











Lernfeld LF5	Materialien/Titel Alternative Kostformen: Vegetarismus Unterrichtsarrangement Schülerinnen und Schüler	Ernährung und Gastronomie
Kompetenzbereiche: - Ich kann drei Grundformen des Vegetarismus erklären und diese Grundformen in ihrer Bedeutung für eine gesunde Ernährung erklären.		Lernsituation Lernthema Lernschritt
Was ich hier lernen kann: - Ich kann Ovo-lakto-, Lakto-Vegetarier und Veganer in ihrem Essverhalten unterscheiden. - Ich kann die oben genannten vegetarischen Ernährungsformen in ihrer Nährstoffversorgung für den Menschen beurteilen. - Ich kann Informationen für eine Gruppe zusammenfassen und weitergeben.		Was Sie schon können sollten: - Ich kann einen Textinhalt erfassen und zusammenfassen. - Ich kann Lebensmittel benennen und kenne die Hauptnährstoffe. - Ich kenne Vitamine, Mineralstoffe, Proteine (Eiweiße) in ihrer Bedeutung für die Ernährung. - Ich kenne die Begriffe biologische Wertigkeit und Ergänzungswert. Wie Sie Ihr Können prüfen können: - Klassenarbeit

Lernsituation:

Dem allgemeinen Trend, mehr vegetarische Angebote in den Speiseplan einzubauen folgend, möchte sich das Wellnesshotel, in dem Sie arbeiten, anschließen. Dabei sollen die Gäste über unterschiedliche Formen vegetarischer Ernährung mit ihren Vor- und Nachteilen fachgerecht informiert werden.

Über Jahrzehnte hinweg haben sich verschiedene Formen des Vegetarismus entwickelt. Alle haben gemeinsam, dass sie auf Fleisch und Fisch verzichten, allerdings verzichten einige Vegetarier bzw. Veganer auch auf Produkte lebender Tiere wie Milch, Honig und Eier oder ernähren sich nur von pflanzlicher Kost. Im Arbeitsblatt werden die drei Hauptformen der vegetarischen Ernährung beschrieben.

Nr.	Mit wem?	Aufgabe	Hinweise
1	10 Min. 	Schauen Sie als Einstieg noch einmal Filmausschnitte z. B. aus dem Beitrag der ARD Mediathek Quarks und Co. zum Thema Vegetarismus an.	Ausschnitt über Vergleich vegetarischer mit nicht vegetarischer Ernährung
2	5 Min. 	Bilden Sie Dreiergruppen als Stammgruppe. Je ein Gruppenmitglied wird Experte für: <ul style="list-style-type: none"> - Ovo-lakto-vegetabile Kost oder lakto-vegetabile Kost - vegane Ernährung. 	
3		Die Experten für jedes Thema setzten sich jeweils in Vierer-Expertengruppen zusammen.	
4	30 Min. 	Lesen Sie in Ihrer Expertengruppe den Text zu alternativen Kostformen. Unterstreichen Sie die wichtigen Aussagen für Ihr Expertenwissen. Besprechen Sie den Text in Ihrer Expertengruppe und fassen Sie ihn stichwortartig zusammen. Bringen Sie Ihr Wissen aus den Filmausschnitten mit ein.	Arbeitsblatt  
5	45 Min. 	Gehen Sie zurück in Ihre Stammgruppe. Informieren Sie Ihre Gruppenmitglieder über Ihr Expertenthema. Erstellen Sie gemeinsam ein Plakat zum Thema vegetarische Ernährungsformen.	 
6	30 Min. 	Stellen Sie Ihr Plakat und eine der vegetarischen Ernährungsformen in einem kurzen Vortrag vor.	