



#ESSWENDE

Gesundheit, Klima, Energie - Drei Krisen eine Lösung



Saskia Meyer
Ernährungswissenschaftlerin
(Molecular Nutrition/ M.Sc.)
Initiative FOODerstand



Beim Fleisch Kongress – 21.11.2023

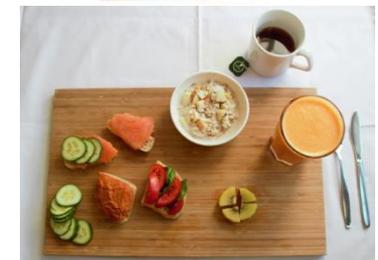
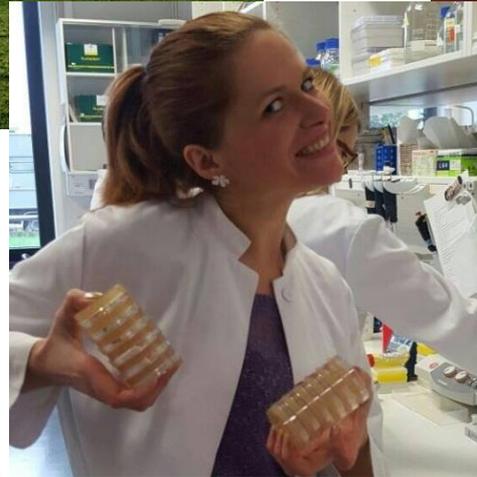


Cem Özdemir/ B90Grüne
(Bundesminister Ernährung und
Landwirtschaft)

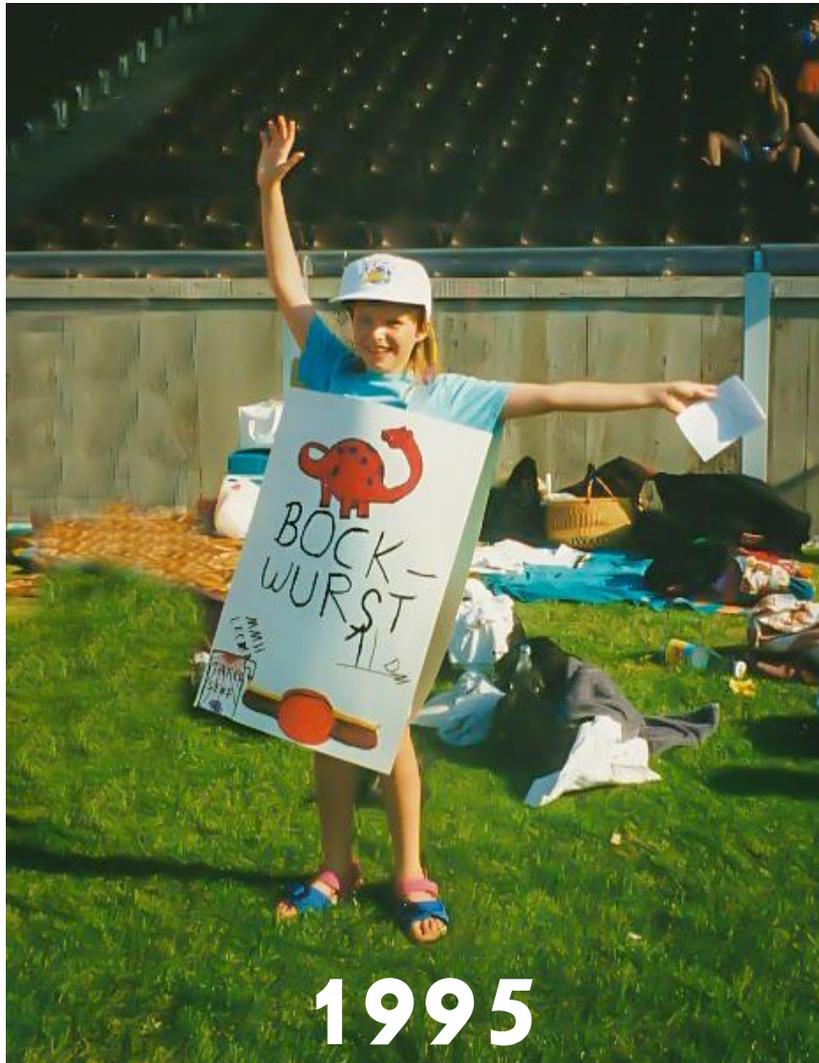
**Wieso,
weshalb,
warum!?**

Saskia Meyer/
FOODerstand
(Ernährungswissenschaftlerin/
freie Journalistin)

Das bin ich bis 2019...

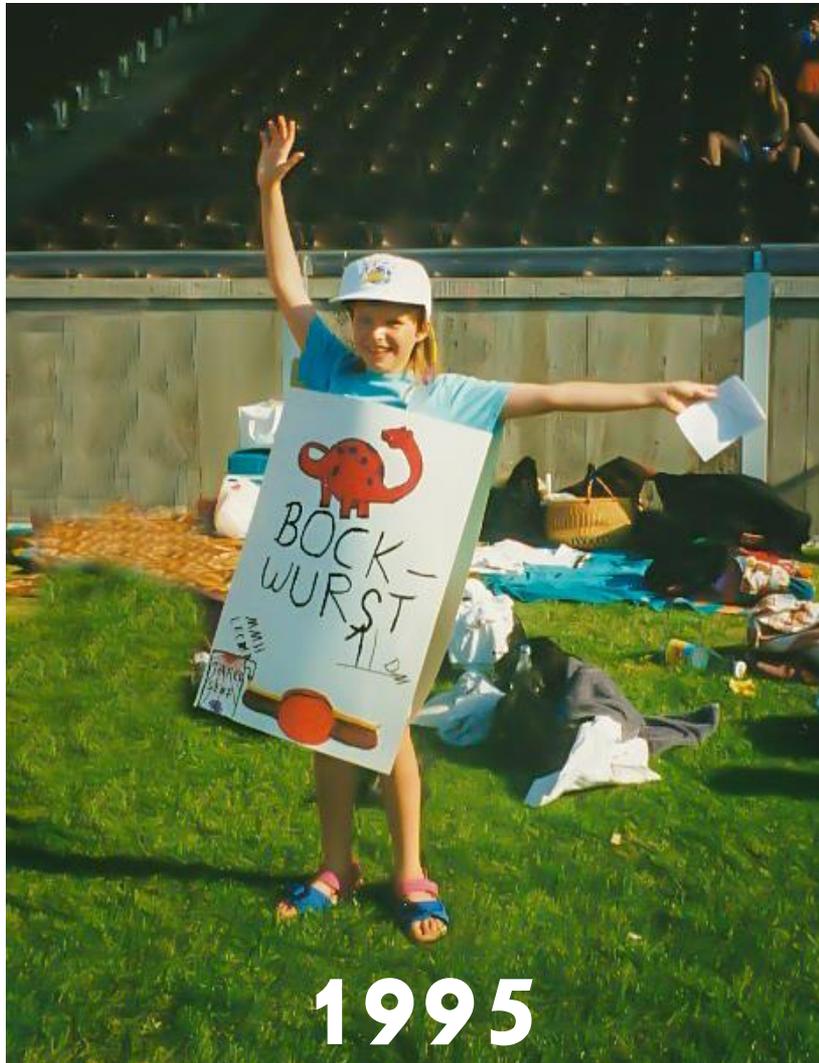


...und auch das bin ich...



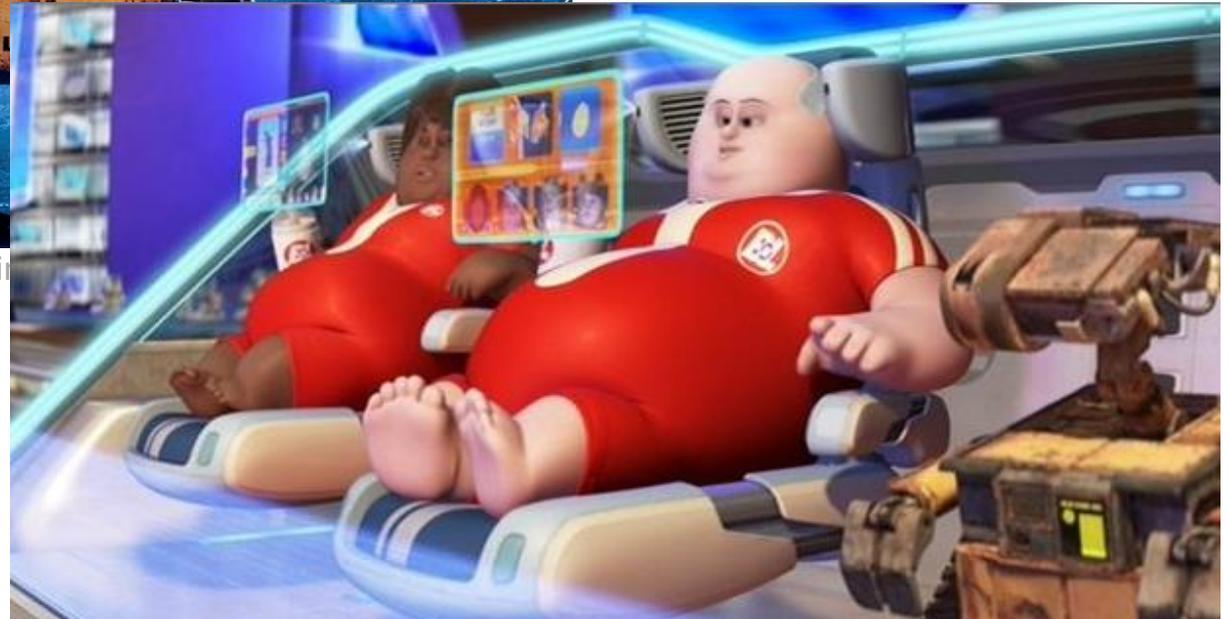
1995

...und auch das bin ich...





Quelle: <https://www.cultura.trenti>



<https://bootstrapping.me/filme-zukunft-singularitaet/>

Sieht so unsere **Zukunft** aus?

Essen ist emotional
Ernähren rational

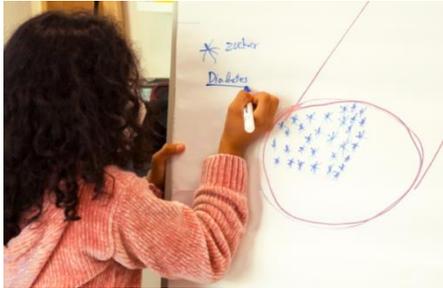


vs.



Die nachhaltige Ernährung steht auf 4 Säulen

1.



2.



3.



4.



Für eine schöne Zukunft aller müssen wir alle Säulen bei der Wahl unserer Lebensmittel in Betracht ziehen



Grundlagen der Ernährungslehre



Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

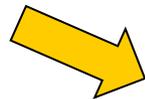
- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



Mikronährstoffe

...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



Mikronährstoffe

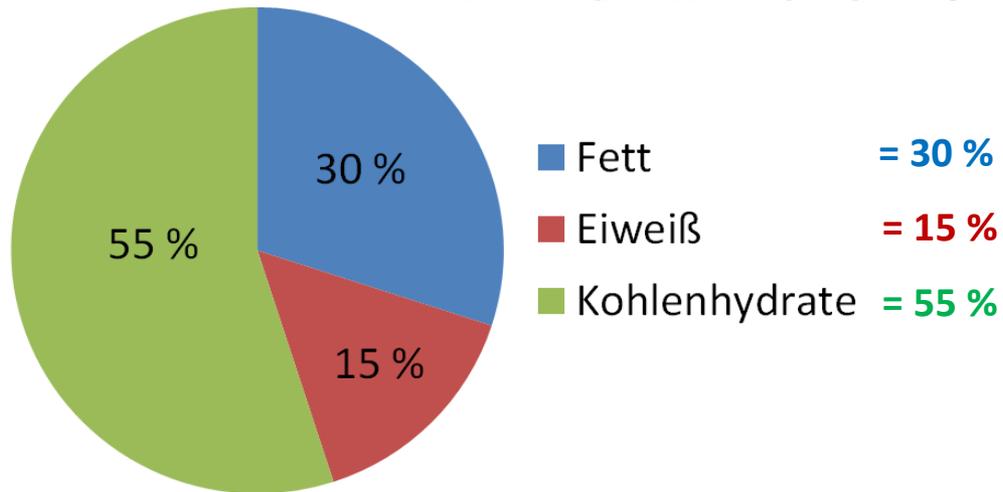
...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



Ausgewogene Ernährung (vollwertig)

Makronährstoffe



Erinnerung:

1g Fett = 9,3 kcal

1g Eiweiß = 4,1 kcal

1g KH = 4,1 kcal

Abb. 1. Verteilung der Makronährstoffe nach DGE

Kennt man den täglichen Energiebedarf, kann man die benötigte Menge an Makronährstoffen berechnen. Hier ein Beispiel:

Täglicher Energiebedarf: **2000 kcal**

30 Energie-% Fett = $2000 \text{ kcal} \times 0,3 = \underline{600 \text{ kcal}} / 9,3 \text{ kcal/g} = \mathbf{64 \text{ g}}$

15 Energie-% Eiweiß = $2000 \text{ kcal} \times 0,15 = \underline{300 \text{ kcal}} / 4,1 \text{ kcal/g} = \mathbf{73 \text{ g}}$

55 Energie-% Kohlenhydrate = $2000 \text{ kcal} \times 0,55 = \underline{1100 \text{ kcal}} / 4,1 \text{ kcal/g} = \mathbf{306 \text{ g}}$

Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



Mikronährstoffe

...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



Mangelernährung (Malnutrition)

Dem Körper stehen **nicht alle notwendigen Nährstoffe** in ausreichender Menge zur Verfügung

- Trotz einer **unendlichen Fülle** an Lebensmitteln und einer **Energieaufnahme oft über den Empfehlungen** leiden viele Menschen in Deutschland ins besonders Kinder unter Mangelernährung
- Viele Menschen wissen nicht wie sie die richtigen Kaufentscheidungen bezogen auf ihre eigene Gesundheit sowie ihre Umwelt treffen sollen oder greifen aufgrund von Bildungsmangel eher zu „**kostengünstigen**“ **kalorienreichen** Produkten mit **geringen Mikronährstoffgehalten**

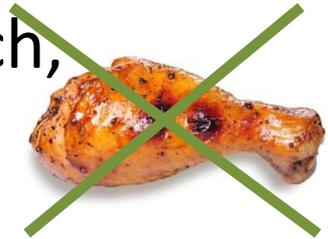
Es gibt verschiedene Ernährungsweisen (Diäten) die sich dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst

Es gibt verschiedene Ernährungsweisen (Diäten) die sich dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst

- Mischköstler*innen: Essen alles
(verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)

Es gibt **verschiedene Ernährungsweisen (Diäten)** die sich **dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

- Mischköstler*innen: Essen alles
(verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)
- Vegetarier*innen: Essen alles außer Fleisch,
Innereien und Wurstwaren



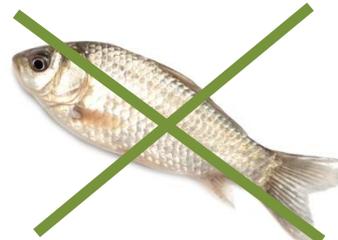
Es gibt **verschiedene Ernährungsweisen (Diäten)** die sich **dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

- Mischköstler*innen: Essen alles
(verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)

- Vegetarier*innen: Essen alles außer Fleisch, Innereien und Wurstwaren



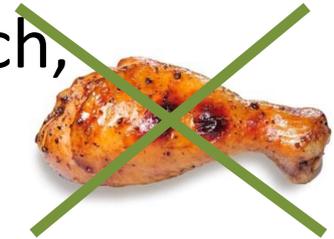
- Veganer*innen: Essen nur Pflanzen



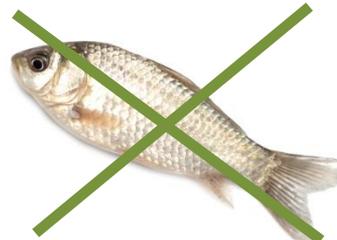
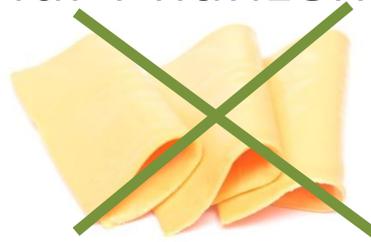
Es gibt **verschiedene Ernährungsweisen (Diäten)** die sich **dadurch unterscheiden welche Lebensmittelgruppen eine Person isst**

- Mischköstler*innen: Essen alles (verzichten evtl. auf Schweinefleisch oder Milch)

- Vegetarier*innen: Essen alles außer Fleisch, Innereien und Wurstwaren



- Veganer*innen: Essen nur Pflanzen



„Einfach nur vegan“

- bedeutet nicht direkt gesund für dich!
- Bedeutet nicht direkt auch leidfrei



Nährstoffe

... Stoffe die von Lebewesen zu deren Lebenserhaltung aufgenommen und im Stoffwechsel verarbeitet werden

Makronährstoffe

...aus denen der Körper Energie gewinnt

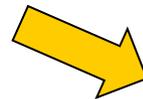
- Kohlenhydrate
- Eiweiße
- Fette



Mikronährstoffe

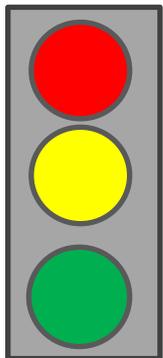
...unverzichtbar für den Ablauf von Reaktionen

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Sekundäre Pflanzenstoffe



Die Ernährungspyramide (Mischkost)

Wenn du dich **schlau** ernährst, kannst du andere **schützen** uns selber **fit und gesund** sein!



selten

sparsam

viel



Snacks, Softgetränke und Alkohol

Verzehrempfehlung:
In Maßen, falls gewünscht



Fette und Öle

Verzehrempfehlung:
2-3 EL /Tag



Fleisch und Wurstwaren

Verzehrempfehlung:
bis zu 300 – 600 g fettarmes Fleisch
und fettarme Wurst



**Getreide, Vollkornprodukte
und Kartoffeln**

Verzehrempfehlung:
3 Portionen/Tag
Getreide und Reis, Vollkornbrot,
Vollkornnudeln, Kartoffeln



Obst

Verzehrempfehlung:
mind. 250 g bzw.
2 Portionen/Tag



Getränke

Verzehrempfehlung: ca. 1,5 l/Tag
Wasser, ungesüßte Tees, Saftschorlen

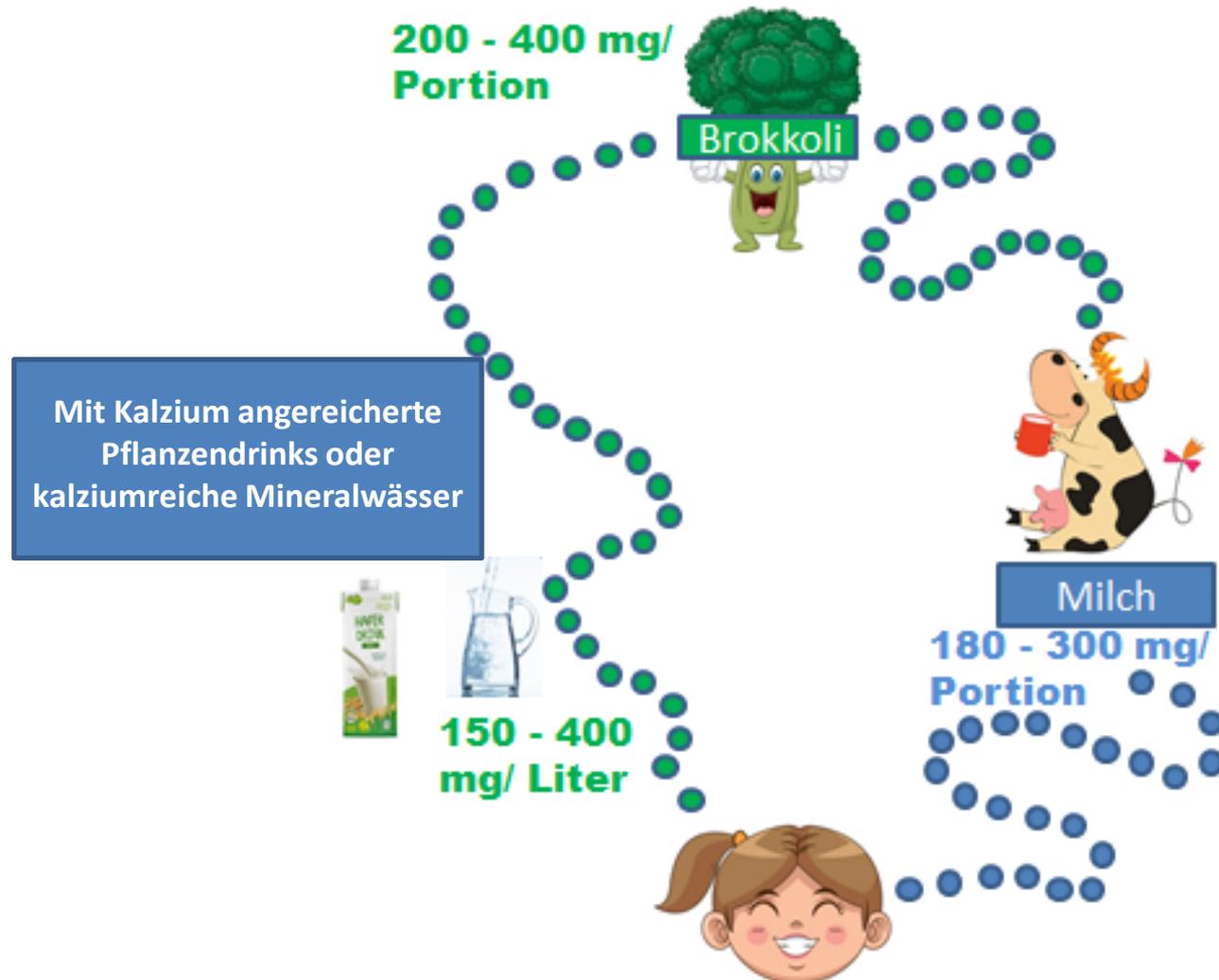


Supplemente

jodiertes Speisesalz,
in sonnenarmen Monaten Vitamin-D

Mikronährstoffversorgung am Beispiel Kalzium

-> es ist einfach die Nährstoffe aus tierische Produkten zu ersetzen



Kritische Nährstoffe

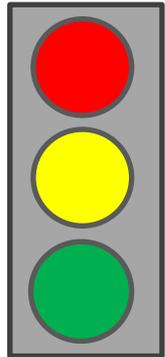
Nährstoff	Tierische Produkte	Pflanzliche Produkte	Zu beachten
Protein (Eiweiß)	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte* Vollkorngetreide- und Getreideerzeugnisse Nüsse und Samen** 	<ul style="list-style-type: none"> Pflanzliche Eiweißträger haben eine geringere Biologische Wertigkeit (Ausnahme Sojaprotein) Kombinierst du verschiedene pflanzliche Eiweißträger, erhöht sich die Wertigkeit
Omega-3-Fettsäuren	<ul style="list-style-type: none"> Fetter Seefisch (Hering, Makrele, Lachs) 	<ul style="list-style-type: none"> Pflanzliche Öle wie Lein-, Raps-, Walnuss- und Hanföl haben einen hohen Gehalt an α-Linolensäure Mit DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) angereichertes Leinöl, sichert die Versorgung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren 	<ul style="list-style-type: none"> Ist für die Entwicklung des Gehirns von Kindern und Jugendlichen sehr wichtig Hilft bei der Prävention von Alzheimer
Vitamin B2 (Riboflavin)	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Brokkoli, Grünkohl, Pilze, Mandeln, Cashewkerne, Hefeflocken, Keimlinge von Getreiden oder Hülsenfrüchten 	<ul style="list-style-type: none"> Bedarf: m: 1,4 mg/Tag bzw. w: 1,2 mg/Tag
Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Mit Vitamin B12 angereicherte Ersatzprodukte 	<ul style="list-style-type: none"> Kommt in Pflanzen <u>nicht</u> vor Muss bei veganer Ernährung supplementiert werden
Folat	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte* Vollkorngetreide- und Getreideerzeugnisse Nüsse und Samen** 	<ul style="list-style-type: none"> 300 μg
Kalzium	<ul style="list-style-type: none"> Milch- und Milchprodukte (180-300 mg/Portion) 	<ul style="list-style-type: none"> Kalziumhaltige Mineralwässer (min. 400 mg Kalzium/L) Mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks Einige Gemüsearten (Brokkoli, Grünkohl, Fenchel, Lauch), Sesam(mus), Mandeln, Kichererbsen 	<ul style="list-style-type: none"> Bedarf: 1000 mg/Tag
Eisen	<ul style="list-style-type: none"> Rotes Fleisch, rote Wurstwaren Innereien z.B. Leber 	<ul style="list-style-type: none"> Hülsenfrüchte und Nüsse haben einen besonders hohen Eisengehalt Hirse, Hafer, Roggen, Kürbiskerne, Möhren, Petersilie, Spinat 	<ul style="list-style-type: none"> Pflanzliches Eisen wird nicht so gut vom Körper aufgenommen wie tierisches Eisen Vitamin-C-haltige Lebensmittel steigern die Aufnahme (z.B. ein Glas Orangensaft zum Essen) Bedarf: m: 10 mg/Tag bzw. w: 15 mg/Tag
Zink	<ul style="list-style-type: none"> Fleisch und Wurstwaren Milch- und Milchprodukte Fisch und Eier 		<ul style="list-style-type: none"> Bedarf: 10 mg/Tag
Jod	<ul style="list-style-type: none"> Seetiere und andere Marine Produkte Jodgehalt ist abhängig vom Jodgehalt des Futters 	<ul style="list-style-type: none"> Jodgehalt ist abhängig vom Jodgehalt des Bodens 	<ul style="list-style-type: none"> Bedarf: 500 μg

* Erbsen, Bohnen, Linsen...

** Sonnenblumenkern, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Mohn...

Die pflanzliche Ernährungspyramide

Wenn du dich **schlau** ernährst, kannst du andere **schützen** uns selber **fit und gesund** sein!



selten
sparsam
viel



Snacks, Softgetränke und Alkohol
Verzehrempfehlung:
In Maßen, falls gewünscht



Pflanzliche Fette und Öle
Verzehrempfehlung:
2-3 EL /Tag
-> davon 1 EL DHA-angereichertes Leinöl



Nüsse und Samen
Verzehrempfehlung:
1 Portion/Tag (30 g)

Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen
Verzehrempfehlung:
Hülsenfrüchte 40-50 g (trocken) oder
ca. 150 - 220 g (gegart)
Tofu, Tempeh, Saitan 50 -100 g

Milchalternativen
Verzehrempfehlung:
1 - 3 Portionen/Tag



Vollkornprodukte und Kartoffeln
Verzehrempfehlung:
3 Portionen/Tag
Getreide und Reis, Vollkornbrot,
Vollkornnudeln, Kartoffeln



Gemüse und kleine Mengen Meeresalgen
Verzehrempfehlung:
Mind. 400 g bzw.
3 Portionen/Tag



Obst
Verzehrempfehlung:
Mind. 250 g bzw.
2 Portionen/Tag



Getränke
Verzehrempfehlung: ca. 1,5 l/Tag
Wasser, ungesüßte Tees, Saftschorlen

Supplemente
Vitamin B-12, jodiertes Speisesalz, in sonnenarmen Monaten Vitamin-D

Verarbeitungsstufen

Stufe	betrifft	Verarbeitung	Beispiele	Verzehr
1	frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter/ Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide/ -mehl, Kartoffeln, Fleisch/ Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung, sollte Hauptanteil der Speisen stellen
2	Zutaten, leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	<i>werden nicht „einzeln“ verzehrt, sondern für Geschmack der Speisen zugegeben:</i> Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver	in kleinen Mengen zur Zubereitung frischer Speisen
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegärt	Brot und Brötchen, Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, eingelegte Gemüse, Konserven aller Art, Eingemachtes aller Art, Bier, Wein	in eher geringen Mengen als Beigabe zu frischen Speisen
4	stark verarbeitete Lebensmittel	industriell meist mit Zusätzen hergestellt	<i>Produkte mit Zusätzen aller Art:</i> Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen, Back- und Süßwaren, Wurst und Fischprodukte mit Zusätzen	möglichst meiden/ in geringen Mengen verzehren

Vearbeitungsgrad

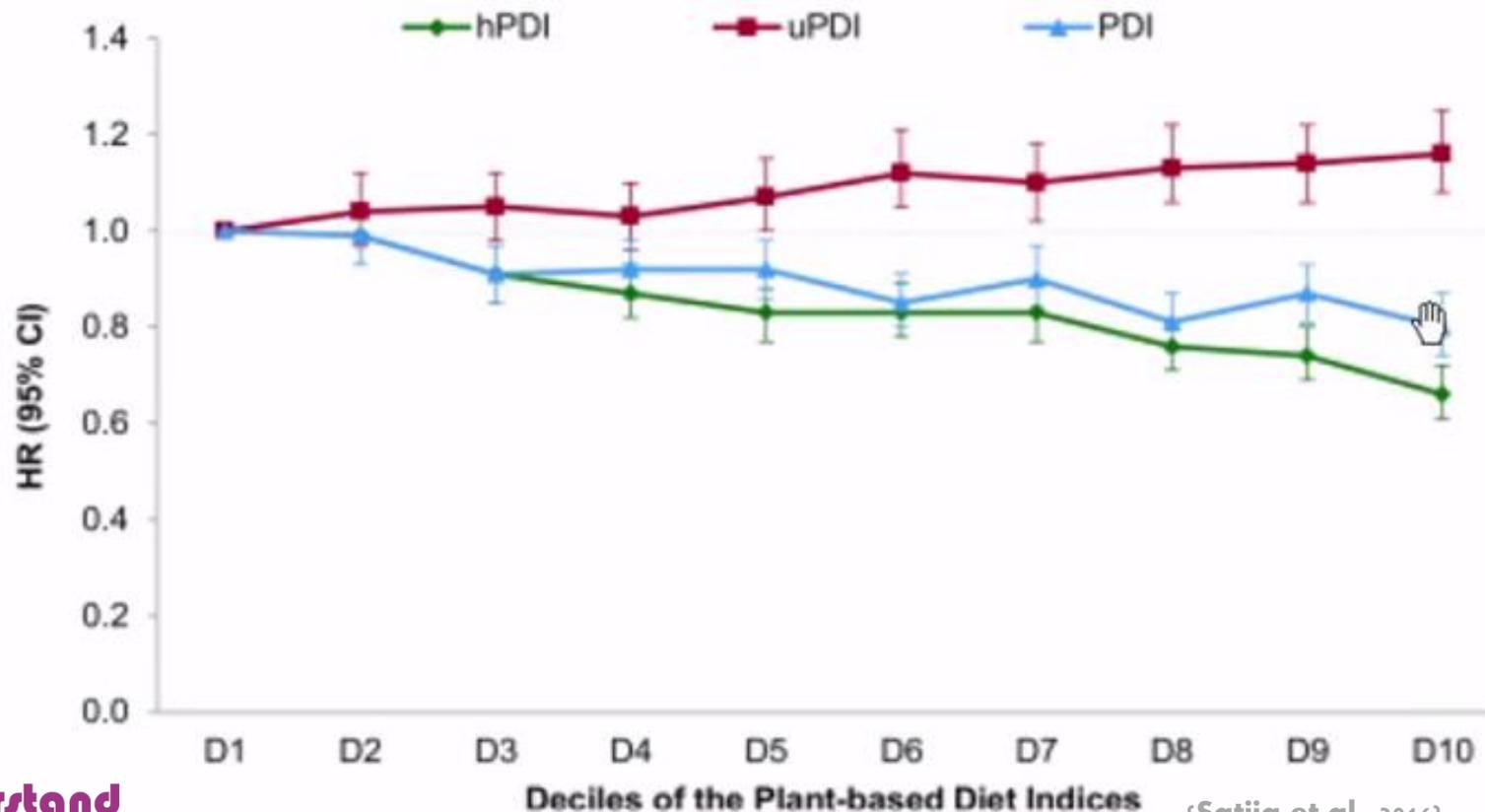
Wenn wir nicht aufpassen was wir **ESSEN** können wir **KRANK** werden



Gesundheit

Diabetes Typ 2

- Risikoreduktion um 20 % **bei ausgewogener Pflanzenkost**
- **Keine Reduktion** bei unausgewogener Pflanzenkost
„Puddingveganer“



Die nachhaltige Ernährung steht auf 4 Säulen

1.



2.



3.



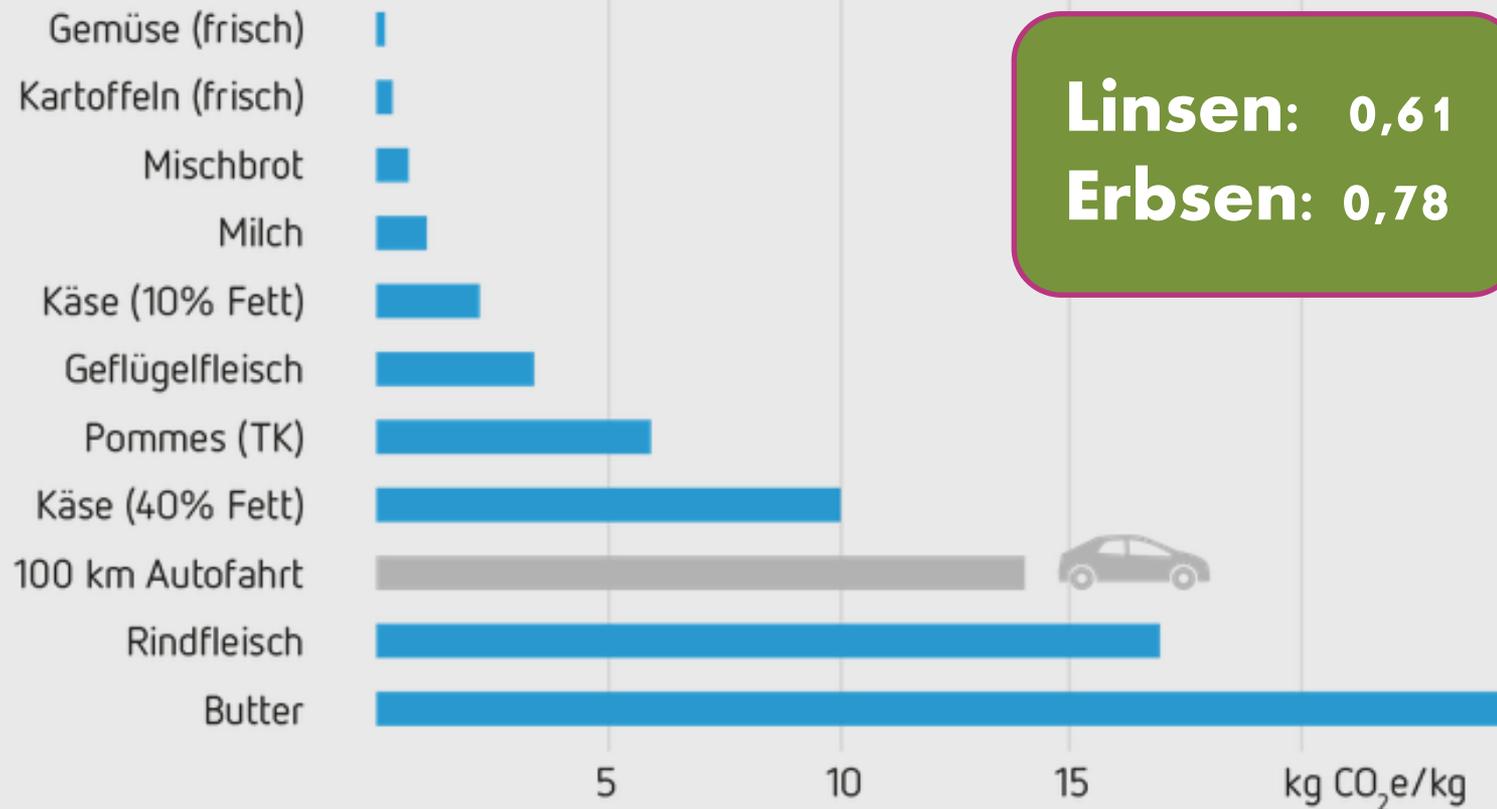
4.



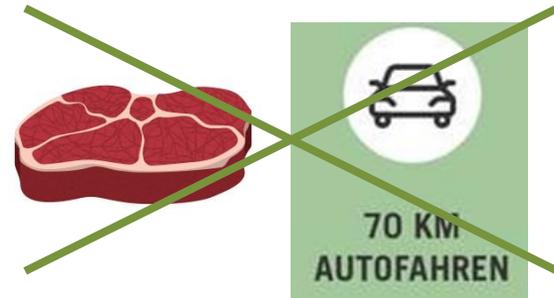
Für eine schöne Zukunft aller müssen wir alle Säulen bei der Wahl unserer Lebensmittel in Betracht ziehen

Klimabilanz (CO₂ Emissionen) versch. Lebensmittel im Vergleich

THG-Emissionen in kg CO₂-Äquivalent pro kg Lebensmittel



Klimabilanz (CO₂ Emissionen) versch. Lebensmittel im Vergleich



Tiere brauchen **sehr viel** Essen



Tiere brauchen **sehr viel** Essen

Atmung



Tiere brauchen **sehr viel** Essen

Atmung **Gehirn**



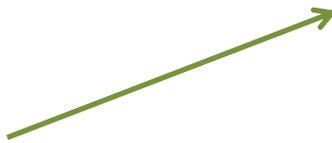
Tiere brauchen **sehr viel** Essen

Atmung

Gehirn



Knochen
Knorpel
Sehnen



Tiere brauchen **sehr viel** Essen

Atmung

Gehirn



Knochen
Knorpel
Sehnen

Stoffwechsel

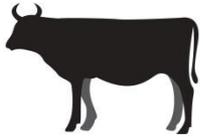
Tiere brauchen **sehr viel** Essen



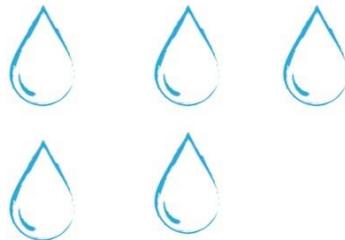
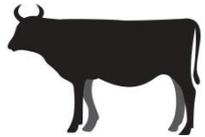
80% der Energie dient der Lebenserhaltung des Tiers

=Veredlungsverlust!

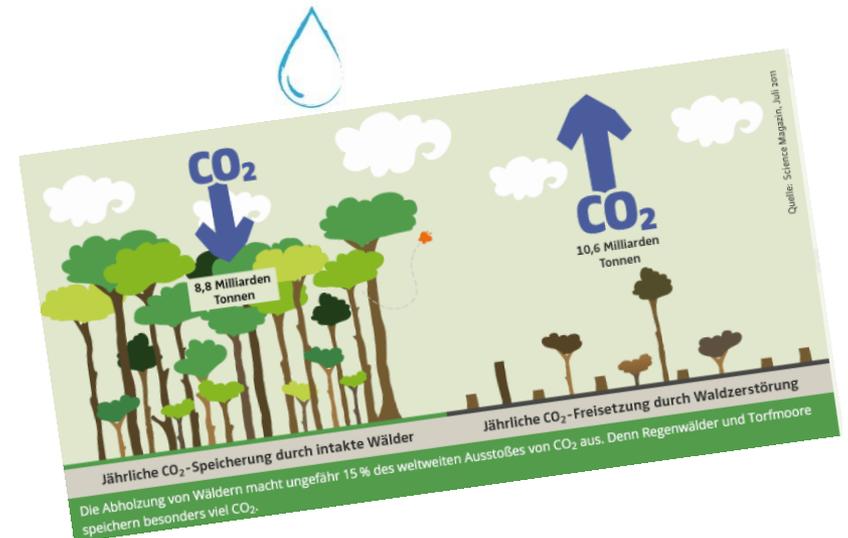
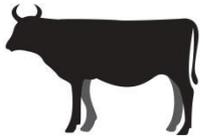
Dieses Essen braucht viel Land und Wasser



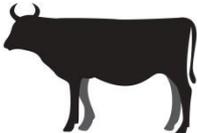
Dieses Essen braucht viel Land und Wasser



Dieses Essen braucht viel Land und Wasser



Veredlungsverluste



ZEIT ONLINE

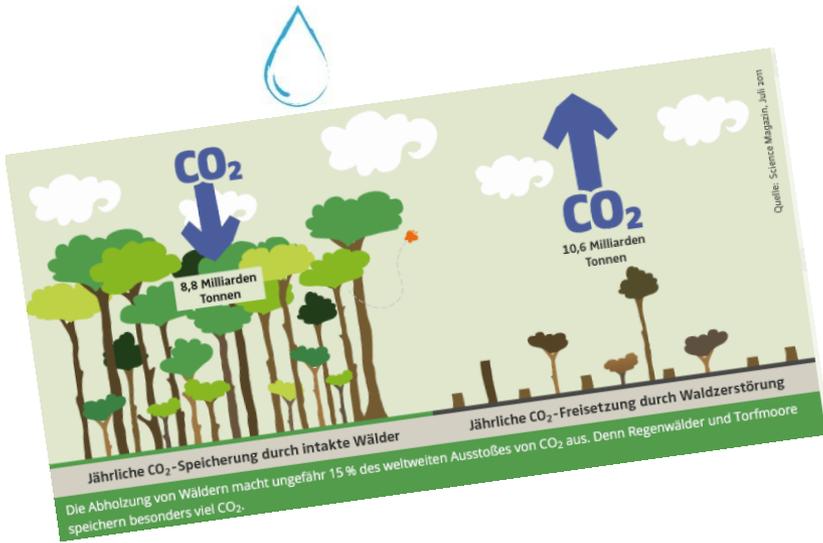
Klimawandel verschärft den Hunger weltweit

Extremwetter führt gerade in armen Ländern zu weniger Ernte und teurer Nahrung, warnt ein Bericht. 200 Millionen Kinder sind weltweit krank aufgrund von Mangelernährung.

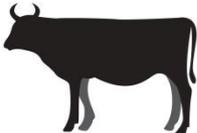
15. Oktober 2018, 7:49 Uhr / Quelle: ZEIT ONLINE, dpa, KNA, vrb / 220 Kommentare



Hunger und Mangelernährung trifft oft Kinder: Dieser sechs Monate alte Junge, dessen Eltern als Rohingya nach Bangladesch geflohen sind, wird in einem Flüchtlingslager betreut und geimpft.



Veredlungsverluste



ZEIT ONLINE

Klimawandel verschärft den Hunger weltweit

Extremwetter führt gerade in armen Ländern zu weniger Ernte und teurer Nahrung, warnt ein Bericht. 200 Millionen Kinder sind weltweit krank aufgrund von Mangelernährung.

15. Oktober 2019, 7:49 Uhr / Quelle: ZEIT ONLINE.dea, KNA, vob / 220 Kommentare



PHARMAZEUTISCHE ZEITUNG
DIE ZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN APOTHEKER

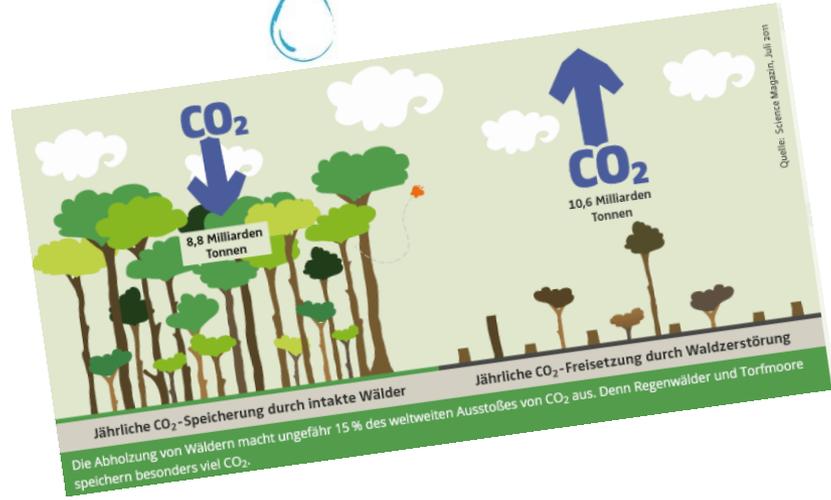
zwei Pandemien pragen aufeinander

Adipositas ist ein wichtiger Risikofaktor bei Covid-19: Sie erhöht nicht nur das Risiko für einen schweren Verlauf, sondern auch dafür, sich mit SARS-CoV-2 zu infizieren. Zudem setzt starkes Übergewicht offenbar die Wirksamkeit von Impfstoffen herab.

© Pharmazeutische Zeitschrift 2020 | 04.12.2020 | 11.08 Uhr



Hunger und Mangelernährung trifft 14 Kinder. Dieser sehr kleine Junge, dessen Eltern als Rohingya nach Bangladesch geflohen sind, wird in einem Flüchtlingslager betreut und gezeugt.



Import

Wenn wir Lebensmittel essen die
aus **weit entfernten** Ländern
kommen, setzt das auch
viel **CO2** frei



Versorgungskrise



Verarbeitungsstufen

Stufe	betrifft	Verarbeitung	Beispiele	Verzehr
1	frische Lebensmittel	frisch, getrocknet, erhitzt, gepresst, fermentiert, gefroren	Gemüse, Pilze, Kräuter/ Gewürze, Obst, Nüsse, Samen, Getreide/ -mehl, Kartoffeln, Fleisch/ Innereien, Fisch, Eier, Milch, Joghurt, Quark, Käse, Tee, Kaffee	Basis der Ernährung, sollte Hauptanteil der Speisen stellen
2	Zutaten, leicht verarbeitet	gepresst, raffiniert, gemahlen, getrocknet, zerkleinert	<i>werden nicht „einzeln“ verzehrt, sondern für Geschmack der Speisen zugegeben:</i> Salz, Zucker, Honig, Pflanzenöle, Essig, Getreidestärke, Backpulver	in kleinen Mengen zur Zubereitung frischer Speisen
3	verarbeitete Lebensmittel	geräuchert, gepökelt, gebacken, konserviert, gegärt	Brot und Brötchen, Teigwaren, Konfitüren und Aufstriche, eingelegte Gemüse, Konserven aller Art, Eingemachtes aller Art, Bier, Wein	in eher geringen Mengen als Beigabe zu frischen Speisen
4	stark verarbeitete Lebensmittel	industriell meist mit Zusätzen hergestellt	<i>Produkte mit Zusätzen aller Art:</i> Fertigprodukte, Cerealien, Riegel, Milchprodukte mit Fruchtzusätzen, Back- und Süßwaren, Wurst und Fischprodukte mit Zusätzen	möglichst meiden/ in geringen Mengen verzehren

Energiebedarf unserer Lebensmittel(produktion)



1

:

6

1960

Energiebedarf unserer Lebensmittel(produktion)

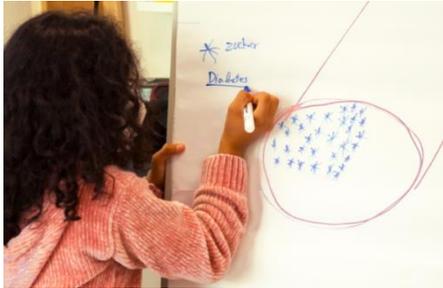


1,5 : 1

“HEUTE“

Die nachhaltige Ernährung steht auf 4 Säulen

1.



2.



3.



4.



Für eine schöne Zukunft aller müssen wir alle Säulen bei der Wahl unserer Lebensmittel in Betracht ziehen

Arbeitsschutz/ Tierrechte



Schlussfolgerung

**„Die Ernährung ist die beste
Möglichkeit, um mit einem einzigen
Hebel sowohl die Gesundheit als
auch die Umwelt nachhaltig zu
stabilisieren“**

(Lancet-Kommission 2019; Walleth et al., 2019 Food in the Anthropocene)

Beim Fleisch Kongress – 21.11.2023



Cem Özdemir/ B90Grüne
(Bundesminister Ernährung und
Landwirtschaft)

**Wieso,
weshalb,
warum!?**

Saskia Meyer/
FOODerstand
(Ernährungswissenschaftlerin/
freie Journalistin)

Beim Fleisch Kongress – 21.11.2023

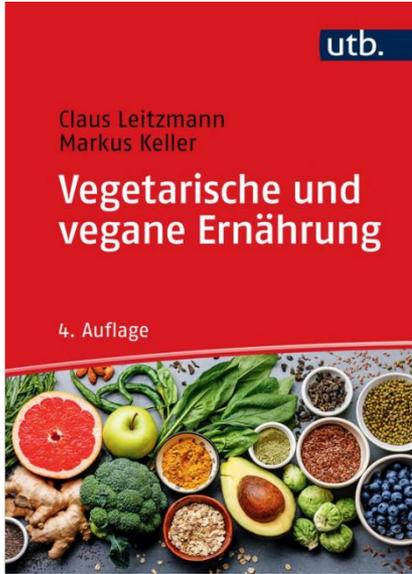
A woman with her hair in a bun, wearing a grey jacket with a pink lining, holds a small glass jar filled with orange lentils and a teal smartphone. She is looking towards two men in dark suits and glasses who are talking to her. The background is a plain, light-colored wall.

**Werbeverbot für Fleisch und
Lebensmittel mit tierischem
Anteil**

**Preisdeckel auf
pflanzliche
Grundnahrungsmittel aus der Region**

**Bildung/ Aufklärung der
Bevölkerung „entlang der
ganzen Wertschöpfungskette“
= ALLE Generationen**

Literatur/ Material



gefördert durch das  Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

- <https://www.vechi-youth-studie.de/ergebnisse/>
- <https://www.utb-shop.de/vegetarische-ernaehrung-2693.html>
- <https://www.ulmer.de/usd-6281150/vegane-kindernernaehrung.html>
- <http://www.part-o.de/themen-und-aufgaben/zukunftswerkstatt-akademie-verlag/change-school-guidebook/#Bestellung/>

Nachhaltige Ernährung in der Schule

Saskia Meyer
Ernährungsmedizinerin, Köln

Die vier Säulen nachhaltiger Ernährung

- Gesundheit
- Tierschutz
- Klimaschutz
- Welternährung

Was ist eine nachhaltige Ernährung?
Eine Ernährung, die die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne die Fähigkeit zukünftiger Generationen zu gefährden, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen.

Die vier Säulen nachhaltiger Ernährung

- **Gesundheit:** Der Einfluss von Ernährung auf einen guten Gesundheitszustand.
- **Tierschutz:** Die Zustände in der Massentierhaltung widersprechen dem Tierschutzgesetz.
- **Klimaschutz:** Weltweitige Ernährungswahlentscheidungen tragen maßgeblich zum Wandel anderer Menschen bei.
- **Welternährung:** Die Ernährungswahlentscheidungen tragen maßgeblich zum Wohl anderer Menschen bei.

Die vier Säulen nachhaltiger Ernährung

Die vier Säulen nachhaltiger Ernährung sind: Gesundheit, Tierschutz, Klimaschutz und Welternährung.

In der Mensa, im Bistro und im Kiosk – Nachhaltige Ernährung ist ein-Querschnittsthema

Es ist möglich den Wandel zu ermöglichen, wir müssen nur dran bleiben und Vorbild sein

Keine vorschnellen oder halben Sachen – Die Kommunikation zwischen den Akteur:innen verbessern

Die Kommunikation zwischen Akteur:innen ist ein zentraler Bestandteil der Kommunikation zwischen Akteur:innen. Sie ist ein zentraler Bestandteil der Kommunikation zwischen Akteur:innen.

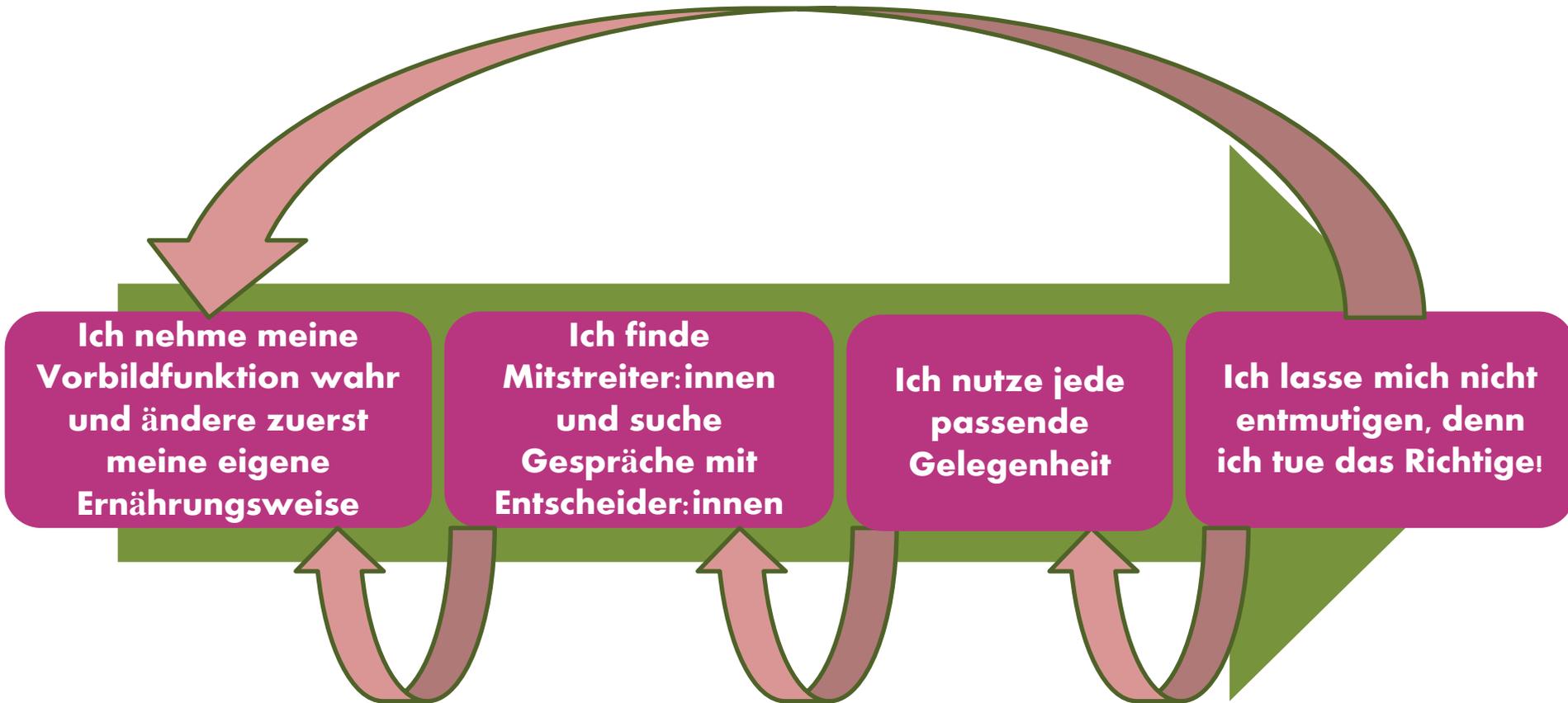
Chancen jenseits des Fachunterrichts

Auch in der Nachmittagsbetreuung, in AGs oder in Projekten können sich Schulen für nachhaltige Ernährung stark machen.

- Schulgarten / -beet
- Ernährung einer 'Nachhaltigen Lebens' -AG oder
- Koch-AG mit pflanzlichen Gerichten
- Workshop zum Thema nachhaltige Ernährung

Mit dem Essen sind Emotionen verbunden. Es ist möglich, den Wandel zu ermöglichen, wir müssen nur dran bleiben und Vorbild sein.

Wie kann ich privat dazu beitragen diesen Wandel zu realisieren?



Ist das realisierbar?



Nur Mut!



Nur anders!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



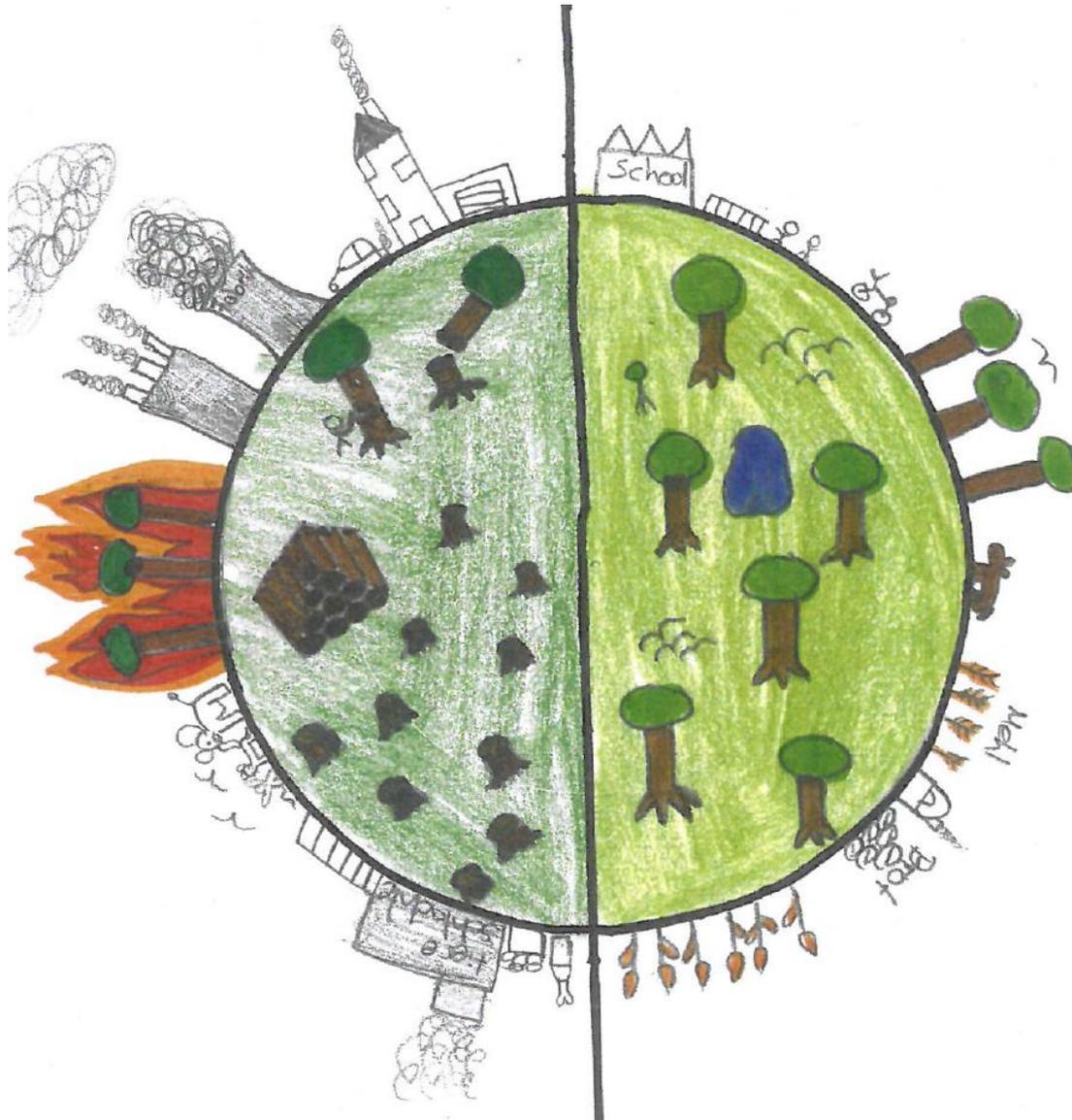
Und **LECKER** i(s)st es auch!



Und **LECKER** i(s)st es auch!



Lasst uns gemeinsam eine schöne Welt für **ALLE** ermöglichen





Vielen Dank!

