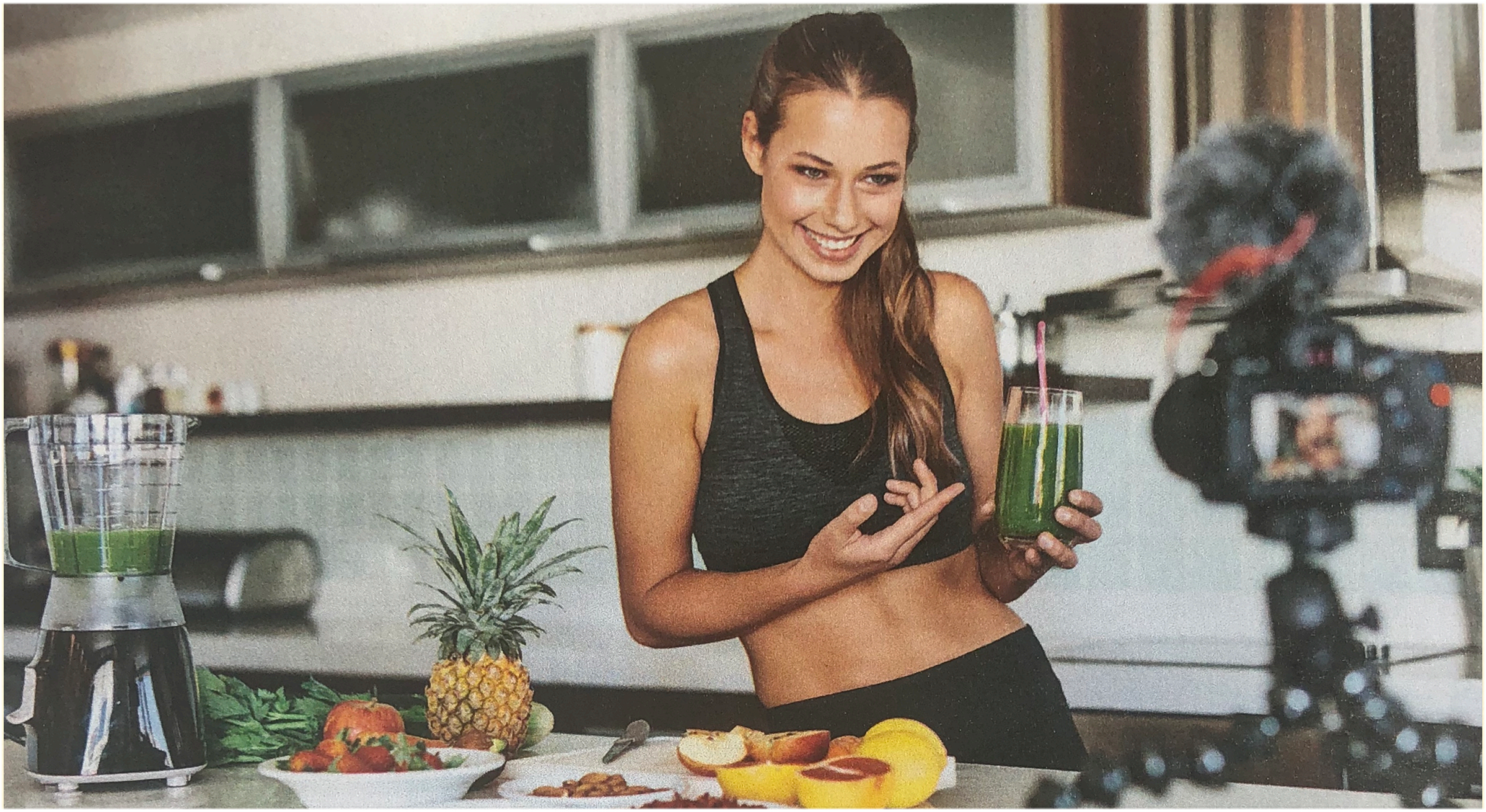

ERNÄHRUNGSTREND

Was bringt mir das?

VORBILDER

Sarahs Lieblings-YouTuberin hat ein neues Video hochgeladen. Diesmal ist es ein Ernährungsspecial über sogenannte „Superfoods“. Demnach bewirken Chiasamen, Gojibeeren oder Algen wahre Wunder für die Gesundheit und Schönheit. Die YouTuberin ist sich sicher, wer einen gesunden Lifestyle verfolgt und hip sein will, bei dem dürfen Superfoods auf keinen Fall auf dem Teller fehlen. Das alles klingt vielversprechend für Sarah. Inspiriert geht sie einkaufen und ist erstaunt über das vielfältige Angebot. Zu Hause angekommen, probiert sie sich durch ihre Einkäufe und testet die Superfoods. Die Chiasamen schmecken zum Frühstück mit frischem Obst eigentlich ganz gut.
Wochen später kann Sarah keine Veränderung ihres Wohlbefindens erkennen und ihre Hautunreinhalten haben sich auch nicht Verbessert.

„Wofür habe ich nun eigentlich so viel Geld ausgegeben?“

WARUM GIBT ES ERNÄHTUNGSTREND?

- *Healthy-Lifestyle-Bewegung:* Immer mehr Menschen setzen sich aktiv mit ihrer Ernährung auseinander.
- *Lebensmittelskandale:* Verschiedenste Skandale veränderten Erwartungen zur Lebensmittelqualität
- *Aktiver Lebensstil und Zeitmangel:* Weiterhin wird gerne auf stark verarbeitete und fertig zubereitete Nahrungsmittel zurückgegriffen.
- *Lebensmittelunverträglichkeit:* Erhöhtes Vorkommen und Bewusstsein für Laktose-, Gluten- oder Fruktoseintoleranz sorgen für einen erhöhten Bedarf an „Frei von“-Lebensmitteln.

INFOBOX

WAS BEDEUTET EIGENTLICH „FREI VON…“?

„Frei von“-Kennzeichnungen werden auch als „Clean Labelling“ bezeichnet. Lebensmittel-Etiketten werden dabei mit dem Hinweis, dass bestimmte Zutaten oder Stoffe in diesem Produkt nicht enthalten sind. „Frei von“-Kennzeichnungen beziehen sich dabei meist auf eher unerwünschte Zutaten, wie z. B. Zucker, Fett oder Salz, Allergene oder Zusatzstoffe.
Laktose (Milchzucker)
Glutenfrei (Klebeeiweiss)

VERMARKTUNG UND MARKETING

- ***Wertvorstellungen***: Ernährungstrends sind meist mit Wertvorstellungen verbunden. Verbraucher haben dadurch das Gefühl, allein durch den Konsum etwas Positives für ihre Gesundheit zu tun. Auch „Frei von“-Kennzeichnungen verhelfen Produkten zu einem gesünderen Image und werden daher überflüssigerweise oft auch ohne Unerträglichkeit konsumiert.

- ***Preis***: Exotische Superfoods kosten im Vergleich zu vielen heimischen Produkten viel Geld. Auch „Frei von“- Produkte sind vergleichsweise teuer.

VERMARKTUNG UND MARKETING

- ***Werbung durch Gesundheitsversprechen:*** Nach der europäischen Health-Claims-Verordnung dürfen die Hersteller nicht damit werden, ihr Produkt sei gesund, wenn dies nicht wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Dennoch sind viele Werbeversprechen irreführend. Superfoods allein können eine ausgewogene Ernährung nicht ersetzen, sondern nur ergänzen. Heimische Obst-und Gemüsesorten haben oft ähnliche Nährwerte und sind damit genauso „super“!

AUFGABEN
NIVEAU G

- Welchen Ernährungstrends bist du bisher begegnet?
- Wovon hast du nur gehört, wovon kennst du die genaue Bedeutung?
- Wie stehst du dazu?
- Was ist ein „Superfood“ ? Welche Lebensmittel gehören dazu?
- Hast du auch YouTuber, denen du folgst? (Ernährung, Sport, Kleidung,….)
- Haben diese einen Einfluss auf dich und wenn ja welchen?
- Probier eine Woche lang aus, frei von Zusatzstoffen zu essen. (Wenn es dir möglich ist!)
- Nur wenn möglich!! -> erzähl von deinen Erfahrungen in einer Digital Storytelling

AUFGABEN
NIVEAU M/E

- sind „Frei von“-Produkte die bessere Wahl? Such dir ein Beispiel und bewerte das Produkt für dich. Begründe
- Probier eine Woche lang aus, frei von Zusatzstoffen zu essen. (Wenn es dir möglich ist!)
- Nur wenn möglich!! -> erzähl von deinen Erfahrungen in einer Digital Storytelling
- Bereite ein Menü vor (z.B. Mittag) das frei von Zusatzstoffen ist.
- Mach ein Bild davon und schicke es an meine E-mail! ;-)
- Was ist ein „Superfood“ ? Welche Lebensmittel gehören dazu?
- Erkläre „Clean Labelling“
- In vielen Lebensmitteln sind „Zusatzstoffe“ erkläre den Begriff und nenne Bespiele.
- Sogenannte Influencer beeinflussen - auch in Sachen Ernährung - gezielt unseren Konsum. Führe eine Internetrecherche zum Thema Influencer durch.