

13.12.2023 | Thema des Monats

## Gut, gesund und umweltfreundlich: Was wollen wir essen?



Foto: Nadine Primeau [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen>] / Unsplash.com [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen>] / Unsplash Lizenz [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen>]

Die Herstellung unserer Lebensmittel ist für Umweltprobleme wie Klimawandel, Artenschwund, Bodenerosion und Verschmutzung des Grundwassers mitverantwortlich. Das bedeutet aber auch: Unsere Ernährungsweise kann zum Umwelt- und Klimaschutz beitragen. Wie sind die Zusammenhänge? Und wie sieht eine umwelt- und klimafreundliche Ernährung aus?

### **Inhalte, Kompetenzen, Einsatzmöglichkeiten**

#### **Worum geht es?**

Im Mittelpunkt der Unterrichtsvorschläge steht die Frage, wie unsere Ernährung mit Umwelt- und Klimaschutz zusammenhängt. In den Unterrichtsvorschlägen geht es darum, anhand von konkreten Beispielen Möglichkeiten für die Einschätzung der Umweltauswirkungen des Lebensmittelkonsums zu veranschaulichen. Dabei werden die Schritte von der Erzeugung bis hin zum Verzehr betrachtet sowie die Problematik von Lebensmittelabfällen.

Das Thema ist nah am Alltag der Schüler\*innen und darüber hinaus immer wieder Gegenstand öffentlicher Diskussionen. Viele Menschen – einschließlich vieler Schüler\*innen – legen großen Wert darauf, sich bewusst nach ihren eigenen Vorstellungen zu ernähren. Ernährung ist zudem ein Bereich, in dem viele Kinder und Jugendliche selbst entscheiden beziehungsweise auf den sie großen Einfluss haben.

Zu den Aufgaben der Schule gehört es, den Zusammenhang von Konsum und Lebensstil mit der ökonomischen, sozialen und ökologischen Entwicklung aufzuzeigen. Sie soll die Schüler\*innen dazu befähigen, dass sie als Konsument\*innen ihre Entscheidungen selbstbestimmt, nachhaltig und sozial verantwortlich treffen. Ziel ist, dass sie ihr Handeln bewusst gestalten und entsprechend Verantwortung übernehmen. Damit dies gelingt, brauchen sie die Kompetenzen zur Bewertung von Informationen.

Gleichzeitig ist Ernährung ein sehr persönliches Thema, eng verbunden mit persönlichen Vorlieben, Bedürfnissen und Möglichkeiten. Einflussnahme durch andere kann als Bevormundung empfunden werden und zu Ablehnung führen. Dies sollte bei der Auseinandersetzung mit dem Thema im Unterricht berücksichtigt werden.

#### **Bezug zur Bildung für nachhaltige Entwicklung**

Die Unterrichtsmaterialien knüpfen an die Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen (Sustainable Development Goals, SDGs) an, insbesondere an folgende Ziele:

Ziel 2 [<https://unric.org/de/17ziele/sdg-2/>]: Den Hunger beenden, Ernährungssicherheit und eine bessere Ernährung erreichen und eine nachhaltige Landwirtschaft fördern.

Ziel 12 [<https://unric.org/de/17ziele/sdg-12/>]: Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen.

Ziel 15 [<https://unric.org/de/17ziele/sdg-15/>]: Landökosysteme schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern.

Im Sinne der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) zielen die Unterrichtsmaterialien unter anderem darauf, folgende Kompetenzen im Lernbereich Globale Entwicklung

[[https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen\\_beschluesse/2015/2015\\_06\\_00-Orientierungsrahmen-Globale-Entwicklung.pdf](https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2015/2015_06_00-Orientierungsrahmen-Globale-Entwicklung.pdf)] zu stärken:

4. Unterscheidung von Handlungsebenen: Handlungsebenen vom Individuum bis zur Weltebene in ihrer jeweiligen Funktion für Entwicklungsprozesse erkennen.

6. Kritische Reflexion und Stellungnahme: Durch kritische Reflexion zu Globalisierungs- und Entwicklungsfragen Stellung beziehen.

10. Handlungsfähigkeit im globalen Wandel: Die gesellschaftliche Handlungsfähigkeit vor allem im persönlichen und beruflichen Bereich durch Offenheit und Innovationsbereitschaft sowie durch eine angemessene Reduktion von Komplexität sichern (...).

### **Differenzierung**

Die Unterrichtseinheiten und die dazugehörigen Arbeitsmaterialien für Sekundarstufe und Grundschule stehen jeweils in einer Variante für Fortgeschrittene und einer Basisvariante zur Verfügung. Die Variante für Fortgeschrittene eignet sich vor allem für Schüler\*innen höherer Jahrgänge sowie leistungsstärkere Arbeitsgruppen (mit mittlerem bis höherem Lernniveau).

Die Basisvariante richtet sich an Lerngruppen, die ein weniger anspruchsvolles Lernniveau haben beziehungsweise mehr Hilfestellung benötigen. Die Lernzugänge und Unterrichtsverläufe sind entsprechend angepasst, zudem sind die Materialien inhaltlich und sprachlich vereinfacht. Darüber hinaus sind Hinweise zur Unterstützung der Schüler\*innen enthalten.

### **Sekundarstufe**

Die Leitfragen lauten:

- Wie hängt der Lebensmittelkonsum mit nicht nachhaltigen Entwicklungen zusammen, insbesondere mit der Klimakrise und Umweltbelastungen?
- Wie sieht eine nachhaltigere Ernährung aus?

Laut Vorgaben der Kultusministerien kann der Unterrichtsvorschlag in der Sekundarstufe in den Fächern Wirtschaft/Wirtschaftslehre, Politik, Sozialkunde, Gemeinschaftskunde beziehungsweise den entsprechenden Lernbereichen berücksichtigt werden. Eine Durchführung bietet sich vor allem im eigenständigen Fach "Verbraucherbildung" an, das in einigen Bundesländern für bestimmte Schulformen vorgesehen ist.

Es sind zudem zahlreiche fächerübergreifende Ansätze denkbar, zum Beispiel die Verknüpfung mit dem Bereich Wirtschaft/Politik. Auch Verknüpfungen mit dem Fach Biologie sind möglich (Ernährungsverhalten).

Unterrichtsvariante für Fortgeschrittene

Einstieg: Die Schüler\*innen schätzen in einem Quiz, wie hoch der Pro-Kopf-Verbrauch verschiedener Lebensmittel in Deutschland ist und vergleichen ihre Schätzung mit aktuellen Zahlen.

Arbeitsphase: In Kleingruppen erarbeiten die Schüler\*innen anhand von Beispielen einzelner Lebensmittel beziehungsweise Schwerpunktthemen, wie die Stationen der Lebensmittelherstellung mit der Umweltbilanz

der Produkte zusammenhängen. Sie konzipieren und erstellen eine digitale Infografik. Sie vergleichen die Umweltbilanz verschiedener Lebensmittel und begründen ihre Entscheidungen.

Abschluss: Sie stellen ihre Ergebnisse vor und erstellen umwelt- und klimafreundliche sowie umwelt- und klimaschädliche Speisepläne. Sie vergleichen und bewerten Vor- und Nachteile der verschiedenen Ernährungsweisen.

Basisvariante

Einstieg: Die Schüler\*innen schätzen in einem Quiz, wie hoch der Pro-Kopf-Verbrauch verschiedener Lebensmittel in Deutschland ist und vergleichen ihre Schätzung mit aktuellen Zahlen.

Arbeitsphase: In Kleingruppen erarbeiten die Schüler\*innen anhand eines Infotextes, wie die Stationen der Lebensmittelherstellung mit der Umweltbilanz der Produkte zusammenhängen. Sie füllen eine Infografik aus und vergleichen in einem Quiz die Umweltbilanz verschiedener Lebensmittel.

Abschluss: Sie vergleichen weitere Lebensmittel im Hinblick auf ihre Umweltbilanz und besprechen Vor- und Nachteile einer umweltbewussten Ernährung. Sie stellen Tipps für umwelt- und klimafreundliches Essen auf einem Plakat zusammen.

## **Grundschule**

Die Leitfragen der Unterrichtseinheit lauten:

- Wie hängen bestimmte Lebensmittel mit Belastungen von Umwelt und Klima zusammen?
- Wie sieht eine umwelt- und klimafreundliche Ernährung aus?

Der Schwerpunkt des Unterrichtsvorschlags ist im Sachunterricht angesiedelt, denn es wird das eigene Konsumverhalten reflektiert und es werden Kenntnisse zu einem nachhaltigen Ernährungsverhalten vermittelt. Eine Verknüpfung mit dem Deutschunterricht ergibt sich aus dem Umgang mit Texten und Medien zur Verbraucherinformation (Erschließung von informativen Texten). Zudem werden Fähigkeiten der Argumentationskompetenz angebahnt.

Unterrichtsvariante für Fortgeschrittene

Einstieg: Die Schüler\*innen tragen Beispiele für Lebensmittel zusammen, die sie häufig essen.

Arbeitsphase: Anhand von Beispielen erarbeiten die Schüler\*innen in Gruppen die Schritte vom Feld zum Teller und die damit verbundenen Folgen für Umwelt und Klima.

Abschluss: Die Schüler\*innen bewerten mit einer "Ampel", welche Umweltauswirkungen mit bestimmten Lebensmitteln verbunden sind. Sie sammeln Tipps für eine umwelt- und klimafreundliche Ernährung und gestalten ein Plakat.

Basisvariante

Einstieg: Die Schüler\*innen tragen Beispiele für Lebensmittel zusammen, die sie häufig essen.

Arbeitsphase: Anhand von Beispielen erarbeiten die Schüler\*innen in Gruppen die Schritte vom Feld zum Teller und die damit verbundenen Folgen für Umwelt und Klima. Sie erhalten dazu Arbeitsmaterialien mit Hilfestellungen.

Abschluss: Die Schüler\*innen bewerten mit einer "Ampel", welche Umweltauswirkungen mit bestimmten Lebensmitteln verbunden sind. Sie formulieren mit Unterstützung der Lehrkraft Tipps für eine umwelt- und klimafreundliche Ernährung. Zu vorgegebenen Tipps gestalten sie ein Plakat.

## **Verwandte Themen bei Umwelt im Unterricht**

Für Lebensmittel, Natur- und Klimaschutz: Welche Landwirtschaft brauchen wir? [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//wochenthemen/fuer-lebensmittel-natur-und-klimaschutz-welche-landwirtschaft-brauchen-wir>]

Die Landwirtschaft hat im Laufe der Zeit riesige Fortschritte gemacht. Immer weniger Beschäftigte produzieren immer mehr und sichern unsere Versorgung mit Lebensmitteln. Die Kehrseite: Mit der intensiven Landwirtschaft sind vielfältige Umweltbelastungen verbunden, von der Belastung des Grundwassers mit Nitrat bis hin zu klimaschädlichen Emissionen. Wie kommt es dazu, und wie kann die Landwirtschaft nachhaltiger werden?

Was isst die Welt? [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//wochenthemem/was-isst-die-welt>]

Rein rechnerisch gibt es auf der Welt genügend Lebensmittel für alle, doch sie sind ungleich verteilt. Mehr als 800 Millionen Menschen müssen Hunger leiden. Gleichzeitig ist die Erzeugung von Lebensmitteln mit großen Umweltproblemen verbunden. Und Konflikte, der Klimawandel sowie das Wachstum der Weltbevölkerung können die Versorgung gefährden. Wie können wir genügend Essen für alle produzieren, ohne den Planeten zu überfordern?

Gegen die Verschwendung: Lebensmittel retten! [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//wochenthemem/gegen-die-verschwendung-lebensmittel-retten>]

Zwei Einkaufswagen voll: So viele Lebensmittel werden in Deutschland in privaten Haushalten pro Jahr und pro Person zu Abfall – obwohl sie ursprünglich konsumierbar waren. Für die Herstellung dieser Lebensmittel wurden unnötig Boden, Wasser, Düngemittel und Energie eingesetzt sowie CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Das hat negative Folgen für Umwelt, Artenvielfalt und Klima. Gleichzeitig hungern in vielen Ländern Menschen, die Verschwendung ist also auch ein ethisches Problem. Wie kommt es zu der Verschwendung von Lebensmitteln – und was kann man dagegen tun?

Fleisch frisst Ressourcen [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//wochenthemem/fleisch-frisst-ressourcen>]

Weltweit hat der Verzehr von Fleisch in den vergangenen Jahrzehnten drastisch zugenommen. Der Fleischkonsum ist Gegenstand einer öffentlichen Debatte geworden. Denn einerseits wirkt sich die Fleischproduktion schädlich auf Umwelt und Klima aus. Andererseits ist Ernährung ein sehr persönliches Thema. Wie hängt der Fleischkonsum mit Umwelt und Klima zusammen? Und welche Ansätze gibt es, um die negativen Folgen zu reduzieren?

Hintergrund | Sekundarstufe | Grundschule

14.12.2023

### Lebensmittel, Ernährungsgewohnheiten und ihre Umweltbilanz



Foto: Engin Akyurt

[[https://pixabay.com/de/users/engin\\_akyurt-3656355/](https://pixabay.com/de/users/engin_akyurt-3656355/)] / Pixabay.com

[[https://pixabay.com/de/photos/auffaufform-gem%C3%BCse-pilze-2776735/](https://pixabay.com/de/photos/aufaufform-gem%C3%BCse-pilze-2776735/)] / Pixabay Inhaltslizenz

[<https://pixabay.com/de/service/license-summary/>]

Herstellung und Konsum von Lebensmitteln sind mit erheblichen Folgen für Umwelt und Klima verbunden. Wie hängen Ernährung, Umwelt und Klima zusammen? Und wie lässt sich die Versorgung mit Nahrungsmitteln nachhaltig gestalten?

[mehr lesen](#)

Hintergrund | Sekundarstufe | Grundschule

13.12.2023

### Lebensmittel, Ernährungsgewohnheiten und ihre Umweltbilanz (Kurzfassung)

Wie hängen Ernährung, Umwelt und Klima zusammen? Und wie lässt sich die Versorgung mit Nahrungsmitteln nachhaltig gestalten?

[mehr lesen](#)



Foto: Engin Akyurt  
[[https://pixabay.com/de/users/engin\\_akyurt-3656355/](https://pixabay.com/de/users/engin_akyurt-3656355/)] / Pixabay.com  
[<https://pixabay.com/de/photos/aufklaufform-gem%C3%BCse-pilze-pfeffer-2776735/>] / Pixabay  
Inhaltslizenz  
[<https://pixabay.com/de/service/license-summary/>]

Unterrichtsvorschlag | Sekundarstufe

14.12.2023

### Lebensmittel und ihre Umweltbilanz (Variante für Fortgeschrittene)



Foto: RitaE [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] Pixabay.com  
[<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] / Pixabay  
Inhaltslizenz [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>]

Die Schüler\*innen erarbeiten anhand von Beispielen einzelner Lebensmittel, wie die Schritte der Lebensmittelherstellung sowie deren Konsum mit der Umweltbeziehungswise Klimabilanz der Ernährung zusammenhängen. Sie nutzen dazu Arbeitsblätter mit Informationen zum Anbau, zum Transport und zu typischen Konsummustern beziehungsweise Ernährungsweisen.

[mehr lesen](#)

Unterrichtsvorschlag | Sekundarstufe

14.12.2023

### Lebensmittel und ihre Umweltbilanz (Basisvariante)



Foto: RitaE [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] Pixabay.com  
[<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] / Pixabay  
Inhaltslizenz [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>]

Die Schüler\*innen erarbeiten anhand von Beispielen einzelner Lebensmittel, wie die Schritte der Lebensmittelherstellung sowie der Konsum mit der Umweltbeziehungswise Klimabilanz der Ernährung zusammenhängen. Sie nutzen dazu Arbeitsblätter mit Informationen zum Anbau, zum Transport und zu typischen Konsummustern beziehungsweise Ernährungsweisen.

[mehr lesen](#)

Unterrichtsvorschlag | Grundschule

13.12.2023

### Was hat mein Essen mit der Umwelt und dem Klima zu tun? (Variante für Fortgeschrittene)

Anhand verschiedener Beispiele lernen die Schüler\*innen, wie die Schritte von der Herstellung bis zum Verbrauch von Lebensmitteln mit Belastungen für die Umwelt und das Klima zusammenhängen. Die Klasse diskutiert und bewertet verschiedene Möglichkeiten, umwelt- und klimafreundlich zu essen.

[mehr lesen](#)



Foto: Domokus [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/>] Pixabay.com  
[<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/>] Pixabay  
Inhaltslizenz [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/>]

Unterrichtsvorschlag | Grundschule

13.12.2023

### Was hat mein Essen mit der Umwelt und dem Klima zu tun? (Basisvariante)



Foto: Domokus [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/>] Pixabay.com  
[<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/>] Pixabay  
Inhaltslizenz [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/>]

Anhand verschiedener Beispiele lernen die Schüler\*innen, wie die Schritte von der Herstellung bis zum Verbrauch von Lebensmitteln mit Belastungen für die Umwelt und das Klima zusammenhängen. Die Klasse diskutiert und bewertet verschiedene Möglichkeiten, umwelt- und klimafreundlich zu essen.

[mehr lesen](#)

Arbeitsmaterial | Sekundarstufe

13.12.2023

### Lebensmittel und ihre Umweltbilanz (Variante für Fortgeschrittene)



Foto: andystrauss [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/>] Pixabay.com  
[<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/>] Pixabay  
Inhaltslizenz [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/>]

Die Schüler\*innen lernen anhand von Beispielen die Umweltauswirkungen der Lebensmittelproduktion kennen. Mithilfe von Infomaterialien erarbeiten sie, wie Lebensmittelherstellung und -konsum mit Umwelt- und Klimaschutz zusammenhängen.

[mehr lesen](#)

Arbeitsmaterial | Sekundarstufe

13.12.2023

### Lebensmittel und ihre Umweltbilanz (Basisvariante)

Die Schüler\*innen lernen anhand von Beispielen die Umweltauswirkungen der Lebensmittelproduktion kennen. Mithilfe von Informationsmaterialien erarbeiten sie, wie Lebensmittelherstellung und -konsum mit Umwelt- und Klimaschutz zusammenhängen.

[mehr lesen](#)



Foto: andystrauss [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] Pixabay.com  
[<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] Pixabay  
Inhaltslizenz [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>]

Arbeitsmaterial | Grundschule

13.12.2023

### Was hat mein Essen mit Umwelt und Klima zu tun? (Variante für Fortgeschrittene)



Foto: manfredrichter [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] Pixabay.com  
[<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] Pixabay  
Inhaltslizenz [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>]

Anhand von Beispielen lernen die Schüler\*innen, wie die Schritte von der Herstellung bis zum Verbrauch von Lebensmitteln mit Umwelt und Klima zusammenhängen. Sie beurteilen anschließend, wie umwelt- und klimafreundlich verschiedene Lebensmittel sind.

[mehr lesen](#)

Arbeitsmaterial | Grundschule

13.12.2023

### Was hat mein Essen mit Umwelt und Klima zu tun? (Basisvariante)



Foto: manfredrichter [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] Pixabay.com  
[<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>] Pixabay  
Inhaltslizenz [<http://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemem/>]

Anhand von Beispielen lernen die Schüler\*innen, wie die Schritte von der Herstellung bis zum Verbrauch von Lebensmitteln mit Umwelt und Klima zusammenhängen. Sie beurteilen anschließend, wie umwelt- und klimafreundlich verschiedene Lebensmittel sind.

[mehr lesen](#)

## Material herunterladen

Gut, gesund und umweltfreundlich: Was wollen wir essen? - GS / SK (PDF - 0 B)

### Hintergrund

Lebensmittel, Ernährungsgewohnheiten und ihre Umweltbilanz - GS / SK (PDF - 75 KB)

Lebensmittel, Ernährungsgewohnheiten und ihre Umweltbilanz (Kurzfassung) - GS / SK (PDF - 62 KB)

### Unterrichtsvorschläge

Lebensmittel und ihre Umweltbilanz (Variante für Fortgeschrittene) - SK (PDF - 98 KB)

Lebensmittel und ihre Umweltbilanz (Basisvariante) - SK (PDF - 99 KB)

Was hat mein Essen mit der Umwelt und dem Klima zu tun? (Variante für Fortgeschrittene) - GS (PDF - 110 KB)

Was hat mein Essen mit der Umwelt und dem Klima zu tun? (Basisvariante) - GS (PDF - 109 KB)

### **Arbeitsmaterial**

TdM\_2023\_Ernaehrung\_Material\_SEK-Fortgeschritten\_bereinigt (DOCX - 623 KB)

TdM\_2023\_Ernaehrung\_Material\_SEK-Basis\_bereinigt (DOCX - 603 KB)

TdM\_2023\_Ernaehrung\_Material\_GS-Fortgeschritten\_bereinigt (DOCX - 1 MB)

TdM\_2023\_Ernaehrung\_Material\_GS-Basis\_final\_01 (DOCX - 1 MB)

---

### **Schlagwörter**

[Einkaufen](#) | [Fleischkonsum](#) | [Landwirtschaft](#) | [Lebensmittel](#) | [Nahrungsmittel](#) | [Ökologischer Fußabdruck](#) | [regionale Produkte](#) | [Tierische Erzeugnisse](#) | [Vegetarische/vegane Ernährung](#) | [Pflanzenbetonte Ernährung](#) | [Essen](#) | [Bio-Lebensmittel](#)

alle Themen des Monats [<http://www.umwelt-im-unterricht.de//themen>]

---