

Zyklus 2

Zusammen gesund – gutes Essen für mich und den Planeten

Wie will ich mich in Zukunft gesund ernähren, so dass sich auch unser Planet wohlfühlt?

Mit dieser BNE-Frage beschäftigen sich Schülerinnen und Schüler in dieser Unterrichtseinheit. Dabei erwerben sie notwendige Sachkenntnisse, wie beispielsweise das Konzept der «Planetary Health Diet», um eine eigene Vision ihrer künftigen Ernährungsweise zu entwickeln und mögliche Handlungsstrategien zu antizipieren.



Bildquelle: istock

Inhalt

- Lehrplanbezug
- Kontext
- Verlaufsplanung
- Faktenblatt «Planetary Health Diet»

Fokus

- Ernährungsmodelle
- Lebensmittel Produktion/Konsumation
- Food Waste

Methoden

- Sinnexperimente
- Reflexionsgespräche
- Klassenprojekt



Lehrplanbezug

Die Schülerinnen und Schüler...

NMG 1.3 e: ... können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen.

NMG 1.3 f: ... können die Herkunft von ausgewählten Lebensmitteln untersuchen und über den Umgang nachdenken (z.B. lokale, saisonale Produkte; sparsamer/verschwenderischer Umgang mit Lebensmittel).

Kontext

Unsere Essgewohnheiten beeinflussen nicht nur Wirtschaft, Kultur und Gesellschaft, sondern sind auch ein entscheidender Gesundheitsfaktor. Eine ungesunde Ernährung zählt zu den häufigsten Todesursachen weltweit. Zudem ist das Ernährungssystem auch aus ökologischer Sicht problematisch: 21-37% der Treibhausgasemissionen entstehen im Ernährungssektor. Der übermäßige Einsatz von Chemikalien wie Dünger und Pestiziden führt zur Übernutzung von Böden, zu Erosionen, zum Verlust der Artenvielfalt und zur Verschmutzung von Boden und Wasser (siehe Hintergrundwissen im Themendossier «Wie geht es uns?»).

Damit sich alle Menschen weltweit bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund ernähren können, ist laut der Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der EAT-Lancet-Kommission eine grundlegende Veränderung unserer Landwirtschaft und Ernährungsweise notwendig. Ihr Ziel ist es, eine wissenschaftliche Grundlage zu schaffen, um die Transformation unseres Ernährungssystems voranzutreiben. Das Ergebnis dieser Forschung ist die «Planetary Health Diet», ein Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützen soll. Die «Planetary Health Diet» stimmt mit bereits vorhandenen Ernährungsmustern überein, skizziert jedoch Lebensmittelgruppen und -mengen, die die menschliche und planetare Gesundheit optimieren. So soll der planetare Gesundheitsteller etwa zur Hälfte aus Gemüse und Früchten bestehen, und zur anderen Hälfte aus Vollkorn, pflanzlichen Proteinquellen, ungesättigten Pflanzenölen und geringen Mengen an tierischen Proteinen. Eine lokale und individuelle Interpretation dieses Ansatzes ist dabei zu berücksichtigen.

Verlaufsplanung

Prozess	Inhalt	Didaktische Hinweise
Konfrontation	<p>Was steckt in deinem Lieblingsmenü und von wo kommen die Nahrungsmittel?</p> <p>Was ist für dich gesundes Essen?</p> <p>SuS werden mit Fragen an das Thema Ernährung herangeführt. Bestehende Vorstellungen werden aktiviert und das Interesse geweckt.</p> <p>Methode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lieblingsmenü gestalten 	<p>Präkonzepterhebung</p> <p>Interessen wecken</p>
Wissen & Vernetzung	<p>Gesunde Ernährung</p> <p>Warum gesund und ausgewogen essen?</p> <p>Mit SuS diskutieren, warum und wie man sich gesund ernähren kann.</p> <p>Methode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sinnexperiment Ausgewählte Nahrungsmittel werden auf Aussehen, Geruch, Geräusch, Mundgefühl und Geschmack untersucht. SuS ordnen Nahrungsmittel nach Gesundheitsgrad. <p>Diskussion</p> <p><i>Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist laut der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (sge) Teil eines gesunden Lebensstils. Sie versorgt den Körper mit Energie, lebenswichtigen Nährstoffen, fördert das körperliche Wohlbefinden und trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Ausgewogene und genussvolle Mahlzeiten bedeuten auch ein Stück Lebensfreude, denn sie sind Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Austausches mit anderen.</i></p>	<p>Sachkonzept: Gesunde Ernährung</p> <p>Sinnexperiment zur Aktivierung</p>
Wissen & Vernetzung	<p>Lebensmittelpyramide</p> <p>Was verrät uns die Lebensmittelpyramide über eine gesunde Ernährung?</p> <p>SuS lernen die <u>Lebensmittelpyramide</u> kennen und erarbeiten sich zentrale Aussagen, welche aus dem Modell abgeleitet werden können. Sie vergleichen sie mit ihren eigenen Vorstellungen von einer gesunden Ernährung und halten Übereinstimmungen und Abweichungen fest.</p>	<p>Sachkonzept: Lebensmittelpyramide</p>

<p>Wissen & Vernetzung</p>	<p>Planetare Gesundheit</p> <p>Es gibt diverse Anknüpfungspunkte, um mit den SuS den Zusammenhang unserer Ernährung und dem Erhalt der natürlichen Umwelt zu erarbeiten. Im Folgenden wird aufgezeigt, wie die Produktion, die Konsumation und Food Waste die Umwelt belasten. Es obliegt der Lehrperson, je nach Klasse eine Auswahl zu treffen.</p> <p>Produktion</p> <p>Wie beeinflusst die Produktion unserer Lebensmittel die Gesundheit des Planeten?</p> <p>SuS lernen an ausgewählten Produkten die Produktionsketten kennen. Auswirkungen auf die Umwelt werden in der Klasse diskutiert.</p> <p>Methode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lieblingsessen analysieren und vergleichen SuS recherchieren die Herkunft, Erzeugung und Herstellung der Nahrungsmittel in ihren Lieblingsmenüs und dokumentiert den Weg bis auf den Teller. In der Klasse werden die Produktionsketten verglichen und beurteilt (z.B. Transportweg, Wasser- und Energieverbrauch) <p>Diskussion</p> <p><i>Die Produktion unserer Lebensmittel hat einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit des Planeten. Lange Transportwege, der hohe Wasserverbrauch in südlichen Anbaugebieten oder der immense Energieverbrauch in Gewächshäusern belasten die Umwelt stark. Eine ressourcenschonende Produktion, wie zum Beispiel der Anbau lokaler und saisonaler Lebensmittel, kann dazu beitragen, diese negativen Auswirkungen zu verringern.</i></p>	<p>Sachkonzept Produktion</p> <p>Tipp! <u>Lernmedium Querblicke «Rind und Fleisch»</u></p>
<p>Wissen & Vernetzung</p>	<p>Konsumation</p> <p>Was sind die Vorteile/Nachteile, wenn ich saisonal/lokal esse?</p> <p>Anhand ausgewählter Produkte werden Vor- und Nachteile herausgearbeitet und in der Klasse diskutiert.</p> <p>Diskussion</p> <p><i>Im Supermarkt ist heute fast alles zu jeder Jahreszeit</i></p>	<p>Sachkonzept: Konsumation</p>

	<p><i>erhältlich, dies macht es schwierig ein Bewusstsein für die Saisonalität und Lokalität der Produkte zu schaffen. Doch diese tägliche Vielfalt hat insbesondere für unsere Umwelt ihren Preis: So verursacht beispielsweise unsere heimische, saisonale Freilandware deutlich weniger schädliche Klimagase als importierte Produkte aus dem fernen Ausland. Ein bewusstes Leben nach Saisonalität scheint insbesondere in den Wintermonaten herausfordernd zu sein. Doch auch wenn die Vielfalt eingeschränkt ist, können kreative Rezeptideen eine ausgewogene Ernährungsweise unterstützen.</i></p> <p>Weiterführung SuS erarbeiten einen eigenen Saisonplan ihrer Lieblingsgemüse und -früchte als Orientierungshilfe. Passende Rezeptideen können den Saisonplan ergänzen.</p>	
Wissen & Vernetzung	<p>Food Waste</p> <p>Wie können wir Food Waste vermeiden?</p> <p>Ein Drittel unserer Lebensmittel wird in der Schweiz verschwendet. Die Vermeidung von <u>Food Waste</u> <u>schont</u> die Umwelt. Mit den SuS wird erarbeitet, was Food Waste bedeutet, wo dieser entsteht (Haushalte 28%; Gastronomie 7%; Gross- und Detailhandel 10%; Verarbeitung 35%; Landwirtschaft 20%) und wie er vermieden werden kann.</p> <p>Methode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stopp Food Waste In Gruppen setzen sich die SuS mit den <u>5-Schritten</u> gegen Food Waste auseinander und entwickeln eigene Strategien, die sie im Alltag anwenden können. Ihre Ergebnisse werden in der Klasse gesammelt und diskutiert. 	Sachkonzept: Food Waste
Wissen & Vernetzung	<p>«Planetary Health»</p> <p>Wie kann die «Planetary Health Diet» meine und die planetare Gesundheit fördern?</p> <p>SuS lernen die «Planetary Health Diet» kennen und anwenden. Dazu reflektieren sie ihre Essensgewohnheiten anhand der PDH und/oder vergleichen sie mit der Lebensmittelpyramide.</p> <p>Hintergrundinfo Die «Planetary Health Diet» ist eine flexitarische Ernährungsidee (überwiegend vegetarisch, gelegentlich Fleisch/Fisch) und kein Rezept oder eine</p>	<p>Sachkonzept: Planetary Health Diet</p> <p>Syntheseaufgabe</p>

	<p><i>Diätform. Diese Idee verfolgt das Ziel, dass sich die gesamte Weltbevölkerung gesund und ausgewogen ernähren kann, ohne die Gesundheit des Planeten zu gefährden. Die PHD kann an die lokalen Gegebenheiten und Kulturen angepasst werden. Als Leitlinie besteht ein Teller zur Hälfte aus Gemüse und Früchten, die andere Hälfte besteht aus pflanzlichen Proteinen (z.B. Linsen, Erbsen), Kohlenhydraten (z.B. Teigwaren) und wenigen tierischen Produkten.</i></p> <p>Methode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planetary Health Diet Rezepte SuS erstellen in Gruppen Rezepte, die dem Teller der PHD entsprechen und stellen sie der Klasse vor. Die Rezepte können gesammelt, getestet und zu einem Kochbuch zusammengestellt werden. 	
<p>Visionen & Handlungen</p>	<p><i>Wie will ich mich in Zukunft gesund ernähren, so dass sich auch unser Planet wohlfühlt?</i></p> <p>In Einzelarbeit entwickeln die SuS ihre eigene Vision, formulieren diese aus und notieren sich Argumente, um ihre Vision anschliessend im Klassenverbund zu diskutieren.</p> <p>In der Klasse werden die individuellen Visionen und Handlungsmöglichkeiten besprochen und verglichen.</p> <p><i>Wie wollen wir uns in der Schule gesund und unter Berücksichtigung der planetaren Gesundheit ernähren?</i></p> <p>In der Klasse kann eine gemeinsame Vision entwickelt werden, welche im Schulalltag umgesetzt werden kann.</p> <p>Mögliche Ideen sind:</p> <p><i>Planetary-Health-Diet Projektwoche</i></p> <p>Die Klasse führt eine Projektwoche rund um das Thema Ernährung durch, wobei sie Produktionsstätten besucht, sich eine Woche lang nach der «Planetary Health Diet» ernährt und sich aktiv gegen Food Waste einsetzt.</p> <p><i>Pop-Up Mittagstisch</i></p>	<p>Individuelle und kollektive Auseinandersetzung mit der BNE-Frage</p> <p>Partizipative Umsetzung von Visionen</p>

	<p>Die Klasse schliesst sich mit den Verantwortlichen des Mittagstisches zusammen. Gemeinsam planen sie die Wochenmenüs, die sich an der «Planetary Health Diet» orientieren und entwickeln ein Konzept gegen Food Waste.</p> <p>Znüni-Kiosk</p> <p>Die Klasse organisiert einen Znüni-Kiosk, bei welchem sie selbstgemachte Znünis preiswert verkaufen und auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung hinweisen.</p>	
Rückblick	<p>Welche Erfahrung habe ich/haben wir gemacht?</p> <p>Gemeinsam schauen die SuS zurück und reflektieren ihren Lernfortschritt. Jede/r SuS formuliert einen Satz, was sie/er für die Zukunft mitnimmt.</p>	<p>Lernprozess reflektieren</p> <p>Postkonzepterhebung</p> <p>Lernfortschritte beurteilen</p>

«Planetary Health Diet» - Faktenblatt für Lehrpersonen

Was ist «Planetary Health Diet»?



zum Erklärvideo

(Quelle: www.aok.de)

Ist die «Planetary Health Diet» umsetzbar?

Mehr pflanzlich, weniger tierisch – dieses Bewusstsein ist in den Industrieländern markant gestiegen, was sich im Boom pflanzenbasierter Produkte widerspiegelt. Für eine umfassende Ernährungswende wie die PHD braucht es aber das Engagement der Politik, der Wirtschaft und auch den Willen jedes Einzelnen (vgl. www.migrosiMpuls.ch).

Was sind die Ziele der «Planetary Health Diet?»

Das zentrale Anliegen der Idee ist die Antwort auf folgende Frage:

Wie ist es möglich, bis 2050 alle Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu schädigen?

Um dies zu erreichen, ist eine grundlegende Transformation der Landwirtschaft notwendig. Dazu gehören eine Reduktion der Treibhausgasemissionen, geringerer Wasser- und Landverbrauch, reduzierter Einsatz von Düngemitteln und ein besserer Schutz der Artenvielfalt. Gleichzeitig müssen wir unsere Ernährungsgewohnheiten ändern, wobei die «Planetary Health Diet» (PHD) eine Schlüsselrolle spielt. Wenn sich alle an der PHD orientieren, tragen sie nicht nur zu ihrer eigenen Gesundheit bei, sondern unterstützen auch eine nachhaltige Landwirtschaft, die in der Lage ist, alle Menschen zu ernähren (vgl. www.aok.de).

Geschmackvoll durch die Woche

Mit vegetarischen und veganen Gerichten lässt sich das Konzept der «Planetary Health Diet» in unserem Alltag durchaus integrieren. Die norwegische Köchin Lise Finckenhagen zeigt in ihrem «Weekly Planetary Health Menu» (ENG) beispielhaft, welche vielfältigen und gesunden Optionen es gibt.

(Quelle: www.eatforum.org)



Planetary Health Diet – Konkreter Menüplan

Und so sehen die Mengenangaben für eine tägliche Kalorienzufuhr von 2500 kcal konkret aus:

Speise	Gramm/Tag (flexible Menge)
Vollkornprodukte (Reis, Getreide, Mais etc.)	232
Knollen/Stärkereiches Gemüse (Kartoffeln, Cassava)	50 (0–100)
Gemüse	300 (200–600)
Früchte	200 (100–300)
Milchprodukte	250 (0–500)
Proteinquellen	
Rind, Lamm oder Schwein	14 (0–28)
Poulet/Geflügel	29 (0–50)
Eier	13 (0–25)
Fisch	28 (0–100)
Hülsenfrüchte	75 (0–100)
Nüsse	50 (0–75)
Fette, zusätzlich	
ungesättigt	40 (20–80)
gesättigte	11.8 (0–11.8)
Zucker	31 (0–31)



Bildquelle: www.eatforum.org

Was ist die EAT-Lancet-Kommission?

Die EAT-Lancet-Kommission besteht aus 37 internationalen Wissenschaftler/innen. Interdisziplinär arbeiten sie daran, globale wissenschaftliche Ansätze für eine gesunde Ernährung und eine nachhaltige Lebensmittelproduktion zu entwickeln (vgl. www.aok.de)

Kritik an der «Planetary Health Diet» (PHD)

Anerkannt wird, dass die EAT-Lancet-Kommission erstmals gesundheitliche und ökologische Aspekte kombiniert und in einen globalen Kontext stellt. Dennoch gibt es auch kritische Stimmen zur PHD. Kritiker bemängeln, dass die PHD kulturelle Besonderheiten unzureichend berücksichtigt und dass sie erhebliche Änderungen an bestehenden Ernährungsgewohnheiten verlangt. Beispielsweise konsumieren Menschen in afrikanischen Ländern deutlich mehr stärkereiche Gemüsesorten als vorgeschlagen, während in Nordamerika die empfohlene Menge an rotem Fleisch bis auf einen Siebtel der derzeit üblichen Aufnahme reduziert werden müsste. Ausserdem sieht der Speiseplan der PHD eine tägliche Kalorienzufuhr von 2500 Kalorien vor. Dies könnte für Menschen mit körperlich anspruchsvollen Tätigkeiten zu wenig und für jene mit überwiegend sitzender Tätigkeit zu viel sein (vgl. www.bzfe.de).

Quellen

AOK Gesundheitsmagazin (2024): Was ist die Planetary Health Diet?, abgerufen unter: www.aok.de, Stand: 30.07.2024.

EAT-Lancet-Commission (o.J.): Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Food. Planet. Health, abgerufen unter: www.eatforum.org, Stand: 29.07.2024.

Kirk-Mechtel, Melanie (2020): Planetary Health Diet. Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung, abgerufen unter: www.bzfe.de, Stand: 29.07.2024.

Koci, Petra (2022): Planetary Health Diet: Der Menuplan für die Zukunft, abgerufen unter: www.migrosiMpuls.ch, Stand: 30.07.2024.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung [sge] (2023): Planetary Health Diet, abgerufen unter: www.sge-ssn.ch, Stand: 29.07.2024.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung [sge] (o. J.): Schweizer Lebensmittelpyramide, abgerufen unter: www.sge-ssn.ch, Stand: 30.07.2024.

Traidl-Hoffmann, Claudia et al. (2021): Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän.

Impressum

Autorin: Tanja Stern, éducation21

Copyright: éducation21, Bern 2024

