

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Was bedeutet nachhaltige Ernährung?

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



VII.5

Aktuell und lebensnah

Was bedeutet nachhaltige Ernährung? – Zusammenhänge erkennen und bewerten

Tabea Hesterberg, Florian Fiebelkorn, Gesa Hillmer, Katharina Kern, Maximilian Dornhoff-Grewe



© RAABE 2023

© Maria Korneeva/Moment

Ist Schweinefleisch gesund? Warum hat Schokolade einen bitteren Nachgeschmack? Und welche Tomaten sollte man im Frühjahr kaufen? Anhand praktischer Beispiele setzen sich Ihre Schülerinnen und Schüler mit ökologischen, sozialen, gesundheitlichen und ökonomischen Chancen und Risiken der Produktion unserer Nahrungsmittel auseinander. So können sie bewerten, welchen Einfluss ihr Handeln auf das Ökosystem hat.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	9/10
Dauer:	8 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Kriterien für eine gesunderhaltende Ernährung erläutern; konkrete Vorschläge für nachhaltiges Handeln an globalen und lokalen Beispielen darstellen; nachhaltige Handlungen auf ihre Umsetzungsmöglichkeit untersuchen; Qualitätsmerkmale von Lebensmitteln im Hinblick auf die Gesunderhaltung und globale Verantwortung bewerten; den eigenen Einfluss auf das Ökosystem bewerten
Thematische Bereiche:	Ökologie, Nachhaltige Ernährung, Gesundheit, Vegetarismus
Medien:	Texte, Bilder, Grafiken

Fachliche Hinweise

Warum behandeln wir das Thema?

Das Thema „Ernährung“ sowie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ist in den Lehrplänen aller Bundesländer verankert. Zusätzlich wurde das Thema „Nachhaltige Ernährung“ von der Deutschen UNESCO-Kommission zum BNE-Thema des Jahres 2012 ausgezeichnet, da es aufgrund der globalen Herausforderungen auf ökologischer, sozialer, gesundheitlicher und ökonomischer Ebene eine große gesellschaftliche Relevanz besitzt. Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich naturgemäß jeden Tag morgens, mittags und abends mit ihrer Ernährung. Die Unterrichtseinheit bietet den Lernenden praktische Entscheidungshilfen zur Bewertung von Nahrungsmitteln im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung.

Was bedeutet nachhaltige Ernährung?

Die Welternährungsorganisation FAO definiert nachhaltige Ernährung wie folgt: „Nachhaltige Ernährungsweisen haben geringe Auswirkungen auf die Umwelt, tragen zur Lebensmittel- und Ernährungssicherung bei und ermöglichen heutigen und zukünftigen Generationen ein gesundes Leben. Sie schützen und respektieren die biologische Vielfalt und die Ökosysteme, sie sind kulturell angepasst, verfügbar, ökonomisch gerecht und bezahlbar, ernährungsphysiologisch angemessen, sicher und gesund, und verbessern gleichzeitig die natürlichen und menschlichen Lebensgrundlagen.“

Ernährungsgewohnheiten und Trends in Deutschland

Der aktuelle Ernährungsreport (Stand 2021) des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) zeigt: Den meisten Verbraucherinnen und Verbrauchern ist es wichtig, auch bei ihrer Ernährung dem Schutz von Klima und Umwelt gerecht zu werden. Sie sind offen für vegetarische und vegane Alternativprodukte und wünschen sich eine bessere Tierhaltung. Für mehr Tierwohl sind sie prinzipiell bereit, mehr zu bezahlen.

Der Report zeigt zudem, dass der tägliche Konsum von Fleisch und Wurst gesunken ist, aber immer noch auf einem hohen Niveau liegt. Gaben 2015 noch rund 34 Prozent der Befragten an, entsprechende Produkte täglich zu essen, sagten 2022 noch ein Viertel der Befragten, dass Wurst und Fleisch täglich auf dem Speiseplan stehen. Bei 72 Prozent der Verbraucherinnen und Verbraucher kommen mindestens einmal täglich Obst und Gemüse auf den Tisch und bei 61 Prozent Milch und Milchprodukte. Süßes und Knabberereien konsumieren 29 Prozent der Deutschen jeden Tag.

Wie kann der ökologische Fußabdruck verringert werden?

Eine Umstellung auf überwiegend pflanzliche Lebensmittel kommt der Gesundheit, dem Tierwohl sowie der Umwelt zugute. Eine nachhaltige Ernährung sollte nicht als Verzicht, sondern als Bereicherung verstanden werden. Ob pflanzlich oder tierisch: Beim Lebensmittelkauf spielen Qualität, Herkunft und Herstellungsweise eine entscheidende Rolle.

Um den ökologischen Fußabdruck möglichst klein zu halten, sind fünf Kriterien von besonders großer Bedeutung:

- pflanzliche Lebensmittel bevorzugen
- ökologisch erzeugte Nahrungsmittel einkaufen
- regionale und saisonale Produkte kaufen und fair gehandelte Lebensmittel wählen
- wenig verarbeitete Lebensmittel bevorzugen
- beim Einkauf und bei der Zubereitung Ressourcen schonen (Lebensmittel- und Verpackungsmüll reduzieren, Energie sparen, Einkaufswege optimieren).

Didaktisch-methodisches Konzept

Welches Ziel verfolgt die Unterrichtseinheit?

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten sich die Zusammenhänge und Auswirkungen der Produktion von Lebensmitteln. Sie verstehen, was eine gesunde und nachhaltige Ernährung ausmacht und welche Folgen sie auf unsere Umwelt hat.

Wie ist die Unterrichtseinheit aufgebaut?

Zu Beginn der Unterrichtseinheit werden die Vorstellungen der Schülerinnen und Schüler zu einer nachhaltigen Ernährung aktiviert und die Bedeutung des Begriffs erklärt.

Anschließend bearbeiten die Lernenden im Rahmen einer arbeitsteiligen Gruppenarbeit regionale und globale Herausforderungen der Lebensmittelproduktion und erstellen ein Lernplakat. Die Ergebnisse werden reflektiert und Handlungsoptionen erarbeitet.

Zum Abschluss der Unterrichtseinheit wählen die Lernenden eine Handlungsoption und führen einen Selbstversuch durch. Sie tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.

Weiterführende Medien

- ▶ Koerber, Karl: Fünf Dimensionen der Nachhaltigen Ernährung und weiterentwickelte Grundsätze – Ein Update. Ernährung im Fokus 2014 (9), S. 260–268.
Der Artikel stellt die Konzeption einer nachhaltigen Ernährung vor, welche fünf Dimensionen sowie sieben Grundsätze beinhaltet.
- ▶ www.dge.de
Die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) bietet sämtliche Informationen bezüglich des Ernährungskreises und der 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung.
- ▶ <https://proveg.com/de/>
Die Internetseite bietet sämtliche Informationen für eine gesunde rein pflanzliche Ernährung und klärt über den Nährstoffbedarf der veganen Lebensweise auf.
- ▶ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/lebensmittelproduktion/tierschutz-tierwohl-und-artgerechte-haltung-22080>
Der Artikel „Tierschutz, Tierwohl und artgerechte Haltung!“ liefert Begriffsdefinitionen und Hintergrundinformationen zum Thema.
- ▶ <https://www.bioland.de/tierwohl>
Unter dem Schlagwort „Tierwohl“ lassen sich auf der Seite von Bioland die zugrundeliegenden Richtlinien und Hintergründe des Bioland-Siegels nachlesen.
- ▶ <https://www.bzfe.de/inhalt/regionale-lebensmittel-560.html>
Das Deutsche Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) gibt auf dieser Seite Tipps für einen möglichst regionalen Einkauf.

[letzter Abruf jeweils: 31.01.2023]

Auf einen Blick

1./2. Stunde

Thema:	Einstieg in das Thema „Nachhaltige Ernährung“
M 1	Ernährung – Ein Brainstorming
M 2	Die vier Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler aktivieren ihr Vorwissen und definieren „nachhaltige Ernährung“.

3.–6. Stunde

Thema:	Gruppenarbeit zur nachhaltigen Ernährung
M 3	Nachhaltige Ernährung – Gruppenergebnisse
M 4	Gruppe 1: Schweinefleisch – Vom Ferkel zum Schnitzel
M 5	Gruppe 2: Schweinefleisch – Wie gesund ist es für den Menschen und den Planeten?
M 6	Gruppe 3: Schokolade – Süß mit bitterem Nachgeschmack
M 7	Gruppe 4: Ganzjährige Tomaten – Nicht nur in Italien
Benötigt:	internetfähige Endgeräte
Inhalt:	Die Lernenden setzen sich in einer arbeitsteiligen Gruppenarbeit mit der Produktion und dem Konsum ausgewählter Lebensmittel auseinander.

7. Stunde

Thema:	Reflexion der Stationenarbeit
M 8	Wie wirkt sich die nachhaltige Ernährung auf die vier Dimensionen aus?
Inhalt:	Die Schülerinnen und Schüler reflektieren, wie sich nachhaltige Ernährung auf Ökologie, Ökonomie, Gesundheit und Soziales auswirkt.

8. Stunde

Thema:	Selbstversuch für einen nachhaltigeren Alltag
M 9	Nachhaltige Ernährung im Alltag – Ein Selbstversuch
Inhalt:	Die Lernenden setzen eine Handlung bezüglich nachhaltiger Ernährung in ihrem Ernährungsverhalten um und dokumentieren den Selbstversuch.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Was bedeutet nachhaltige Ernährung?

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

