



Menschenrechte • Teilen • Fair

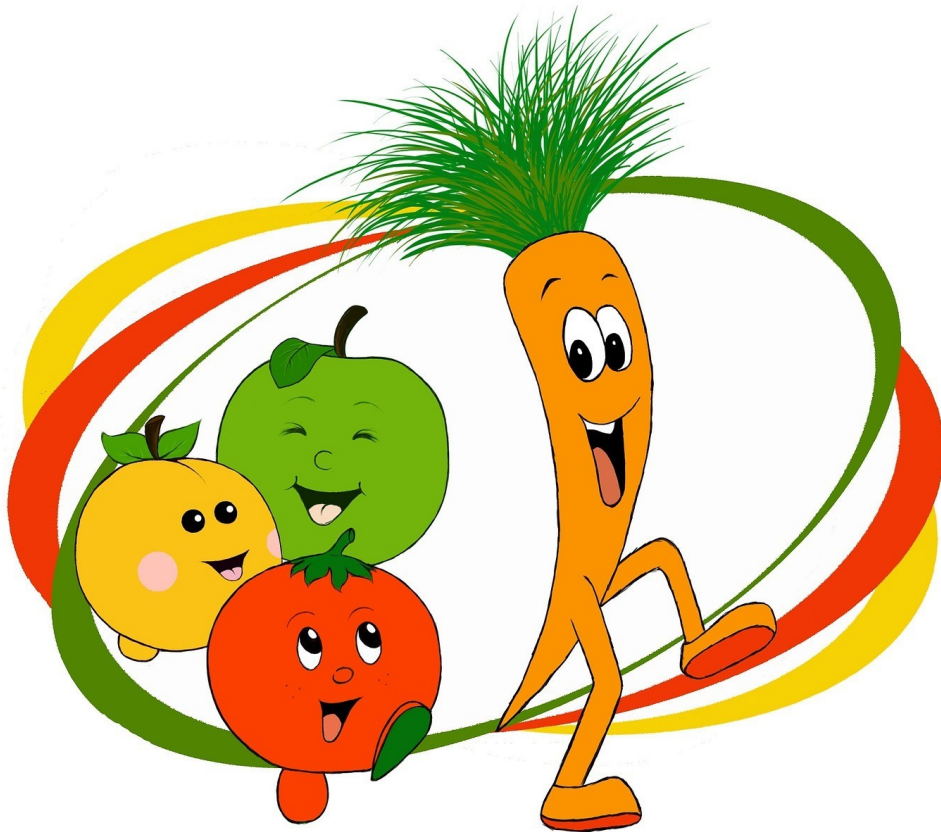
# Nachhaltig konsumieren Ressourcen schonen

Saisonal • Regional • Ausleihen • Recyceln  
Müll vermeiden • Reparieren • Bio



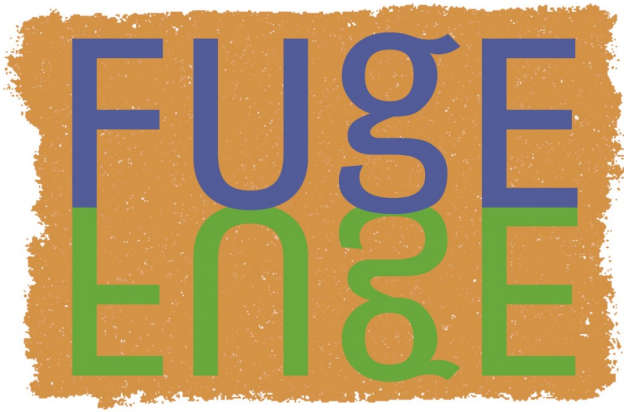
Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung e.V.  
[www.fuge-hamm.org](http://www.fuge-hamm.org)

Mit freundlicher Förderung durch die  
Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW



## Die Welt zu Besuch am Esstisch

Unterrichtseinheit: Nachhaltige Ernährung für Grundschul Kinder



**Forum für  
Umwelt und  
gerechte  
Entwicklung**

**Impressum**

FUGe e.V.  
Oststraße 13  
59065 Hamm

02381 / 41 511  
fuge@fuge-hamm.de

[www.fuge-hamm.org](http://www.fuge-hamm.org)

VisdP: Claudia Kasten

Auflage der Broschüre: 100 Stück



## **Die Welt zu Besuch am Esstisch**

### **Unterrichtseinheit: Nachhaltige Ernährung für Grundschul Kinder**

Viele Kinder kennen ein gesundes Frühstück vom Kindergarten oder der Grundschule. Beim Thema „Nachhaltigkeit“ wird es schon für Erwachsene schwieriger, denn das Thema ist komplex. So gehören Fragen nach dem Ernährungsverhalten, der landwirtschaftlichen Produktion, dem Handel und der Verarbeitung von Lebensmitteln genauso in das Thema, wie soziale Gerechtigkeit, Klimafolgen oder Ressourcenverbrauch. Trotzdem sind wir der Meinung, dass es wichtig ist, auch Kinder schon an das Thema Nachhaltigkeit heranzuführen. Das Thema Ernährung eignet sich hierbei besonders gut, da Kinder durchaus einen Einfluss darauf haben, was zuhause auf den Tisch kommt.

Die Unterrichtseinheit „Die Welt zu Besuch am Esstisch“ greift mit den Themen Ökologischer Rucksack (Ressourcenverbrauch), der Herkunft von Lebensmitteln und der Saisonalität von Obst und Gemüse drei wichtige Themenschwerpunkte auf. Dabei erfahren die Schülerinnen und Schüler, dass ihr Ernährungsstil Auswirkungen hat und lernen Handlungsoptionen kennen (saisonal, regional, wenig Verpackung, vorwiegend pflanzlich, bio und fair), die sie auch in ihr tägliches Leben einbauen können.

***Unser Angebot richtet sich an Grundschüler der Klassen 3 und 4 und wird direkt in der Schule durchgeführt.***

***Dauer: 4 Unterrichtsstunden à 45 Minuten***

***Kosten: 1 Euro pro Schüler/in***

***Anmeldung: kasten@fuge-hamm.de***

***Die Unterrichtseinheit „Nachhaltige Ernährung“ findet im Rahmen des FUGe-Projekts „Nachhaltig konsumieren—Ressourcen schonen“ statt, das von der Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen gefördert wird.***

### **Kurze Vorstellung der einzelnen Einheiten**

Anhand unterschiedlicher Methoden erfahren die Schülerinnen und Schüler, was ein ökologischer Rucksack ist und wie sie mit ihrer Ernährung dazu beitragen können, ihren Ökologischen Rucksack kleiner zu gestalten.

In der ersten Phase lernen die SuS bei einem Stimmungsbarometer, dass es Unterschiede beim Einkauf und Essverhalten gibt. Ein Saisonquiz verdeutlicht, dass Obst und Gemüse in Deutschland nur zu bestimmten Jahreszeiten wächst.

In der zweiten Phase wird die Klasse in zwei Gruppen unterteilt. Während die erste Gruppe spielerisch das Konzept des „Ökologischen Rucksacks“ kennenlernt, widmet sich die zweite Gruppe dem „Frühstück Globalista“. Anschließend tauschen die Gruppen, so dass alle Kinder jedes Thema bearbeiten. Beim „Frühstück Globalista“ sortieren die Schülerinnen und Schüler verschiedene Produkte ihren Herkunftsländern zu. Sie lernen, dass einige Nahrungsmittel eine weite Reise hinter sich haben.

In der dritten Unterrichtsphase arbeiten die Kinder in Kleingruppen. Die Schülerinnen und Schüler erhalten Karten mit Informationen zu verschiedenen Obst- und Gemüsesorten und die Aufgabe einen bestimmten Smoothie (z.B. regional, Wintersmoothie) zusammenzustellen. Im Anschluss stellen sie ihre „Kreationen“ vor. Es wird überlegt, welche Smoothies wohl gut schmecken, bei welchen die Beschaffung der Zutaten einfach war und welche einen besonders kleinen Ökologischen Rucksack haben.

In der vierten Phase arbeiten die Kinder in Kleingruppen. Je nach Klassengröße erarbeiten je eine oder zwei Gruppen das gleiche Thema. Jede Gruppe gestaltet dabei ein Plakat. Gruppe 1 zum Thema „Saisonales Obst und Gemüse in Deutschland“, Gruppe 2 zum „Ökologischen Rucksack“ und die 3. Gruppe zu regionalen Lebensmitteln. Sie vertiefen dabei das bereits Gelernte. Im Anschluss stellen sie ihre Plakate den Mitschülern vor. Gemeinsam besprechen sie, wie sie den Ökologischen Rucksack klein halten können. Die Plakate verbleiben zur Erinnerung in der Klasse.

### Ablauf der Einheiten

Zeit	Ablauf
10	<p>Begrüßung und Vorstellung des Projekts</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erfahren, wer zu Besuch ist und wer und was hinter dem Begriff „FUGe“ steckt. FUGe ist die Kurzform für den Verein Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung. FUGe setzt sich für die Umwelt ein, aber auch dafür, dass die Menschen überall auf der Welt gerecht behandelt werden. Zudem betreibt FUGe auch einen Weltladen, d.h. ein Geschäft, in dem ausschließlich Sachen aus dem Fairen Handel verkauft werden. Die SuS lernen dabei die ersten Grundzüge des Fairen Handels kennen, z.B. dass die Waren ohne ausbeuterische Kinderarbeit hergestellt werden.</p> <p>Anhand von zwei Rucksäcken erklärt die Projektleiterin / der Projektleiter, was es mit dem „Ökologischen Rucksack“ auf sich hat. Bei diesem Konzept handelt es sich um eine sinnbildliche Darstellung aller Mengen an Ressourcen, die bei der Herstellung, der Nutzung und der Entsorgung eines Produkts oder einer Dienstleistung verbraucht wird. Die Projektleitung (PL) fragt, wozu ein Rucksack normalerweise genutzt wird. Sie erklärt dann, dass jeder im Raum einen Rucksack auf den Schultern trägt. Sie erzählt, dass es sich beim Ökologischen Rucksack um einen unsichtbaren Rucksack handelt und in dem alle Produkte, die wir über den Tag benutzen, aber auch alle „Dienstleistungen“, z.B. die Fahrt im „Mama-Taxi“ enthalten sind. Manchmal ist der Rucksack ganz klein (kleinen Rucksack zeigen), manchmal ganz schön groß (den großen Rucksack hochheben). Wie das wohl kommt? Die PL erklärt, dass es bei den Sachen im Rucksack nicht nur um die Größe und das Gewicht des jeweiligen Produkts handelt, sondern auch wie viel Umwelt und Energie in dem Produkt drin steckt, wie weit und wie es transportiert wurde und ob es z.B. recycelt werden kann oder einfach weggeworfen wird. Im Ökologischen Rucksack wird also alles gesammelt, was Auswirkungen auf Umwelt und Klima hat, ein ganzes Produktleben lang. Auf den Punkt gebracht, ist der ökologische Rucksack also das Gewicht an Material, das bewegt werden muss, um ein Produkt herzustellen, zu nutzen und zu entsorgen.</p> <p>Die Kinder stimmen ab, ob sie lieber jeden Tag den großen Rucksack oder den kleineren Rucksack tragen möchten. Sie erfahren dann, dass sie schon beim Essen darauf achten können, dass der Rucksack nicht so schwer wird.</p>

Zeit	Ablauf
	<p>Die Projektleitung stellt vor, was den restlichen Tag gemacht wird (z.B. Quiz, Spiele, Rezepte ausdenken, Poster gestalten etc.)</p> <p><b>Benötigtes Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Logo von FUGe, ggfs. Kreide oder Klebeband</li> <li>◆ 1 großer Rucksack</li> <li>◆ 1 kleiner Rucksack</li> </ul>
10	<p><b>Stimmungsbarometer</b></p> <p>Mit dem Stimmungsbarometer lernt die Projektleitung die SuS und deren Ernährungsverhalten, bzw. das Einkaufsverhalten der Familien etwas kennen.</p> <p><b>Vorbereitung:</b></p> <p>Es wird im Klassenzimmer soviel Platz geschaffen, dass sich alle SuS nebeneinander aufstellen können.</p> <p><b>Ablauf:</b></p> <p>Den SuS werden nun Aussagen vorgelesen, zu denen sie sich im Raum positionieren sollen. Zwei gegenüberliegende Seiten des Raumes dienen dabei als Pole und können mit verschiedenen Antwortmöglichkeiten besetzt werden</p> <p>Nachdem die SuS sich zu einer Aussage positioniert haben, befragt man Einzelne zu ihren Positionen und kann eine kleine Diskussion anregen.</p> <p><b>Benötigtes Material:</b></p> <p>Fragen, die den Kindern gestellt werden.</p> <p><i>Siehe Materialsammlung M1</i></p>

Zeit	Ablauf
20 Min. (8Min. Partnerarbeit + 12 Min. Auflösung)	<p><b>Saisonquiz</b></p> <p><b>Vorbereitung:</b></p> <p>Die SuS arbeiten immer zu zweit an einem Tisch.</p> <p><b>Ablauf:</b></p> <p>Das Saisonquiz wird in Partnerarbeit gelöst (max. 3 Schüler pro Gruppe). Die SuS ordnen das Obst- und Gemüse den Monaten bzw. den Jahreszeiten zu, in denen sie reif sind und in Deutschland geerntet werden können. Hierfür bekommen einige Kinder das Arbeitsblatt A, die zweite Gruppe das Arbeitsblatt B. Die Arbeitsblätter unterscheiden sich in der Auswahl der Obst- und Gemüsesorten.</p> <p>Die Auflösung erfolgt gemeinsam an der Tafel am Saisonkreis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hierbei kann noch gefragt werden, wie die SuS auf ihre Lösungen gekommen sind.</li> <li>• Habt ihr einen eigenen Garten mit Obst und Gemüse?</li> <li>• Gibt es bestimmte Gerichte nur zu bestimmten Jahreszeiten in eurer Familie?</li> </ul> <p>Bei der Auflösung kann dann noch gemeinsam erarbeitet werden, welches Obst und Gemüse länger aufbewahrt werden kann.</p> <p>Welche Möglichkeiten gibt es hier?</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ Einfrieren</li> <li>◇ Einkochen</li> <li>◇ Marmelade</li> <li>◇ Ketchup, Saucen</li> <li>◇ Lagern, kühl</li> </ul> <p>Die SuS lernen, dass Obst und Gemüse in Deutschland nur zu bestimmten Jahreszeiten wächst.</p> <p><b>Benötigtes Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die Kinder benötigen jeweils einen Stift zum Schreiben</li> <li>◆ mind. 8 Saisonquiz-Vorlagen von jeder Kopiervorlage</li> <li>◆ Plakat mit Saisonkreis</li> <li>◆ 1 Satz (12 Karten) große Karten mit Obst/Gemüsemotiv</li> <li>◆ Lösungsbögen</li> <li>◆ Kreppband o.ä.</li> </ul> <p><i>Siehe Materialsammlung M2</i></p>

Zeit	Ablauf
50 Min. (25 Min. Frühstück Globalista + 25 Min. Ökologischer Rucksack)	<p><b>Gruppenarbeit: Frühstück Globalista + Ökologischer Rucksack</b></p> <p><b>Vorbereitung:</b>            Die Klasse wird in 2 Gruppen aufgeteilt, damit mit den SuS intensiver in einer kleineren Gruppe gearbeitet werden kann. Während Gruppe 1 zuerst die Station 1 (Frühstück Globalista) bearbeitet, bearbeitet die Gruppe 2 entsprechend zuerst die Station 2 (Ökologischer Rucksack). Nach 25 Minuten tauschen die beiden Gruppen ihre Stationen, so dass alle Kinder am Ende beide Stationen bearbeitet haben.</p> <p><b>Station 1: Frühstück Globalista</b>            Die Schüler/innen ordnen die Speisen ihren Herkunftsländern zu. Sie lernen dabei, dass einige unserer Nahrungsmittel einen weiten Weg hinter sich haben.</p> <p><b>Vorbereitung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ein Tisch wird mit einer Tischdecke, auf der die Kontinente eingezeichnet sind gedeckt. Alternativ wird die Decke auf den Boden gelegt.</li> <li>◆ Karten mit den Namen der Kontinente und einiger Staaten werden auf der Decke zugeordnet.</li> <li>◆ Auf einen zweiten Tisch werden verschiedene Lebensmittel aus dem Ernährungskoffer von FUgE gelegt. Sollte die Einheit ohne die Materialien aus dem Koffer durchgeführt werden, ist es wichtig, dass die Nahrungsmittel in der Originalverpackung sind und aus allen Regionen der Welt kommen.</li> </ul> <p><b>Ablauf:</b>            Die SuS werden zunächst aufgefordert die Karten den Kontinenten zuzuordnen oder die Lehrkraft legt die Karten entsprechend hin.. Die Karten zu Europa sollen lose um den Kontinent herumgelegt werden.            Im Anschluss sollen die SuS den Tisch decken. Sie platzieren dabei die Nahrungsmittel ihrer Herkunft entsprechend auf dem Tisch. Bei offenen Fragen hilft die Lehrkraft.</p> <p><b>Reflexionsfragen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Seht Ihr Lebensmittel, die nicht in Europa angebaut oder produziert werden?</li> <li>◆ Warum gibt es bei uns Produkte, die sowohl in Deutschland / Europa angebaut werden und auch von weit weg herkommen? (Bezug auf Quiz M2)</li> <li>◆ Wie sähe unsere Speisekarte ohne die „fremden“ Produkte aus?</li> <li>◆ Wie werden die Sachen transportiert? Was bedeutet das für die Umwelt? (Auf einzelne Produkte hinweisen)</li> </ul>

Zeit	Ablauf
	<p><b>Benötigtes Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Lehrkraft, die die Betreuung übernimmt.</li> <li>◆ 2 Tische</li> <li>◆ Tischdecke mit Kontinenten</li> <li>◆ Karten mit Namen der Kontinente.</li> <li>◆ Karten mit Namen einiger europäischer Staaten.</li> <li>◆ Verschiedene Lebensmittel aus unterschiedlichen Regionen.</li> </ul> <p><i>Die Materialien sind im Ernährungskoffer von FUGe enthalten. Der Koffer kann bei FUGe ausgeliehen werden.</i></p> <p><i>Siehe auch M3</i></p> <p><b>Station 2: Ökologischer Rucksack</b></p> <p>Diese Station veranschaulicht den Ökologischen Rucksack von verschiedenen Lebensmitteln. Eine gesunde Ernährung, wie man sie anhand einer Ernährungspyramide veranschaulichen kann, ist zumeist auch eine klimafreundliche Ernährung. Zu beachten sind dabei noch die Themen Verpackung, Saisonalität und Transportwege, denn auch diese Faktoren haben einen Einfluss auf die Klimafreundlichkeit eines Produkts und die Größe des Ökologischen Rucksacks.</p> <p>Die Kinder erfahren, dass unser Konsum von viel Fleisch und Milchprodukten sowie verarbeiteten und verpackten Lebensmitteln für eine Welt viel zu groß ist.</p> <p><b>Vorbereitung:</b></p> <p>Die drei Kisten mit jeweils einem Kartensatz aufstellen. Zunächst nur eine Kiste öffnen.</p> <p><b>Ablauf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die Kinder bekommen die Aufgabe, die eine Karte mit Lebensmitteln oder Zutaten aus der Kiste zu nehmen, die sie am liebsten jeden Tag essen würden.</li> <li>◆ Zunächst dürfen sich alle Kinder, die im Januar Geburtstag haben aus der ersten Kiste bedienen.</li> <li>◆ Danach immer in Gruppen die Kinder aus dem Februar, März etc.</li> <li>◆ Wenn Kinder feststellen, dass ihre Lieblingsprodukte aus sind, wird gefragt ob eine weitere Kiste aufgemacht werden soll.</li> <li>◆ Danach nehmen die Kinder weitere Karten bis alle Kinder eine oder zwei Karten haben.</li> <li>◆ Vermutlich sind nun zwei oder drei Kisten offen.</li> <li>◆ Es wird erklärt, dass bei der Produktion von Lebensmitteln Ressourcen verbraucht werden / Natur verbraucht wird. Hierzu gehören Wasser, Energie, Dünger, Futter für Tiere, Verpackung, Transporte usw. Hierbei wird erneut der Begriff „ökologischer Rucksack“ ins Spiel gebracht.</li> <li>◆ Die Kinder erfahren, dass jede Kiste für eine Erde steht. Sie stellen fest, dass man gleich mehrere Erden braucht, wenn alle Menschen den gleichen hohen Lebensstil haben.</li> </ul>

Zeit	Ablauf
35 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die Kinder überlegen gemeinsam, welche Produkte einen großen Ökologischen Rucksack und welche einen kleinen Rucksack haben.</li> <li>◆ Sie überlegen, bei welchen Produkten es einfach ist, den Ökologischen Rucksack zu verkleinern, und bei welchen es ihnen schwer fällt.</li> </ul> <p><b>Benötigtes Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 3 Kisten</li> <li>◆ Nahrungsmittelkarten mit Obst, Gemüse, Milchprodukten, Fleisch, Fertiggerichte etc. (3 Sätze in drei verschiedenen Farben)</li> <li>◆ Plakat mit nachhaltiger Ernährungspyramide</li> <li>◆ 1 großer und 1 kleiner Rucksack</li> </ul> <p>Jede Kiste enthält einen Satz mit Nahrungsmittelkarten. Für 15 SuS enthält der Kartensatz 15 Karten zu einer nachhaltigen und klimafreundlichen Ernährung. Weitere 8 Karten entsprechen der Ernährung in den Industriestaaten (vermehrt Fertigprodukte, viel Fleisch etc.).</p> <p><i>Die Materialien sind im Ernährungskoffer von FUGe enthalten. Der Koffer kann bei FUGe ausgeliehen werden. Siehe auch M4</i></p> <p><b>Smoothie-Marktplatz</b></p> <p>Die SuS lernen, dass ein Smoothie ganz unterschiedlich zusammengesetzt sein kann und mal viel und mal weniger nachhaltig ist. Sie lernen dabei auch Handlungsoptionen kennen.</p> <p><b>Vorbereitung:</b></p> <p>Die Klasse teilt sich in Kleingruppen oder in Partnerarbeit auf.</p> <p><b>Ablauf:</b></p> <p>Die SuS erhalten die Aufgabe einen bestimmten Smoothie zusammenzustellen. Hierfür erhalten Sie Obst- und Gemüsekarten mit Informationen zum Obst/Gemüse, d.h. wo kommt es her, wann wächst es etc. Aus jedem Kartensatz lassen sich verschiedene Smoothies zusammenstellen.</p> <p>Im Anschluss werden die verschiedenen Smoothies vorgestellt und gemeinsam überlegt, ob</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Der Smoothie wohl lecker ist</li> <li>◆ Der Smoothie eher mehr oder weniger nachhaltig ist (kleiner oder großer ökologischer Rucksack)</li> <li>◆ Welche Zutaten man für einen kleinen Ökologischen Rucksack austauschen müsste oder welche zu einer anderen Jahreszeit nachhaltiger wären und warum dies so ist.</li> <li>◆ (gereiste Kilometer werden von Projektleitung zusammengerechnet und vorgestellt). Kinder: Was meint Ihr, wie weit der Smoothie gereist ist?</li> </ul>

Zeit	Ablauf
50 (25 Min. Plakate erstellen + 25 Min. Auswertung)	<p><b>Benötigtes Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Jede Gruppe benötigt einen Stift und Papier</li> <li>◆ Rezeptaufgaben</li> <li>◆ Obst- und Gemüsekarten mit Informationen</li> <li>◆ Ggfs. Obst und Gemüse zum Vorzeigen bei der Auflösung</li> </ul> <p><i>Siehe Materialsammlung M5</i></p> <p><b>Was können auch Kinder für eine nachhaltige Ernährung tun?</b></p> <p>Dieser Frage wird in 2 Phasen zu je 25 Minuten nachgegangen. In Phase 1 werden die SuS in drei Gruppen aufgeteilt, die jeweils ein Plakat zu einer bestimmten Fragestellung basteln. In der zweiten Phase werden die Plakate ausgewertet und über Handlungsoptionen gesprochen. Je nach Klassengröße können die Gruppen auch doppelt besetzt werden (also 6 Gruppen).</p> <p><b>Phase 1: Plakate erstellen</b></p> <p>Die SuS erhalten den Auftrag, pro Gruppe ein Plakat zu gestalten. Dabei vertiefen sie in der jeweiligen Gruppe jeweils ein Thema (Saisonalität, Ökologischer Rucksack, Regionalität).</p> <p><b>Vorbereitung:</b></p> <p>Es werden Tische benötigt, an denen entsprechend bis zu 6 Kindern Platz finden. Auf jeden Tisch liegt ein vorbereitetes Plakat. Stifte, Scheren und Klebstoff bringen die SuS mit.</p> <p><b>Ablauf:</b></p> <p>Die SuS erhalten den Auftrag, pro Gruppe ein Plakat zu gestalten.</p> <p><u>Gruppe 1:</u>            Plakat zum Thema „Saisonales Obst und Gemüse in Deutschland“. Die SuS vertiefen dabei noch einmal, dass Obst und Gemüse aus Deutschland nicht das ganze Jahr verfügbar ist.</p> <p><u>Gruppe 2:</u>            Plakat zum Thema „Ernährung und ökologischer Rucksack“. Die SuS vertiefen dabei noch einmal, dass es Lebensmittel mit einem großen und einem kleinen Ökologischen Rucksack, bzw. nachhaltige und nicht-nachhaltige Ernährung gibt.</p> <p><u>Gruppe 3:</u>            Plakat zum Thema „regionale Lebensmittel“. Die SuS vertiefen dabei noch einmal, dass einige Lebensmittel bei ihnen in der Nähe wachsen und andere sehr weite Wege haben.</p>

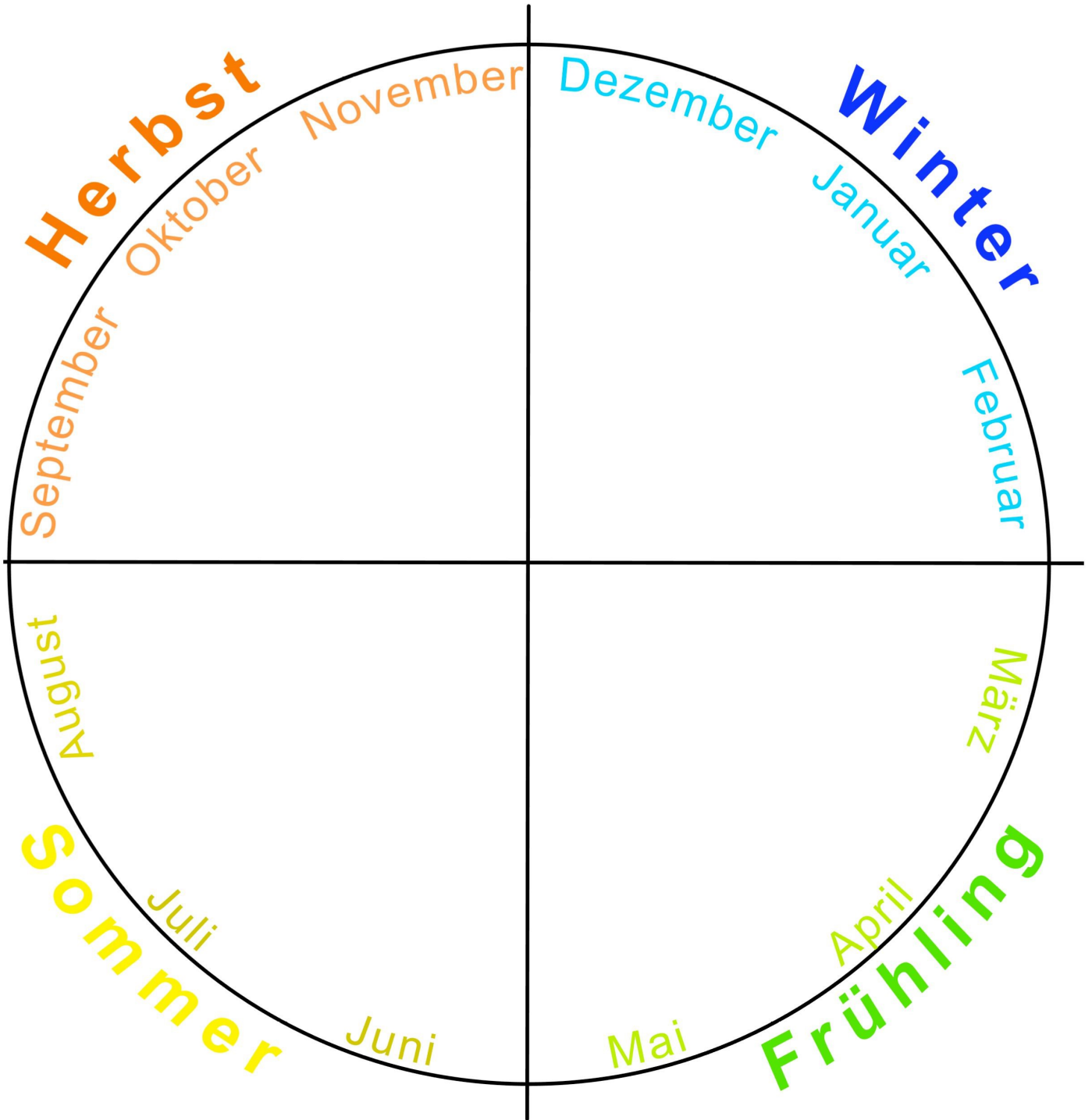
Zeit	Ablauf
	<p><b>Benötigtes Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Stifte, Scheren, Klebstoff (von der Klasse gestellt)</li> <li>◆ 3 vorbereitete Plakate DIN A2 <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Plakat 1: Jahreszyklus vorgezeichnet. <i>(siehe Material M2)</i></li> <li>◆ Plakat 2: Vorgezeichnete Rucksäcke <i>(siehe Material M)</i></li> <li>◆ Plakat 3: Weltkarte <i>(siehe Material M)</i></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Phase 2: Auswertung der Plakate</b></p> <p><b>Vorbereitung:</b></p> <p>Alle SuS sitzen so, dass sie einen freien Blick auf die Tafel oder Pinnwand haben.</p> <p><b>Ablauf:</b></p> <p>Die SuS stellen ihren Mitschüler/innen ihr Plakat vor. Sie berichten, was sie dargestellt haben. Dabei benennen sie welche Faktoren zu einem großen und welche zu einem kleinen Ökologischen Rucksack führen. Gemeinsam überlegen die SuS, an welchen Stellen auch sie Einfluss darauf haben, ob sie einen großen oder eher kleine Ökologischen Rucksack mit sich tragen. Sie erarbeiten so Handlungsoptionen für eine nachhaltige Ernährung. Gleichzeitig kann anhand der Plakate und der Wortbeiträge evaluiert werden, was die SuS gelernt haben.</p> <p>Die Plakate bleiben zur Erinnerung in der Klasse.</p> <p><b>Benötigtes Material:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die drei gefertigten Plakate</li> <li>◆ Tafel oder Pinnwand, entsprechend Klebeband oder Nadeln.</li> </ul>
5	<p><b>Blitzrunde zum Abschluss</b></p> <p>Kurzevaluierung der Veranstaltung. Die SuS äußern spontan, was sie gut und was sie schlecht fanden.</p>

# Materialsammlung







M1

## Stimmungsbarometer







Aussagen	Mögliche Anschlussfragen
Wir kaufen auf dem Markt ein.	<b>Fragen an Gruppe ja:</b> Was kauft ihr auf dem Markt ein? Warum kauft ihr auf dem Markt ein?
	<b>Frage an Gruppe nein:</b> Wo kauft ihr Obst und Gemüse ein? Wisst ihr warum ihr dort einkauft?
Wir kaufen in einem Bioladen oder Hofladen ein, die auch selbst angebautes Obst oder Gemüse haben.	Bist Du schon mal auf einem Bauernhof gewesen? Weißt Du, was ein Bioladen ist?
Wenn ich Lust auf Erdbeeren oder Himbeeren habe, kaufen wir die auch im Winter.	Weißt Du, wann Erdbeeren in Deutschland wachsen? Weißt Du, woher Erdbeeren im Winter
In unserer Familie wird selbst gekocht.	Was kocht Ihr ganz oft?
Ich helfe beim Kochen mit.	Macht Dir das Kochen und Helfen in der Küche Spaß? Was kochst Du am liebsten?

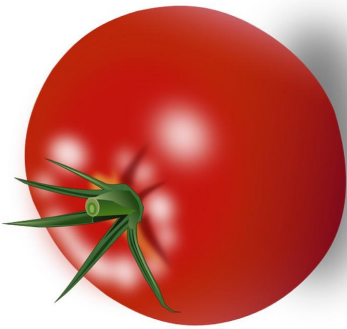


# Saisonquiz Gruppe A

OBST/GEMÜSE	Winter			Frühling			Sommer			Herbst		
	Dez	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov
<b>Erdbeere</b> 												
<b>Pflaume</b> 												
<b>Blumenkohl</b> 												
<b>Gurke</b> 												
<b>Kürbis</b> 												
<b>Feldsalat</b> 												

# Saisonquiz

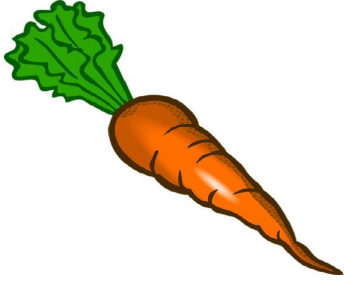
OBST/GEMÜSE	Winter			Frühling			Sommer			Herbst				
	Dez	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov		
Reif in Deutschland in den Monaten														
<b>Erdbeere</b> 						X	X	X						- Einfrieren - Einkochen - Marmelade
<b>Pflaume</b> 							X	X	X					- Einfrieren - Einkochen - Marmelade
<b>Blumenkohl</b> 							X	X	X					- Nur Frisch
<b>Gurke</b> 							X	X	X					- Nur Frisch
<b>Kürbis</b> 										X	X	X		- Lagern
<b>Feldsalat</b> 	X	X									X	X	X	- Nur Frisch



Tomate



Kartoffel



Möhre



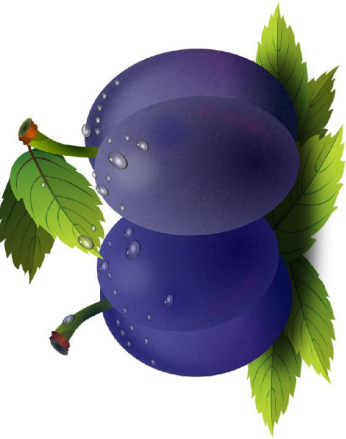
Rosenkohl



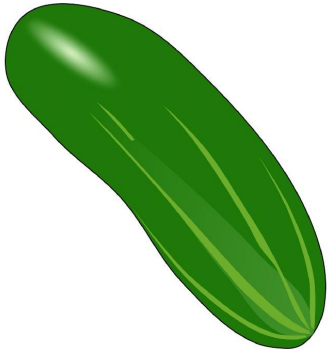
Blumenkohl



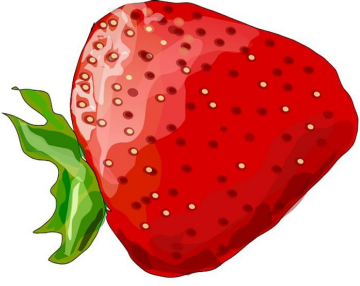
Feldsalat



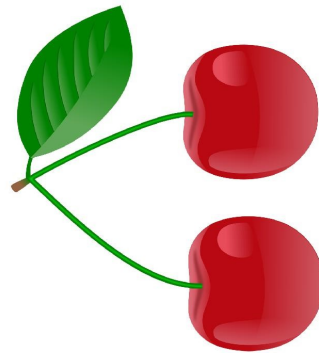
Pflaume



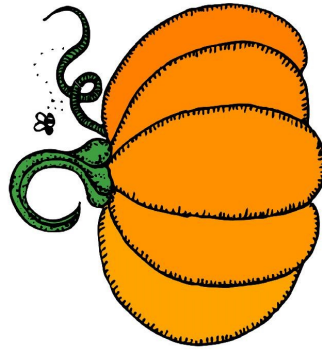
Gurke



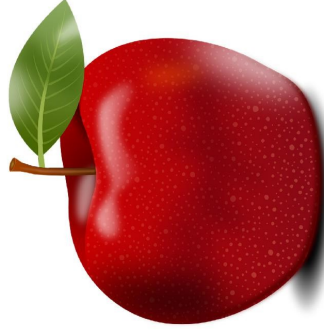
Erdbeere



Kirsche


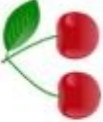






Kürbis



Apfel

# Saisonquiz Gruppe B

OBST/GEMÜSE	Winter			Frühling			Sommer			Herbst		
	Dez	Jan	Feb	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov
Reif in Deutschland in den Monaten												
<b>Apfel</b> 												
<b>Kirsche</b> 												
<b>Tomate</b> 												
<b>Kartoffel</b> 												
<b>Möhre</b> 												
<b>Rosenkohl</b> 												





**Afrika**

Griechenland

**Nordamerika**

Italien

**Südamerika**

Holland

**Asien**

Deutschland

**Australien**

Spanien

**Europa**

Neuseeland

## Auflösung Frühstück Globalista

<b>Ananas</b>	<b>Südamerika</b> <b>Afrika</b>
<b>Apfel</b>	je nach Sorten aus: <b>Deutschland / Europa</b> <b>Neuseeland</b> <b>Südamerika</b>
<b>Bananen</b>	<b>Südamerika</b>
<b>Birne</b>	<b>Europa (vor allem Italien, auch Deutschland)</b> <b>Südamerika</b>
<b>Erdbeeren</b>	<b>Deutschland</b> <b>Spanien und andere europäische Länder</b> <b>Ägypten</b>
<b>Erdnüsse</b>	<b>USA</b> Südamerika und Afrika (Sudan und Senegal)
<b>Kartoffeln</b>	<b>Deutschland / Europa</b> <b>Ägypten</b> (vor allem Frühkartoffeln)
<b>Kiwi</b>	<b>Neuseeland</b> <b>Europa (Frankreich, Griechenland, Italien)</b>
<b>Orangen</b>	<b>Europa</b> <b>Afrika (vor allem Südafrika gefolgt von Ägypten)</b> (Brasilien und USA größte Produzenten von Orangen für Saft)
<b>Pfirsich</b>	<b>Europa</b> <b>Afrika</b> <b>Südamerika</b>
<b>Pflaumen</b>	<b>Europa</b>
<b>Reis</b>	<b>Asien</b>
<b>Tomaten</b>	<b>Europa</b>
<b>Trauben</b>	<b>Europa</b> <b>Südafrika</b> <b>Südamerika</b>

## **Verarbeitete Produkte**

<b>Butter</b>	<b>Deutschland andere europäische Länder</b>
<b>Milch</b>	<b>Europa</b>
<b>Kakao</b>	<b>zumeist aus Afrika (Anbaugebiete auch in anderen tropischen Ländern)</b>
<b>Kekse</b>	<b>Getreide aus Europa, Nordamerika, Südamerika. Butter aus Europa Zucker zumeist aus Europa etc.</b>
<b>Schokolade</b>	<b>Siehe Kakao. Zusätzlich Zucker, Milch und Aromen</b>
<b>Brot</b>	<b>Deutschland andere europäische Länder</b>

## Ökologischer Rucksack

Diese Station veranschaulicht den Ökologischen Rucksack von verschiedenen Lebensmitteln. Eine gesunde Ernährung, wie man sie anhand einer Ernährungspyramide veranschaulichen kann, ist zumeist auch eine klimafreundliche Ernährung. Zu beachten sind dabei die Themen Verpackung, Saisonalität und Transportwege, denn auch diese Faktoren haben einen Einfluss auf die Klimafreundlichkeit eines Produkts und die Größe des Ökologischen Rucksacks.

Die Kinder erfahren, dass unser Konsum von viel Fleisch und Milchprodukten sowie verarbeiteten und verpackten Lebensmitteln für eine Welt viel zu groß ist.

### Vorbereitung:

Die drei Kisten mit jeweils einem Kartensatz aufstellen. Zunächst nur eine Kiste öffnen.

### Ablauf:

- ◆ Die Kinder bekommen die Aufgabe, die eine Karte mit Lebensmitteln oder Zutaten aus der Kiste zu nehmen, die sie am liebsten jeden Tag essen würden.
- ◆ Zunächst dürfen sich alle Kinder, die im Januar Geburtstag haben aus der ersten Kiste bedienen.
- ◆ Danach immer in Gruppen die Kinder aus dem Februar, März etc.
- ◆ Wenn Kinder feststellen, dass ihre Lieblingsprodukte aus sind, wird gefragt ob eine weitere Kiste aufgemacht werden soll.
- ◆ Danach nehmen die Kinder weitere Karten bis alle Kinder versorgt sind.
- ◆ Vermutlich sind nun alle drei Kisten offen.
- ◆ Es wird erklärt, dass bei der Produktion von Lebensmitteln Ressourcen verbraucht werden / Natur verbraucht wird. Hierzu gehören Wasser, Energie, Dünger, Futter für Tiere, Verpackung, Transporte usw. Hierbei wird erneut der Begriff „ökologischer Rucksack“ ins Spiel gebracht.
- ◆ Die Kinder erfahren, dass jede Kiste für eine Erde steht. Sie stellen fest, dass man gleich mehrere Erden braucht, wenn alle Menschen den gleichen hohen Lebensstil haben.
- ◆ Die Kinder überlegen gemeinsam, welche Produkte einen großen Ökologischen Rucksack haben und welche einen kleinen Rucksack haben.
- ◆ Sie überlegen, bei welchen Produkten es einfach ist, den Ökologischen Rucksack zu verkleinern, und bei welchen es ihnen schwer fällt.

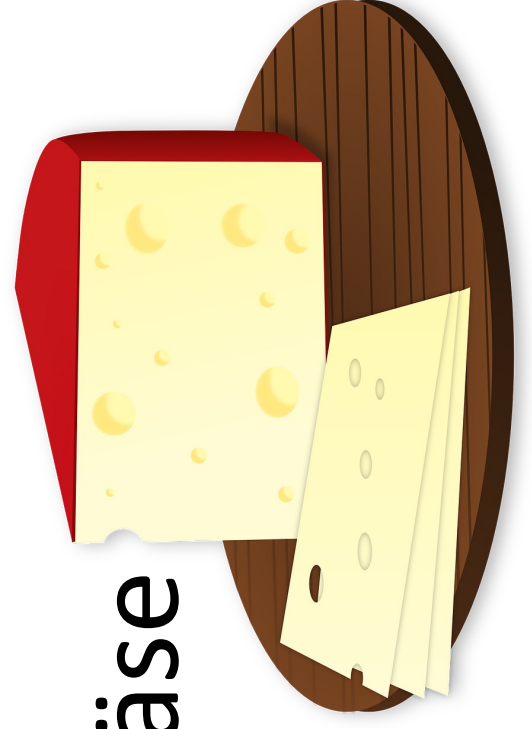
### Benötigtes Material:

- ◆ 3 Kisten
- ◆ Nahrungsmittelkarten mit Obst, Gemüse, Milchprodukten, Fleisch, Fertiggerichte etc. (3 Sätze in drei verschiedenen Farben)

Jede Kiste enthält einen Satz mit Nahrungsmittelkarten. Für 15 SuS enthält der Kartensatz 15 Karten zu einer nachhaltigen und klimafreundlichen Ernährung. Weitere 8 Karten entsprechen der Ernährung in den Industriestaaten (vermehrt Fertigprodukte, viel Fleisch etc.).



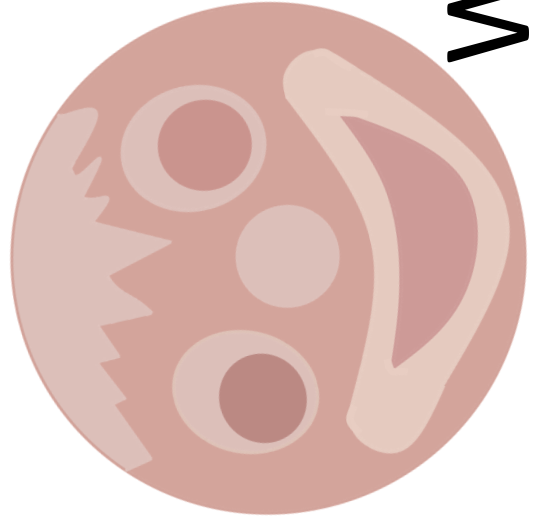
Pizza



Käse



Schokolade



Wurst



Gemüse und Obst



Gemüse



Obst aus Deutschland



Gemüse



Obst



Obst



Obst

Kartoffeln





**Brot**

M4



**Brot**

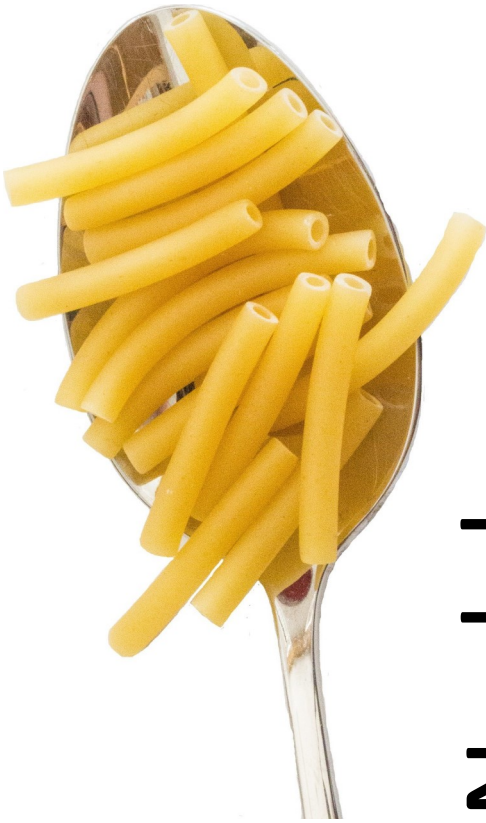


**Kartoffeln**



**Kartoffeln**

M4



Nudeln



Nudeln

Eis



Brot





Pommes



Reis

Joghurt



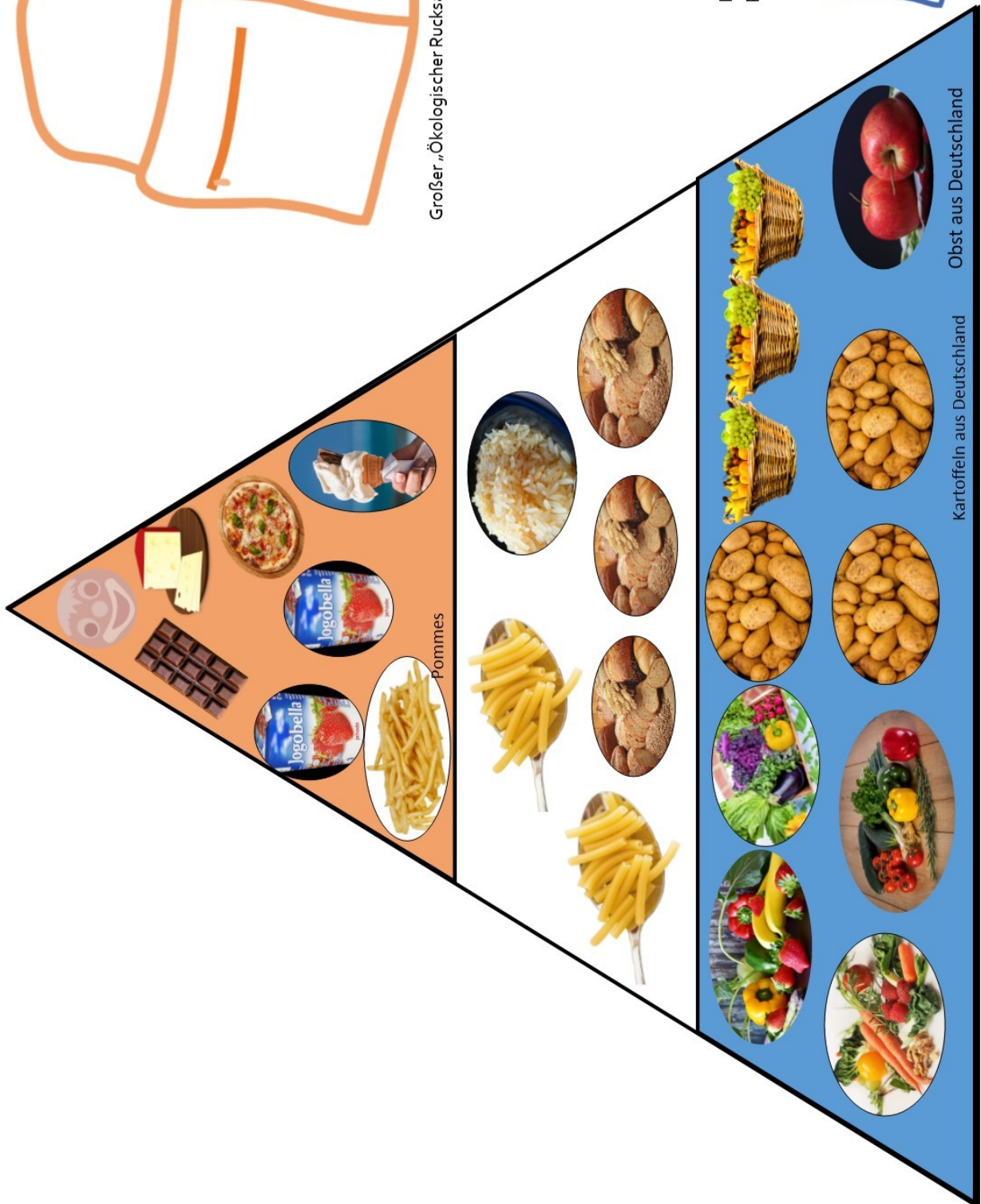
Joghurt





Großer „Ökologischer Rucksack“

Kleiner „Ökologischer Rucksack“



Erstellt im Rahmen des Projekts „Nachhaltig konsumieren – Ressourcen schonen“, das von der Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW gefördert wird.

# Smoothie-Rezeptaufgaben

## **Zuhause ist es am schönsten!**

Finde einen Smoothie, der nur aus Zutaten aus der Region besteht.

## **Weit, weit weg!**

Finde den Smoothie, der den weitesten Weg hatte. Die Jahreszeiten sind egal.

## **Frühling-Smoothie**











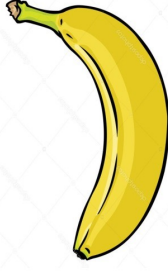

Finde einen Smoothie mit Obst und Gemüse, das im Frühjahr geerntet wird.








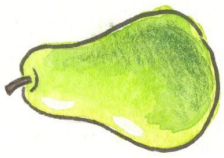

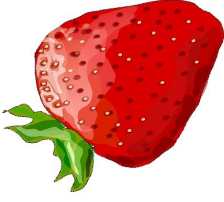

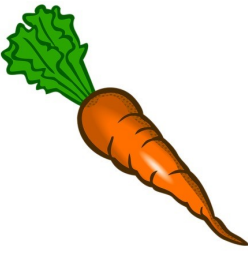

## **Sommer-Smoothie**

Finde einen Smoothie mit Obst und Gemüse, das im Sommer geerntet wird.


## **Herbst-Smoothie**

Finde einen Smoothie mit Obst und Gemüse, das im Herbst geerntet wird.

<h2>Ananas</h2>  <p>Herkunft: Spanien</p> <p>Entfernung: 2.500 km</p> <p>Erntezeit: Herbst (September)</p> 	<h2>Apfel</h2>  <p>Herkunft: Deutschland</p> <p>Entfernung: 100 km</p> <p>Erntezeit: Herbst (September - Dezember)</p> 	<h2>Paprika</h2>  <p>Herkunft: Europa</p> <p>Entfernung: 100—2.000 km</p> <p>Erntezeit: Sommer und Herbst</p> 
<h2>Ananas</h2>  <p>Herkunft: Südamerika</p> <p>Entfernung: 9.500 km</p> <p>Erntezeit: ganzes Jahr</p> 	<h2>Apfel</h2>  <p>Herkunft: Neuseeland</p> <p>Entfernung: 18.500 km</p> <p>Erntezeit: Frühling und Sommer (April - Juli)</p> 	<h2>Banane</h2>  <p>Herkunft: Südamerika</p> <p>Entfernung: 10.500 km</p> <p>Erntezeit: ganzes Jahr</p> 

<p><b>Birne</b></p>  <p>Herkunft: Deutschland</p> <p>Entfernung: 100 km</p> <p>Erntezeit: Sommer und Herbst (August - September)</p> 	<p><b>Erdbeere</b></p>  <p>Herkunft: Deutschland</p> <p>Entfernung: 10 km</p> <p>Erntezeit: Sommer (Mai - Juni)</p>  	<p><b>Gurke</b></p>  <p>Herkunft: Deutschland</p> <p>Entfernung: 100 km</p> <p>Erntezeit: Sommer - Herbst (Juni - September)</p> 
<p><b>Birne</b></p>  <p>Herkunft: Südamerika</p> <p>Entfernung: 12.500 km</p> <p>Erntezeit: Frühling (März - Mai)</p> 	<p><b>Erdbeere</b></p>  <p>Herkunft: Ägypten</p> <p>Entfernung: 3.500 km</p> <p>Erntezeit: ganzjährig</p> 	<p><b>Möhre</b></p>  <p>Herkunft: Deutschland</p> <p>Entfernung: 100 km</p> <p>Erntezeit: Sommer - Herbst (Juli - Oktober)</p> 


# Orange



**Herkunft:** Italien

**Entfernung:** 1.000 km

**Erntezeit:** Winter und Frühling  
(November - April)



# Paprika



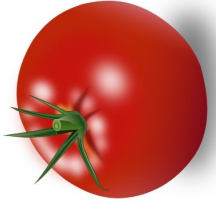
**Herkunft:** Südamerika

**Entfernung:** 10.000 km

**Erntezeit:** Sommer und Herbst  
(Mai - Oktober)




# Tomate



**Herkunft:** Südeuropa

**Entfernung:** 1.000 km

**Erntezeit:** Sommer  
(Juni - Oktober)




# Orange




**Herkunft:** Südamerika

**Entfernung:** 10.000 km

**Erntezeit:** Sommer und Herbst  
(Mai - Oktober)




# Pfirsich




**Herkunft:** Südafrika

**Entfernung:** 9.500 km

**Erntezeit:** Winter und Frühling  
(November - April)




# Wasser- melone



**Herkunft:** Spanien

**Entfernung:** 2.500 km

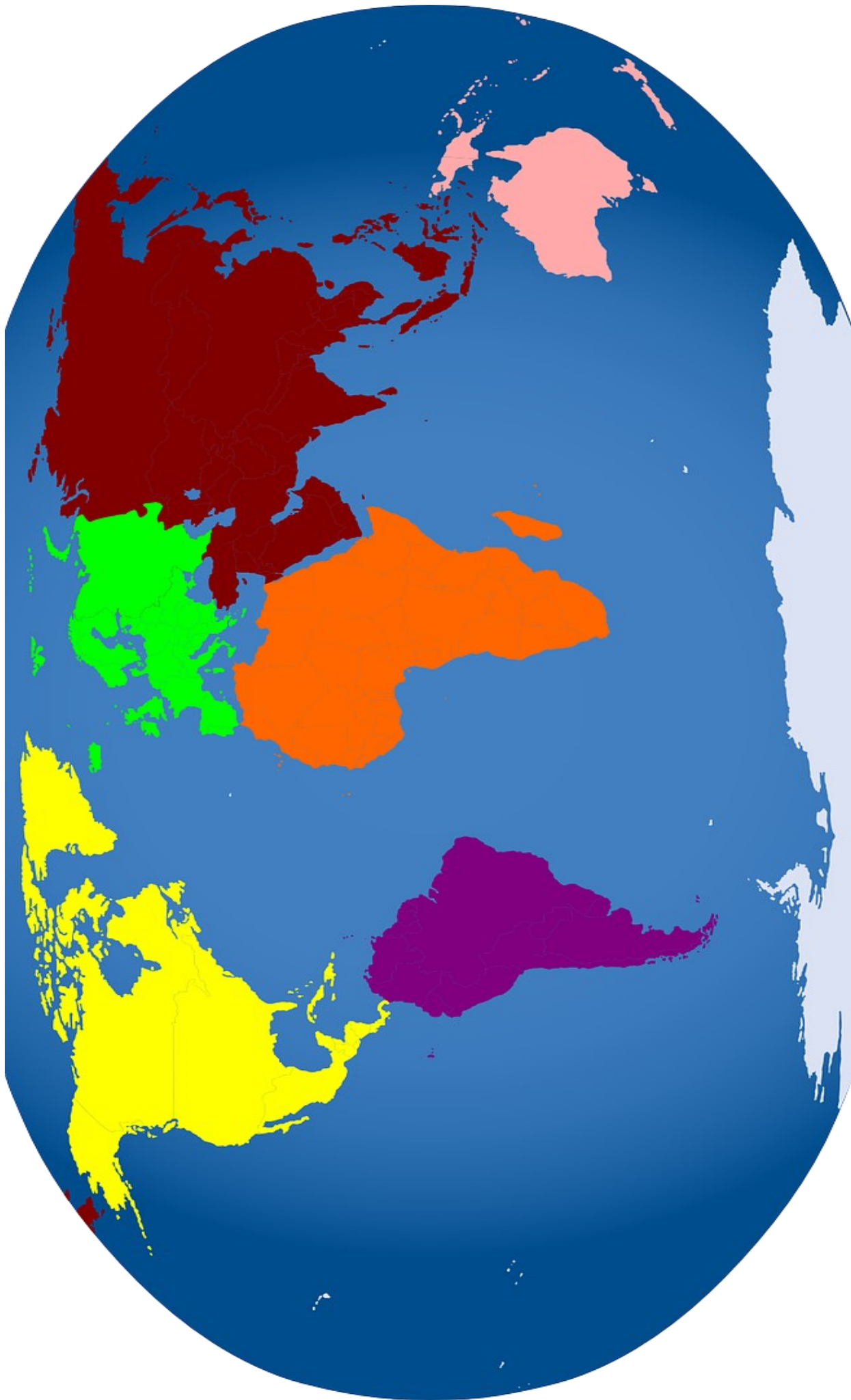
**Erntezeit:** Sommer und Herbst  
(Mai - September)



## Smoothie-Rezepte

Name	Zutaten	Großer oder kleiner Rucksack?





## Lust weiterzumachen?

### Hier finden Sie eine Auswahl an weiterführenden Materialien

#### Gemeinsam kochen

##### **Ich koche. Sterneköche fürs Klima.**

Dieses Kochbuch „Ich koche - Sterneköche fürs Klima“ - mit 73 Rezepten sowie zahlreichen Klimageheimnissen und Küchentipps - ist ein echtes Muss für Selberkocher und Klimachecker. Mit den Rezepten können Kinder und Jugendliche selbständig, gesund, lecker und nebenbei auch klimafreundlich kochen. Shary Reeves, die deutsche Schauspielerin, Autorin, Moderatorin, Produzentin und ehemalige Fußballspielerin erklärt im Vorwort was Klimaschutz und Ernährung eigentlich miteinander zu tun haben.

ISBN 978-3-9816451-2-5. Preis: 14.95 Euro.

Zu bestellen bei: <https://naturgut-ophoven.de/shop/>

***Das Kochbuch kann in der FUGE-Mediothek ausgeliehen werden.***

##### **Aufgetischt—Rezepte zu den Jahreszeiten von Kindern**

Verarbeitet werden Zutaten, die die Kinder gerne essen und die in ihrer Region wachsen und produziert werden. Denkbar ist auch die Zusammenstellung der Rezepte zu einem Jahreszeitenmenü. So wird besonders deutlich, dass wir in Deutschland alle Zutaten für die Rezepte dieses Buches das ganze Jahr über einkaufen können.

ISBN 978-3-935563-27-7

[www.kate-berlin.de](http://www.kate-berlin.de)

***Das Kochbuch kann in der FUGE-Mediothek ausgeliehen werden.***

#### Weiterführende Literatur, Tipps und Materialien

##### **Reiseproviant—Essen über den Tellerrand hinaus**

Methoden und Spiele für Gruppen. Auf der Seite [www.reiseproviant.info](http://www.reiseproviant.info) finden sich alle Spiele, Methoden und Texte. Dort gibt es auch jede Menge Rezepte aus aller Welt für kleine und große Gruppen, Tipps zum Kochen unterwegs und Infos zum nachhaltigen Einkauf.

Naturfreundejugend Deutschland (Hrsg.)

##### **Klimaschutz, was geht?! Klimaschutz und das innere Dilemma.**

Unterrichtseinheiten für Klasse 3—6 mit Abläufen, Materialien und Hintergrundinfos.

Förderverein NaturGut Ophoven (Hrsg.), Mai 2017, 31 Seiten.

***Die Broschüre kann in der FUGE-Mediothek ausgeliehen werden.***

##### **Mmmmh...Lecker! Brot schmeckt uns—rund um die Welt.**

Arbeitsmappe für Kindertagesstätten. Die Mappe enthält u.a. Materialien zur „tollen Knolle“ in Peru, Brot in aller Welt, Lebensmittelverschwendung, Essen im multikulturellen Kontext, Ungleiche Verteilung von Lebensmitteln auf der Welt.

Brot für die Welt (Hrsg.)

***Die Mappe kann in der FUGE-Mediothek ausgeliehen werden.***

### **Klimagesunde Schulverpflegung**

Ein Handlungsleitfaden für Verpflegungsanbieter und Schulen.

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

### **Vom Blütenzauber bis zur Obsternte**

Obstbäume im Unterricht und Kindergartenalltag

Deutsche Umwelthilfe ([www.duh.de](http://www.duh.de))

### **Klima-Kids ... zu Teera nach Tuvalu**

Materialien für eine handlungsorientierte Projektarbeit zum Thema „Klimawandel weltweit“ für MultiplikatorInnen der schulischen und außerschulischen Bildung. Zielgruppe: Kinder 8–12 Jahre (Klasse 3-6).

Welthaus Bielefeld

***Der Bildungsbag kann in der FUGE-Mediothek ausgeliehen werden.***

### **Schoko-Expedition ... zu Naki nach Ghana**

Materialien für eine handlungsorientierte Kakaoreise. Zielgruppe: Kinder 8 –11 Jahre

Welthaus Bielefeld

***Der Bildungsbag kann in der FUGE-Mediothek ausgeliehen werden.***

### **Gemeinsam gärtnern**

#### **Ackerhelden machen Schule**

Erährungs- und Gesundheitsbildung im Bio-Gemüsegarten für Kinder und Jugendliche.

[www.ackerheldenmachenschule.de](http://www.ackerheldenmachenschule.de)

#### **AckerSchule oder GemüseKlasse**

Die GemüseAckerdemie unterstützt Schulen bei der Anlage eines Schul-Gemüsegartens oder Grundschulklassen beim Anbau von Gemüse im Klassenzimmer

[www.gemüseackerdemie.de](http://www.gemüseackerdemie.de)

### **Exkursionen**

Das „**Grüne Klassenzimmer**“ im **Maxipark Hamm** bietet Natur, Geschichte, Erlebnis, Kreativität, Klettern, Spiel und Spaß für jedes Alter. Sein Motto: Tolles erleben und dabei spielerisch lernen, nachdenken und miteinander ins Gespräch kommen – ganz im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung. Das „Grüne Klassenzimmer“ ist Partner der Landeskampagne „Schule für Zukunft“. Das Angebot für die Klassen 3–6 umfasst u.a. „Gemüse Gourmets gesucht“, „Wie kommt der Apfel in die Flasche“, „Kräutersalz selbstgemacht“, „Rette Dein Klima“.

[www.maximilianpark.de/attraktion/gruenes-klassenzimmer](http://www.maximilianpark.de/attraktion/gruenes-klassenzimmer)

#### **Besuch auf einem Bio-Bauernhof**

Gerne geben wir Kontaktdaten von Höfen an interessierte Schulen weiter.

### **Saisonkalender zum Herunterladen**

<https://www.lebensmittellexikon.de/saisonkalender/>



Menschenrechte • Teilen • Fair

# Nachhaltig konsumieren Ressourcen schonen

Saisonal • Regional • Ausleihen • Recyceln  
Müll vermeiden • Reparieren • Bio



Forum für Umwelt und gerechte Entwicklung e.V.  
[www.fuge-hamm.org](http://www.fuge-hamm.org)

Mit freundlicher Förderung durch die  
Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW



STIFTUNG UMWELT  
UND ENTWICKLUNG  
NORDRHEIN-WESTFALEN