

Dozentin: Britta Bernich
 Seminartitel: Vegane Ernährung – Hintergründe, Fakten und Praxistipps
 Zielgruppe: an veganer Ernährung/Lebensweise interessierte Erwachsene (Hausfrauen, Manager, Freizeitsportler etc.) – 10 Teilnehmer
 Richtlernziel: Die Teilnehmer wissen, wie vegane Ernährung funktioniert und was für eine vegane Lebensweise spricht.

Zeit (von/bis) Dauer	Modultitel, Lernziele und Inhalte	Methoden	Sozialformen	Material
8:00 – 8:30 30 Minuten	<p>Titel: Kennenlernen + Einstimmen</p> <p>Lernziele: Die TN kennen einander, insbesondere die Motivation für dieses Seminar. Sie kennen Begrifflichkeiten rund ums Thema Veganismus.</p> <p>Vorstellung Dozentin + TN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Name - Bezug zum Thema - Wünsche/Ziele - sonstiges (freiwillig) <p>Vorstellung Tagesprogramm</p> <p>Finden und Bezug nehmen von/zu Begriffen zum Veganismus</p>	<p>-</p> <p>-</p> <p>Brainstorming</p>	<p>Plenum</p> <p>Plenum</p> <p>Plenum</p>	<p>- Namensschilder, vorbereitet sofern bekannt, sonst Stifte</p> <p>- vorbereitetes Flip-Chart</p> <p>- vorbereitetes Flip-Chart</p> <p>- Flip-Chart-Papier, Stift</p>
8:30 – 8:45 15 Minuten	<p>Titel: Biologie/Evolution</p> <p>Lernziel: Die TN können kritisch entscheiden, inwieweit biologische/evolutionäre Merkmale eine Grundlage für oder gegen die vegane Ernährungsform darstellen bzw. nicht darstellen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begriffsklärung „Evolution“ - Merkmale bestimmter Fresser-Kategorien - Hinweis auf die menschliche Zubereitung der Nahrung - Fazit: Hinweise pro vegan – keine Überbewertung 	Lehrgespräch	Plenum	- PowerPoint

	<ul style="list-style-type: none"> - Begriffsklärung „Makro- und Mikronährstoffe“ - verschiedene Empfehlungen der Makronährstoff-Zusammenstellung inkl. Hinweis auf „Umbau“ dieser Nährstoffe - Begriffsklärung „Ballaststoffe“ u. „komplexe Kohlenhydrate“ - Begriffsklärung „sekundäre Pflanzenstoffe“ - Begriffsklärung „essentielle Fettsäuren“ - häufig auftretende ernährungsbedingte Krankheiten 	Lehrgespräch	Plenum	- PowerPoint
11:15 – 11:30 15 Minuten	PAUSE			
11:30 – 12:00 30 Minuten	<p>Titel: Spezielle Lebenssituationen</p> <p><i>Lernziel: Die TN haben einen groben Einblick in die vegane Ernährung in speziellen Lebenssituationen.</i></p> <p>Finden von speziellen Lebenssituationen</p> <p>ggf. Ergänzungen zur Übung / Hinweise zu:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Allergien und Erkrankungen - Schwangerschaft und Stillzeit - Kinder und Jugendliche - Freizeitsportler und körperlich hart arbeitende Personen - Senioren 	<p>Übung</p> <p>Lehrgespräch</p>	2 Kleingruppen	<ul style="list-style-type: none"> - 2 Pinnwände - 30 Moderationskarten - 10 Stifte - Pins - ergänzende, vorbereitete Lebenssituationskarten - 10 Bedarfsübersichtlisten
12:00 – 13:00 60 Minuten	<p>Titel: Ethische Aspekte</p> <p><i>Lernziel: Die Teilnehmer kennen ethisch motivierte Argumente, die für eine vegane Lebensweise sprechen.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiermord und Haltungsbedingungen - Umweltaspekte - Verantwortung gegenüber Tier(futtermittel)-Herstellungsländern 	Lehrgespräch	Plenum	- PowerPoint

	Vertiefung und Austausch (Themenwahl liegt bei den TN) <ul style="list-style-type: none"> - Pro und Contra der vegane Ernährung - Ist der Veganismus weltweit möglich? - Gibt es artgerechte Tierhaltung? - Ist ein Mord von glücklichen Tieren ethisch vertretbar? - ggf. TN-Vorschlagsthemen 	Austausch/ Diskussion(en)	Plenum, ggf. 2 Kleingruppen, je nach Themenwahl	- vorbereitetes Themen- Flip-Chart - Flip-Chart-Papier, Stift
13:00 – 13:30 30 Minuten	PAUSE			
13:30 – 14:30 60 Minuten	Titel: Praxistipps <i>Lernziele: Die TN lernen den Alltag eines Veganers kennen und wissen, wie sie diesen bewältigen können und wo sie Hilfe finden.</i> <ul style="list-style-type: none"> - vegane Lebensweise (meiden von Leder, Pelz, Federn, Seide, Wolle und mehr) - vegane Internetgemeinde - Überleben im Super- und Drogeriemarkt - Vegan-Labels - Reaktionen der Hersteller auf Produkthanfragen - weitere Bezugsquellen - Überleben auf der Arbeit und bei Festivitäten - häufige Reaktionen von Nicht-Veganern auf Veganer 	Lehrgespräch	Plenum	- PowerPoint
14:30 – 15:00 30 Minuten	Titel: Ausklang <i>Lernziel: Die Teilnehmer reflektieren über die Inhalte des Tages.</i> <ul style="list-style-type: none"> - Reflexionen zu den einzelnen Modulen - ggf. Klärung noch offener Fragen Feedback	- -	Plenum Einzelarbeit	- vorbereitetes Flip-Chart vom Seminarbeginn - 10 Hand-Outs - 10 Feedback-Bögen