



Gesunde und nachhaltige Ernährung & Konsum

Globales Lernen mit inklusivem Ansatz mit Jugendlichen

Diakonie 
Berlin-Brandenburg-
schlesische Oberlausitz

Brot
für die Welt

Inklusives Globales Lernen	4
Unterstützungsbedarfe:	
Hören und Kommunikation	4
Sehen und Wahrnehmung	5
Kognition und Komplexität	5
Deutsch als Fremdsprache	6
Sozial-Emotionale Entwicklung	6
Handhabung	6
Methodik	7

Modul 1: Gesunde und ausgewogene Ernährung

Gesunde und ausgewogene Ernährung	9
Essen mit Geschmack!	9
Was ist Hunger?	10
Was ist Fehlernährung?	10
Hunger und Mangelernährung in der Welt ..	11
Ist genug für alle da?	11
Exkurs: Andere Länder, andere Speisen	12
Einstieg mit Plakaten	13
Interview und Positionsspiel	14
Ernährungstagebuch	14
Ernährungspyramide	14
Mikronährstoffe	15
Kräuter und Gewürze	15
Film „Satt ist nicht genug“	16
Runda „Drei Farben für ein besseres Leben“ - Nur satt sein reicht nicht!	16
Peru - die Wiederentdeckung des Wunderkorns	17

Modul 2: Nachhaltige Ernährung

Der Ökologische Fußabdruck - Wie viel Natur kostet unsere Ernährung?	19
Warum sollten wir weniger Fleisch essen?	20
Ökologischer Fußabdruck	22
Der Ökologische Fußabdruck von Racheal aus Ghana	22
Flächennutzung und Wahl	22
Vegetarisch oder vegan leben?	24
Fleischkonsum: Positionierungsspiel	24
Fleischtagebuch	24

Gesunde und nachhaltige Ernährung & Konsum Globales Lernen mit inklusivem Ansatz mit Jugendlichen

Modul 3: Verschwendung

Warum landen so viele Lebensmittel auf dem Müll?	25
Der Anbau	26
Was können wir gegen das Verschenden tun?	26
Plakate	28
Müllforschung	28
Umfrage	29
Restekochen	29
Spiel Verwertung-Kochen	29

Modul 4: Fairer Konsum und Fairer Handel

Warum werden die Lebensmittel so weit transportiert?	30
Nachhaltiger und fairer Konsum	31
Regional und Saisonal	32
Was ist Fairer Handel (Fair Trade)?	32
Plakate	34
Geschichte „Guten Morgen, Europa!“	34
Reflexion mit Bildern	35
Supermarktrallye und Werbung	36
Weltkartenspiel	36
Spiel Marktverkauf	36
Erklärfilm Fairer Handel	37
Eduardo und José	37
Aufgabe Schokoladenforscher	38
Besuch eines Eine-Welt-Ladens	38

Impressum	39
------------------------	----

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Brot für die Welt und Diakonie setzen sich gemeinsam für gerechte Lebenschancen ein. Dabei gehört zum Auftrag von Brot für die Welt nicht nur die Hilfe zur Selbsthilfe in fernen Ländern, sondern auch die Bildungsarbeit zum Globalen Lernen in Deutschland. „Inklusives Globales Lernen“ - mit dem Schwerpunkt Ernährung ist ein gemeinsames Projekt der Diakonie Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz und Brot für die Welt.



Menschen mit Beeinträchtigungen ist die aktive Teilhabe an der entwicklungspolitischen Bildungsarbeit bisher nur eingeschränkt möglich, obwohl die globalen Zusammenhänge Einfluss auf ihr Leben, ihre Umwelt und ihre Gesundheit haben. Gemeinsam sollen Themen wie Ernährung, Konsum, Armut, Bildung und Klima im globalen Kontext erschlossen werden. Insbesondere die Ernährungsfrage bietet in der Arbeit von Brot für die Welt einen geeigneten Anknüpfungspunkt.

Dabei ging es uns mit dieser Broschüre darum, ein inklusives Lernen aller Jugendlichen zu ermöglichen. Deshalb wurden die Inhalte dieser Broschüre in inklusiven Workshops aus den Bildungsmaterialien von Brot für die Welt in der Bildungs- und Begegnungsstätte Brüderhaus des Martinshof Rothenburg Diakoniewerk mit Unterstützung von bezev (Behinderung und Entwicklungszusammenarbeit e.V.) entwickelt.

In den vier Modulen sind die komplexen Zusammenhänge mit den jeweiligen Sachtexten in leichterer Sprache sowie mit den Übungen erschlossen. Um auf die individuellen Lernfähigkeiten und die Diversität der Lernenden eingehen zu können, ist die Broschüre crossmedial konzipiert.

Die Broschüre können Sie als Printversion bestellen oder als barrierefreies PDF unter folgendem Link herunterladen: www.bfdw.de/inklusion. Hier finden Sie ebenfalls alle Sachtexte, Arbeitsblätter sowie PowerPoint-Präsentationen und Filme mit Untertiteln.

Wir freuen uns, wenn die positiven Lernerfahrungen unserer inklusiven Workshops durch diese Broschüre vielen Jugendlichen gemeinsame Zugänge zum Globalen Lernen in der schulischen Projektarbeit, in der Gemeindefarbeit und in diakonischen Einrichtungen eröffnen.

A handwritten signature in blue ink that reads "Barbara Eschen".

Barbara Eschen

Direktorin des Diakonischen Werkes Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V.

Inklusives Globales Lernen

Brot für die Welt setzt sich dafür ein, dass arme Menschen weltweit eine Stimme bekommen und in Würde leben können. Das spiegelt sich auch in der Bildungsarbeit von Brot für die Welt wieder: „Globales Lernen“ nimmt dort seit vielen Jahren eine wichtige Rolle ein. Mit dem Globalen Lernen werden Kompetenzen erworben, um sich heute und in Zukunft in unserer „EinenWelt“ zu orientieren und verantwortungsvoll zu leben. Denn die Welt wächst immer mehr zusammen und unser Leben steht in einer direkten Wechselwirkung mit den Lebensumständen anderer Menschen in unserer Welt.

Inklusives Globales Lernen fördert die Teilhabe aller Menschen an globalen Fragestellungen und stärkt dadurch den Prozess einer nachhaltigen Entwicklung. Die inklusive Umsetzung Globalen Lernens, welches als wesentlicher Strang einer *Bildung für nachhaltige Entwicklung* (BNE) verstanden werden kann, zielt auf die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft ab. Dafür müssen die Lebensgrundlagen der heutigen und der zukünftigen Generationen weltweit gesichert werden.

Beim Globalen Lernen mit inklusivem Ansatz werden folgende Aspekte hervorgehoben:

- die Differenzierung von Bildungsmaterialien zu relevanten globalen Themen,
- individualisiertes und kontextbezogenes Lehren und Lernen,
- die Stärkung persönlicher Entfaltungsmöglichkeiten
- und die Stärkung persönlicher und fachlicher Kompetenzen.

Inklusives Globales Lernen ist diversitätsbewusst und diskriminierungsfrei.



Unterstützungsbedarf Hören und Kommunikation



Menschen mit einer Hörbeeinträchtigung erlernen die gesprochene Sprache anders als hörende Menschen. Dadurch ist oft der Zugang zu ihrer Umwelt und die Sprachwahrnehmung erschwert. Dies kann auch Einfluss auf die zwischenmenschliche Kommunikation haben. Je nach Grad der Hörbeeinträchtigung wird unterschieden zwischen leicht-, mittel- und hochgradiger Hörbeeinträchtigung. Die notwendige Unterstützung betrifft in erster Linie den Ausgleich der Kommunikationseinschränkung, wobei unterschiedliche medizinische und technische Maßnahmen sowie Mittel zum Einsatz kommen können. Menschen, die eine eingeschränkte auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungskapazität haben, bei denen jedoch keine diagnostizierte Hörbeeinträchtigung vorliegt, können oft Sprache und Hörgeräusche nicht voneinander unterscheiden. Sie empfangen alle Geräusche der Umgebung als gleichwertig. Daher sind vor allem Visualisierungen und klare Gesprächsregeln sehr wichtig.

Zu den Adaptionen

Für den Unterstützungsbedarf Hören und Kommunikation finden sich Hinweise zur Methodik in den Leitfäden der einzelnen Module. Die angegebenen Filme verfügen über Untertitel.

Tipps

Visualisierungen

Visualisierungen durch Bilder, reale Gegenstände oder auch das Verschriftlichen von Schlagwörtern oder Arbeitsaufträgen an der Tafel sind hilfreich. Dadurch können sich vor allem Menschen mit Hörschädigung besser versichern, ob sie die Inhalte richtig verstanden haben.

Große Gruppen/Gruppenarbeit

Das Lehren und Lernen in Gruppen kann manchmal wegen des höheren Geräuschpegels sehr herausfordernd für Personen mit einer Hörschädigung sein. Hilfreich ist hierbei, dass die sprechende Person gut sichtbar ist und wichtige Aussagen wiederholt werden. Die Ansprache sollte in natürlicher Form und normaler Lautstärke erfolgen. Wichtig ist es, Blickkontakt zu halten. Generell ist es ratsam, den Sitzplatz des Menschen mit Hörbeeinträchtigung so zu wählen, dass für ihn alle im Raum gut sichtbar sind und Gegenlicht vermieden wird (z.B. mit dem Rücken zum Fenster). Objekte wie Redesteine können helfen, den/die SprecherIn zu erkennen und ihm/ihr zu folgen. Wenn Mikroport-Anlagen (FM) benutzt werden, kann das mobile Mikrofon an die sprechende Person weitergereicht werden.

Unterstützungsbedarf Sehen und Wahrnehmung



Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung haben oft einen eingeschränkten Zugang zu ihrer Umwelt. Man unterscheidet zwischen Sehbeeinträchtigung, einer hochgradigen Sehbeeinträchtigung und Blindheit. Je nach Grad der Sehschädigung ist auch die visuelle Informationsaufnahme unterschiedlich eingeschränkt. Die Informationsvermittlung muss demnach auf die unterschiedlichen Bedürfnisse angepasst werden. Es werden unterschiedliche optische und technische Hilfsmittel eingesetzt.

Blinde Menschen sind auf Brailleschrift und Computer mit Braillezeile angewiesen. Gleichzeitig ist auch ihr Tast- und Hörsinn stärker gefordert.

Für **Menschen mit Sehbeeinträchtigungen** gibt es u.a. folgende Hilfsmittel:

- Brillen,
- Lupen,
- Monokulare,
- Langstock,
- Ausgabemedien für digitale Texte und
- Bildschirmlesegeräte.

Tipps

Verbalisieren

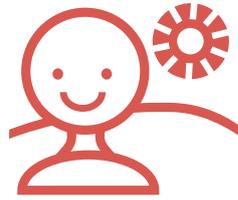
Begleitend zu den Handlungen sollte viel verbalisiert werden, um sicherzustellen, dass die Informationen verstanden werden. Auch helfen verbale Kommunikationssignale und direktes Ansprechen der Person.

Gestaltung der Materialien und des Raums

Gegebenenfalls müssen Materialien vergrößert vorliegen oder kontrastreich dargestellt werden. Der Raum

sollte gut ausgeleuchtet sein, eine Blendung ist jedoch zu vermeiden.

Unterstützungsbedarf Kognition und Komplexität



Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen sind eine heterogene Gruppe mit sehr unterschiedlichen Fähigkeiten und Talenten. Hierzu gehören Jugendliche mit dem festgeschriebenen Unterstützungsbedarf *Lernen und geistige Entwicklung* in sehr unterschiedlicher Ausprägung. Eine verständliche Sprache und klare, strukturierte Aufgaben sind hilfreich.

Für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen ist es hilfreich, Lerninhalte auf das Wesentliche zu reduzieren und den Inhalt dann zu vertiefen. Gleichzeitig sollte der Bezug zu ihrer Lebenswelt hergestellt werden, um so die Inhalte greifbarer zu machen. Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen profitieren von einer einfachen, verständlichen Wortwahl und kurzen Sätzen.

Für den Unterstützungsbedarf Kognition und Komplexität ist es von besonderer Bedeutung, dass die Arbeitsblätter in Word-Format als Download zur Verfügung stehen. So können - je nach Bedarf des Lernenden - Inhalte weiter reduziert oder Informationen hinzugefügt werden. Damit wird die Möglichkeit gegeben, durch Hinweise oder weitere Informationen das Lernen zu individualisieren und so besser an den unterschiedlichen Bedarfen anzuknüpfen.

Tipps

Kleinschrittigkeit

Es sollte darauf geachtet werden, in kleinen Schritten zu arbeiten und auf ein Thema hinzuführen.

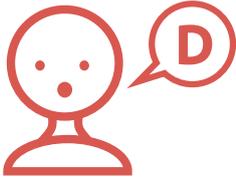
Veranschaulichung

Es ist ratsam, relevante Aussagen oder Stichpunkte schriftlich zu veranschaulichen. Einzelne Wörter können zum Beispiel in einem „Wortspeicher“ aufgezeichnet werden, so dass sie bei Bedarf abrufbar sind.

Wiederholungen

Einmal Erlerntes kann nicht unbedingt in den Folgestunden als Vorwissen vorausgesetzt werden. Häufige Wiederholungen und das Erstellen von Verknüpfungen zu vorangegangenen Themen helfen, den Lerninhalt zu erfassen.

Unterstützungsbedarf Deutsch als Fremdsprache



Die deutsche Sprache beinhaltet viele komplexe Strukturen. Je nach Länge ihres Aufenthaltes sind auch Menschen mit Migrationshintergrund, die Deutsch

als Fremdsprache erlernen, auf eine verständliche und vereinfachte Sprache angewiesen. Auch für diesen Personenkreis können die Arbeitsblätter je nach Bedarf adaptiert werden.

Beim Sprechen sollte auf eine deutliche Aussprache und einen langsamen Redefluss geachtet werden.

Unterstützungsbedarf Sozial-Emotionale Entwicklung



Jugendliche mit dem Unterstützungsbereich sozial-emotionale Entwicklung benötigen meist eine feste Bezugsperson sowie klare Rahmen, die jeder Person ihre individuellen

Möglichkeiten aufzeigen. Für diese Gruppe ist es besonders wichtig, jede Person in ihrem persönlichen Lebenskontext zu sehen und die Lernmethoden individuell anzupassen. Auf dieser Grundlage können die Lernenden in ihren emotionalen und sozialen Kompetenzen gefördert werden.

Für diesen Unterstützungsbereich erfolgt in dieser Broschüre keine gesonderte Differenzierung der Lerninhalte.

Handhabung

Alle Sachtexte und Arbeitsblätter sind in leichter und verständlicher Sprache verfasst. Die Sachtexte, Arbeitsblätter, Filme und Präsentationen stehen als Download zur Verfügung.

www.bfdw.de/inklusion

Inhalt

Modul 1	Gesunde und ausgewogene Ernährung
Modul 2	Nachhaltige Ernährung
Modul 3	Verschwendung
Modul 4	Fairer Konsum und Fairer Handel

Struktur der Module:

Die Broschüre enthält vier Module. Jedes Modul ist gleich aufgebaut. Alle Module beginnen mit einem Sachtext. Im Anschluss folgen die jeweiligen Leitfäden zu den Übungen und Arbeitsblättern. Zum Abschluss der Module gibt es jeweils eine Handabdruck-Karte, hier können die Lernenden festhalten, wie sie zukünftig handeln möchten, um einen positiven Beitrag in der EinenWelt zu leisten.

Die Leitfäden bieten Informationen für die methodisch-didaktische Umsetzung unter Berücksichtigung der einzelnen Unterstützungsbedarfe. Die dazugehörigen Arbeitsblätter stehen als Word-Dateien als Download bereit. Die Inhalte können auf die individuellen Bedürfnisse der Lernenden angepasst werden. Fotos, Abbildungen, Texte, Links zu den Filmen und Power-Point-Präsentationen stehen ebenfalls im Downloadbereich zur Verfügung.

Für die Module 1, 3 und 4 ist ein Einstieg über die Plakate von Brot für die Welt angedacht.

Hinweis:

- Die Sachtexte und die Arbeitsblätter richten sich an Jugendliche und sind in der „Du-Form“ formuliert.
- Die Leitfäden richten sich an die lehrende Person und sind in der „Sie-Form“ formuliert.

Dabei gelten diese Symbole:

Hören und Kommunikation	Sehen und Wahrnehmen	Kognition und Komplexität	Deutsch als Fremdsprache

Die einzelnen Module der Broschüre können unabhängig voneinander eingesetzt werden. Durch Querverweise wird in den Modulen aufgezeigt, falls Themen in weiteren Modulen der Broschüre behandelt werden. Die Spiele aus den Leitfäden können als Entspannungselemente, zur Auflockerung oder zur Positionierung eingebaut werden. Dies ist bei Menschen mit Unterstützungsbedarfen besonders dann wichtig, wenn sie für einen längeren Zeitraum einer visuellen, kognitiven oder auditiven Anforderung ausgesetzt waren.

Methodik

Die Module beginnen mit den Sachtexten. Diese stehen im Download als barrierefreies PDF. Die verwendeten Fotos und Abbildungen können ebenfalls dort heruntergeladen werden. Die Sachtexte sind in leichter Sprache und geben Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Themen. Die Sachtexte können in einzelne Abschnitte unterteilt werden. Die Leitfäden mit den Übungen setzen das Wissen aus den Sachtexten voraus, bauen jedoch nicht aufeinander auf und können frei gewählt werden. In den Sachtexten wird mit Symbolen auf die passenden Leitfäden verwiesen. Für jedes Modul steht ein Handabdruck zur Verfügung.

- Zum **Einstieg** in die Themen kann mit Plakaten von Brot für die Welt gearbeitet werden. Die Plakate stehen als Download zur Verfügung oder können über den Brot für die Welt Online-Shop bestellt werden.
- Wir empfehlen für die Arbeit mit dem Material gemeinsam mit der Lerngruppe von Beginn an einen **Wortspeicher** anzulegen. Wörter, die möglicherweise einer besonderen Erklärung benötigen sind im Text farbig markiert. Diese Erklärungen können zunächst mit den Jugendlichen gemeinsam erarbeitet werden; ggf. werden sie von der anleitenden Person ergänzt. Der Wortspeicher sollte fortwährend geführt werden.

Dazu eignen sich Plakate oder Flipchartbögen, die in jeder Lerneinheit wieder aufgehängt werden, so dass auf bereits erarbeitete Wörter zurückgegriffen werden kann. Diese können mit Erklärungen beschrieben oder mit Hilfe von Zeichnungen erläutert werden.

- Die **Handabdruck-Methode** dient dazu, individuelle Prozesse im Hinblick eines bewussten und nachhaltigen Lebensstils anzuregen. Die Vorlagen stehen als Download bereit. Die Jugendliche tragen hier ihre eigenen Ziele und Vorhaben für die gelernten Inhalte aus dem jeweiligen Modul ein.
- Bei vielen Aufgaben profitieren **Tandems** von zwei Jugendlichen mit je unterschiedlichen Kompetenzen von der Zusammenarbeit. Ein kooperatives und unterstützendes Miteinander sollte gefördert werden.

Weitere Symbole:

	Leitfaden
	Download
	Hyperlink
	Material
	Hinweis
	Schlüsselwort
	Sternchenaufgaben: Diese sind nicht in Leichter Sprache formuliert.
	Info
	Handabdruck-Karte

Modul 1: Gesunde und ausgewogene Ernährung

Was und wie wir essen hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Oft wissen wir gar nicht, woher unser Essen kommt und wie es hergestellt wird. Viele Menschen leiden weltweit an Hunger und können sich nicht gesund ernähren.

Deutschland gehört zu den reicheren Ländern auf der Welt. In den reicheren Ländern hat ein großer Teil der Menschen ein höheres Gehalt. Die Menschen erreichen häufig ein hohes Alter. Sie leben länger als die Menschen in ärmeren Ländern. In Deutschland finden wir in den Supermärkten alle Lebensmittel, die wir brauchen und die wir mögen. Bei uns im Supermarkt gibt es eher zu viele als zu wenige Lebensmittel. In ärmeren Ländern verdienen die meisten Menschen nicht so viel Geld wie in den reicheren Ländern. In diesen Ländern können sich viele Menschen die Lebensmittel nicht leisten. Viele Menschen leiden unter Hunger und können sich nicht gesund ernähren.



Die Vielfalt der Obst-, der Gemüse- und der Getreidesorten nimmt weltweit ab. Früher gab es in Deutschland mehr als 2.000 Apfelsorten. Viele davon sind gibt es nicht mehr.

Eine **ausgewogene** Ernährung ist wichtig für unsere Gesundheit. Dies gilt besonders für Kinder und Jugendliche. In unseren Läden und Supermärkten gibt es frische Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse. Es gibt auch zunehmend mehr Fertiggerichte wie zum Beispiel Suppe in der Dose oder Pommes aus dem Tiefkühlfach.

Was wir essen erlernen wir von unserer Familie, Freunden und der Region in der wir aufwachsen. Aber auch die Werbung im Fernsehen, in Zeitschriften und in Supermärkten prägt unsere Auswahl an Lebensmitteln.

In vielen Ländern verändert sich mit der **Globalisierung** die gewohnte Lebensweise. Was wir weltweit essen wird



⬇️ Tipps zum Genießen von Essen

Es ist auch wichtig, wie wir essen. Wir sollten uns Zeit nehmen und genießen. Die Tipps können dabei helfen.

immer ähnlicher. Überall werden mehr Fleisch, Milchprodukte, Salz und Zucker gegessen. Die Menschen essen auch mehr Fertiggerichte.

Gesundes, ausgewogenes Essen ist ein **Menschenrecht**. In der **Allgemeinen Menschenrechts-Erklärung**, Artikel 25 steht geschrieben, dass jeder Mensch in jedem Alter das Recht hat, sich gesund, vielfältig und bezahlbar zu ernähren.

Besonders für Kinder wird dieses Recht in der **UN-Kinderrechts-Erklärung** betont.

Auch in der Bibel wird an vielen Stellen über Ernährung gesprochen, zum Beispiel in der Schöpfungsgeschichte im 1. Buch Moses, 1,29. Gottes Fürsorge drückt sich darin aus, dass Gott sein Volk Israel in ein Land bringt, in dem Nahrung in Fülle und Vielfalt vorhanden ist (5. Mose 8,7-10).

📖 1,2

📖 Menschenrechts-Erklärung

In der Menschenrechts-Erklärung werden die Rechte beschrieben, die jeder Mensch hat. Sie wurden 1948 aufgeschrieben. In dieser Erklärung stehen 30 Menschenrechte.

📖 Kinderrechts-Erklärung

In der Kinderrechts-Erklärung sind die Rechte von Kindern aufgeschrieben.

Gesunde und ausgewogene Ernährung

Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört eine ausreichende Menge an **Kalorien**. Das ist Energie. Ohne Kalorien haben wir keine Kraft. Kalorien sind in **Kohlenhydraten**, **Eiweißen** und in Fett enthalten. **Mikro-nährstoffe** helfen unserem Körper dabei, die Energie aufzunehmen. Unser Körper braucht jeden Tag neue Energie und Mikro-Nährstoffe. Dies ist auch wichtig für unsere **Abwehrkräfte**, damit wir nicht so schnell krank werden. Für jeden Menschen gilt: nur wer satt und gesund ist, kann aktiv am Leben teilnehmen. Die **Ernährungs-Pyramide** hilft dabei, uns gesund zu ernähren.

Wichtig für eine gesunde Ernährung ist, dass wir immer ausreichend trinken. Daher sind ganz unten in der Pyramide die Getränke eingezeichnet.

Darüber kommen die Kohlenhydrate. Hierzu zählen: Getreideprodukte wie Brot, Nudeln, Müsli und Kartoffeln.

Obst und Gemüse haben viele Vitamine. Wir sollten fünfmal am Tag davon essen. Das hält uns fit.

Fast ganz oben folgen die tierischen Produkte wie Fisch und Fleisch. Auf derselben Stufe sind Erbsen, Bohnen, Linsen, Soja, Nüsse und Pflanzenöl eingezeichnet. Alle beinhalten Eiweiße und Fette. Ihre Nährstoffe sind wichtig. Aber wir brauchen nicht so viel davon.

Süßigkeiten sind für eine gesunde Ernährung nicht notwendig. Wir sollten deshalb wenig Süßigkeiten essen.

Unser Speiseplan sollte auch abwechslungsreich sein. Das heißt, dass viele verschiedene Lebensmittel auf unserem Speiseplan stehen sollten.

☰ 3, 4, 5



Die Ernährungspyramide hilft uns dabei, uns gesund zu ernähren.

i Für eine gute körperliche und geistige Entwicklung braucht unser Körper:

Kalorien: Das ist die Menge an Energie, die mit einem Lebensmittel in unseren Körper kommt.

Mikro-Nährstoffe: Mikro-Nährstoffe werden nur in sehr kleinen Mengen benötigt. Aber sie sind sehr wichtig! Ohne Mikro-Nährstoffe funktioniert unser Körper nicht. Mikro-Nährstoffe werden mit der Nahrung aufgenommen. Unser Körper kann sie nicht selbst herstellen. Zu den Mikro-Nährstoffen zählen beispielsweise:

- **Vitamine,**
 - **Mineralstoffe** wie Kalzium und Magnesium, sowie
 - **Spurenelemente** wie Eisen, Zink und Jod.
- Am häufigsten fehlen den Menschen weltweit:
- Vitamin A, Jod und Eisen.

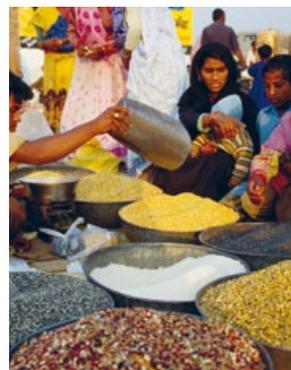
Essen mit Geschmack!

Kräuter und Gewürze schmecken gut und machen jedes Essen lecker. Kräuter sind auch gesund. Sie enthalten viele besondere **Inhaltsstoffe**.

Viele Gewürze wie Pfeffer, Vanille, Zimt oder Muskatnüsse wachsen nicht hier bei uns in Deutschland. Sie kommen aus **tropischen Regionen**. Fast die Hälfte aller Gewürze, die weltweit benutzt werden, kommt aus Indien.

Weil der Transportweg manchmal sehr lang ist, kommen viele Kräuter nicht immer frisch bei uns an. Dabei ist es nicht nötig, alle Kräuter zu uns zu transportieren. Einige Kräuter können wir einfach selbst in unserem Garten oder auf unserem Fensterbrett anbauen. Hierzu zählen zum Beispiel Basilikum oder Pfefferminze.

☰ 6



Marktszene in Indien

(Foto: Martin Remppis/Brot für die Welt)



Chilischoten auf einem Markt in Bangladesch

(Foto: Frank Schultze/Brot für die Welt)

Was ist Hunger?

Hunger bedeutet weniger zu essen, als ein Mensch zum Leben braucht.

Ein Mensch muss durchschnittlich 1.800 Kalorien zu sich nehmen, nur dann können der **Stoffwechsel** und alle **Organe** gut funktionieren.

Weltweit leiden fast **800 Millionen Menschen** an Hunger. Das ist ungefähr jeder neunte Mensch (laut **Welternährungs-Organisation**).

Hunger tritt häufig im Zusammenhang mit Krisen auf. Krisen können **Kriege** oder **Naturkatastrophen** sein.



Es gibt **7,4 Milliarden** Menschen auf der Welt. Davon leiden fast **800 Millionen** Menschen an Hunger.

Was ist Fehlernährung?

Es ist wichtig, wieviel wir essen und was wir essen. Auch wenn mit der Nahrung ausreichend Kalorien aufgenommen werden, können Menschen krank werden. Die Nahrungsmittel müssen **Vitamine** und **Mikro-Nährstoffe** beinhalten. Ohne Vitamine und Mikro-Nährstoffen kommt es zur Mangel-Ernährung. **Mangel-Ernährung** wird auch **Stiller Hunger** genannt. Durch eine Mangel-Ernährung wird der Körper schwächer und die Abwehrkräfte gegen Krankheiten nehmen ab. Husten und Magen-Darm-Erkrankungen können dann tödlich sein. Weltweit leiden zwei Milliarden Menschen am Stillen Hunger. In Europa leben ungefähr 740 Millionen Menschen. Zwei Milliarden sind mehr als zweimal die Anzahl der Menschen in Europa.

Wenn Menschen über einen längeren Zeitraum weniger als 1.800 Kalorien täglich zu sich nehmen, kommt es zu einer **Unter-Ernährung**. Dies wird auch **Chronischer Hunger** genannt.

Menschen, die sich ungesund ernähren oder zu viel essen, können an einer **Über-Ernährung** leiden. Sie essen meistens mehr Kalorien als der Körper verbrauchen kann. Wenn die Kalorien nicht verbraucht werden, nimmt das Körpergewicht zu. Über-Ernährung macht krank.

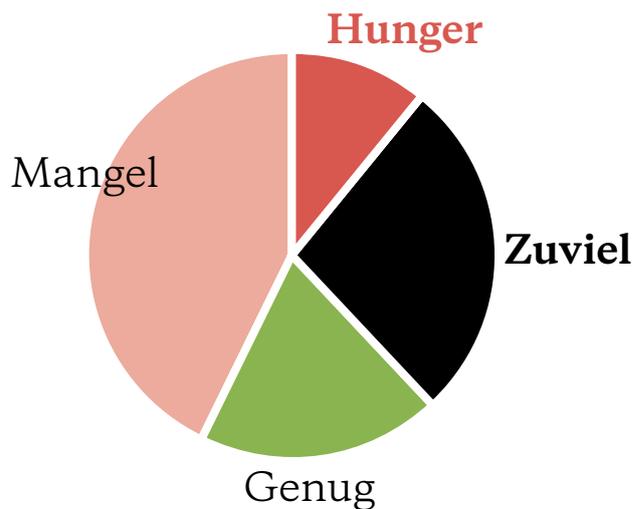


Hunger und Mangelernährung in der Welt

Für Kinder unter fünf Jahren sind Hunger und Mangel-Ernährung besonders gefährlich. Sie brauchen viele Nährstoffe. Sonst sind sie anfällig für Krankheiten und werden nicht so groß, wie die gesunden Kinder und können sich nicht gut konzentrieren und lernen.

- 3 Millionen Kinder unter fünf Jahren sterben jährlich an den Folgen von Unter-Ernährung und Mangel-Ernährung.
- Bis zu 500.000 Kinder erblinden weltweit, weil sie nicht ausreichend Vitamin A zu sich nehmen.

7, 8, 9



Es gibt weltweit **fast 800 Millionen hungernde Menschen** (2015). Sie nehmen weniger als 1.800 Kalorien am Tag zu sich.

Es gibt weltweit **2 Milliarden Mangelernährte**. Sie nehmen nicht ausreichend Mikro-Nährstoffe zu sich.

Es gibt weltweit **1,9 Milliarden übergewichtige Menschen**. Übergewicht kann krank machen, es ist nicht gesund.

Ist genug für alle da?

Das Recht auf Nahrung ist ein Menschenrecht, das für alle Menschen weltweit gültig ist. Das heißt, dass jeder Staat dafür sorgen soll, dass seine Bürger und Bürgerinnen genug zu essen haben.

Jedes Kind, jede Frau und jeder Mann soll gesunde und nährstoffreiche Nahrung essen können. Diesen Zustand nennen wir **Ernährungs-Sicherheit**. Aber gibt es denn genug Essen für alle? Ja, weltweit wird genug Nahrung für alle Menschen auf der Welt hergestellt. Aber wie kommt es, dass es überhaupt so viel Hunger auf der Welt gibt? Einer der Gründe ist, dass nicht jeder Mensch den gleichen Zugang zu Land, Wasser und Geld hat. Das Essen ist zwar da, aber es ist nicht gerecht verteilt.

Viele Menschen in den Ländern des **Globalen Südens** bauen ihre eigenen Lebensmittel auf ihrem Ackerland oder im Garten an. Sie nutzen ihr Land auch zum Füttern der Tiere oder sammeln Brennholz im Wald. Die Menschen leben mit und in der Natur. Hier finden sie alles, was sie brauchen. Obst, Gemüse, Eier und Fleisch, das sie nicht benötigen, verkaufen sie auf dem Markt.

In einigen Ländern, wie zum Beispiel in Argentinien, verlieren viele ärmere Menschen ihr Land an große



Mittagspause im evangelischen Kindergarten Temple in Kpalimé, Togo (Foto: Helge Bendl / Brot für die Welt)

Firmen. Diese kaufen das Land, um Nahrungsmittel, Tierfutter oder **Biokraftstoffe** anzubauen. Die Menschen werden von ihrem Stück Land vertrieben und können nicht genügend Nahrung für sich und ihre Familien anbauen. Sie verdienen aber auch nicht so viel Geld, dass sie genug Essen kaufen können. Viele von ihnen leiden Hunger.

Mehr Informationen hierzu in Modul 2 = Ökologischer Fußabdruck, Fleischproduktion.

Exkurs: Andere Länder, andere Speisen

Was auf den Tisch kommt, ist in der ganzen Welt verschieden. Dabei spielt eine Rolle, was vor Ort verfügbar ist, aber auch, wie viel Geld für Nahrungsmittel ausgegeben werden kann.

In Peru lebt Don Flavio mit seiner Familie in 3000 m Höhe in den Anden. Hier wird **Quinoa** angebaut. Jean-Bosco lebt mit seiner Familie in einem kleinen Dorf in Ruanda. Sie bauen in ihrem Garten Obst und Gemüse an. Beide Familien ernähren sich vielfältig und gesund.

 8, 9

 Mehr zu den beiden Projekten von Brot für die Welt:

www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/projektliste/peru

www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/projektliste/ruanda-csc

Schlüsselwörter und Links

 (Wandel der) Ernährungs-Gewohnheiten

 Menschenrechte

 Leben in Ruanda und in Peru

www.bne-portal.de/was-ist-bne/grundlagen/nachhaltigkeitsbegriff

www.dge.de (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)



Links: Gemüse aus Ruanda

Rechts: Dorfbewohner Jean-Bosco Bazirwiha

(Fotos: Karin Desmarowitz/Brot für die Welt)



Links: Quinoa-Ernte auf dem Feld von Don Flavio

Rechts: Gemüse aus Peru

(Fotos: Brot für die Welt)

Geförderte Kompetenzen

Wir lernen,

-  dass es unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten auf der Welt gibt,
-  dass gesundes Essen ein Menschenrecht ist,
-  wie wir uns gesund ernähren können,
-  das Thema Ernährung aus globaler Sichtweise zu betrachten,
-  über die eigene Essgewohnheit nachzudenken,
-  Solidarität und Mitverantwortung.



1. Besser und gesünder essen

Einen Tag in der Woche nach der Ernährungs-Pyramide essen:

Das will ich weniger essen:



Das will ich mehr essen:

Aktiv werden:

Ich möchte Andere über Hunger und Mangel-Ernährung informieren. Wie?

So möchte ich selber aktiv werden!

Mehr wissen:

Ich möchte mich zu weiteren Themen informieren, zum Beispiel:

Platz für eigene Ideen:

Weniger ist leer.



Es gibt so viele, die hoffen auf mehr, um überleben zu können. Ihre Spende hilft.

Spendenkonto KD Bank
IBAN: DE10 1006 1006 0500 5005 00
www.brot-fuer-die-welt.de

Mitglied der **actalliance** **Brot für die Welt**

SATT IST NICHT GENUG!



Kinder brauchen mehr als Brei. Ohne Vitamine und Mineralstoffe leidet ihre Entwicklung. Weltweit ist fast jeder 3. Mensch mangelernährt. Ihre Spende hilft.

Mitglied der **actalliance** **Brot für die Welt**

Leitfaden 1: Einstieg mit Plakaten

Zum Einstieg in das Modul eignen sich zwei Plakate. Als **Impuls** können folgende Fragen dienen:

- „Woran denkt ihr, wenn ihr dieses Plakat seht?“
- „Was könnte diese Aussage bedeuten?“

Als **Hilfestellung** dienen folgende weitere Fragen:

- „Ist weniger auf dem Teller möglich?“
- „Wenn das dein Mittagessen wäre, würdest du satt werden? Wie würdest du dich fühlen?“
- „Wie sieht dein Mittagessen normalerweise aus; ist dein Teller voller?“
- „Was fehlt auf dem Teller?“
- „Denkst du, dies ist eine ausgewogene Mahlzeit?“
- „Warst du schon mal richtig hungrig/durstig? Wie fühlt sich das an?“
- „Was bedeutet satt sein?“
- „Fühlst du dich satt, wenn du eine Pizza isst? Wie lange bleibst du satt davon?“
- „Wie geht es dir, wenn du jeden Tag nur Pizza oder nur Brot essen würdest?“
- „Worauf solltet ihr bei der Auswahl eurer Mahlzeiten achten?“

 Die Jugendlichen können mit Hilfe der Fragen an das Thema herangeleitet werden. Möglicherweise müssen die Fragen noch kleinschrittiger gestellt werden. Beispiel:

- „Was isst du normalerweise zum Mittagessen?“
- „Was ist alles auf deinem Teller?“
- „Ist dein Teller immer voll?“
- „Hast du danach noch Hunger?“

 Bei einer Sehbeeinträchtigung kann dem Jugendlichen ein Plakat zur Ansicht aus der Nähe zur Verfügung gestellt werden. Anderenfalls kann die Gestaltung des Plakats von Personen aus der Gruppe beschrieben werden.

Das Plakatmotiv (Teller mit wenig Reis) kann auch nachgestellt und taktil erfasst werden.

 Wenn viele Impulsfragen genutzt werden, sollten diese verschriftlicht werden. Die Diskussionsrunde oder das offene Brainstorming sollte so strukturiert werden, dass alle Impulse aus der Gruppe stichpunktartig schriftlich (z.B. auf der Tafel) festgehalten werden.

 Plakat  oder bestellen, ggf. Plakat/Flipchart, Stifte

Zum Einstieg in die Themen Hunger, Fehlernährung und gesunde Ernährung eignet sich das Plakat „Satt ist nicht genug“.

Als **Impuls** können folgende Fragen dienen:

- „Was könnte diese Aussage bedeuten?“
- „Wieso ist satt nicht genug?“

Mit dieser Methode sollen die Jugendlichen dazu angeregt werden, zu reflektieren, wann sie das Sättigungsgefühl empfinden bzw. wodurch es angeregt wird.

Das Plakat sollte am Besten so im Raum angebracht werden, dass es für alle gut sichtbar ist.

Leitfaden 2: Interview und Positionsspiel

Mit dem Interview und dem Positionsspiel wird über die eigenen Ernährungsgewohnheiten nachgedacht. In dem Interview stellen sich jeweils zwei Personen gegenseitig Fragen. Die Fragen stehen auf dem Arbeitsblatt. Bei der Zusammensetzung der Paare sollten Sie darauf achten, dass sich die Jugendlichen gegenseitig unterstützen und ergänzen können.

 Das Arbeitsblatt steht in einer vereinfachten und bebilderten Version zur Verfügung.

 Der Einsatz des vereinfachten Arbeitsblatts kann hilfreich sein, da die sprachlichen Aussagen visuell unterstützt werden.

Positionsspiel

Nachdem die Fragebögen ausgefüllt wurden, können Sie zur gemeinsamen Reflexion ein Positionsspiel durchführen. Die Ergebnisse der Befragung können so für alle sichtbar dargestellt werden und es sorgt gleichzeitig für Bewegung.

Es werden den Antworten Ja/Nein-Seiten im Raum zugeteilt. Die Fragen werden von den Jugendlichen laut vorgelesen. Die Jugendlichen begeben sich auf die ihrer Antwort entsprechenden Seite im Raum. Hierbei können die Jugendlichen erkunden, welche Essgewohnheiten in der Gruppe besonders ausgeprägt sind.

 Die Fragen langsam stellen, ggf. wiederholen und/oder mit Gesten unterstützen. Positionen im Raum mit Klebeband oder Objekten wie Stühlen zur Orientierung markieren; machen Sie dort auch z.B. mit einem Bild deutlich, auf welcher Seite Ja und Nein liegen.

 Die Person, die die Fragen stellt, sollte sich so positionieren, dass sie von allen gesehen und gehört wird. Fragen langsam und deutlich stellen, ggf. wiederholen oder verschriftlichen. Wenn Personen aus der Gruppe sprechen, sollten sie von der Spielleitung einen Ball zugeworfen bekommen, so dass klar ist, wer sprechen darf.

 Bevor es mit der Positionierung losgeht, sollte die Richtung angedeutet werden. Es können zwei unterschiedliche Geräusche (z.B. Rasseln für Ja, Klopfen für Nein) vereinbart werden, die die Richtung andeuten.

 Arbeitsblatt Interview

Leitfaden 3: Ernährungstagebuch

Mit dem Ernährungstagebuch können sich die Jugendlichen mit ihren Essgewohnheiten auseinandersetzen. Dafür legen sie ein Ess-Tagebuch für die kommende Woche an. Alternativ können sie aufschreiben, was sie in den letzten drei Tagen gegessen haben.

 Es gibt eine vereinfachte Tabelle. In dieser können die einzelnen Kategorien (z.B. Milchprodukte, Obst/Gemüse) angekreuzt werden.

 Die Tabelle muss nicht in schriftlicher Form ausgefüllt werden. Sie kann z.B. auch auf das Handy gesprochen werden („Am Tag 1 habe ich gegessen ...“ und so weiter).

Auswertung: Zur Auswertung der Aufgabe werden die Jugendlichen in Murmelgruppen eingeteilt. Die Jugendlichen vergleichen, was die einzelnen Gruppenmitglieder gegessen haben. Danach berichten die Gruppen, was ihnen aufgefallen ist.

Fragen zur Gesprächsführung:

- „Welche Produkte haben alle gegessen?“
- „Was wurde sehr häufig gegessen?“

 Geben Sie der Person, die spricht, ein Objekt zum Beispiel einen Redestein.

 Arbeitsblatt Tabelle in zwei Versionen

Leitfaden 4: Ernährungspyramide

Mit einem Abgleich der eigenen Ernährung mit der Ernährungspyramide können die Jugendlichen ihre Ernährung auswerten. Auf dem Arbeitsblatt ist als Vorlage eine leere Ernährungspyramide abgebildet. Alle Jugendlichen erhalten einen Ausdruck.

Aufgabenstellung:

„Auf der untersten Ebene der Pyramide tragt ihr die Nahrungsmittel ein, die ihr am häufigsten oder auch am liebsten esst. Auf der oberen Ebene tragt ihr die Lebensmittel ein, die ihr nicht so häufig esst und ganz oben in der Spitze tragt ihr ein, was ihr am wenigsten auf euren Tellern findet.“

Nachdem alle ihre eigene Pyramide beschriftet haben, werden die Jugendlichen in kleine Gruppen eingeteilt. Sie können ihre Pyramiden dann mit der Pyramide „Ausgewogene Ernährung“ vergleichen. Diese Pyramide zeigt, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung am Tag aussehen könnte.

Leitfragen:

- „Was fällt euch auf?“
- „Welche Unterschiede gibt es?“
- „Wie können deine Essgewohnheiten verbessert werden?“

Aufgabenstellung:

„Suche dir ein Lebensmittel aus, worauf du in Zukunft verzichten möchtest. Welches Lebensmittel nimmst du stattdessen in deinen Speiseplan auf?“

Ihre Ergebnisse können die Jugendlichen auf der Handabdruck-Karte festhalten.

👤 Bei blinden Menschen sollten die Linien der Pyramide mit einem Stift nachgezeichnet werden, damit sie erfühlbar werden. In Partnerarbeit können die einzelnen Lebensmittel der Pyramide „Ausgewogene Ernährung“ vorgelesen werden und mit Zeichen markiert werden (zum Beispiel: O für Obst, G für Gemüse). Die Zeichen können dann in die Felder der Pyramide eingetragen werden.

👤 Wenn es für einige zu schwierig ist, die Pyramide schriftlich auszufüllen, können auch Bilder von den Nahrungsmitteln zum Aufkleben bereitgestellt werden.

📄 Pyramide-Vorlage leer, Pyramide „ausgewogene Ernährung“, Druckvorlage Abbildungen Nahrungsmittel

Leitfaden 5: Mikronährstoffe

Mit dieser Aufgabe erhalten die Jugendlichen Auskunft über die Mikronährstoffen: Eisen, Jod, Vitamin A und Zink in Nahrungsmitteln.

Bitte drucken Sie die Arbeitsblätter mit den abgebildeten Lebensmitteln, die Tellerbeschriftung und die Tischsets aus. Die Lebensmittel werden ausgeschnitten und in eine Schale oder auf einem Teller gesammelt. Stellen Sie die Teller mit der Beschriftung (Eisen, Jod, Vitamin A und Zink) auf die jeweiligen Tischsets. Nachdem alles aufgebaut ist, ziehen die Jugendlichen nacheinander Lebensmittel. Diese sollen nun den jeweiligen Mikronährstoffen zugeordnet werden. Anschließend lesen die Jugendlichen die Tischsets vor. Somit können sie nachprüfen, ob die Lebensmittel sich auf den richtigen Tellern befinden.

★ **Rechercheaufgabe zur Vorbereitung:** Die Jugendlichen recherchieren in kleinen Gruppen im Internet nach den Mikronährstoffen: Eisen, Jod, Vitamin A und Zink.

👤 Falls die Aufgabe zu schwer erscheint, können Sie die einfache Version der Tischsets nutzen. Bevor die Jugendlichen mit der Zuordnung beginnen, können sich die Jugendlichen die Tischsets gegenseitig vorlesen.

👤 Die einzelnen Lebensmittel werden vorgelesen. Alternativ können Sie reale Lebensmittel oder Holzspielzeug verwenden. Die Lebensmittel können anschließend als Salat oder Beilage verwendet werden.

📄 Liste der benötigten Lebensmittel

📄 Lebensmittel zum Ausschneiden, 📄 Liste, Schere, Platzsets, 4 Teller

Leitfaden 6: Kräuter und Gewürze



Frau Simati Gulabidevi mischt Kräuter auf der Veranda in Indien (Foto: Brot für die Welt)

Bitte bringen Sie Kräuter und Gewürze Ihrer Wahl mit. Teilen Sie diese auf kleinen Tellern oder Schalen auf. Lassen Sie die Jugendlichen Karten mit den Namen der jeweiligen Kräuter anfertigen. Anschließend werden die Karten den Kräutern zugeordnet und überlegt, welche Kräuter zu welchen Rezepten passen.

Folgende Fragestellungen können dabei helfen:

- 👤 „Welche Kräuter und Gewürze mögt ihr besonders gerne?“
- 👤 „Welche Kräuter kennt ihr aus denen Tee gemacht wird?“
- 👤 „Welche Gewürze und Kräuter verwendet ihr, wenn ihr einen Salat ist?“
- 👤 „Welche Farben können Gewürze haben?“
- 👤 „Welche Kräuter würdet ihr gerne mal probieren?“

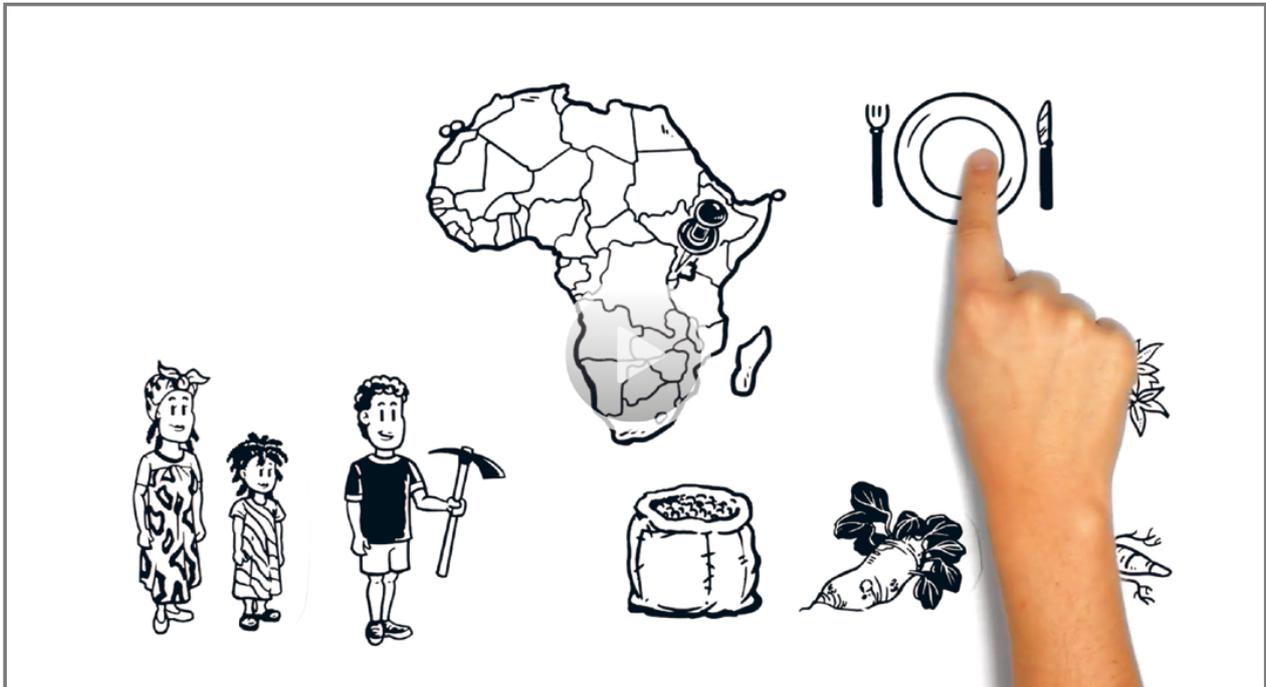
Alternativ können Sie auch zuerst ein **Ratespiel** mit der Gruppe machen: Wer kann mit geschlossenen Augen herausfinden, welches Gewürz er/sie gerade schmeckt oder riecht?

Vereinbaren Sie ein Signal (zum Beispiel eine Rassel; bei 👤, diese Person leicht an der Schulter antippen), wenn jemand ein Gewürz angereicht wird.

👤👤👤👤 Es ist sinnvoll, Aussehen und Namen der Gewürze nochmal zu wiederholen und dabei auch alle Sinne (riechen, tasten, schmecken) einzubeziehen, um die Begriffe zu festigen.

👤 Menschen mit Sehbeeinträchtigung oder blinde Menschen können die Gewürze besser durch tasten, riechen und schmecken erfahren.

📄 Gewürze und Kräuter einkaufen, Stifte, Papier/Pappe, Schüsseln



Was ist „stiller Hunger“? Der Film erklärt es anschaulich.
(Filmausschnitt/Brot für die Welt)

Leitfaden 7: Film „Satt ist nicht genug“

Der Film „Satt ist nicht genug! Zukunft braucht gesunde Ernährung“ erklärt Stillen Hunger und kann zur Vertiefung des Sachtextes eingesetzt werden.

Da der Film recht schnell vorgeht, ist es wichtig, Pausen an verschiedenen Stellen zu machen.

- 00:27 Wirklich gut ist das nicht. Warum nicht?
- 01:04 Folgen von Stille Hunger
- 01:41 Für den nächsten Abschnitt können Sie schon mal darauf hinweisen, dass nun ein Projektbeispiel aus Afrika vorgestellt wird.

Dem Film sind Untertitel angefügt.

Machen Sie Pausen nach den angegebenen Abschnitten und wiederholen Sie den Inhalt. Achten Sie vor allem darauf, welche Informationen der Film über Bilder vermittelt. Falls die Jugendlichen diese nicht nennen, weisen Sie nochmal darauf hin.

Film „Satt ist nicht genug“

Vorbereitung Leitfäden 8 und 9

Um auf die beiden folgenden Themen einzustimmen, können die Räume dekoriert, Bilder von den Ländern aufgehängt und Musik abgespielt werden.

Als Einstieg fragen Sie die Jugendlichen nach ihrem Wissen über die Länder Peru und Ruanda. Lassen Sie die Jugendlichen die Länder auf der Weltkarte zuordnen. Vielleicht kommt eine Person aus der Gruppe aus Ruanda oder Peru, kennt jemanden aus den Ländern oder war schon mal dort?

Leitfaden 8: Runda „Drei Farben für ein besseres Leben“ - Nur satt sein reicht nicht!

Gesundheit, Gemeinschaft und Erfolg: Das hat den Menschen in einem Dorf in der Nähe von der Distrikthauptstadt Muhanga in Ruanda wieder Zuversicht geschenkt. Es sind die Farben, die Christine Mukakamali Leben verändert haben: Das Gelb, Rot und Grün in ihrem Garten und ihrer Küche. Die Bohnen liefern Proteine und Kalium, die Paprika Vitamine. Die PowerPoint-Präsentation schildert, wie eine gesunde Ernährung das Leben von Christiane Mukakamali, ihrem Mann Jean Bosco und ihren sieben Kindern verändert hat.



Ein Film über Ruanda (Brot für die Welt)

Leitfragen für das Gespräch mit den Jugendlichen:

- 🕒 „Was essen die meisten Menschen in Ruanda?“
- 🕒 „Welche Farben sind Christine und ihrer Familie wichtig und warum?“
- 🕒 „Reicht eine Farbe für eine gesunde Ernährung aus?“
- 🕒 „Was hat sich durch die gesunde Ernährung für die Kinder von Christine geändert?“

🗣️🗣️ Sprechen Sie langsam und vermeiden Sie komplizierte Wörter. Die Anzahl der Folien kann bei Bedarf reduziert werden.

👁️ Achten Sie bei Menschen mit Sehbeeinträchtigungen auf eine gute Sitzplatzwahl und auf die Größe der Bilder. Die Bilder müssen gut sichtbar und gut beschrieben werden. Achten Sie auch darauf, dass die Jugendlichen ihre Ideen zu den Bildern begründen (Warum denkst du das? Was genau siehst du auf dem Bild?). Das hilft blinden Menschen, sich die Szenerie vorzustellen.

★ **Der Film** „Drei Farben für ein besseres Leben“ kann als Ergänzung zur PowerPoint-Präsentation gezeigt werden.

🍴 Rezept aus Ruanda zum Nachkochen

🗣️ Für Menschen mit Wahrnehmungseinschränkungen kann die Sprache im Film als zu schnell empfunden werden. Zeigen Sie dann den Film noch mal. Stellen Sie Rückfragen und erläutern Sie, wenn etwas nicht gut verstanden wurde.

👂 Der Film ist mit Untertitel unterlegt.

📺 Film „Drei Farben für ein besseres Leben“, PowerPoint-Präsentation „Drei Farben für ein besseres Leben“, Rezept aus Ruanda zum Nachkochen

Leitfaden 9: Peru - die Wiederentdeckung des Wunderkorns

Das Leben in den Anden auf 3.000 Metern Höhe ist hart. Viele Kinder sind unter- und mangelernährt. Die Inkas verfügten über ausreichend Wissen, die schwierige Topographie erfolgreich zu bewirtschaften. Auf den steilen Abhängen hatten sie Terrassen und Bewässerungskanäle angelegt. Neben der Lama- und Meerschweinchenzucht kultivierten sie nahrhafte und resistente Andengewächse. Hierzu zählte auch die Andenhirse „Quinoa“. Das Wissen der Inkas ist leider über die Jahrhunderte und durch die Kolonialisierung verloren gegangen. Heutzutage lernen Kleinbauernfamilien in Ernährungs- und Landwirtschaftsseminaren über gesunde Ernährung und urtypische Nahrungsmittel der Bergregion. Auch für Don Flavio Garra ist Quinoa mittlerweile das wertvollste Lebensmittel. Es ist reich an Eiweiß und Mikronährstoffen.

Die PowerPoint-Präsentation schildert, wie das Wissen über gesunde Ernährung und der Anbau alter Kulturpflanzen das Leben von Don Flavio Garra und seiner Familie verändert hat.

Leitfragen für das Gespräch mit den Jugendlichen:

- 🕒 „Was essen die meisten Menschen in den Anden von Peru?“
- 🕒 „Warum wächst Quinoa so gut in den Anden?“
- 🕒 „Warum ist Quinoa gesund? Welches Obst und Gemüse wächst im Garten von der Familie Garra?“
- 🕒 „Warum kann Polk, der Enkelsohn von Don Flavio, sich jetzt besser in der Schule konzentrieren?“

💡 **Kaufen Sie ein Produkt mit Quinoa**

und lassen Sie die Jugendlichen die Körner kosten. Viele Menschen in Deutschland kennen Quinoa noch nicht. Quinoa finden Sie in allen Bio-Lebensmittelläden.

📺 PowerPoint-Präsentation „Peru - die Wiederentdeckung des Wunderkorns“, Rezepte aus Peru zum Nachkochen

Modul 2: Nachhaltige Ernährung

Bei der nachhaltigen Ernährung achten wir darauf, wie Nahrungsmittel angebaut und produziert werden. Denn wir haben nur eine Erde, die noch möglichst lange für Menschen und Tiere bewohnbar bleiben soll.

Bei der nachhaltigen Ernährung achten wir bei uns in Deutschland und auf der ganzen Welt darauf:

- ☉ die Umwelt und Natur zu schützen,
- ☉ die Arbeitsbedingungen für Menschen gerecht zu gestalten,
- ☉ dass die Nahrungsmittel für alle bezahlbar sind,
- ☉ dass alle Zugang zu gesunder Nahrung haben.

Nachhaltigkeit: was heißt das eigentlich?

Schon vor über 500 Jahren berichteten Menschen darüber, dass es wichtig ist, an die nächsten Generationen zu denken. Damals haben die Menschen im Dorf zum Beispiel nicht den gesamten Wald abgeholzt. Die Dorfbewohner ließen einen Teil der Bäume stehen. Eigentlich brauchten sie alle Bäume. Aber sie wussten, wie langsam Bäume wachsen. Auch ihre Kinder sollten die Möglichkeit haben, die Bäume zu fällen.

i Tipps für eine nachhaltige Ernährung:

- ☉ Hauptsächlich pflanzliche Nahrung essen
- ☉ Ökologisch erzeugte Lebensmittel kaufen
- ☉ Regionale und saisonale Produkte kaufen
- ☉ Weniger Fertigprodukte essen
- ☉ Fair gehandelte Lebensmittel kaufen
- ☉ Frisches Gemüse und Obst kaufen. Am besten ohne Plastikverpackung.

Die Menschen in dem Dorf haben nachhaltig gehandelt. Wir sollten nur so viel von unseren **natürlichen Ressourcen** verbrauchen, dass auch die anderen Kinder in 20 oder 100 Jahren noch davon leben können.

Wenn wir nachhaltig leben, ist unser **Ökologischer Fußabdruck** kleiner.

Das alles gehört zur Nachhaltigkeit

Umwelt und Natur

- ☉ Die Tiere werden **artgerecht** gehalten.
- ☉ Die Pflanzen werden nur natürlich **gedüngt**.
- ☉ Es werden keine **Pestizide** verwendet.
- ☉ Es wird weniger Abfall produziert.
- ☉ Wir schützen die Vielfalt der Natur.

Gesunde Nahrung für alle Menschen

- ☉ Weniger Fertigprodukte werden gegessen.
- ☉ Mehr frische Nahrungsmittel kommen auf den Tisch.
- ☉ Die Ernährung ist vielfältig und ausgewogen.

Gerechtigkeit für die Menschen, die unsere Nahrung produzieren

- ☉ Niemand wird ausgebeutet. Alle bekommen genügend Geld für ihre Arbeit.
- ☉ Es arbeiten keine Kinder.
- ☉ Bei der Arbeit wird darauf geachtet, dass alle geschützt werden und keine Unfälle passieren.

Wieviel kostet die Herstellung?

- ☉ Die Nahrung muss für alle bezahlbar sein.
- ☉ Verschwendung wird vermieden.
- ☉ Mehr **regionale** und **saisonale** Produkte werden gekauft.



Der Ökologische Fußabdruck - Wie viel Natur kostet unsere Ernährung?

Zum Leben brauchen wir viele Dinge: zum Beispiel Lebensmittel, Kleidung, Energie, Baumaterial und die Luft zum Atmen. Das alles stellt uns die Natur zur Verfügung. Davon hängt unser Leben ab. Aber wie viel davon gibt es in der Natur? Und wie viel davon nutzen wir? Was müssen wir tun, damit alle Menschen auf dieser Erde auch in Zukunft gut leben können? Es ist schwer, diese Fragen zu beantworten. Dabei hilft der **Ökologische Fußabdruck**. Der ökologische Fußabdruck benutzt Mathematik: es wird errechnet, wie nachhaltig wir leben.

Was wird gemessen?

1. Welche Flächen hat die Erde? Das sind: Wälder, Felder, Seen, Meere, Wüsten, Weiden, Steppen, Straßen und Städte.
2. Man kann Flächen unterschiedlich nutzen. Die Menge an Natur, die benötigt wird, um ein Produkt herzustellen, wird **Biokapazität** genannt. Hinter all den Dingen, die wir im Leben brauchen, steckt ein Teil Natur. Beim Käse ist die Biokapazität zum Beispiel die Weide für die Kuh. Dazu kommt die Energie, um die Milch in Käse zu verwandeln. Gleichzeitig muss die Natur auch unseren Abfall und unsere Abgase aufnehmen. Unsere Milch wird zum Beispiel in einem Lastwagen geliefert. Dieser verschmutzt die Luft mit Schadstoffen. Die Natur muss wieder für saubere Luft für uns sorgen. Biokapazität ist die Kraft der Natur, uns Ressourcen zu liefern und unseren Abfall aufzunehmen.
3. Seit den 1980er Jahren verbrauchen die Menschen mehr Biokapazität als es auf der Erde gibt. Dies hat eine Auswirkung auf die Vielfalt der Tier- und Pflanzenwelt.
Im Moment ist unser Verbrauch größer, als die Natur uns geben kann.

Biokapazität

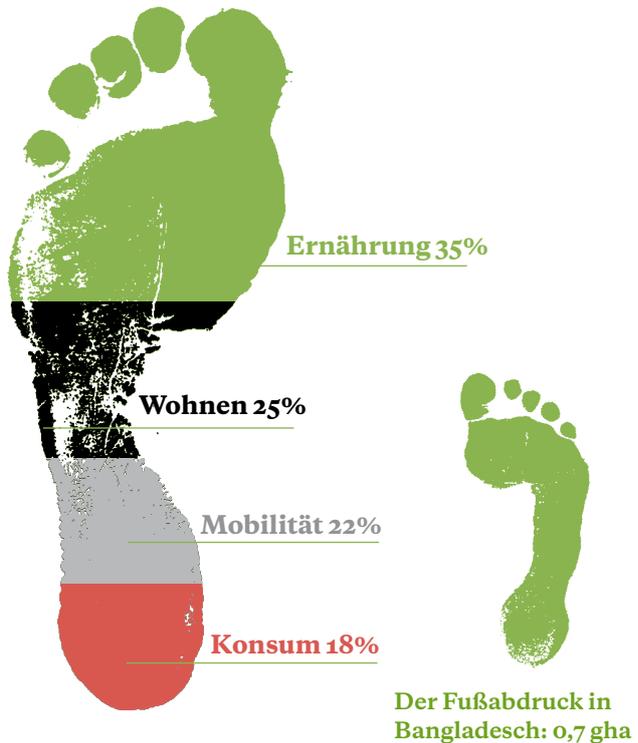
Für jeden Menschen gibt es eine Biokapazität von 1,7 gha. Jeder sollte höchstens soviel verbrauchen.

Global Hektar (gha) ☆

Der Global-Hektar ist eine Maßeinheit. Es gibt auf der Welt unterschiedlich fruchtbare Flächen, beispielsweise Ackerland oder Wüste. Der Global-Hektar zählt alle Flächen weltweit zusammen und macht den weltweiten Verbrauch messbar und vergleichbar.

 1, 2

Der Fußabdruck in Deutschland: 4,4 gha



Jeder Mensch hinterlässt durch seine Lebensweise „Fußspuren“ auf der Welt. In den verschiedenen Ländern sind diese unterschiedlich groß.

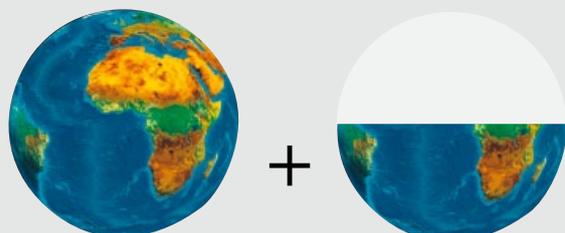
Der Ökologische Fußabdruck beantwortet folgende Fragen:

- Wie viel Natur haben wir?
- Wie viel Natur brauchen wir?

In Deutschland wird mehr als ein Drittel des Ökologischen Fußabdrucks für Ernährung verbraucht. Das ist der größte Teil des Abdrucks. Ziel ist es, unseren Fußabdruck zu verkleinern.

Eineinhalb Erden

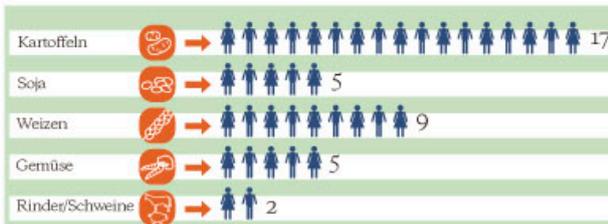
Für jeden Menschen stehen 1,7 gha zur Verfügung. Im weltweiten Durchschnitt verbraucht jeder Mensch aber 2,7 gha. Das bedeutet, dass wir **1,5 Erden** brauchen würden, um dauerhaft so leben zu können. Wir haben aber nur eine Erde.



Warum sollten wir weniger Fleisch essen?

Die Herstellung von tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eier und Milch ist besonders aufwändig. Hierfür wird viel mehr Land, Wasser und Energie benötigt als für den Anbau von Gemüse oder Getreide.

In Deutschland können wir nicht ausreichend Futter für unsere Fleischproduktion anbauen. Deshalb wird zum Beispiel Soja als Tierfutter in Ländern wie Brasilien, Argentinien und Paraguay angebaut. Dort wurden bereits viele Menschen von ihrem eigenen Land vertrieben und können keine Nahrungsmittel mehr anbauen. Die Ackerfläche für Soja als Tierfutter in diesen Ländern ist so groß wie Deutschland und Österreich zusammen.



1 Hektar Ackerland ernährt so viele Menschen. 1 Hektar ist eine Fläche, die 100 Meter lang und 100 Meter breit ist.

Fleisch ist in Deutschland sehr billig. Viele Tiere leben unter sehr schlechten Bedingungen. Sie sind oft krank und bekommen starke Medikamente und Hormone, um schnell zu wachsen. Sie verlassen nie den Stall, haben wenig Platz und bekommen ungesundes Futter.

Viel Fleisch zu essen ist auch schlecht für die Gesundheit der Menschen. Viele Krankheiten wie Übergewicht oder Herzkrankheiten hängen mit hohem



Wir in Deutschland essen sehr viel Fleisch. Jeder Deutsche isst im Jahr 60 Kilo Fleisch. Diese Grafik zeigt, was wir während eines Lebens essen.

Fleischkonsum zusammen. Statt 60 Kilo sollten wir nur 29 Kilo Fleisch im Jahr essen, sagt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE).

Viele Menschen ernähren sich heute vegetarisch oder vegan. Sie leben trotzdem gesund und können viele leckere Sachen essen. Man muss sich aber gut informieren, bevor man seine Ernährung verändert.

Wir müssen nicht alle vegetarisch leben. Weniger Fleisch zu essen, ist aber ein wichtiger Schritt hin zur nachhaltigen Ernährung. Das hilft unserer Gesundheit, der Umwelt und den Menschen in ärmeren Ländern, wie zum Beispiel Brasilien.

3, 5, 6



Was essen Vegetarier und Vegetarierinnen?

Sie essen alle pflanzlichen Produkte (Gemüse, Obst, Getreide, Nüsse etc.).

Sie essen auch Milchprodukte, Honig und Eier.

Sie essen nicht: Fleisch, Wurst und Fisch. Sie essen keine Tiere.



Was essen Veganer und Veganerinnen?

Sie essen nur pflanzlichen Produkte.

Sie essen nicht: Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte, Honig und Eier.

4

☆ Auch andere Dinge vergrößern unseren Ökologischen Fußabdruck:

- ⊙ Manche denken, mit **Biosprit** kann man auch weiterhin viel Auto fahren und trotzdem das Klima schonen. Für Biosprit werden große Felder voller Raps angebaut. Dort wächst keine Nahrung für Menschen, sondern Getreide für unsere Autotanks.

Mehr Informationen hierzu im Modul 1: Ist genug für alle da?



Rapsfeld zur Produktion von Biosprit.

☆ Diese Themen könnten auch interessant sein:

- ⊙ Nahrungsmittelspekulationen
- ⊙ Landraub
- ⊙ Biosprit

Schlüsselwörter und Links:

- 🔑 Fleischkonsum
- 🔑 Weltweite Gerechtigkeit
- 🔑 Vegetarismus
- 🔑 Veganismus
- 🔑 Ökologischer Fußabdruck

Geförderte Kompetenzen

Wir lernen,

- 🔄 unseren Ökologischen Fußabdruck zu berechnen,
- 🔄 vieles über nachhaltige Ernährung,
- 🔄 was vegetarische und vegane Ernährung ist,
- 🔄 eigene Ernährungsgewohnheiten zu betrachten,
- 🔄 kritisches Denken.



2. Anders essen



Ich möchte weniger Fleisch essen.

- Ich möchte mich vegetarisch ernähren.
Wie oft/lange?

- Ich möchte mich vegan ernähren.
Wie oft/lange?

Ökologischen Fußabdruck reduzieren:

Mehr wissen:

- Ich möchte mich zu weiteren Themen informieren, zum Beispiel:

Platz für eigene Ideen:

Leitfaden 1: Ökologischer Fußabdruck

Den persönlichen Fußabdruck können die Jugendlichen mit Hilfe des Computers errechnen. Der Fußabdruck kann auch in Partnerarbeit errechnet werden. Die Jugendlichen schreiben die Ergebnisse des Tests auf und vergleichen diese anschließend.

Fußabdruck-Rechner

Den Fußabdruck-Rechner finden Sie unter:

www.fussabdruck.de

Die Internetseite ist nicht barrierefrei und sollte am besten mit Unterstützung besucht werden.

 Der Rechner umfasst verschiedene Bereiche. Für unseren Zusammenhang ist es ausreichend, den ersten Teil des Tests (Essen) zu bearbeiten. Es kann hilfreich sein, die Fragen mit anschaulichen Beispielen zu unterstützen.

   Achten Sie bei der Zusammensetzung von Paaren darauf, dass sich diese gegenseitig unterstützen können.

 Die Größeneinstellung am PC muss eventuell verändert werden. Andernfalls müssen die Aussagen und Antwortmöglichkeiten vorgelesen werden.

 PCs, Laptops, Handys mit Internetzugang; ggf. Zusatzmaterial, Arbeitsblatt „Fußabdruck“

☆ Mit dem **Arbeitsblatt** im Download können die Jugendlichen selbst ihren Fußabdruck ausrechnen. Das Arbeitsblatt ist nicht in Leichterer Sprache.

Leitfaden 2: Der Ökologische Fußabdruck von Racheal aus Ghana

Hier lernen die Jugendlichen Racheal aus Ghana kennen und bekommen einen Einblick in ihr Leben und ihren Ökologischen Fußabdruck. Auf dem Arbeitsblatt finden Sie Fragen, die zur Diskussion anregen. Bei Bedarf können Sie diese Fragen weiter ergänzen.

 Arbeitsblatt „Racheal aus Ghana“ 

Leitfaden 3: Flächennutzung und Wahl

Mit Hilfe der Grafiken zur *Flächennutzung* wird der Zusammenhang zwischen Flächenverbrauch und Ernährung betrachtet.

Leitfrage:

🕒 „Welche Art der Flächennutzung erscheint dir sinnvoll?“

 Die Kreise der Grafik können zerschnitten werden. So werden die unterschiedlichen Größen deutlich. Sie können wie ein Puzzle zusammengesetzt werden. Die Mengen können auch nachgelegt werden, zum Beispiel mit 100g Nüssen (oder anderen Objekten). So werden die Verhältnisse nochmal sichtbar gemacht.

 Die Grafiken können Sie in Großformat ausdrucken.

Anschließend können Sie eine Diskussion anregen.

Es gibt bereits verschiedene Vorschläge, um Ernährungsgewohnheiten zu verändern:

- 🕒 Einen Vегgie Day pro Woche, an dem es zum Beispiel in Schulkantinen nur vegetarisches Essen gibt.
- 🕒 Mehr Informationen zur gesunden Ernährung.
- 🕒 Gesundes Essen in Schulkantinen oder Kindertagesstätten. Die Kosten werden von der Schule übernommen.

Die Jugendlichen betrachten die Vorschläge. Die Jugendlichen können diese diskutieren.

- 🕒 Welche sind sinnvoll?
- 🕒 Welche nicht?
- 🕒 Warum?

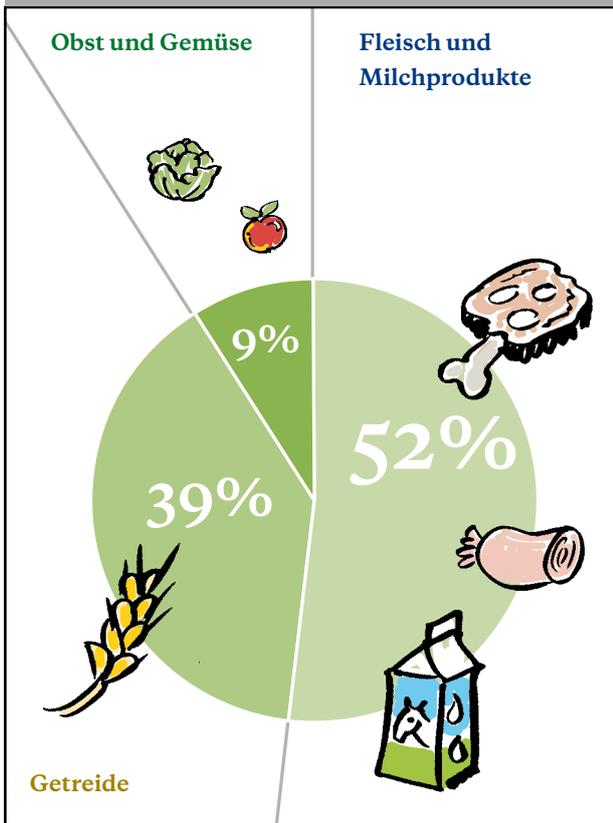
In Kleingruppen können Ideen für die Veränderung der eigenen Ernährungsgewohnheiten entwickelt werden. Die Ideen aus den Kleingruppen werden auf Plakate geschrieben und im Raum aufgehängt. Jede Gruppe erhält einen Klebepunkt. Mit diesem zeichnet sie ihren Favoriten aus. Dabei erklärt die Gruppe, warum sie diesen Grund ausgewählt hat.

☆ Die Karikatur dient als Sternchenaufgabe. Die Jugendlichen beschreiben zunächst die Karikatur. Anschließend sollen Vermutungen geäußert werden, was die Karikatur aussagen könnte.

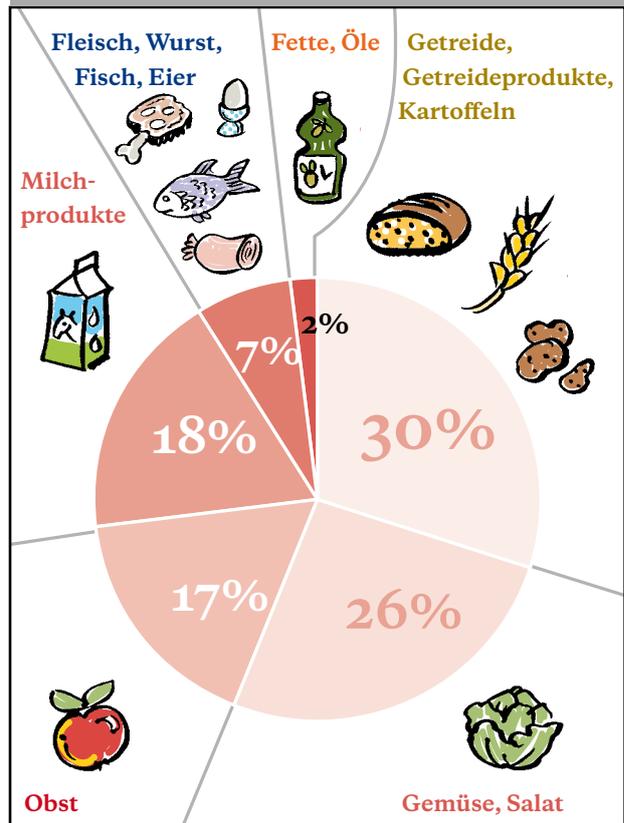
 Für blinde Menschen muss die Karikatur beschrieben werden.

 Grafiken , Klebepunkte, Plakate und Stifte

Flächenverbrauch für Ernährung in Deutschland 2005



Ernährungskreis: Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung



Zahlen: Öko-Institut 2008



Leitfaden 4: Vegetarisch oder vegan leben?

Besprechen Sie mit den Jugendlichen anhand des Sachtextes, wie sich vegetarische oder vegane Ernährung von einer Ernährung mit tierischen Lebensmitteln unterscheidet. Überlegen Sie sich gemeinsam Gründe, die dafür sprechen, vegan oder vegetarisch zu leben.

- 🕒 Diskutieren Sie darüber.
- 🕒 Sammeln Sie die Argumente.

☆ Sie können den Jugendlichen Werbeprospekte mit Lebensmitteln geben. Sie sollen zuordnen:

- 🕒 „Welche Lebensmittel sind vegetarisch?“
- 🕒 „Welche sind vegan?“

Rollenspiel Familiendiskussion:

Teilen Sie die Jugendlichen in Gruppen ein. Jede Gruppe bildet eine Familie. Einige Mitglieder der Familie ernähren sich vegetarisch, einige vegan und einige essen sehr gerne Fleisch. Die Familien sollen überlegen, was sie als nächstes kochen möchten. Natürlich sollen nicht drei verschiedene Gerichte gekocht werden. Die Familienmitglieder sollen sich einigen.

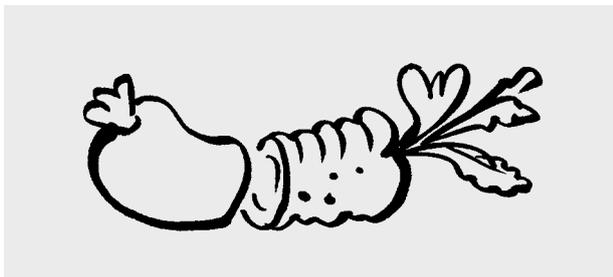
🗣️ Achten Sie bei den Diskussionsrunden darauf, dass die Gesprächsbeiträge nacheinander erfolgen.

🗣️🗣️ Geben Sie allen Jugendlichen genügend Zeit zu antworten. Als ein Beispiel für einen Lösungsvorschlag können Sie diese Aktion vorstellen:

Halbzeitvegetarier

Die meisten Menschen wissen, dass ein hoher Fleischkonsum schlecht ist: für das Klima, die Umwelt, die Tiere und die Gesundheit. Viele können sich aber nicht vorstellen, vegetarisch zu leben.

Deshalb gibt es die Aktion *Halbzeitvegetarier*. Der Vorschlag: zwei Personen schließen sich zusammen. Jeder isst nur noch die Hälfte an Fleisch- und Fischprodukten. So wird man gemeinsam zum Vegetarier.



Die Lösungsvorschläge können auf der Handabdruckkarte notiert werden.

Leitfaden 5: Fleischkonsum: Positionierungsspiel

Mit dem Spiel wird das Thema **Fleischkonsum** eingeleitet. Lesen Sie die Aussagen nacheinander vor. Jede Aussage soll durch die Jugendlichen mit *Ja* oder *Nein* beantwortet werden.

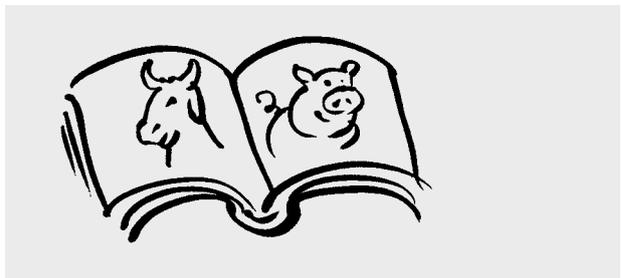
Die Jugendlichen sitzen im Stuhlkreis.

Aussagen

- 🕒 Fleisch gehört zu einer richtigen Mahlzeit dazu.
- 🕒 Ich esse manchmal einen Tag lang gar kein Fleisch.
- 🕒 Tiere sollte man nicht essen.
- 🕒 Ich war schon mal dabei, als ein Tier geschlachtet wurde.
- 🕒 Ich kann mir vorstellen, eine Zeitlang kein Fleisch zu essen.
- 🕒 Fleisch essen ist meine Sache. Ich schade niemandem damit.
- 🕒 Ich kann vegetarisch kochen.

💡 Sie können verschiedene Zeichen benutzen, z.B. die Daumen (hoch, runter, gerade) oder drei passende Symbole (beispielsweise Smileys) und jeweils eines davon auswählen lassen. Die Jugendlichen wählen jeweils eins aus.

Leitfaden 6: Fleischtagebuch



Im Leitfaden 3 im Modul 1 finden Sie eine Anleitung zur Erstellung eines Ernährungstagesbuches. Dieses können die Jugendlichen ausfüllen und die folgenden Fragen beantworten:

- 🕒 „Wie oft esse ich Fleisch?“
- 🕒 „Was für Fleisch esse ich und von welchem Tier stammt es?“

Modul 3: Verschwendung

In Deutschland haben die meisten Menschen genug zu essen. Einige Menschen leben im Überfluss.

Dabei kommt es sogar zu Verschwendung: viele Lebensmittel landen bei uns auf dem Müll.

Warum landen so viele Lebensmittel auf dem Müll?

Bereits bei der Ernte auf dem Feld wird aussortiert: ist das Obst zu dick, zu dünn, zu klein oder zu krumm? Dann muss es auf den Müll.

In der **Europäischen Union** gibt es sogar Normen (= Regeln) wie eine Gurke genau auszusehen hat. Die Supermärkte wollen oft keine krummen Gurken. Auch die Kunden greifen im Supermarkt in der Regel zu der Gurke, die gerade ist. Dabei ist es natürlich, dass Gurken nicht gerade wachsen. Ob krumm oder gerade - die Gurken schmecken alle gleich.

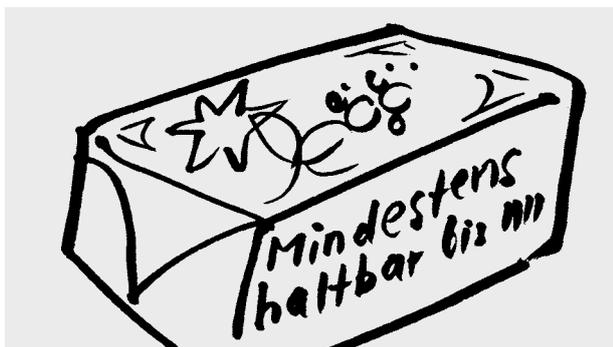
Im Supermarkt werden viele Lebensmittel weggeworfen, weil sie nicht mehr frisch sind. Die Kunden möchten immer frische Lebensmittel.

Lebensmittel werden auch weggeworfen, wenn das **Mindesthaltbarkeits-Datum (MHD)** abgelaufen ist. Dies kontrollieren die Mitarbeitenden im Supermarkt. Abgelaufene Lebensmittel dürfen nicht verkauft werden. Müssen wir eigentlich so viele Lebensmittel wegwerfen?

Frische Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch haben ein **Verbrauchsdatum**. Auf den Produkten steht: „zu verbrauchen bis...“.

Nach dem Ablauf des Verbrauchsdatums können sich Bakterien bilden. Menschen können davon krank werden.

Bei trockenen Lebensmitteln wie Mehl, Schokolade oder Kaffee gibt es ein **Mindesthaltbarkeits-Datum**. Es sagt aus: Dieses Lebensmittel ist mindestens bis zu diesem Tag haltbar. Dafür garantiert der Hersteller. Das Mindesthaltbarkeits-Datum ist kein „Wegwerfdatum“. Diese Lebensmittel kann man auch nach dem Datum noch essen.



Alle Deutschen zusammen wiegen 6 Millionen Tonnen. Wir werfen in Deutschland **11 bis 20 Millionen Tonnen Essen** im Jahr weg.

Menschen kaufen zu viel ein. Sie schaffen es nicht, alles zu verbrauchen. Die Lebensmittel werden schlecht und landen im Müll.

Dabei könnten wir vor allem bei uns zu Hause sparsamer mit Lebensmitteln umgehen und dabei weniger verschwenden.

In Deutschland wirft fast jeder Mensch im Jahr Lebensmittel im Wert von etwa 1.000 Euro weg.

Weniger Lebensmittel zu verschwenden ist nicht schwer. Wer weniger verschwendet spart nicht nur Geld, sondern schont auch die Natur.

Tipps gegen Lebensmittel-Verschwendung

- Wir können unseren Einkauf gut planen. Wir kaufen nur das, was wir brauchen und aufessen können.
- Wir können Reste für etwas anderes verwenden, oder wir frieren sie ein.
- Viele Sachen kann man noch essen.
Ein Beispiel: Braune Stellen am Apfel kann man wegschneiden. Aus alten Äpfeln kann man leckeren Kompott machen.

Der Anbau

Um Essen anzubauen, brauchen wir Land, Wasser und Energie. Wir verschwenden also einen großen Teil unserer **natürlichen Ressourcen**, wenn wir zu viele Lebensmittel anbauen.

Nur ein Teil der Lebensmittel, die wir essen, wird bei uns in Deutschland angebaut. Viele Lebensmittel kommen aus dem Ausland. Im Moment können wir uns ohne **Importe** aus dem Ausland nicht ernähren.

Manche Menschen in Deutschland demonstrieren schon gegen die Verschwendung von Essen. Sie holen sich Essen aus den Containern von Supermärkten. Das nennt man „*containern*“. In Deutschland ist das verboten.



Was können wir gegen das Verschwenden tun?

Es gibt viele Aktionen zu diesem Thema.

Foodsharing

Foodsharing heißt auf deutsch: „Essen teilen“. Das ist eine Initiative, die Lebensmittel „retten“ möchte. Dazu werden Lebensmittel bei Supermärkten abgeholt, die eigentlich weggeworfen werden sollen. Sie werden also „gerettet“, weil sie nicht auf den Müll kommen.

Foodsharing hat eine Seite im Internet. Da kann man sich anmelden. Dann kann man sehen, wo Lebensmittel „gerettet“ wurden. Und man kann sehen, wo man sie abholen kann. Man kann auch dorthin schreiben, wenn man selber Lebensmittel hat, die man abgeben möchte.

Alle können bei Foodsharing mitmachen und Lebensmittel abholen. Viele Freiwillige helfen bei Foodsharing. Sie fragen bei Supermärkten, ob sie mitmachen wollen. Oder sie holen die Lebensmittel bei den Geschäften ab.

www.foodsharing.de

Mundraub

Manchmal wächst Obst auf Flächen, die allen gehören. Oder jemand hat einen Apfelbaum im Garten, erntet aber die Äpfel nicht.

Auf der Webseite von „Mundraub“ werden die Orte angezeigt, an denen Obst, Beeren oder Nüsse von allen geerntet werden dürfen.

www.mundraub.org



Marmelade für Alle!

Dies ist eine Kampagne gegen die Verschwendung von Obst. Ziel ist: Früchte zu verwerten, die sonst im Müll landen. Jugendliche treffen sich und kochen daraus leckere Marmelade. Dabei sprechen sie über Themen wie Ernährung und Lebensmittelverschwendung.

Die Kampagne Marmelade für Alle! wird von Brot für die Welt und der Arbeitsgemeinschaft der Evangelischen Jugend (aej) und dem Verband Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VJC) durchgeführt.

www.marmelade-fuer-alle.de

Ein Beispiel aus Bangladesh

Swaptna Chisim ist 45 Jahre alt. Sie kommt aus Ildipur. Das ist ein Dorf in Bangladesch.



Sie hat eine Pilzzucht und eine Düngerherstellung aufgebaut. Brot für die Welt hat ihr dabei geholfen. Jetzt hat sie ein besseres Einkommen als früher. „Davon kann ich das Schul- und Büchergeld für meine Kinder bezahlen“, sagt Frau Chisim.

Sie würde Lebensmittel nie wegwerfen. Auch in ihrem Dorf werden keine Lebensmittel verschwendet. Hier gibt es nicht

so viele Lebensmittel, deshalb sind sie sehr kostbar. Eine arme Familie muss 90% von ihrem Einkommen für Lebensmittel ausgeben.

Und die Reste von Lebensmitteln, die man nicht essen kann wie die Schalen? Auch die sind kein Abfall. Frau Chisim benutzt sie für ihren Kompost.

Schnippeldisco (SlowFood)

Slow Food heißt „Langsames Essen“. Das ist ein Verein. Er ist das Gegenteil von Fast Food-Essen, das aus der Fabrik kommt und immer gleich schmeckt. Die Mitglieder von Slow Food wollen gesundes und sauberes Essen für alle. Die Slow-Food-Jugend veranstaltet Schnippeldiskos. Sie bekommen Lebensmittel gespendet, die nicht verkauft werden können, wie „krumme Gurken“. Daraus kochen sie dann zusammen ein Essen und hören Musik. Das Motto ist „Teller statt Tonne“!

www.slowfood.de

3, 4, 5, 6

Mehr Informationen zu Lebensmittelverschwendung:

www.zugtuerdientonne.de

Die Seite gibt es auch in Leichter Sprache und Gebärdensprache.

☆ Interessante Themen:

EU-Normen

Lebensmittelverschwendung weltweit



3. Verschwenden vermeiden

So gehe ich mit Lebensmitteln um.

Diese Lebensmittel möchte ich nicht mehr so schnell wegwerfen:



.....
 Ich lade Freunde zum Restekochen ein.

Ich kaufe nur das ein, was ich wirklich verbrauchen kann.

Aktiv werden:

Ich mache bei einer der vorgeschlagenen Aktionen mit:

.....
 Ich möchte selber aktiv werden! Wie?

Mehr wissen:

Ich möchte mich zu weiteren Themen informieren, zum Beispiel:

.....
Platz für eigene Ideen:

Geförderte Kompetenzen

Wir lernen,

- dass in Deutschland unnötig viele Lebensmittel verschwendet werden,
- die globalen Auswirkungen der Verschwendung von Lebensmitteln,
- Lebensmittel bewusst zu verwerten.



Leitfaden 1: Plakate

Diese drei unterschiedlichen Plakate weisen alle auf das Thema „Verschwendung“ von Nahrungsmitteln hin. Hängen Sie die Plakate im Raum so auf, dass sie für alle gut sichtbar sind. Legen Sie einen Papierbogen und Stifte aus. Dann können Sie die Gruppe dazu auffordern, die Plakate genauer zu betrachten. Jeder hat nun die Möglichkeit, Ideen, Eindrücke und Gefühle zu den Plakaten auf den Bogen zu schreiben.

☞ Prüfen Sie, ob die Größe der Plakate für Personen mit Sehbeeinträchtigung ausreicht. Für blinde Menschen sollten Sie das Plakat gut beschreiben. Versichern Sie sich, ob die Person eine Vorstellung von dem Plakat entwickeln konnte.

📁 3 Plakate zur Verschwendung ⬇️

Leitfaden 2: Reflexion

An dieser Stelle bietet sich an, die bisher bearbeiteten Inhalte zu reflektieren. Dabei können Sie feststellen, ob alle Jugendlichen mit dem Thema zurechtgekommen sind. Vielleicht gibt es noch offene Fragen, die Sie an dieser Stelle klären können.

Folgende Fragen helfen Ihnen dabei:

- ☉ „Was macht ihr zu Hause, wenn ihr Reste vom Essen habt?“
- ☉ „Landen bei euch zu Hause / in der Schule / in der Gemeinde viele Essensreste im Müll?“

- ☉ „Wie könntet ihr das vermeiden?“
- ☉ „Habt ihr schon mal Personen gesehen, die im Müll nach Essen suchen? Wie findet ihr das?“
- ☉ „Kennt ihr Geschäfte, wo man abgelaufene oder nicht mehr so frische Lebensmittel günstiger einkaufen kann?“
- ☉ „Würdet ihr Gemüse und Obst kaufen, das anders aussieht? Sehr große Kartoffeln, krumme Gurken oder gerade Bananen?“

Leitfaden 3: Müllforschung

Teilen Sie den Jugendlichen das Arbeitsblatt mit der **Forschungstabelle** aus. Sie sollen eine Woche lang den Müll in ihrem Zuhause untersuchen. Dabei sollen sie darauf achten, so wenig wie möglich wegzuerwerfen.

Leitfragen sind:

- ☉ „Welche Lebensmittel werfen wir zu Hause weg?“
- ☉ „Warum?“

Auswertung: Austausch in der Gruppe

- ☉ „War der Versuch schwer oder leicht?“
- ☉ „Welche Lebensmittelabfälle lassen sich leicht oder schwer vermeiden?“

☞☞ Die Jugendlichen brauchen vielleicht Unterstützung bei den Aufgaben zu Hause. Bei Bedarf erklären Sie die einzelnen Schritte und stellen Sie sicher, ob im Umfeld Unterstützung für diese Aufgabe vorhanden ist.

📁 Forschungstabelle ⬇️

Leitfaden 4: Umfrage

Mit dieser Umfrage untersuchen die Jugendlichen, was die Supermärkte in ihrer Nähe gegen Verschwendung von Lebensmitteln tun.

Teilen Sie die Jugendlichen in Kleingruppen auf.

Die Jugendlichen erhalten folgende **Aufgabenstellung**: „Besucht drei Geschäfte in der Nähe. Fragt nach, was sie dort mit abgelaufenen oder nicht mehr frischen Lebensmitteln (Obst, Gemüse, Brot) machen.“

Die Jugendlichen bekommen eine Tabelle, in die sie die Ergebnisse eintragen können.

Die Gruppe soll sich Folgendes überlegen:

- Wer kann gut mit fremden Leuten sprechen?
- Wer möchte die Ergebnisse notieren?

Auswertung:

Am Ende kann gemeinsam eine Karte für den Ort erstellt werden:

- Wo achten die Ladenbesitzer gut auf Lebensmittelverschwendung?
- Wo noch nicht?

 Tabelle , Stifte, Ortskarte

Leitfaden 5: Restekochen

Falls Sie mit den Jugendlichen Zugang zu einer Küche haben, können Sie eine gemeinsame Reste-Kochaktion durchführen. Bitten Sie die Jugendlichen, restliche Lebensmittel von zu Hause mitzubringen. Überlegen Sie gemeinsam, wie sie die Lebensmittel verwerten könnten.

Leitfaden 6: Spiel Verwertung-Kochen

Mit diesem Spiel sammeln die Jugendlichen Ideen, wie Nahrungsreste und restliche Lebensmittel verwertet werden können.

Wie verwerten wir...

Teilen Sie die Jugendlichen in zwei Kleingruppen auf. Jede Gruppe nennt abwechselnd einen Lebensmittelrest, zum Beispiel „Salzkartoffeln“.

Die andere Gruppe muss überlegen: Wie kann man die übrig gebliebenen Salzkartoffeln verwerten? Sie antworten zum Beispiel mit „Suppe“ (eine Kartoffelsuppe).

Das Spiel ist zu Ende, wenn einer Gruppe nichts mehr einfällt. Diese Gruppe hat dann verloren. Wenn beide Gruppen sehr stark sind, beenden Sie das Spiel nach Belieben.

Sie können das Spiel etwas schwieriger gestalten: Die Gruppe nennt mehrere Reste. Die andere Gruppe muss sich dann ein Menü überlegen.



Machen Sie erst mal eine Proberunde. Versichern Sie sich, dass alle das Spiel gut verstanden haben.



Sie können das Spiel auch variieren: Die Gruppe bekommt Zeit, sich auf eine Antwort zu einigen und diese wird dann genannt. So vermeiden Sie, dass alle durcheinander rufen und die Antworten nicht gut verstanden werden.



Modul 4: Fairer Konsum und Fairer Handel

Unser Essen kaufen wir im Laden oder auf dem Markt. Häufig wissen wir gar nicht, in welchem Land die Produkte hergestellt werden. Ein Einkauf im Laden ist eine kleine Weltreise. Viele unserer Nahrungsmittel zum Beispiel Reis, Orangen oder Kakao wachsen nicht bei uns in Deutschland.

Immer häufiger hören wir vom **nachhaltigen** und **fairen Konsum und Handel**. Aber was ist fair? Und was bedeutet nachhaltig? Der Kakao für die Schokolade, die wir im Laden kaufen, kommt zum Beispiel aus Ghana, die Bananen aus Ecuador und die Orangen aus Brasilien. Über das Leben der **Produzentinnen und Produzenten** wissen wir wenig. Ihre Länder sind weit weg und die Bananen, Orangen und Kakaobohnen haben eine lange Reise hinter sich, bevor sie bei uns im Laden stehen.

Wenn wir in eine andere Stadt oder in ein anderes Land reisen, kostet uns das Geld. Je weiter und je länger wir weg fahren, desto teurer ist unsere Reise. Wenn wir im Laden Tomaten kaufen, wurden einige Tomaten in Deutschland und andere in Spanien angebaut. Häufig sind die spanischen Tomaten günstiger als die Tomaten aus Deutschland. Aber eigentlich müssten die Tomaten aus Spanien teurer sein, da sie eine lange Reise hinter sich haben.

Konsum und Konsument

Konsum bezeichnet die Dinge, die wir kaufen und verbrauchen. Wenn wir in einen Laden gehen und uns etwas kaufen, sind wir ein Konsument oder eine Konsumentin.

Als Konsumenten haben wir Einfluss auf die Produkte und Lebensmittel, die uns angeboten werden. Wenn viele Konsumenten etwas kaufen, erhöht sich die **Nachfrage** nach dem gewünschten Produkt. Darauf reagieren die Produzentinnen und Produzenten, indem sie mehr von dem Produkt herstellen.

Produktion

Wenn etwas hergestellt wird, nennt man das Produktion. Die Menschen, die etwas herstellen, nennt man Produzentinnen und Produzenten.



Warum werden die Lebensmittel so weit transportiert?

In vielen ärmeren Ländern in Afrika, Asien und Südamerika kostet die Arbeit der Menschen nicht so viel wie in Deutschland. Dann ist es für Produzenten billiger, Produkte in diesen Ländern herzustellen. In unserer **globalen Welt** sind die Transportkosten sehr niedrig.

Viele Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Tomaten, wachsen auch in Deutschland. Der weite Transport ist unnötig. Manchmal lässt sich der Transport jedoch nicht vermeiden. Alle Fahrzeuge haben einen hohen **CO₂-Ausstoß**. Der CO₂-Ausstoß verpestet die Luft und ist schlecht für unser **Klima**. Der CO₂-Ausstoß von Flugzeugen ist am schädlichsten.

CO₂

CO₂ ist eine Abkürzung für die chemische Verbindung **Kohlenstoff** und **Sauerstoff**. Es gelangt durch Abgase in die Luft und schadet dem Klima und trägt zur **Erderwärmung** bei.

Klima

Das Klima ist das Wetter in einer Region über eine längere Zeit. Es gibt zum Beispiel Regionen, in denen es häufig regnet oder immer feucht oder trocken ist. Zurzeit wird es auf der ganzen Erde wärmer.

Dies wird **Klimawandel** genannt und ist ein Problem für alle Menschen, Tiere und Pflanzen. Einer der Gründe, warum es immer wärmer wird, sind zum Beispiel die Abgase der Fahrzeuge und der Fabriken. Diese produzieren CO₂.



Flugzeug
2041 gr



Hochseeschiff
9 gr



Binnenschiff
34 gr



LKW
135 gr



Bahn
40 gr

Ein Flugzeug produziert beim Transport einer Tonne Waren pro Kilometer 2041 gr CO₂. Hochseeschiffe produzieren 9 gr CO₂. (Angaben pro transportierter Tonne und Kilometer)



Nachhaltiger und fairer Konsum

Beim nachhaltigen und fairen Konsum achten wir bei unserem Einkauf auf die Auswirkung, die die Produktion der gekauften Produkte hat. Die Produktion und der Transport hat Auswirkung auf unsere Umwelt und das Leben der Menschen, die zum Beispiel die Tomaten produzieren. Mit unserem Konsum nehmen wir Einfluss auf das Leben der Menschen in anderen Ländern und die Lebensbedingungen der nächsten Generationen. Wenn wir alle **natürlichen Ressourcen** aufbrauchen und die Umwelt verschmutzen, bereiten wir unseren Kindern schlechte Lebensbedingungen. Daher ist es wichtig bei unserem Einkauf darauf zu achten, wo unsere Lebensmittel herkommen und wie sie produziert wurden. Dies gilt für unsere Lebensmittel, Elektrogeräte, Kleidung und viele weitere Produkte.

Gütesiegel können dabei helfen, beim Einkauf nachhaltige Produkte zu finden. Mit dem Ökologischen Fußabdruck kann herausgefunden werden, wie nachhaltig wir uns ernähren und wie nachhaltig wir leben und konsumieren (Ökologischer Fußabdruck siehe Modul 2).

Blauer Engel

Bei Produkten, die mit dem **Umweltsiegel** „Blauer Engel“ ausgezeichnet sind, wurden die natürlichen Ressourcen und die Umwelt bei der Produktion geschont.



Nachhaltiger und fairer Konsum hilft dabei, dass die Menschen in anderen Ländern mehr Geld mit ihrer Arbeit verdienen. Außerdem wird unser Klima geschützt. Wir sollten uns, bevor wir etwas kaufen, überlegen, ob wir das Produkt oder die Lebensmittel wirklich benötigen.

i Beispiele für Nachhaltigkeit im Alltag

- ökologisch produzierte Lebensmittel kaufen
- regionale und saisonale Produkte kaufen
- fair gehandelte Lebensmittel kaufen

Meistens kaufen wir zu viel ein. Viele Lebensmittel landen daher im Müll. Dies kann auch daran liegen, dass wir die Produkte aus der **Werbung** kennen. Werbung wird genutzt, um auf bestimmte Angebote und Produkte aufmerksam zu machen. Für Lebensmittel geben die Hersteller im Jahr drei Milliarden Euro für Werbung aus. Dies hat einen großen Einfluss auf unsere Kaufentscheidung.

Mit dem Kauf von regionalen und saisonalen Produkten können wir bereits einen Beitrag zum nachhaltigen Konsum leisten.



Nachhaltiger Konsum achtet auf:

Umwelt und Natur

- Die Vielfalt der Natur wird geschützt.
- Die Produktion von CO₂ wird reduziert.
- Die Tiere werden artgerecht gehalten.
- Die Pflanzen werden nur natürlich gedüngt.
- Es wird weniger Abfall produziert.



Gerechtigkeit für die Menschen, die unsere Nahrung produzieren

- Niemand wird ausgebeutet.
- Alle bekommen genügend Geld für ihre Arbeit.
- Es arbeiten keine Kinder.
- Bei der Arbeit wird darauf geachtet, dass alle ausreichend geschützt sind und keine Unfälle passieren.



Wieviel kostet die Herstellung?

- Bei der Produktion von Lebensmitteln werden natürliche Ressourcen verbraucht.
- Die Wirtschaftsverträglichkeit rechnet aus, was es kostet, die Ressourcen wieder zu beschaffen.
- Und alle Menschen gerecht zu bezahlen.
- Wenn wir ein nachhaltiges Produkt kaufen, sind diese Kosten zum Teil im Preis enthalten.



Regional und Saisonal

Alles hat seine Zeit - so sagt man und so steht es auch in der Bibel (Prediger 3,1-11). Das bedeutet, dass es für alles einen richtigen Zeitpunkt gibt.

Das ist auch bei unserem Essen so. In vielen Ländern essen die Menschen immer das, was gerade auf ihren Feldern reif ist.

Was heißt saisonal?

Für unsere Gesundheit und für die Umwelt ist es wichtig, auf eine regionale und saisonale Ernährung zu achten.

Erdbeeren erntet man im Frühsommer, Kürbisse im Herbst. Im Sommer kann man mehr Obst und Gemüse ernten. Aber auch im Winter gibt es viel saisonales Gemüse wie Kohl, Feldsalat oder Rote Beete.

Manche Gemüsesorten wie Kartoffeln lagern wir ein. Das bedeutet, sie liegen an einem dunklen und kühlen Ort, zum Beispiel im Keller. Dann können wir sie den ganzen Winter lang genießen.

Saisonale Produkte

Produkte, die aktuell frisch geerntet werden. So landen sie sehr frisch in unserem Kochtopf und auf unseren Tellern.

Was heißt regional?

Regional heißt, dass die Nahrungsmittel wie zum Beispiel Obst und Gemüse aus unserer Region kommen. Unsere Region ist der Ort, wo wir leben und die Umgebung. Lebensmittel haben dann nur einen kurzen Transportweg in unsere Supermärkte. Das spart viel CO₂. Und unsere Nahrungsmittel sind sehr frisch und



Erdbeeren im Winter - warum nicht?

Im Winter ist es kalt bei uns in Deutschland. Bei diesen kalten Temperaturen wachsen die Erdbeeren nicht. Deshalb hat man Gewächshäuser erfunden. Darin sind die Pflanzen vor Kälte und Regen geschützt. Die Gewächshäuser brauchen im Winter eine Heizung. Das Heizen verbraucht viel Energie.

Meist schmecken diese Erdbeeren nicht so gut und haben auch weniger Nährstoffe als die, die wir im Sommer frisch vom Feld ernten.

voller Nährstoffe. Je älter ein Obst oder Gemüse wird, desto mehr Nährstoffe verliert es.

Wie erkenne ich regionale Produkte?

In vielen Supermärkten gibt es Schilder, vor allem in der Obst- und Gemüseabteilung.

Darauf steht zum Beispiel „Aus der Region“.

Auf Schildern können wir lesen, aus welchem Land das Obst oder Gemüse kommt.

Helfen kann auch ein Saisonkalender. Er zeigt, wann im Jahr welches Obst oder Gemüse geerntet wird.

Saisonkalender

 6

Was ist Fairer Handel (Fair Trade)?

Wie können wir sicher sein, dass Menschen unter **guten Arbeitsbedingungen** die Lebensmittel herstellen?

Woher wissen wir, dass keine Kinderarbeit bei der Herstellung erfolgt?

Der **Faire Handel** ist ein kontrollierter Handel. Die Produkte werden zu fairen Bedingungen hergestellt und **importiert**. Für fair gehandelte Produkte wird immer ein fairer Lohn gezahlt. Dabei wird besonders auf die Produzenten und Produzentinnen geachtet.

Mit dem Lohn aus dem Fairen Handel verdienen die Menschen genug, um

- sich selber gut ernähren zu können,
- medizinische Versorgung nutzen zu können und
- ihre Kinder zur Schule schicken zu können.

Sie können so von ihrer Arbeit leben. Sie müssen keine Angst haben, ausgebeutet zu werden. Durch den Fairen Handel soll es mehr Gerechtigkeit auf der Welt geben.

Was bedeutet dieses Siegel?



Das ist das Siegel für den Fairen Handel.

Wir wissen dann:

- Die Menschen, die dieses Produkt herstellen, bekommen einen fairen Lohn.
- Hier arbeiten keine Kinder.
- Betriebe des Fairen Handels werden regelmäßig kontrolliert.

 7, 8, 9, 10

- ☆ Schlüsselwörter und Links:
- 🔑 Regionales und saisonales Essen
- 🔑 Fairer Handel/FairTrade
- 🔑 Anderer/nachhaltiger Konsum



Foto: TransFair Deutschland

Geförderte Kompetenzen

Wir lernen,

- ☺ dass Fairer Handel wichtig ist,
- ☺ dass regionale und saisonale Produkte gut für unser Klima sind,
- ☺ wie wir bewusster einkaufen,
- ☺ wie die Werbung uns bei unserer Kaufentscheidung beeinflusst,
- ☺ wie wir durch unseren Konsum auf das Leben von Menschen in anderen Ländern wirken.



4. Anders einkaufen



Ich achte beim Einkaufen darauf:

Die Lebensmittel sind

- regional saisonal fair gehandelt

Zeitraum:

.....

Aktiv werden:

- Ich möchte Andere für das Thema interessieren, zum Beispiel die Schulküche.

Ich kaufe das aus dem Fairen Handel:

- Schokolade Gummibärchen Bananen
- Sonstiges:

.....

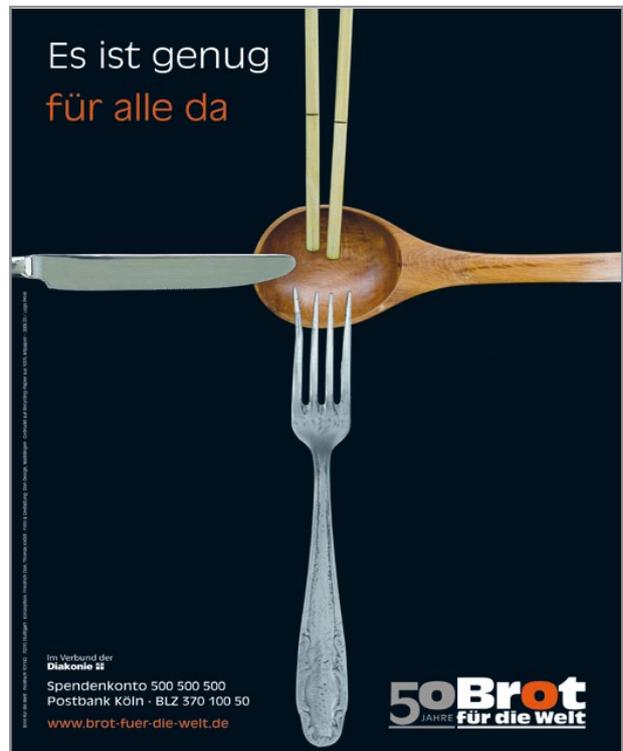
Mehr wissen:

- Ich möchte mich zu weiteren Themen informieren, zum Beispiel:

.....

Platz für eigene Ideen:

.....



Leitfaden 1: Plakate

Zum Einstieg in das Thema eignen sich die Plakate „Weniger ist leer“ und „Es ist genug für alle da“. Zunächst hängen Sie das Plakat „Weniger ist leer“ für alle Jugendliche gut sichtbar auf. Lassen Sie die Jugendlichen das Plakat nun beschreiben. Hiernach sollen die Jugendlichen überlegen, was mit dem Plakat gemeint ist.

Folgende Fragestellungen können dabei helfen:

- „Stellt euch vor ihr müsst mit einer Handvoll Reis leben, was bedeutet das für euch?“
- „Wie viele Menschen auf der Erde, denkt ihr, haben immer zu wenig zu essen?“
- „Wo leben diese?“

Im zweiten Schritt wird das Plakat „Es ist genug für alle da“ dazu gehängt. Lassen Sie die Jugendlichen das Plakat beschreiben und dessen Aussage interpretieren. Beide Aussagen der Plakate sollen mit einander in Zusammenhang gebracht werden.

Folgende Fragestellung kann dabei helfen:

- Was haben diese Plakate miteinander zu tun? Gibt es einen Zusammenhang?
- Was haben diese Plakate mit dem Thema: Ernährung und Konsum zu tun?

Die Plakate sollte am besten so im Raum angebracht werden, dass es für alle gut sichtbar ist.

🗣️🗣️🗣️ Es sollte darauf geachtet werden, mit dem Thema „Hilfe“ sensibel umzugehen. Sie können die Jugendlichen fragen, was für sie „Hilfe“ bedeutet. In welchen Situationen brauchen sie Hilfe?

🗣️ Die Leitfragen sollten vorab verschriftlicht werden (zum Beispiel an der Tafel). Die Antworten können dann in Stichpunkten unter die jeweiligen Fragen geschrieben werden.

🗣️ Für blinde Menschen kann die Darstellung des Plakats beschrieben werden.

📁 2 Plakate ⬇️

Leitfaden 2: Geschichte „Guten Morgen, Europa!“

Die **Geschichte** „Guten Morgen, Europa!“ beschreibt die Zusammenhänge zwischen unserem Konsum, den Rohstoffen und der Herstellung von Konsumgütern in ärmeren Ländern.

🗣️* Sie sollten beim Lesen Pausen machen. Je nach Leistungsstand können Zwischen- und Verständnisfragen gestellt werden.

🗣️ Für Gruppenmitglieder mit starker Hörbeeinträchtigung sollte die Geschichte als Lesevorlage ausgeteilt werden. So können sie der Geschichte besser folgen.

📁 „Guten Morgen, Europa“ (Text)

Leitfaden 3: Reflexion mit Bildern

Sie finden im Download-Bereich  vier Fotos. Diese Bilder zeigen Probleme in der Welt auf, wie zum Beispiel Massentierhaltung, Abholzung, Transport und Kinderarbeit.

Bitte drucken Sie die Abbildungen mehrfach aus.

Die Jugendlichen erhalten die folgende **Aufgabe**:

- Wählt ein Bild aus. Überlegt, was diese Bildinhalte mit unserem Leben zu tun haben.

 Die Aufgabenstellung kann vereinfacht und kleinschrittig vorgegangen werden. Dazu können folgende Fragen hilfreich sein:

- Gibt es das auch in Deutschland?
- Hast du als Kind arbeiten müssen?
- Glaubst du das es den Tieren gut geht?

Auch über Gefühle können viele Assoziationen wachgerufen werden:

- Wie fühlt sich das Kind auf dem Bild?
- Wie fühlen sich die Tiere?



Felder mit Monokulturen im argentinischen Chaco. Die Kreise haben einen Durchmesser von jeweils 800 Metern. Die Region ist einer der artenreichsten Lebensräume der Erde.

Foto: Florian Kopp/ Brot für die Welt



 Für blinde Menschen müssen die Bilder gut beschrieben werden. Die Bildbeschriftungen können in Braille ausgedruckt und auf die Bilder angebracht werden. Dies erleichtert für blinde Menschen die Zuordnung der Bilder.

 Bilder 



Tierhaltung Foto: Public domain



Transport Foto: Public domain



Kinderarbeit Foto: Brot für die Welt

Leitfaden 4: Supermarktrallye und Werbung

Die Anzahl der Menschen auf der Erde steigt und damit auch der Lebensmittelkonsum. Aber die Anzahl der Unternehmen, die Lebensmittel herstellen wird weniger. Mit gut durchdachten Werbestrategien beeinflussen sie die Konsumenten und deren Ernährungsgewohnheiten weltweit. Eine wichtige Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche. In der Werbung wird die Themenwelt der Kinder aufgegriffen, die Gefühlswelt angesprochen und unterschiedliche Kanäle genutzt. Dazu zählt auch die Verwendung von Helden aus Film und Fernsehen in der Werbung.

☆ Aufgabe 1:

Bitten Sie die Jugendlichen, im Supermarkt Regale oder Auslagen zu fotografieren, die mit ihrer Werbung gezielt Kinder und Jugendliche ansprechen.

Die Jugendlichen sollen das Foto vorstellen und erklären, warum sie dieses Regal ausgewählt haben.

- Finden sie die Werbung wirkungsvoll?
- Spricht diese Werbung sie auch an?

☆ Aufgabe 2:

Lassen Sie die Jugendlichen im Supermarkt gezielt nach Fertiggerichten suchen, die damit werben, dass sie gesund sind, zum Beispiel „*leichte Zwischenmahlzeit*“, „*fördert das Wohlbefinden*“, „*steigert die Abwehrkräfte*“.

Leitfrage: Stimmt das, was die Werbung uns verspricht?

 Fotoapparat, Handy

☆ Aufgabe 3:

- Welche Werbung für welches Produkt fällt euch ein?
- Was ist das besondere an dieser Werbung? (Musik? Personen aus Film oder Sport? Comic-Helden?)

Leitfaden 5: Weltkartenspiel

Aus Werbeprospekten werden verschiedene Lebensmittel ausgeschnitten. Es können auch Lebensmittel mitgebracht werden, zum Beispiel: Kaffee, Tee, Bananen, Kakao, Schokolade, Mango, Kiwi. Sie werden auf der einer **Weltkarte** nach ihrer Herkunft verteilt. Dies können die Jugendlichen alleine oder in Partnerarbeit machen. Im nächsten Schritt wird gemeinsam geklärt:

- Ist diese Zuordnung richtig?
- Was ist schwer/leicht
- Was überrascht euch?
- Wer war schon einmal in einem der Länder, aus denen Lebensmittel zu uns kommen?

☆ **Aufgabe:** Es können auch weiterverarbeitete Lebensmittel ausgeschnitten werden. Dann muss überlegt werden, was diese beinhalten und wo die Inhaltsstoffe herkommen.

 Bei sehr leistungsdifferenten Gruppenmitgliedern bietet sich eine heterogene Partner- oder Gruppenbildung an.

 Blinde Gruppenmitglieder lösen diese Aufgabe am Computer. Sie recherchieren nach den Lebensmitteln und ihrer Herkunft. Wenn keine taktile Weltkarte vorliegt, dann können die recherchierten Lebensmittel und das Herkunftsland oder Region genannt werden. Das Endergebnis auf der Weltkarte sollte mündlich beschrieben werden.

 Werbeprospekte, Weltkarte, Scheren

Leitfaden 6: Spiel Marktverkauf

Mit dem Rollenspiel setzen sich die Jugendlichen mit der Herkunft und Produktion von Lebensmitteln auseinander. Bitten Sie die Gruppe im Vorfeld, ein Obst oder Gemüse aus der Region mitzubringen. Die Aufgabe ist, zuvor viele Information über das Obst und Gemüse herauszufinden. Hierzu zählen die Herkunft, Produktion und die Art des Anbaus.

Die Jugendlichen spielen einen Markt mit dem mitgebrachten Obst nach. Für den Markt werden die Jugendlichen in folgende Gruppen aufgeteilt:

- Kundinnen und Kunden sowie
- Verkäuferinnen und Verkäufer

Wichtig ist, dass die Jugendlichen die „Kunden“ über ihre Produkte informieren und ihre zuvor gesammelten Informationen weitergeben.

Ein Beispiel:

„*Ich bin Thomas und verkaufe leckere Äpfel aus meinem Garten hier in (eure Region). Gerade jetzt im Herbst sind sie reif und schmecken besonders gut. Der natürliche Anbau ist besonders schonend für die Umwelt. Außerdem ist es ein gesunder Bio-Äpfel.*“

Zum Abschluss kann aus den mitgebrachten Zutaten ein Obstsalat oder eine Gemüsesuppe zubereitet werden.

☆ **Aufgabe:** Sie können die Gruppe auch aufteilen. Einzelne Jugendliche können ein nicht regionales Obst oder Gemüse mitbringen. Sie müssen sich dann aber auf anderem Wege über dessen Herkunft und Produktionsbedingungen informieren und diese Informationen mitbringen können.



Kurz erklärt: Fairer Handel (Brot für die Welt)

Der Film von Brot für die Welt gibt einen guten Einblick, über das Thema „Fairer Handel“.

Der Film könnte ggf. zu schnell sein, deshalb sollten an einigen Stellen Pausen gemacht werden.

Film mit Untertiteln



Suchen Sie mit der Gruppe Ecuador auf der Karte. Lesen Sie den Text über Eduardo und José gemeinsam. Sie können folgende **Leitfragen** benutzen:

- ① „Wie unterscheidet sich das Leben von Eduardo und José?“
- ② „Wie fühlst du dich mit ihren Geschichten? Kannst du dir vorstellen, so zu leben?“
- ③ „1 Kilo FairTrade-Bananen kostet 2,30€ pro Kilo, 1 Kilo Bananen aus dem Supermarkt kostet 1,50€. Adriana isst die fairen Bananen. Sie gibt ihrer Mutter dafür von ihrem Taschengeld etwas ab. Würdest du das auch tun?“

Je nach Leistungsstand und Deutschkenntnissen müssten möglicherweise folgende Wörter erklärt werden: **Stade, Genossenschaft, roden, protestieren, Plantage.**



1 Kilo Bananen mit FairTrade-Siegel
kostet 2,30 €



1 Kilo Bananen aus dem Supermarkt
kostet 1,50 €

Geschichte Eduardo und José (Text)



Teilen Sie den Informationstext sowie die Tabelle für Forschungsfragen an die Jugendlichen aus. Anschließend teilen Sie die Jugendlichen in Gruppen auf und sprechen gemeinsam ab, welche Supermärkte und Läden besucht werden sollen. Jetzt können die „Schokoladenforscher“ aktiv werden.

Zunächst wird das Schokoladen-Sortiment in verschiedenen Läden untersucht. Dabei helfen folgende

Fragen:

- ⊙ „Welche Sorten sind im Angebot? Was kosten sie?“
- ⊙ „Gibt es hier Schokolade mit dem FairTrade-Siegel?“
- ⊙ „Wer sind die Hersteller? Schreibt die Namen aller Hersteller auf!“

Die Forschungsergebnisse werden festgehalten.

Anschließend führen die Jugendlichen eine Umfrage durch (zum Beispiel in der Schule, bei Freunden oder Verwandten). Ziel dieser Umfrage ist es, herauszufinden, welche Kriterien beim Kauf einer Schokolade wichtig sind (Geschmack? Bekanntheit? Werbung? Herkunft?).

Nachdem die Ergebnisse der Forschung aus dem Supermarkt und Antworten der Umfrage bei Freunden und Verwandten vorliegen, werden die Ergebnisse der Umfrage mit den Forschungsergebnissen verglichen und ausgewertet.

Die Jugendlichen entscheiden selbst, wie sie ihre Ergebnisse darstellen wollen.

- ⊙ „Was fällt auf? Sind die Ergebnisse sehr ähnlich oder unterschiedlich?“
- ⊙ „Was passt am besten zu euren eigenen Kriterien?“

 Informationstext zum Kakaoanbau, Tabellen



Ein Besuch in einem Eine-Welt Laden ermöglicht einen Überblick über die Vielfalt der fair gehandelten Waren aus aller Welt. Meist verkaufen die Läden nicht nur die Waren, sondern informieren über den Fairen Handel und geben Informationen zu den angebotenen Produkten. Am besten melden Sie den Besuch der Gruppe bei dem Eine-Welt-Laden an.

Folgende Fragen können beim Besuch als Leitfaden dienen:

- ⊙ „Welche Produkte gibt es in dem Eine-Welt-Laden?“
- ⊙ „Was wird im Eine-Welt-Laden nicht angeboten? Gibt es hierfür einen Grund?“
- ⊙ „Welche Informationen zur Herkunft der Produkte ist zu erfahren?“
- ⊙ „Was hat euch am besten gefallen?“
- ⊙ „Gibt es ein Produkt, das ihr zukünftig hier einkaufen möchtet?“
- ⊙ „Wie könnt ihr zukünftig fair gehandelte Produkte in euer Leben einbinden?“

Impressum:

Herausgeber:

Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz e.V.

Paulsenstraße 55/56, 12163 Berlin

Tel. 030 820 97 0

Fax 030 820 97- 105

www.diakonie-portal.de

Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst
Caroline-Michaelis-Straße 1, 10115 Berlin

Tel. 030 65222 0

Fax 030 65211 3333

www.brot-fuer-die-welt.de

Redaktion: Christiane Albrecht, Mirjam Dubbert,
Thomas Sander (V.i.S.d.P.)

Die Konzeption erfolgte auf Grundlage bestehender
Materialien von Brot für die Welt mit Beratung von
Behinderung und Entwicklungszusammenarbeit e.V.

Layout: Christian Bauer

Studio für Gestaltung, Mönchengladbach

www.studiofuergestaltung.net

Illustrationen: Christian Bauer

Grafik-Atelier Reinhard Mang

Druck: Printzipia.de (100% Altpapier)

Mit freundlicher Unterstützung von:

Evangelische Aktionsgemeinschaft für Familienfragen
Landesarbeitskreis Sachsen e.V.

Berlin, Dezember 2016

Folgende Quellen von Brot für die Welt wurden für diese Broschüre verwendet:

Sie finden die Materialien im Brot für die Welt-Shop:

www.brot-fuer-die-welt.de/shop/

Filme und PowerPoint-Präsentationen:

www.brot-fuer-die-welt.de/mediathek/projektfilme.html

Gesunde und ausgewogene Ernährung, Mangelernährung

Informationen zu dem Thema und Literatur:

www.brot-fuer-die-welt.de/themen/ernaehrung/57-aktion-brot-fuer-die-welt/satt-ist-nicht-genug.html

Auszug aus der Literatur:

Niemand isst für sich alleine, Ein Leitfaden für Jugendliche, Hrsg.: Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst und die Bundesleitung des Verbandes Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder (VCP), Stuttgart 2012.

Alle guten Gaben, Hrsg.: Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst/Diakonie Deutschland, Berlin 2015.

Satt ist nicht genug! Hrsg.: Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst, Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung, Berlin 2014.

Satt und gesund, Brot für die Welt - Evangelischer Entwicklungsdienst, Evangelisches Werk für Diakonie und Entwicklung, Berlin 2015.

Film/PPT zum Thema:

Ruanda - Drei Farben für ein besseres Leben (PPT und Film), Brot für die Welt

Satt ist nicht genug! Zukunft braucht gesunde Ernährung (PPT und Film), Brot für die Welt

Indien: Zukunft durch Vielfalt (PPT), Brot für die Welt

Ökologischer Fußabdruck

Alle Informationen zu dem Thema und die verwendete Literatur finden Sie unter: www.fussabdruck.de

Auszug aus der Literatur:

Zukunfts-WG Modul 1: Ökologischer Fußabdruck:

Zukunftsfähiges Deutschland - Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufen, Hrsg.: Brot für die Welt und Evangelischer Entwicklungsdienst (EED), Sept. 2011.

Fairer Handel, Saisonal und regionaler Konsum

Alle Informationen zu dem Thema und die verwendete Literatur finden Sie unter: www.brot-fuer-die-welt.de/themen/bewahrung-der-schoepfung/fairer-handel/fairer-handel-hilft-armut-ueberwinden.html

Auszug aus der Literatur:

Fair Trade for Fair Life, Unterrichtsbausteine für die

Grundschule, Sekundarstufe I und II und die außerschulische Jugendarbeit, Hrsg.: Diakonisches Werk der Evangelischen Kirchen in

Niemand isst für sich alleine, s.o.

Zukunfts-WG Modul 11: Konsum: Zukunftsfähiges Deutschland - Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufen, Hrsg.: Brot für die Welt und Evangelischer Entwicklungsdienst (EED), September 2011.

Film/PPT zum Thema: **Fair handeln** (PPT), Brot für die Welt

Kurz erklärt: Fairer Handel (Film), Brot für die Welt

Land zum Leben. Grund zur Hoffnung (Film), Brot für die Welt

Verschwendung

Auszug der Literatur:

Niemand isst für sich alleine, s.o.

Zukunfts-WG Modul 11: Konsum: s.o.

Film/PPT zum Thema: **Trailer: Taste the Waste** (Film), Valentin Thurn

Vortrag: **Verschwenden beenden** (PPT), Brot für die Welt

Adaption und Handhabung:

Blaues Wunder, Wie das Wasser unser Leben

bestimmt, Hrsg.: Behinderung und Entwicklungszusammenarbeit e.V. (bezev), Essen 2014.

**Eine Kooperation zwischen Brot für die Welt und dem
Diakonischen Werk Berlin-Brandenburg-schlesische
Oberlausitz im Rahmen des Globalen Lernens mit einer
inklusiven Ausrichtung.**

www.brot-fuer-die-welt.de

www.diakonie-portal.de