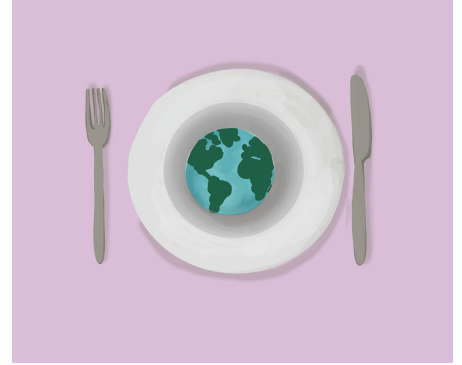


# Planetary Health Diet



## Aufgabe

Lies den Infotext! Schau dir anschließend die Illustration an!

Beantworte die Fragen und notiere die Antworten:

- Wer hat die **Planetary Health Diet** entwickelt?
- Welche Vorteile hat diese Ernährungsweise?
- Was ist deine Meinung zu diesen Ernährungs-Vorschlägen? Begründe deine Meinung!

## Eine Ernährung für die Gesundheit von Mensch und Planet

Im Jahr 2019 hat eine Gemeinschaft von verschiedenen Forschenden einen [Bericht](#) veröffentlicht. Der Bericht stellt eine nachhaltige Ernährungsweise vor.

Diese Ernährungsweise heißt **Planetary Health Diet**. Das bedeutet auf Deutsch: Eine Ernährung für die Gesundheit des Planeten.

## Wer hat die Planetary Health Diet entwickelt?

37 Experten und Expertinnen für Klima und Ernährung aus 16 Ländern haben die **Planetary Health Diet** entwickelt.

Die Experten und Expertinnen verfolgen ein Ziel: Sie wollen eine nachhaltige Ernährung. Die **Planetary Health Diet** ist für Menschen gesund und klimafreundlich.

## Wie sieht diese Ernährungsweise aus?

Auf den Teller kommen vor allem Obst, Gemüse und Vollkorn-Produkte. Dazu kommen Hülsenfrüchte. Zum Beispiel Kichererbsen, Bohnen und Linsen. Zusätzlich gibt es Nüsse und Fette aus Pflanzen.

Fleisch, Milch-Produkte oder auch Fisch kommen nur in kleinen Mengen auf den Teller.

Diese Ernährungsweise spart viele Treibhaus-Gase. In der Landwirtschaft würde auch weniger Fläche (Land) verbraucht werden. Deshalb ist die **Planetary Health Diet** gut für den Planeten.

## Was kommt auf den Teller?

**Whole grains** - Vollkorngetreide

**Starchy vegetables** - Stärkehaltiges  
Gemüse (z. B. Kartoffeln)

**Dairy foods** - Milchprodukte

**Animal sourced protein** - Tierisches Protein  
(Fleisch, Fisch, Eier)

**Plant sourced protein** - Pflanzliche  
Proteinquellen (Hülsenfrüchte wie Soja,  
Erbsen, Bohnen und Nüssen)

**Unsaturated plant oils** - Ungesättigte  
Pflanzenöle

**Added sugars** - Zugesätzter Zucker



Quelle: [EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](#)