

Wie ernähre ich mich nachhaltig?

Daten:

- a) Im Durchschnitt wandern pro Einwohner in Deutschland jedes Jahr 75 Kilogramm Lebensmittel in den Müll. Etwa die Hälfte davon wird direkt in privaten Haushalten weggeworfen.
- b) Im Durchschnitt verzehrt jeder Deutsche im Jahr 60 Kilogramm Fleisch. Daran hat sich seit dem Jahr 2000 nichts geändert.
- c) Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, in einer Woche nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch zu essen. Zusätzlich empfiehlt sie ein oder zwei Mal pro Woche eine Fischmahlzeit.
- d) Menschen, die bewusst weniger Fleisch essen, nennen sich Flexitarier. Das waren im Jahr 2016 bereits 37 von 100 Deutschen – und es werden immer mehr.
- e) Bei der Herstellung von tierischen Produkten werden Gase freigesetzt, die für das Klima schädlich sind.
- f) Wer sich vegetarisch ernährt, also zwar Milch, Käse und Eier isst, aber weder Fisch noch Fleisch, der spart damit etwa ein Viertel der klimaschädlichen Gase ein. Von 100 Deutschen ernähren sich bereits 6 vegetarisch.
- g) Wer sich vegan ernährt, also auf alle tierischen Produkte verzichtet, der spart damit sogar mehr als ein Drittel der klimaschädlichen Gase ein. Von 100 Deutschen ernährt sich derzeit 1 Person vegan.

Aufgaben:

- 1) Berechne, wieviel Gramm Fleisch ein Mensch in einem Jahr verzehrt, wenn er durchschnittlich 300 bzw. 600 Gramm Fleisch in der Woche isst. Rechne die beiden Zahlen dann um auf Kilogramm. Ein Jahr hat 52 Wochen.
- 2) Erstell ein Diagramm: Zeichne auf kariertem Papier den Umriss eines Quadrates von 10 mal 10 Kästchen. Jedes Kästchen steht für eine in Deutschland wohnende Person. Kennzeichne in deinem Diagramm alle Flexitarier mit gelber, alle Vegetarier mit blauer und alle Veganer mit grüner Farbe. Die Informationen dazu holst du dir bei „Daten“. Vergiss Überschrift und Legende nicht!
- 3) Stell eine Reihe auf, die zeigt, wie nachhaltig sich Personen mit den verschiedenen Ernährungstypen verhalten. Begründe deine Reihung mit Informationen aus den „Daten“ in Worten.
- 4) Fleisch und Fisch enthalten viel Eiweiß. Schau im Schulbuch oder im Internet nach, welche pflanzlichen Produkte auch viel Eiweiß enthalten, und notiere sie.
- 5) Was kann man tun, um sich nachhaltig zu ernähren? Lies die „Daten“ nochmal durch und formuliere einige Tipps. Denk dabei auch an die Mensa.
- 6) Möchtest du dich selbst auch nachhaltiger ernähren? Formuliere dazu einen Satz.

Quelle der Daten:

Christiane Weihe: „Mehr Gemüse, weniger Tiere“ in eco@work, Öko-Institut Freiburg, Heft März 2020, S. 9-11

Hinweise für die Lehrkraft:

Dies ist ein Arbeitsblatt zum Kompetenz-Training in mehrfacher Hinsicht:

Die Schülerinnen und Schüler ...

- ... entnehmen gezielt Informationen aus einem Textkorpus („Daten“).
- ... führen fächerübergreifend eine Berechnung aus diesen Informationen durch.
- ... legen ein Diagramm nach Anleitung an.
- ... recherchieren weitere Informationen.
- ... entwerfen selbst Lebensregeln.

Hinweise zu den Lösungen:

- 1) $300 \text{ g} \cdot 52 = 15.600 \text{ g} = 15 \text{ kg } 600 \text{ g}$
 $600 \text{ g} \cdot 52 = 31.200 \text{ g} = 31 \text{ kg } 200 \text{ g}$
- 3) Durchschnitt < Flexitarier < Vegetarier < Veganer
Von links nach rechts erzeugen sie immer weniger klimaschädliche Gase.
Angaben in Prozent sind eigentlich noch nicht möglich, weil dies bisher im Unterricht noch nicht besprochen worden ist. Der Durchschnitt ist mit 100 % angesetzt, eine Berechnung zu den Flexitariern ist für die 5. Klasse noch nicht möglich. Deshalb genügt eine qualitative Wortbegründung.
- 4) vor allem Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen, Bohnen und Bohnenprodukte wie Tofu

Thomas Nickl, April 2020