

**Wie beeinflusst unsere Ernährung unsere Gesundheit?  
Welche Ressourcen werden für unsere Lebensmittel benötigt?  
Wie kann eine klimafreundliche und gesunde Jause aussehen?**

*Eine ausgewogene Ernährung ist von großer Bedeutung für die Gesundheit und Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.*

Eine klimafreundliche Jause bezieht sich auf eine Ernährungsweise, die sowohl die Bedürfnisse der Schüler:innen als auch die Auswirkungen auf die Umwelt berücksichtigt. Indem wir uns bewusst vermehrt für pflanzliche Lebensmittel entscheiden, die lokal und saisonal verfügbar sind, können wir den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck reduzieren und gleichzeitig die regionale Landwirtschaft unterstützen.



Abb. 1: klimafreundliche Jause; UBZ

## Ort

Klassenzimmer

## Schulstufe

3.-4. Schulstufe

## Gruppengröße

Klassengröße

## Zeitdauer

2-3 Schulstunden

## Lernziele

- Kenntnisse über den Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Klima vertiefen
- Sich mit den Lebensmitteln des täglichen Gebrauchs auseinandersetzen
- Lebensmittel als klimafreundlich und gesund bewerten können
- Ermutigt werden, Neues auszuprobieren und zu verkosten

## Sachinformation

Ernährung ist ein Thema, das jeden Menschen auf der Welt mehrmals am Tag beschäftigt. In diesem Stundenbild möchten wir uns mit unserer Ernährung auseinandersetzen und aufzeigen, wie sie mit Gesundheit und Klimaschutz zusammenhängt. Eine bewusste Ernährung hat gerade für Kinder eine große Bedeutung, da ihre Auswirkungen auf den eigenen Körper und unseren Planeten sie direkt und noch über viele Jahrzehnte betreffen.

Die Herstellung unserer Nahrungsmittel benötigt eine Vielzahl von Ressourcen wie Wasser, Land, Energie und Tierfutter und damit ist die Landwirtschaft für einen erheblichen Teil der weltweiten Wassernutzung, Entwaldung und den Ausstoß von Treibhausgasen verantwortlich. Die Tierhaltung trägt in besonderem Maße zur Treibhausgasemission bei, insbesondere durch Methangas aus der Verdauung von Rindern und Lachgas aus Düngemitteln.

### Ernährung und Gesundheit

Unser Körper ist auf eine ausgewogene Ernährung angewiesen, um lebensnotwendige Nährstoffe zu erhalten. Diese Nährstoffe beziehen wir aus einer Vielzahl von Lebensmitteln. Neben den Hauptnährstoffen wie Kohlenhydrate, Fette und Proteine liefern uns viele Lebensmittel auch wichtige „nicht-energieliefernde Nährstoffe“ wie Vitamine und Mineralstoffe, die für unsere Gesundheit von großer Bedeutung sind. Wenn wir uns hauptsächlich von Lebensmitteln ernähren, die reich an Fetten, aber arm an Vitaminen sind, schaden wir unserer Gesundheit.

Trotz des theoretischen Wissens um diesen Umstand steigen die Zahlen von gesundheitlichen Problemen aufgrund schlechter Ernährung in der Praxis. Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Schlaganfall, Gefäßerkrankungen, Diabetes und Adipositas nehmen zu. Besonders besorgniserregend ist der Anstieg von Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen. In Österreich ist bereits jedes vierte Volksschulkind übergewichtig, wobei Jungen mit 36 % häufiger betroffen sind als Mädchen (25 %). Etwa 10 % der österreichischen Kinder leiden an Adipositas.

Die Auswirkungen einer schlechten Ernährung zeigen sich nicht nur im Gewicht, sondern auch im allgemeinen Gesundheitszustand. Sie beeinflussen das Immunsystem, die Haut, die Zähne und können Ver-

dauungsprobleme verursachen. Auch unser mentaler Zustand hängt stark von unserer Ernährung ab. Eine gute Ernährung macht uns nicht nur körperlich fit, sondern auch mental - wir können uns besser konzentrieren und haben eine erhöhte Merkfähigkeit. Die seelische Komponente ist ebenfalls nicht zu unterschätzen. Eine schlechte Ernährung kann zu Launenhaftigkeit, Reizbarkeit, Stress und psychischen Problemen führen.

Idealerweise ist unsere Ernährung abwechslungsreich, bunt und vielfältig. Der Konsum von Lebensmitteln sollte bewusst erfolgen, indem wir uns damit auseinandersetzen, was wir zu uns nehmen. Angesichts der vielfältigen Bedeutung einer gesunden Ernährung sollte die Behandlung dieses Themas im Schulalltag eine Selbstverständlichkeit sein und ist auch im neuen Lehrplan im Zuge des übergreifenden Themas „Gesundheitsförderung“ verankert.

#### Positive gesundheitliche Aspekte unterschiedlicher Lebensmittelgruppen

1. **Energie und Kraft**  
Gesunde Ernährung liefert dem Körper die nötige Energie, um den ganzen Tag aktiv zu sein und zu spielen.
2. **Starkes Immunsystem**  
Eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten hilft dem Körper, Krankheiten abzuwehren und gesund zu bleiben.
3. **Gute Verdauung**  
Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse fördern eine gesunde Verdauung und helfen, Bauchschmerzen zu vermeiden.
4. **Konzentration und Lernen**  
Eine gesunde Ernährung mit Nährstoffen und Vitaminen (zB in Obst und Gemüse) kann die Konzentration und das Lernen verbessern.
5. **Gutes Wachstum**  
Gesunde Ernährung mit ausreichend Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen unterstützt das Wachstum und die Entwicklung des Körpers.
6. **Gesunde Knochen und Zähne**  
Milchprodukte wie Milch und Käse enthalten Kalzium, das den Knochen und Zähnen hilft, stark und gesund zu bleiben.
7. **Gesunde Haut**  
Obst und Gemüse enthalten Antioxidantien, die der Haut helfen, gesund und strahlend auszusehen.

## Ernährungspyramide

Die österreichische Ernährungspyramide (Abb. 2), entwickelt vom „Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz“ im Jahr 2009, bietet eine anschauliche Darstellung einer gesunden Ernährung. Sie verdeutlicht, dass man auf nichts verzichten muss, solange man die richtige Balance mit gesunden Lebensmitteln findet. Die Pyramide besteht aus den folgenden 7 Stufen, wobei Lebensmittel, die weiter unten stehen, öfter konsumiert werden sollten:

### 1. Getränke

Ausreichendes Trinken ist wichtig. Die empfohlene tägliche Flüssigkeitsmenge (Aufnahme über Getränke und Nahrungsmittel) entspricht dem eigenen Körpergewicht (in kg) multipliziert mit 30 ml (Bsp.: Kind mit 40 kg x 30 ml = 1200 ml = 1,2 Liter pro Tag). Die Empfehlung liegt hierbei v. a. bei Getränken wie Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßtem Kräuter- oder Früchtetee und mit Wasser verdünnten Fruchtsäften, da pure Fruchtsäfte, Limonaden und Energy-Drinks viel Zucker enthalten und daher als Durstlöcher ungeeignet sind.

### 2. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Diese Lebensmittelgruppe liefert wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Sie enthalten kaum

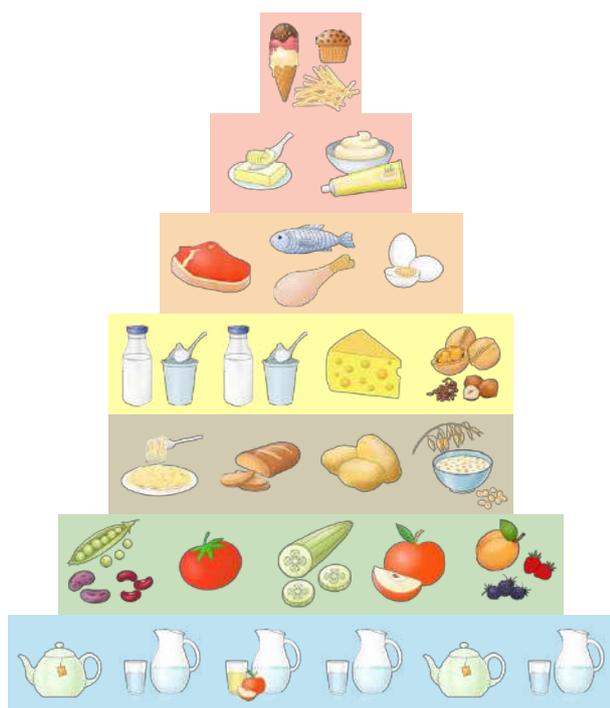


Abb. 2: Ernährungspyramide; UBZ

Fett und haben wenige Kalorien. Täglich sollten 5 Portionen verzehrt werden, davon 3 Portionen Gemüse und Hülsenfrüchte sowie 2 Portionen Obst, wobei eine Portionsgröße einer Hand entspricht.

### 3. Getreide und Erdäpfel

Getreideprodukte sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und enthalten wenig Fett. Vollkornprodukte sollten bevorzugt werden. Wer die Möglichkeit hat, Brot beim Bäcker anstatt im Supermarkt zu kaufen, sollte dies bevorzugen, da durch das längere Ruhen des Teiges beim Bäcker das Brot gesünder ist.

### 4. Milchprodukte, pflanzliche Fette und Nüsse

Milch zählt als Lebensmittel und nicht als Getränk! Täglich sollten 3 Portionen dieser Produktgruppe verzehrt werden, davon 2 Portionen weiße Milchprodukte wie Milch und Joghurt und 1 Portion gelbe Milchprodukte wie Käse. Zusätzlich sollen 1-2 Portionen pflanzliche Fette wie Nüsse, Samen oder hochwertiges Öl eingenommen werden.

### 5. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist auch ohne den Verzehr von Fleisch möglich. Es wird empfohlen, maximal 3 Portionen Fleisch und Wurstwaren pro Woche zu essen. Mageres Fleisch soll bevorzugt werden. Für Eier gilt die Empfehlung von max. 3 pro Woche.

### 6. Tierische Fette

Butter, Sahne und Mayonnaise enthalten viele ungesättigte Fettsäuren und sollten daher sparsam verwendet werden.

### 7. Fett, Süßes und Salziges

Fast Food, Fertiggerichte und Süßigkeiten sind ungesund, da sie viel Fett, Zucker, Salz und Geschmacksverstärker enthalten. Sie sollten Ausnahmen in unserem Speiseplan sein.

Trotz der klaren Empfehlungen der Ernährungspyramide halten sich viele Österreicher:innen nicht daran - insbesondere unser Fleischkonsum ist zu hoch. Die Empfehlung, maximal 3 Portionen Fleisch oder Wurst pro Woche zu konsumieren, entspricht etwa 300 bis 450 Gramm. In Österreich liegt der tatsächliche Fleischkonsum allerdings bei über 1 100 Gramm pro Woche, was deutlich zu hoch ist. Somit gehört Österreich zu den Ländern mit dem höchsten Pro-Kopf-Fleischkonsum weltweit.

Darüber hinaus wird auch generell zu viel Fett, Süßes und Salz konsumiert, was ebenfalls negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Es ist wichtig, das Bewusstsein für eine ausgewogene Ernährung zu stärken und Alternativen zu fördern, um eine gesündere Ernährung zu erreichen.

## Ernährung und Klima

Die Auswirkungen unserer Ernährung beschränken sich nicht nur auf unseren Körper, sondern haben auch direkte und indirekte Folgen für unseren Planeten. Besonders hervorzuheben sind die Zusammenhänge mit dem menschlich gemachten Klimawandel, der durch den Ausstoß von Treibhausgasen verursacht wird.

### Treibhausgasemissionen durch Produktion und Konsum von Nahrungsmitteln

Ein beträchtlicher Anteil, etwa ein Viertel bis ein Drittel der weltweiten Treibhausgasemissionen lassen sich auf unsere Ernährung zurückführen. Diese Emissionen verteilen sich relativ gleichmäßig auf folgende drei Bereiche:

- **Direkte Emissionen in der Landwirtschaft:** Methan ( $\text{CH}_4$ ) entsteht bei der Verdauung von Wiederkäuern wie Kühen, Schafen und Ziegen sowie in Reisfeldern (Nassanbau). Lachgas ( $\text{N}_2\text{O}$ ) entsteht hauptsächlich auf landwirtschaftlichen Böden durch den Einsatz von stickstoffhaltigen Düngemitteln. Kohlendioxid ( $\text{CO}_2$ ) entsteht durch den Einsatz von Maschinen und den Energiebedarf in der Landwirtschaft.
- **Indirekte Emissionen in der Landwirtschaft:** Diese entstehen durch die Umgestaltung der Landschaft und die Schaffung neuer landwirtschaftlicher Flächen. Dabei werden nicht nur Emissionen freigesetzt, sondern auch wichtige Kohlenstoffspeicher zerstört. Zu diesen Emissionen gehören die Abholzung von (Regen-)Wäldern, die Nutzung von Savannen und Graslandschaften sowie die Entwässerung von Mooren.
- **Emissionen durch Verarbeitung, Transport, Kühlung:** Hierbei handelt es sich um alle weiteren Treibhausgase, die während des gesamten Prozesses von der Lebensmittelproduktion bis zu unserem Teller entstehen.

Da es bei unserer Ernährung viele Quellen für Treibhausgase gibt, besteht auch ein großes Potenzial, diese Emissionen zu reduzieren und somit zum Klimaschutz beizutragen.

### Klimabilanz einzelner Lebensmittel

Die Klimabilanz von Lebensmitteln variiert stark, da die Menge an Treibhausgasen, die bei ihrer Produktion entstehen, unterschiedlich ausfällt. Ein sehr großer Teil der Emissionen im gesamten Ernährungsspektrum lässt sich auf die Tierhaltung zurückführen. Daher sind pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte um ein Vielfaches klimafreundlicher als tierische Produkte.

Um die Klimabilanz von Lebensmitteln zu verstehen, kann man sich die Menge an Treibhausgasen ( $\text{CO}_2$ -Äquivalente) pro Kilogramm eines Lebensmittels ansehen. Eine anschauliche Darstellung bietet das Diagramm „Klimabilanz für Nahrungsmittel“ (Abb. 3). Es zeigt deutlich, dass vor allem bei der Produktion von Fleisch viele Treibhausgase entstehen. Zum Beispiel werden für die Produktion oder den Konsum eines Kilogramms Rindfleisch etwa 13,3 Kilogramm Treibhausgase freigesetzt. Dabei werden auch viele Ressourcen wie Futtermittel, Düngemittel für Futter, Energie und Wasser verbraucht.

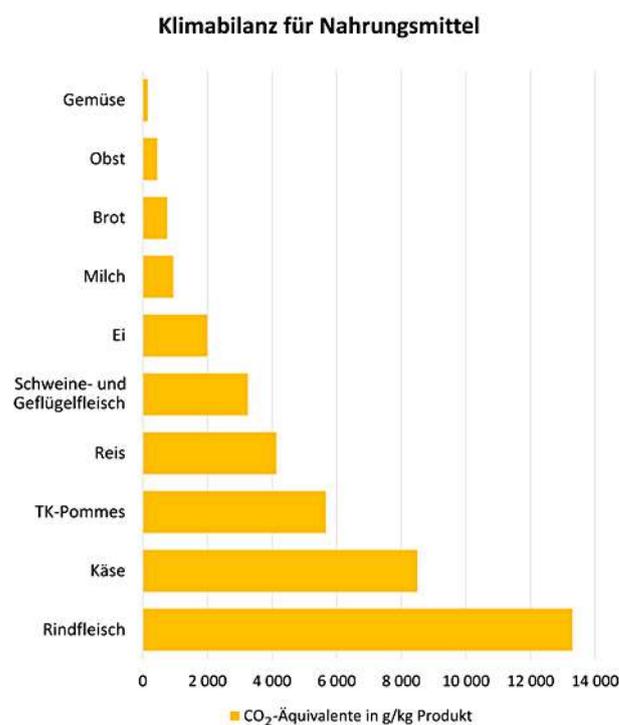


Abb. 3: Klimabilanz für Nahrungsmittel; UBZ

Auch andere Fleischsorten und generell tierische Produkte, insbesondere Käse, weisen hohe Treibhausgasemissionen auf. Es ist wichtig zu beachten, dass diese Angaben Durchschnittswerte sind und je nach Produktionsweise und Herkunft variieren können. Dennoch verdeutlicht die Klimabilanz von Lebensmitteln die Bedeutung einer bewussten Ernährungswahl für den Klimaschutz und den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen.

### Lebensmittelverschwendung

Weltweit werden ca. 30 bis 40 Prozent aller Lebensmittel weggeworfen. Da für deren Herstellung viele Ressourcen aufgewendet wurden und Emissionen in der Produktion entstanden sind, geht hier ein enormer Wert völlig ungenutzt verloren. Dies ist umso bedauerlicher angesichts der Tatsache, dass Millionen von Menschen weltweit unter Unterernährung leiden und täglich um ihr Überleben kämpfen müssen.

Ein großer Teil dieser Lebensmittelverschwendung findet in Haushalten und in der Gastronomie statt, wodurch hier ein enormes Verbesserungspotenzial

besteht. Durch eine bewusste Einkaufsplanung, die richtige Lagerung von Lebensmitteln und die Nutzung von Resten können wir dazu beitragen, die Menge an weggeworfenen Lebensmitteln zu reduzieren.

Darüber hinaus sollten auch die Gastronomiebetriebe Maßnahmen ergreifen, um Lebensmittelabfälle zu minimieren. Dies kann beispielsweise durch die Optimierung von Speisekarten, die gänzliche Verwendung von Produkten oder die Zusammenarbeit mit Organisationen, die überschüssige Lebensmittel an Bedürftige verteilen, geschehen.

Es ist wichtig, dass wir alle gemeinsam daran arbeiten, die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und eine nachhaltigere Zukunft zu schaffen, in der die Ressourcen unserer Erde effizient genutzt werden und niemand Hunger leiden muss.

### Regional, saisonal und bio

In Österreich haben wir eine noch recht kleinstrukturierte Landwirtschaft, die einen hohen Anteil an biologischer Bewirtschaftung aufweist (ca. 20 % der

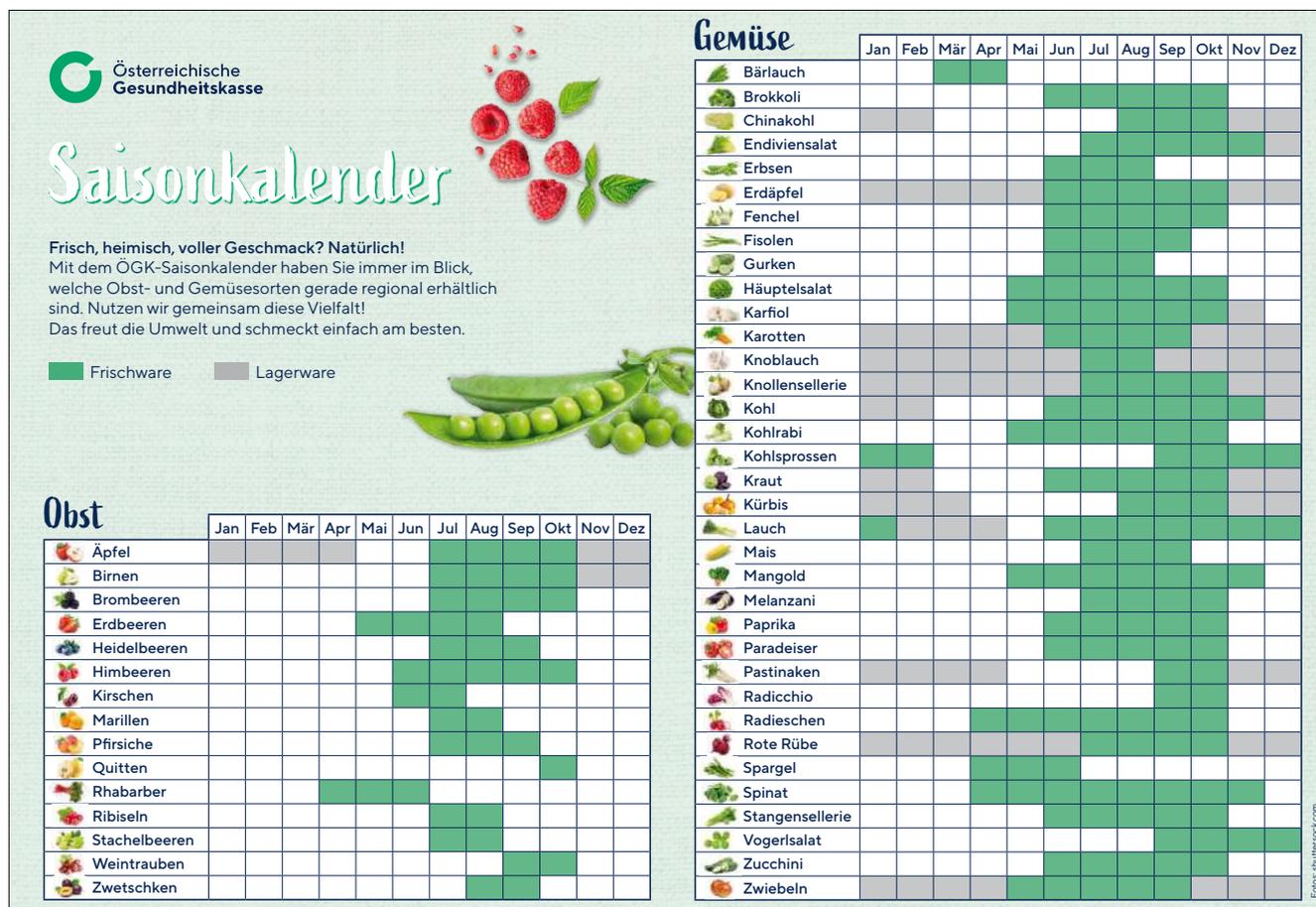


Abb. 4: Saisonkalender; Österreichische Gesundheitskasse

Flächen). Allerdings hat sich die Struktur unserer Landwirtschaft in den letzten Jahrzehnten aufgrund des „Höfe-Sterbens“ und des Mottos „Wachsen oder Weichen“ deutlich verändert. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, auf regionale und saisonale Produkte zurückzugreifen, um unsere Bauern und Bäuerinnen zu unterstützen.

Regionale und saisonale Produkte bieten nicht nur Unterstützung für unsere heimische Landwirtschaft, sondern sind auch in Bezug auf den Vitamingehalt vorteilhaft. Da sie reif geerntet werden, enthalten sie oft mehr Nährstoffe als importierte Produkte.

Um einen Überblick über die Erntezeiten von Gemüse und Obst in Österreich zu erhalten, kann Abb. 4 herangezogen werden. Diese zeigt, zu welchem Zeitpunkt bestimmte Sorten in Österreich geerntet werden. Indem wir uns an diesen Zeitplan orientieren, können wir sicherstellen, dass wir frische und qualitativ hochwertige Produkte genießen, die aus unserer eigenen Region stammen.

Biologische Landwirtschaft spielt eine wichtige Rolle im Hinblick auf den Klimawandel. Durch den geringeren Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden wird dem Artensterben entgegengewirkt und die Biodiversität gefördert. Zudem trägt der Aufbau von Humus in biologisch bewirtschafteten Böden zur Speicherung von CO<sub>2</sub> bei, was zur Reduzierung von Treibhausgasen in der Atmosphäre beiträgt.

Bio-Lebensmittel sind auch für unseren Körper vorteilhaft, da sie keine Rückstände von Pestiziden oder Antibiotika enthalten, wie es bei konventionell produzierten Lebensmitteln häufig der Fall ist. Der Verzicht auf Pestizide und der Einsatz von natürlichen Methoden in der biologischen Landwirtschaft können dazu beitragen, dass wir Lebensmittel mit weniger chemischen Rückständen konsumieren. Zudem werden bei der Tierhaltung in der biologischen Landwirtschaft Antibiotika nur in Ausnahmefällen eingesetzt, was das Risiko von Antibiotikaresistenzen verringern kann.

Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass die Auswirkungen von biologischer Landwirtschaft auf den Klimawandel und die Gesundheit komplex sind und von verschiedenen Faktoren abhängen. Es gibt auch andere nachhaltige landwirtschaftliche Ansätze (s. Kästchen), die positive Auswirkungen haben können.

nen. Eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielfalt an Lebensmitteln, unabhängig von ihrer Produktionsweise, ist ebenfalls wichtig für unsere Gesundheit.

### Ansätze einer nachhaltigen Landwirtschaft

1. **Biologischer Landbau:** Beim biologischen Landbau werden keine synthetischen Pestizide oder chemischen Düngemittel eingesetzt. Stattdessen werden natürliche Methoden wie Kompostierung, Fruchtfolge und biologische Schädlingsbekämpfung verwendet.
2. **Permakultur:** Permakultur ist ein ganzheitlicher Ansatz, der darauf abzielt, nachhaltige Ökosysteme zu schaffen, die auf natürlichen Mustern und Prinzipien basieren. Sie kombiniert Landwirtschaft, Gartenbau, Forstwirtschaft und Designprinzipien, um produktive und nachhaltige Systeme zu schaffen.
3. **Agroforstwirtschaft:** Agroforstwirtschaft bezieht Bäume und Sträucher in landwirtschaftliche Flächen ein. Dies kann die Bodenfruchtbarkeit verbessern, die Biodiversität fördern und den Wasserrückhalt erhöhen.
4. **Regenerative Landwirtschaft:** Regenerative Landwirtschaft zielt darauf ab, die Bodengesundheit und -fruchtbarkeit wiederherzustellen und zu verbessern. Dies wird durch Praktiken wie Bodenbedeckung, Fruchtfolge, Kompostierung und minimalen Bodeneingriff erreicht.
5. **Vertikale Landwirtschaft:** Vertikale Landwirtschaft nutzt vertikale Anbausysteme wie hydroponische oder aeroponische Systeme, um Pflanzen in mehreren Ebenen übereinander anzubauen. Dies ermöglicht eine effiziente Nutzung von Raum und Ressourcen, insbesondere in städtischen Gebieten.

Diese Ansätze sind nur einige Beispiele für nachhaltige landwirtschaftliche Praktiken. Es gibt noch viele weitere innovative Methoden und Technologien, die zur Förderung einer nachhaltigen Lebensmittelproduktion beitragen können.

### Klimafreundliche Ernährung

Die Umstellung in Richtung einer klimafreundlichen Ernährung ist eigentlich ganz einfach: Durch das persönliche Auseinandersetzen mit dem Thema und Hinterfragen, woher Produkte stammen, wie sie produziert werden und welche Auswirkungen sie auf die Umwelt haben, leistet man bereits einen positiven Beitrag.

Ein wichtiger Aspekt ist das Bevorzugen von pflanzlichen Lebensmitteln. Der vermehrte Konsum von Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreideproduk-

ten kann den ökologischen Fußabdruck stark reduzieren, da pflanzliche Lebensmittel im Allgemeinen weniger Ressourcen als Wasser und Land benötigen als tierische Produkte.

Ein weiterer Punkt ist die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Durch bewussten Einkauf, richtige Lagerung und kreative Resteverwertung kann man dazu beitragen, dass weniger Lebensmittel im Müll landen. Dies reduziert nicht nur die Umweltauswirkungen, sondern spart auch Geld.

Die Berücksichtigung von Regionalität, Saisonalität und Bio-Anbau ist ebenfalls wichtig. Durch den Kauf von regionalen und saisonalen Produkten unterstützt man die lokale Landwirtschaft und reduziert den Transportaufwand. Bio-Anbau kann dazu beitragen, den Einsatz von Pestiziden und chemischen Düngemitteln zu verringern.

### Die Ernährungspyramide 2.0

Die Ernährungspyramide 2.0 vom WWF (World Wide Fund for Nature) basiert nicht nur auf gesundheitlichen Empfehlungen, sondern berücksichtigt auch ökologische Kriterien (vgl. Abb. 5). Im Vergleich zur herkömmlichen Ernährungspyramide gibt es einige Unterschiede, um sowohl unserer Gesundheit als auch dem Umweltschutz stärker gerecht zu werden.

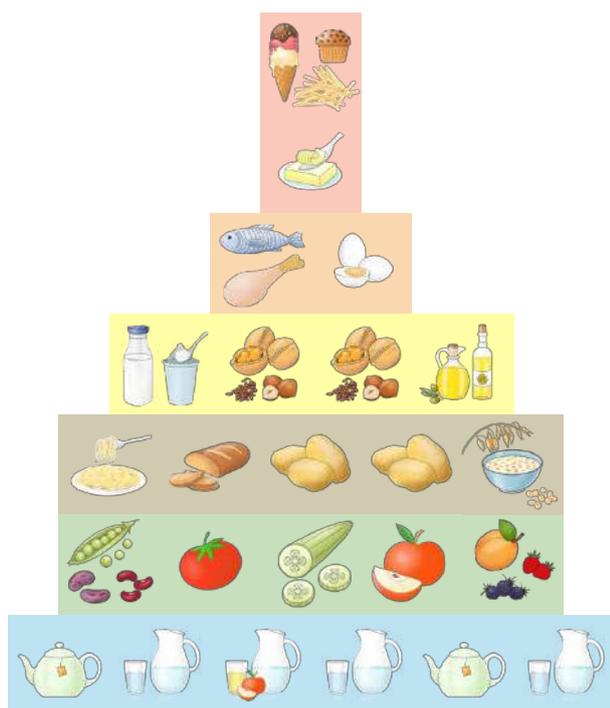


Abb. 5: Ernährungspyramide 2.0; UBZ

#### 1. Getränke

Wie bei der herkömmlichen Pyramide wird hier empfohlen, hauptsächlich Wasser zu trinken.

#### 2. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Hier wird empfohlen, mindestens eine Portion Hülsenfrüchte täglich zu konsumieren, im Gegensatz zur herkömmlichen Pyramide, in der Hülsenfrüchte nur als Option angeführt werden.

#### 3. Getreide und Erdäpfel

Die Empfehlung lautet 5 Portionen täglich, im Vergleich zu 4-mal täglich in der herkömmlichen Pyramide.

#### 4. Milchprodukte, pflanzliche Fette und Nüsse

Hier wird empfohlen, täglich eine Portion Milch oder Milchprodukte zu konsumieren, anstelle von 3-mal täglich in der herkömmlichen Pyramide. Nüsse und Samen sowie hochwertige Pflanzenöle sollen vermehrt verzehrt werden (2-4 Portionen anstelle von 1-2).

#### 5. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Die Empfehlung ist, rotes Fleisch höchstens alle 2 Wochen und weißes Fleisch einmal pro Woche zu konsumieren. Gesamt wären das max. 125-250 g pro Woche, im Gegensatz zur herkömmlichen Pyramide mit max. 3-mal bzw. max. 300-450 g wöchentlich. Bei Eiern ist die Empfehlung max. 1-2 Eier pro Woche zu essen anstatt 3.

#### 6. Tierische Fette

Tierische Fette sollten noch sparsamer verwendet werden.

#### 7. Fettiges, Süßes, Salziges

Diese Lebensmittel sollten weiterhin eine Ausnahme auf unserem Speiseplan bleiben.

Welchen individuellen Weg man bei der eigenen Ernährung wählt, ist eine persönliche Entscheidung. Als Richtlinie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung liefern aber beide vorgestellten Pyramiden gute Vorgaben für einen Weg in diese Richtung.

#### Verwendete Quellen und Links

AGES (Hrsg.). *Mit 7 Stufen zur Gesundheit. Die Österreichische Ernährungspyramide*. Wien. Verfügbar unter: <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/die-oesterreichische-ernaehrungspyramide> [03.07.2023].

Mutter Erde (Hrsg.). *Landwirtschaftliche Produktion. Schau, wo dein Essen herkommt!* Wien. Verfügbar unter: <https://www.muttererde.at/hintergrund-zur-lebensmittelproduktion/> [20.10.2023].

NAHhaft (Hrsg.). *Was hat unser Essen mit dem Klima zu tun?* Dresden. Verfügbar unter: <https://www.klimateller.de/ueber-klimateller/essen-klimawirkung> [03.07.2023].

Österreichische Gesundheitskasse (Hrsg.). *Saisonkalender*. Wien. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.779511&version=1689236050> [20.10.2023].

Österreichische Gesundheitskasse (Hrsg.) (2020). *Übergewicht bei Kindern*. Wien. Verfügbar unter: <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.707014> [03.07.2023].

Tagesspiegel (Hrsg.). *Wie klimaschädlich sind beliebte Lebensmittel?* Berlin. Verfügbar unter: <https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/wie-klimaschaedlich-sind-beliebte-lebensmittel/> [03.07.2023].

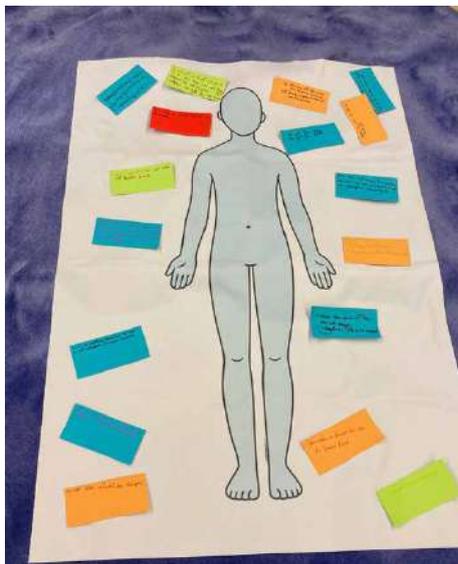
Verlagshaus der Ärzte GmbH (Hrsg.) (2022). *Adipositas bei Kindern: Stabil auf hohem Niveau*. Österreichische Ärztezeitung Nr. 03. Wien. Verfügbar unter: <https://aerztezeitung.at/2022/oaz-artikel/medizin/adipositas-bei-kindern-stabil-auf-hohem-niveau/> [03.07.2023].

WWF Deutschland (Hrsg.). *Essen wir das Klima auf?* Berlin. Verfügbar unter: <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/essen-wir-das-klima-auf> [03.07.2023].

WWF Österreich (Hrsg.). *Ernährungspyramide 2.0. Wie sieht eine Ernährung aus, die gesund für uns und den Planeten ist?* Wien. Verfügbar unter: <https://www.wwf.at/artikel/ernaehrungspyramide/> [03.07.2023].

## Didaktische Umsetzung

An diesem Tag kommen die Kinder ohne Jause in die Schule. Als Einstieg werden die positiven Auswirkungen einer gesunden Ernährung auf einem Plakat festgehalten. Mit Bildkarten und den Erzählungen der Kinder über ihren gewohnten Lebensmittelkonsum wird die Ernährungspyramide aufgebaut und ergänzend über die Lebensmittelherkunft und -produktion gesprochen. Die Unterscheidung zwischen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln verdeutlicht die Notwendigkeit einer klimafreundlichen Ernährung mit verringertem Fleischkonsum und mehr pflanzlichen Lebensmitteln. Zum Abschluss wird gemeinsam eine klimafreundliche Jause zubereitet. Fragen zum Einkauf, zur Verpackung und zur richtigen Abfalltrennung vertiefen die Auseinandersetzung mit dem Thema „klimafreundliche Ernährung“.

| Inhalte  | Methoden  |
|--|---|
| <p><b>Einführung ins Thema</b> <span style="float: right;"><b>15 Minuten</b></span></p>  |   |
| <p><i>Wie wirkt sich gesunde Ernährung auf meinen Körper aus?</i></p>  | <p><u>Material</u><br/>Plakatpapier, dicke Stifte</p> <p>Als Einstieg in das Thema gestalten die Kinder gemeinsam ein Plakat, das in der Mitte des Sesselkreises am Boden liegt. Dafür wird ein Kind gebeten, sich auf das Plakatpapier zu legen, um mit einem dicken Stift die Kontur des Körpers auf das Plakat zu übertragen.</p> <p>Im gemeinsamen Gespräch werden positive Auswirkungen, welche eine gesunde Ernährung mit sich bringt, erörtert. Die Schüler:innen gestalten eine Überschrift (zB Gesunde Ernährung) und halten passende Informationen schriftlich am Plakat fest, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Kontur des Körpers.</p> <p><i>Positive Auswirkungen von gesunder Ernährung können sein:<br/>Sie macht fit und kräftig, ist gut fürs Denken, fördert die Konzentration, stärkt das Immunsystem, hilft Krankheiten abzuwehren, hilft gesund zu bleiben, hilft beim Einschlafen, verbessert die Stimmung, lässt Haut und Haare strahlen, ist gut für die Verdauung, tut dem Bauch gut, verhindert Bauchschmerzen, liefert Energie für Aktivitäten, stärkt Knochen und Zähne, unterstützt die Merkfähigkeit, hilft beim Lernen ...</i></p> |
| <p><b>Die Ernährungspyramide</b> <span style="float: right;"><b>45 Minuten</b></span></p>  |   |
| <p><i>Wie kann ich mich gesund ernähren?</i></p>                      | <p><u>Material</u><br/>Beilage „Bild- und Infokarten: Ernährungspyramide“</p> <p>Im Vorfeld werden die 28 Infokarten zur Ernährungspyramide im Klassenzimmer und/oder im Gang versteckt/verteilt.</p> <p>Die Bildkarten der Ernährungspyramide hält die Lehrperson in der Hand und stellt folgende Fragen: Was hast du gestern gegessen und getrunken? Sobald eine Lebensmittelgruppe der Ernährungspyramide genannt wird, legt sie die entsprechende Bildkarte in die Mitte des Sesselkreises.</p> <p>Wenn alle Bildkarten am Boden liegen, werden diese gemeinsam mit den Kindern sortiert und damit die Ernährungspyramide aufgelegt. Es wird erwähnt, dass die Pyramide aus 7 Stufen besteht, wobei Lebensmittel, die weiter unten stehen, öfter konsumiert werden sollten.</p>   |



Anschließend werden die Kinder aufgefordert, die Infokärtchen zu suchen. Dabei sollen alle 28 Infokärtchen gefunden werden und jedes Kind soll mit mindestens einem Kärtchen in der Hand (je nach Klassengröße) wieder im Sesselkreis Platz nehmen.

Die Infokarten werden von den Kindern der Reihe nach vorgelesen und zur entsprechenden Stufe der Ernährungspyramide dazugelegt.

Zur Festigung des Gelernten kann im Anschluss eine Seite im Sachunterrichtsheft gestaltet werden.

### So jausnen wir

15 Minuten

Anhand der normalerweise mitgebrachten Jause werden unterschiedliche Lebensmittel näher besprochen.



#### Material

Beilage „Bildkarten: Lebensmittel“

Zur Vertiefung der unterschiedlichen Stufen der Ernährungspyramide nimmt die Lehrperson in weiterer Folge mithilfe der „Bildkarten: Lebensmittel“ auf die normalerweise mitgebrachte Jause der Schüler:innen Bezug:

„Wer von euch hat gestern ein Brot, Müsli, Obst ... für die Jause mitbekommen?“

Bei zutreffenden Aussagen antworten die Kinder mit Handzeichen und vertiefen im gemeinsamen Gespräch ihr Wissen über die Zutaten der genannten Lebensmittelprodukte und erarbeiten, wo diese der Ernährungspyramide zuzuordnen wären. Die Lehrperson leitet das Gespräch mit gezielten Fragen, zB: Womit war dein Brot belegt? Welche Zutaten sind in einem Müsliriegel enthalten?

### Lebensmittelherkunft

10 Minuten

Die Schüler:innen unterscheiden pflanzliche und tierische Lebensmittel.



#### Material

Beilage „Bildkarten: Lebensmittel“

Beilage „Wortkarten: Lebensmittelherkunft“

Die Lehrperson legt die Wortkarten „Pflanzliche Lebensmittel“ und „Tierische Lebensmittel“ gut sichtbar auf den Boden unterhalb der Ernährungspyramide und lädt die Schüler:innen ein, die zuvor besprochenen „Bildkarten: Lebensmittel“ nun den beiden Wortkarten passend zuzuordnen.

Lebensmittel, die aufgrund ihrer Zutaten tierische Bestandteile enthalten, sind der Wortkarte „Tierische Lebensmittel“ zuzuordnen.

|  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| <b>Klimafreundliche Ernährung</b>  |   | <b>15 Minuten</b> |
| <p><i>Warum ist eine Ernährung mit pflanzlichen Lebensmitteln klimafreundlicher?</i></p>   | <p><u>Material</u><br/>Beilage „Arbeitsblatt: Klimafreundliche Ernährung“</p> <p>Mithilfe des Arbeitsblattes wird deutlich, dass tierische Lebensmittel weit mehr Ressourcen verbrauchen als pflanzliche, da hier auch die Tierhaltung und der Futtermittelanbau berücksichtigt werden müssen.</p>  |                   |
| <b>Klimafreundliche Jause</b>  |   | <b>50 Minuten</b> |
| <p><i>Fragen zum Einkauf, zur Verpackung und zur richtigen Abfalltrennung vertiefen eine Auseinandersetzung zum Thema „Klimafreundliche Ernährung“</i></p>             | <p><u>Material</u><br/>Beilage „Lehrer:inneninfo: Klimafreundliche Klassenjause“</p> <p>Der Einkauf wird aufgelegt. Im gemeinsamen Gespräch benennen die Schüler:innen die unterschiedlichen Lebensmittel und geben bekannt, welche davon sie gerne essen.</p> <p>Die Lehrperson thematisiert die Verpackungen und stellt folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Verpackungen fallen bei diesem Einkauf an?</li> <li>• Wie könnte man Verpackungen einsparen? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kauf am Bauernmarkt</li> <li>- Unverpackt-Geschäfte</li> <li>- Anbau im eigenen Garten</li> <li>- Pfandglas statt Einwegbecher</li> <li>- Mitbringen eigener Obst- und Gemüsenetze</li> <li>- ...</li> </ul> </li> </ul> <p>Gemeinsam werden die Lebensmittel ausgepackt, geschnitten und vorbereitet sowie die Verpackungen richtig entsorgt.</p> <p>Nachdem das gesunde und klimafreundliche Jausenbuffet fertig angerichtet ist, wird zum Abschluss gemeinsam gegessen.</p> |                   |
|   |   |                   |
| <b>Klimafreundliche Jause - Einbindung der Eltern</b>  |   | <b>optional</b>   |
| <p><i>Eine klimafreundliche und gesunde Jause soll zum Schulalltag werden.</i></p>   | <p><u>Material</u><br/>Beilage „Elternbrief: Klimafreundliche Jause“<br/>Beilage „Elternbrief: Klimafreundliche Klassenjause“</p> <p>Um eine gesunde und klimafreundliche Jause nachhaltig im Schullalltag zu integrieren, ist das Einbinden der Eltern notwendig. Die vorformulierten Elternbriefe in der Beilage können für die Information herangezogen werden und sollen den Eltern das Vorbereiten einer klimafreundlichen Jause erleichtern.</p> <p>Gemeinsam können sich die Kinder auch Gedanken machen, wie eine gut schmeckende gesunde und klimafreundliche Jause aussehen kann und anschließend ihre individuellen Jausenwünsche aufschreiben und den Eltern übergeben.</p>   |                   |
|   |   |                   |

## Beilagen

- ▶ Bild- und Infokarten: Ernährungspyramide
- ▶ Bildkarten: Lebensmittel
- ▶ Wortkarten: Lebensmittelherkunft
- ▶ Arbeitsblatt: Klimafreundliche Ernährung inkl. Lösung
- ▶ Lehrer:inneninfo: Klimafreundliche Klassenjause
- ▶ Elternbrief: Klimafreundliche Jause
- ▶ Elternbrief: Klimafreundliche Klassenjause

## Weiterführende Themen

- ▶ SDGs - Ziel 2: Kein Hunger
- ▶ SDGs - Ziel 3: Gesundheit und Wohlergehen
- ▶ SDGs - Ziel 12: Nachhaltige/r Konsum und Produktion
- ▶ Abfallvermeidung
- ▶ Ressourcen

## Weiterführende Informationen

### Stundenbilder

Unser kostenloses Angebot umfasst über 170 Stundenbilder zu verschiedenen Umweltbildungsthemen und kann nach einer einmaligen Registrierung kostenfrei genutzt werden. [www.ubz.at/stundenbilder](http://www.ubz.at/stundenbilder)

Weiterführende Stundenbilder ab der 3. Schulstufe zu den Themen „Klima“ und „Ernährung“ sind zB:

- **Menü für die ganze Familie** (3.-4. Schulstufe)  
Die SchülerInnen stellen ein einfaches Menü zusammen, welches zu Hause selbst zubereitet werden kann. Dabei wird auf Saisonalität, Regionalität und Qualität der Zutaten geachtet.
- **Lebensmittel-Check** (ab 4. Schulstufe)  
In dieser Unterrichtseinheit werden Lebensmittel und Nahrungsmittel mit ihren Angaben auf den Verpackungen genau unter die Lupe genommen und mit einem „Lebensmittel-Check“ auf Kriterien für gesunde und nachhaltige Ernährung untersucht.

### Saisonkalender der ÖGK

Tabellarischer Saisonkalender mit Kennzeichnung, wann Obst und Gemüse bei uns frisch bzw. als Lagerware verfügbar ist. <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/load?contentid=10008.779511&version=1689236050>

### Saisonkalender von Gesundheit Österreich GmbH

Vier Plakate mit Fotos von Obst und Gemüse, die den Jahreszeiten zugeordnet sind.  
[https://kinderessengesund.at/kinderessengesund\\_saisonkalender](https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_saisonkalender)



### Noch Fragen zum Thema?

DI (FH) Amrei Allmer  
Telefon: 0043-(0)316-835404-33  
[amrei.allmer@ubz-stmk.at](mailto:amrei.allmer@ubz-stmk.at)

Dipl.-Päd. in Mag.ª Martina Krobath, BEEd  
Telefon: 0043-(0)316-835404-27  
[martina.krobath@ubz-stmk.at](mailto:martina.krobath@ubz-stmk.at)



[www.ubz.at](http://www.ubz.at)



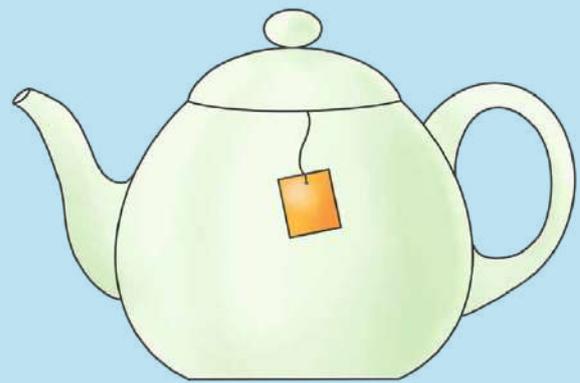
**Wasser**



**Wasser**



**Wasser**



**Tee**



**Tee**

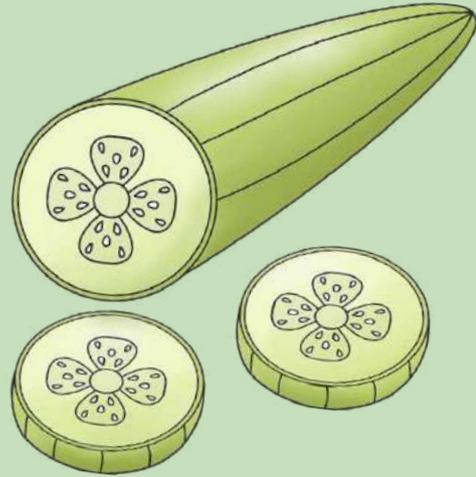


**Soft**

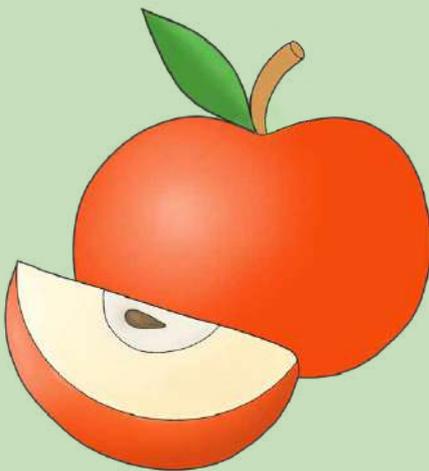
✂



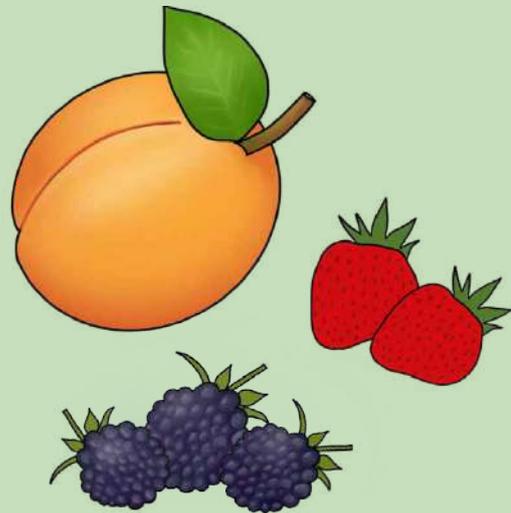
**Gemüse**



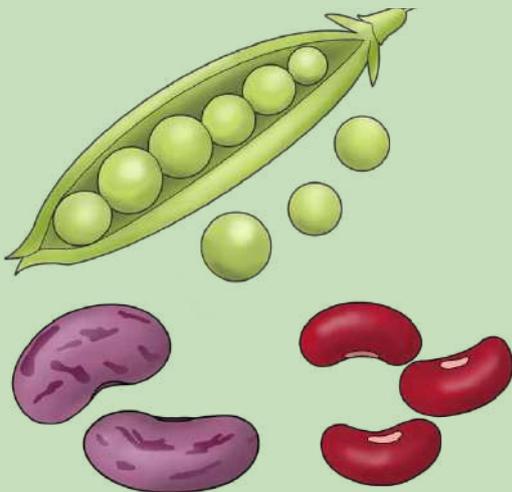
**Gemüse**



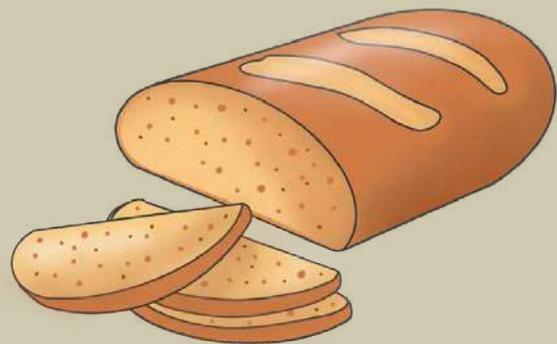
**Obst**



**Obst**

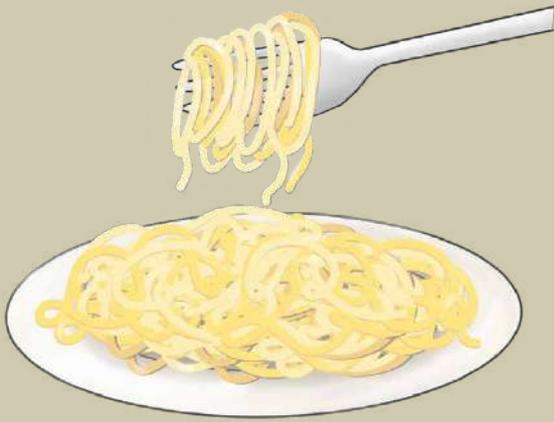


**Hülsenfrüchte**

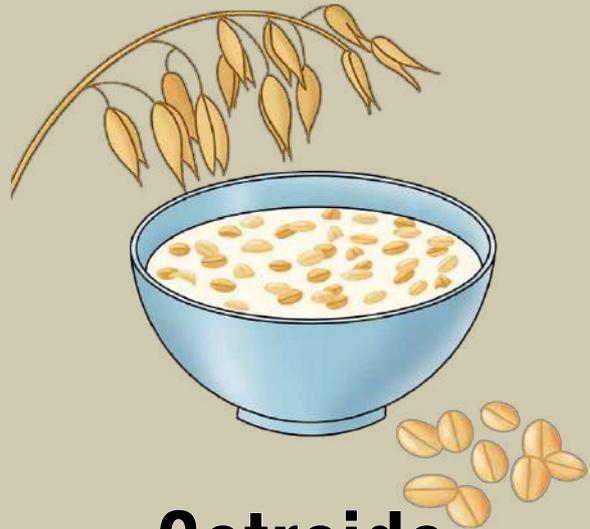


**Getreide**

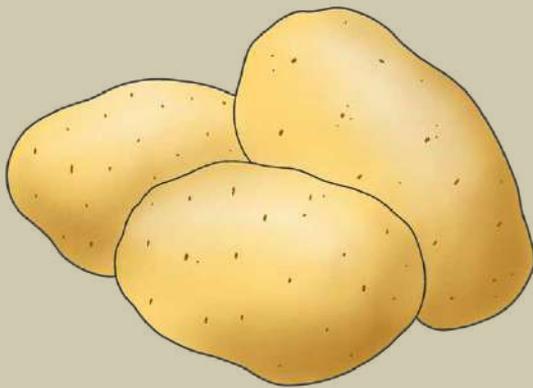
✂



**Getreide**



**Getreide**



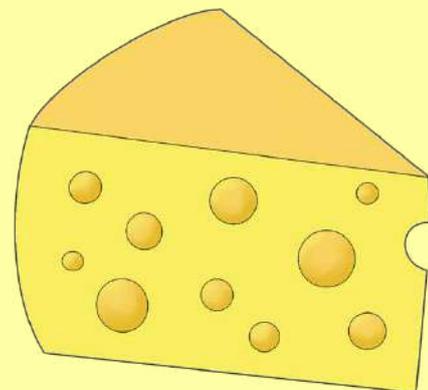
**Kartoffel**



**Milchprodukte**

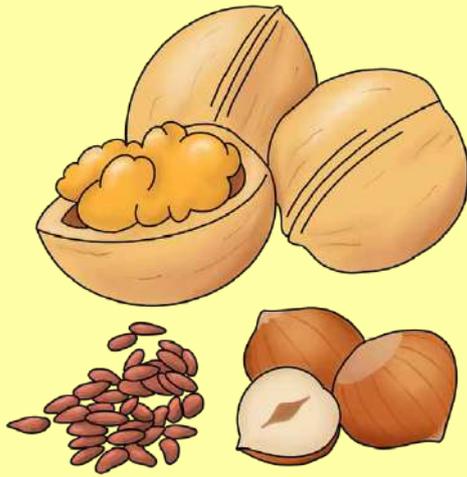


**Milchprodukte**

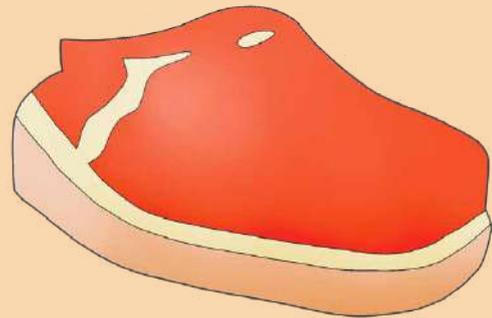


**Milchprodukte**

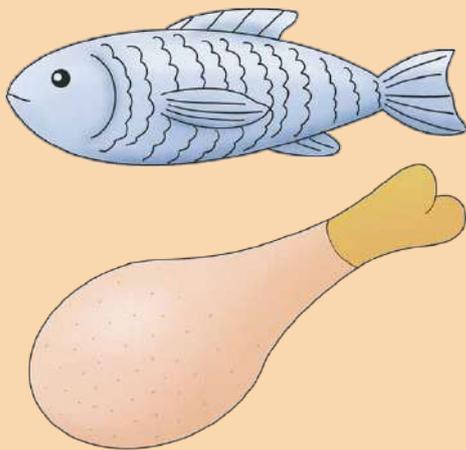
✂



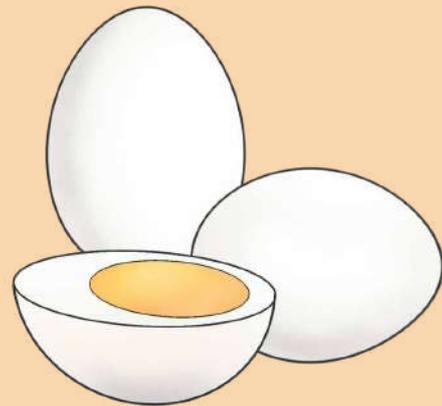
**Nüsse/Samen**



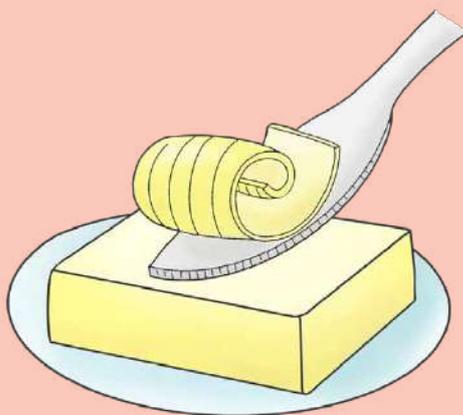
**Fleisch**



**Geflügel/Fisch**



**Eier**



**Butter**



**Sahne/Mayonnaise**

✂



## Süßes/Salziges

Die täglich empfohlene Wassermenge entspricht dem Körpergewicht (in kg) x 30 ml.

Das bedeutet bei 50 kg Körpergewicht eine Trinkmenge von 1,5 Litern.

Wasser erfüllt im Körper vielfältige und wichtige Funktionen.

Ausreichend trinken ist lebensnotwendig.

Energiearme Getränke wie Wasser, Mineralwasser und ungesüßten Tee bevorzugen.

Säfte mit Wasser verdünnen.

Zuckergesüßte Getränke sowie Energy-Drinks sind nicht als Durstlöscher geeignet.

Täglich sollten drei Portionen Gemüse und Hülsenfrüchte sowie zwei Portionen Obst verzehrt werden.

Eine Portion entspricht einer Handvoll.

Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Sie enthalten kaum Fett und haben wenig Kalorien.

Hülsenfrüchte sind eine gute und proteinreiche Alternative zu Fleisch.

Saisonales und regionales Obst und Gemüse enthält viele Vitamine, weil es reif geerntet werden kann.

Der Apfel gehört zum Lagerobst und steht uns über mehrere Monate regional zur Verfügung.

Täglich sollten vier Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel verzehrt werden.

Getreideprodukte aus Vollkorn liefern einen hohen Anteil an Ballaststoffen und Mineralstoffen.

Haferflocken sind ein Vollkornprodukt.

Ein Müsli zum Frühstück ist ein idealer Start für den Tag, denn es hält lange satt.

Kartoffeln sind wahre Klimaschützer, denn sie benötigen wenig Fläche und wenig Wasser.

Täglich sollten drei Portionen Milch und Milchprodukte sowie eine Handvoll Nüsse/Samen oder 1-2 Esslöffel pflanzliche Öle verzehrt werden.

Milch zählt als Lebensmittel und nicht als Getränk.

Milch und Milchprodukte haben einen hohen Gehalt an Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen.

Pflanzliche Fette, Nüsse und Samen stecken voller Nährstoffe und enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Pro Woche sollten maximal 3 Portionen Fleisch, 1-2 Portionen Fisch sowie maximal 3 Eier konsumiert werden.

Mageres Fleisch in guter Qualität bevorzugen.

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist auch ohne den Verzehr von Fleisch möglich.

Wurstwaren sollten eher selten gegessen werden.

Empfohlen sind maximal 3 dünne, handtellergroße Scheiben pro Woche.

Auf heimische Fischarten zurückgreifen, wie Karpfen, Saibling oder Forelle.

Butter, Sahne und Mayonnaise sind sehr fettreich und enthalten viele ungesättigten Fettsäuren.

Sie sollten daher sehr sparsam verwendet werden.

Schlagobers, Obers, Schlagsahne, Rahm – alles verschiedene Begriffe, doch alles das Gleiche.

Sparsam verwenden.

Aufstriche und Frischkäse sind eine leichtere und gesündere Alternative zur Butter.

Mayonnaise wird aus Eigelb,  
Öl und Gewürzen hergestellt.  
Sparsam verwenden.

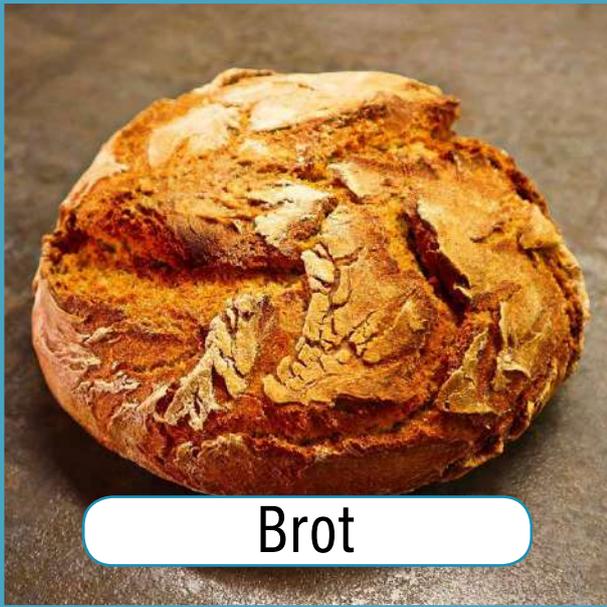
Fast Food, Fertiggerichte und  
Süßigkeiten sind ungesund,  
da sie viel Fett, Zucker, Salz  
und Geschmacksverstärker  
enthalten.

Sie sollten die Ausnahme in  
unserem Speiseplan sein.

Limonaden und  
Energy-Drinks gehören wegen  
ihres Zuckergehaltes zu den  
Süßigkeiten.

Snacks und Knabbereien  
enthalten viel Fett und Salz.  
Täglich sollten maximal 2 g  
Salz aufgenommen werden.

Kräuter sind ein guter  
Salzersatz. Damit kann man  
Speisen vorzüglich würzen.



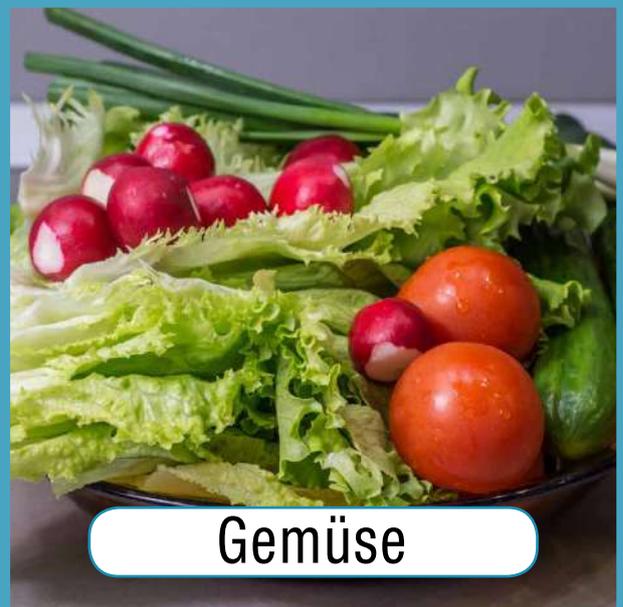
Brot



Müsli



Obst



Gemüse

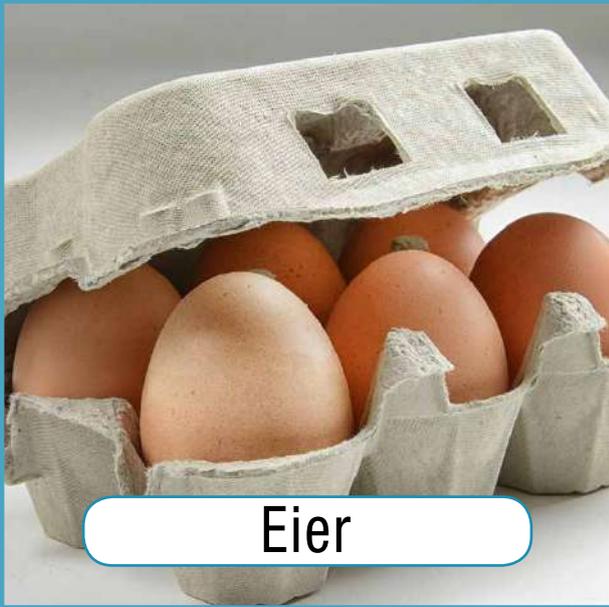


Aufstrich vegan



Aufstrich vegetarisch

✂



Eier



Wurst



Milch



Butter



Käse



Joghurt

✂



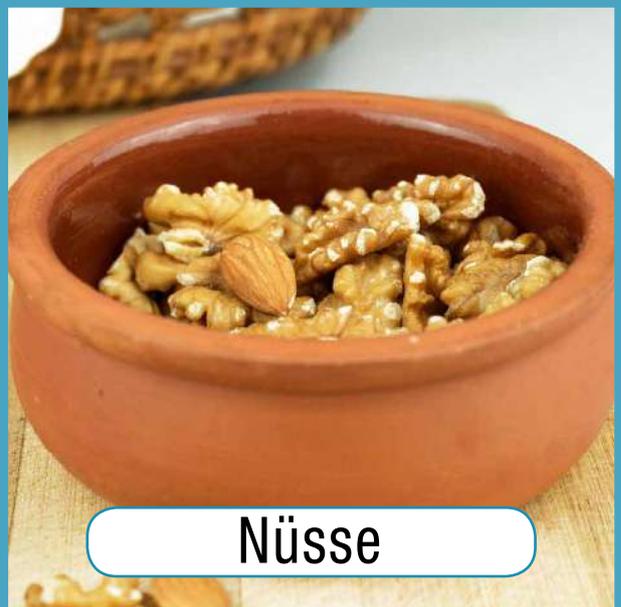
Trockenwürste



belegtes Weckerl



Kekse



Nüsse



Kakao



Müsliriegel

✂



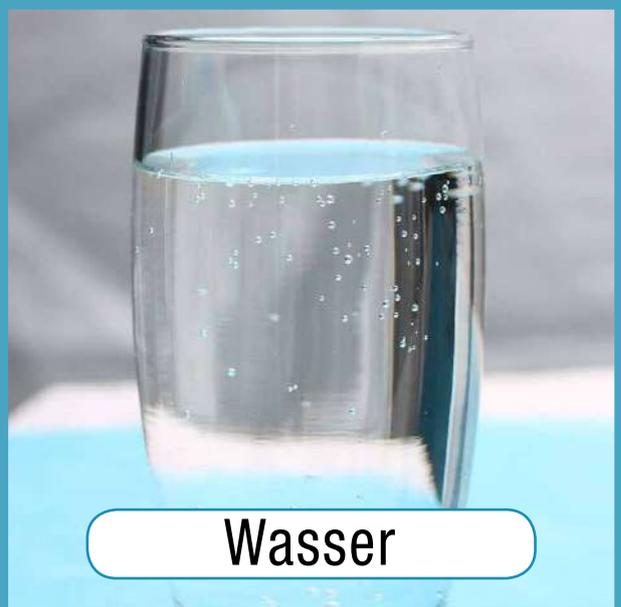
süßes Gebäck



Süßigkeiten



Knabbereien



Wasser



Tee



Softdrinks

✂

**Pflanzliche  
Lebensmittel**



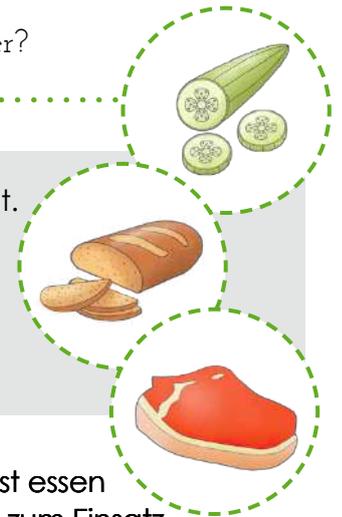
**Tierische  
Lebensmittel**

# Klimafreundliche Ernährung

Warum ist eine Ernährung mit pflanzlichen Lebensmitteln klimafreundlicher?

Zur Herstellung von Lebensmitteln werden verschiedene Dinge benötigt. Schau dir an den Beispielen Gurke, Brot und Wurst an, was wir alles brauchen, damit wir diese Lebensmittel genießen können.

Bedenke bei der Wurst, dass die Tiere Futter fressen müssen, das auch erzeugt werden muss.



Überlege, welche Dinge notwendig sind, damit du Gurken, Brot oder Wurst essen kannst. Denk daran, Futtermittel kommen nur bei tierischen Lebensmitteln zum Einsatz. Kreuze an und zähle am Schluss, wie viele Kreuzerl du pro Lebensmittel gemacht hast.

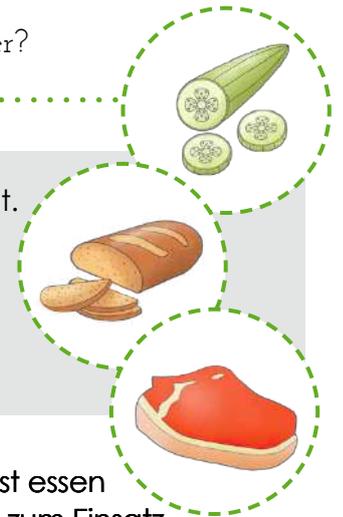
|                               | Gurke                         | Brot                     | Wurst                    |                          |
|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Futtermittel</b>           | Fläche für Futtermittelanbau  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                               | Saatgut/Samen                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                               | Wasser                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                               | Nährstoffe/Dünger             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                               | Arbeit der Bäuerin/des Bauern | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|                               | Maschinen zum Ernten          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tiere                         | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Futter                        | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Fläche für Weide              | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Fläche für Stall              | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Fläche für Lebensmittelanbau  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Saatgut/Samen                 | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Wasser                        | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Nährstoff/Dünger              | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Arbeit der Bäuerin/des Bauern | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Maschinen zum Ernten          | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Herstellung                   | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| Transport                     | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| <b>Summe der Kreuzerl</b>     |                               |                          |                          |                          |

# Klimafreundliche Ernährung

Warum ist eine Ernährung mit pflanzlichen Lebensmitteln klimafreundlicher?

Zur Herstellung von Lebensmitteln werden verschiedene Dinge benötigt. Schau dir an den Beispielen Gurke, Brot und Wurst an, was wir alles brauchen, damit wir diese Lebensmittel genießen können.

Bedenke bei der Wurst, dass die Tiere Futter fressen müssen, das auch erzeugt werden muss.



Überlege, welche Dinge notwendig sind, damit du Gurken, Brot oder Wurst essen kannst. Denk daran, Futtermittel kommen nur bei tierischen Lebensmitteln zum Einsatz. Kreuze an und zähle am Schluss, wie viele Kreuzerl du pro Lebensmittel gemacht hast.

|                               | Gurke                               | Brot                                | Wurst                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Futtermittel</b>           | Fläche für Futtermittelanbau        | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                               | Saatgut/Samen                       | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                               | Wasser                              | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                               | Nährstoffe/Dünger                   | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                               | Arbeit der Bäuerin/des Bauern       | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                               | Maschinen zum Ernten                | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                               | Tiere                               | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                               | Futtermittel                        | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                               | Fläche für Weide                    | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
|                               | Fläche für Stall                    | <input type="radio"/>               | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> |
| Fläche für Lebensmittelanbau  | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/>               |                                     |
| Saatgut/Samen                 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/>               |                                     |
| Wasser                        | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| Nährstoff/Dünger              | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/>               |                                     |
| Arbeit der Bäuerin/des Bauern | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| Maschinen zum Ernten          | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/>               |                                     |
| Herstellung                   | <input type="radio"/>               | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| Transport                     | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |                                     |
| <b>Summe der Kreuzerl</b>     | <b>6</b>                            | <b>8</b>                            | <b>14</b>                           |                                     |

## Klimafreundliche Klassenjause

### Produktliste für die Klassenjause

Diese Liste ist ein Vorschlag für eine Jause in der Klasse. Natürlich können die Produkte variieren und die Liste ergänzt bzw. erweitert werden.

Zutaten für die  
Klassenjause

|   |  |
|---|--|
| 2 Scheiben  | Brot pro Kind                          |
| 2 Packungen   | Knäckebrot                             |
| 250 g   | Butter                                 |
| 1 Becher  | Aufstrich (gekauft oder selbstgemacht) |
| 1,5 kg  | saisonales/regionales Gemüse           |
| 1,5 kg  | saisonales/regionales Obst             |
| Alternative zum Obst: Joghurt mit Haferflocken und Früchten |  |
| 1 Liter   | Hafermilch/Wasser oder 1 kg Joghurt    |
| 500 g   | gemischtes Obst                        |
| 5 Stück   | Bananen                                |
| 1,5 kg  | Haferflocken                           |

Für das Zusammenstellen von passenden Gemüse- und Obstsorten kann folgender Saisonkalender herangezogen werden:

Saisonkalender „Wann wächst was?“

Kindgerechter Saisonkalender von Gesundheit Österreich GmbH (Hrsg.) mit Fotos von Obst und Gemüse, die den Jahreszeiten zugeordnet sind.

Verfügbar unter: [https://kinderessengesund.at/kinderessengesund\\_saisonkalender](https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_saisonkalender)

## Gesunde und klimafreundliche Jause für unsere Kinder

Liebe Eltern,

in unserer Klasse setzen wir uns derzeit intensiv mit dem Thema „Welchen Einfluss hat unsere Ernährung auf unsere Gesundheit“ auseinander. Dabei legen wir einen besonderen Fokus auf eine „klimafreundliche Ernährung“. Doch was bedeutet das genau?

Kurz gesagt geht es darum, Lebensmittel auszuwählen, die sowohl unserer Gesundheit als auch der Umwelt zugutekommen. Das beinhaltet den bewussten Konsum von pflanzlichen, regionalen und saisonalen Produkten, um Ressourcen wie Wasser und Energie zu schonen und den Ausstoß von Treibhausgasen zu minimieren. Eine solche Ernährungsweise trägt aktiv dazu bei, den Klimawandel einzudämmen und unsere Umwelt zu schützen.

Warum ist eine gesunde und klimafreundliche Jause wichtig? Eine ausgewogene und nährstoffreiche Jause versorgt Ihre Kinder mit der benötigten Energie und wichtigen Nährstoffen für einen erfolgreichen Schulalltag. Gleichzeitig leisten wir durch die Wahl von klimafreundlichen Lebensmitteln einen Beitrag zum Umweltschutz. Wir unterstützen etwa lokale Landwirt:innen durch den Konsum von regionalem Obst und Gemüse und reduzieren den CO<sub>2</sub>-Ausstoß, der durch den Transport von importierten Lebensmitteln entsteht.

Um unsere Kinder für eine gesunde und klimafreundliche Ernährung zu sensibilisieren, möchten wir Sie bitten, bei der Zusammenstellung der Jause auf folgende Punkte zu achten:

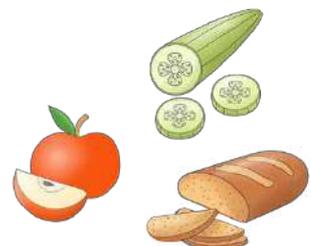
- **Regional und saisonal:** Wählen Sie Obst und Gemüse, das gerade in unserer Region Saison hat. Dadurch unterstützen wir lokale Landwirt:innen und reduzieren den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck.
- **Pflanzlich:** Geben Sie vermehrt pflanzliche Lebensmittel zur Jause mit und versuchen Sie, tierische Lebensmittel sparsam einzusetzen.
- **Vermeidung von Verpackungsmüll:** Versuchen Sie, auf Einwegverpackungen zu verzichten und stattdessen wiederverwendbare Behälter für die Jause zu verwenden.
- **Vielfalt und Ausgewogenheit:** Stellen Sie sicher, dass die Jause eine ausgewogene Mischung aus Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten enthält. Bieten Sie verschiedene Optionen wie Vollkornbrot, frisches Obst, Gemüsesticks oder Nüsse an.
- **Wasser statt zuckerhaltiger Getränke:** Geben Sie Ihren Kindern Wasser oder ungesüßten Tee mit, anstatt zuckerhaltige Limonaden oder Säfte.

Indem wir gemeinsam auf eine gesunde und klimafreundliche Jause achten, können wir unseren Kindern nicht nur eine gute Basis für ihre Gesundheit bieten, sondern auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis.

Bei Fragen oder Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen



## Gesunde und klimafreundliche Jause für unsere Kinder

Liebe Eltern,

ich hoffe, Sie hatten einen guten Start ins neue Schuljahr. Wie wir bereits beim Elternabend besprochen haben und im Klassenforum beschlossen wurde, möchten wir in diesem Schuljahr den Kindern einmal pro Woche eine gesunde und umweltfreundliche Jause anbieten.

Um dies zu organisieren, werde ich eine Liste mit geeigneten Terminen erstellen und Ihnen diese zukommen lassen. Bitte wählen Sie einen Termin aus, an dem Sie Ihrem Kind die für die gesunde Jause notwendigen Lebensmittel mit in die Schule geben können. Diese sollten bereits gewaschen und geschnitten sein.

Im Unterricht haben die Kinder bereits über Möglichkeiten einer umweltfreundlichen Ernährung gesprochen und wir haben folgende Vereinbarungen für die gemeinsame Jause getroffen:

An Tagen mit gesunder Jause ist es nicht erwünscht, Wurst- und Käsewaren sowie Süßigkeiten mitzugeben. Um unsere Kinder für eine gesunde und umweltfreundliche Ernährung zu sensibilisieren, bitte ich Sie, bei der Zusammenstellung der Jause auf folgende Punkte zu achten:

*Zutaten für die Klassenjause*

|   |  |
|---|--|
| 2 Scheiben  | Brot pro Kind                          |
| 2 Packungen   | Knäckebrot                             |
| 250 g   | Butter                                 |
| 1 Becher  | Aufstrich (gekauft oder selbstgemacht) |
| 1,5 kg  | saisonales/regionales Gemüse           |
| 1,5 kg  | saisonales/regionales Obst             |
| Alternative zum Obst: Joghurt mit Haferflocken und Früchten |  |
| 1 Liter   | Hafermilch/Wasser oder 1 kg Joghurt    |
| 500 g   | gemischtes Obst                        |
| 5 Stück   | Bananen                                |
| 1,5 kg  | Haferflocken                           |

Die Kinder erhalten einen Saisonkalender, um ein Gefühl für den Zeitpunkt frischer Gemüse- und Obstsorten in Österreich zu entwickeln. Bitte unterstützen Sie Ihr Kind beim saisonalen Einkauf der Zutaten!

Gemeinsam können wir durch eine gesunde und umweltfreundliche Jause nicht nur die Gesundheit unserer Kinder fördern, sondern auch einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung und Ihr Verständnis.  
Bei Fragen oder Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

