

# Inhaltsverzeichnis

1. Gesundheitsförderung und die Methode der Zukunftswerkstatt	6
2. Methodische Grundlagen der Lernwerkstatt Ernährung	8
Methodenübersicht	14
3. Orientierungsphase	16
Fremd auf einer Party	16
Graffiti	18
Strukturierte Erwartungsabfrage	20
Programmübersicht	22
4. Problematisierungsphase	23
Wie ernähre ich mich?	24
Diskussionsspiel – Einstellungen zur Ernährung	25
Fast-Food	29
Essprotokoll	30
Informationsbaustein – Ernährung, ein Beitrag zur Gesundheitsförderung	31
Informationsbaustein – Ernährung und das Haushaltsbudget	40
Informationsbaustein – Essen ist Geschmacksache	43
Essen mit allen Sinnen – die Lernstationen	46
Körnerquiz	49
Tasten – Riechen – Schmecken	51
Ernährungsquiz	53
Das Super – Mega – Sonderangebot	67
Phantasiespiel: Warum-Weil-Brief	68
Kreativproduktion: Museum >Konsum 2100<	70
Dritte Welt lädt ein zur Welttafel	73
Wahrnehmungsübung Essgenuss	74
5. Phantasiephase	76
Paradies mit Tücken	76
Das Märchen vom Schlaraffenland	82
Selbsterfahrungsübung zum Körperbild	84
6. Umsetzungsphase	85
Phantasievolle Menüs	85
Einkaufsrallye	87
Einstimmung auf die Rollenspiele	103
Rollenspiele: Horrormenü, Reklamation im Restaurant,	104
Schadstoffe im Gemüse, Quengelware im Supermarkt	107
7. Nachbereitungsphase	110
Andere überzeugen	110
Brief an mich selbst	111
Seminarauswertung	112
Material- und Büchertisch	113