



Klima Kompetenz Camps für Zukunftsberufe

Thema: Planetary Health Diet



Workshop Planetary Health Diet

Workshop Ablauf (60-100 Minuten)

Zeit	Ziel	Methodenbeschreibung	Material
5-15 Min.	Ankommen & Kennenlernen	Anpassung an Zielgruppe und zeitlichen Rahmen	Namensschilder, Verpflegung
15-20 Min.	Einführung in die Thematik & Vermittlung relevanter Hintergrundinfos	<p><u>Präsentation Planetary Health Diet (PHD) Teil 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Hintergrund und Entstehung der Planetary Health Diet</u> (Ziel = Gesunde und klimaverträgliche Ernährung bis 2050) <ul style="list-style-type: none"> ○ Ernährung ist ein relevanter Hebel, um die menschliche Gesundheit zu optimieren und gleichzeitig die ökologische Nachhaltigkeit auf der Erde zu stärken. ○ Lebensmittel bedrohen jedoch derzeit Menschen und Planeten gleichermaßen. ○ <u>Herausforderung:</u> Versorgung einer wachsenden Weltbevölkerung mit gesunden Lebensmitteln aus nachhaltigen Ernährungssystemen. ○ Globale Nahrungsmittelproduktion bedroht die Klimastabilität und die Widerstandsfähigkeit der Ökosysteme und trägt somit zur Überschreitung der planetaren Grenzen bei. ○ Radikale Transformation des globalen Ernährungssystems dringend nötig. ○ <u>Ohne Maßnahmen:</u> Risiko, dass die UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) und das Pariser Klimaabkommen nicht eingehalten werden können, Unterernährung, vermeidbare Krankheiten. ○ Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass unsere Ernährung, die menschliche Gesundheit und Umwelt zusammenhängen. ○ Das Fehlen von global vereinbarten Zielen für eine gesunde Ernährung, nachhaltige Entwicklung und große Lebensmittelkonzerne verhindern die Umgestaltung des globalen Ernährungssystems. ○ Deshalb hat die EAT-Lancet-Kommission Wissenschaftler*innen einberufen, um globale wissenschaftliche Ziele und Strategien für 	Beamer, Laptop

		<p>Gesundheit, Ernährung und nachhaltige Lebensmittelproduktion zu entwickeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Zusammensetzung der Lebensmittel der PHD</u> <ul style="list-style-type: none"> ○ Abbildungen im Anhang PHD-Teller und Tabelle Makronährstoffe 	
15-20 Min.	Erkennung eigener Handlungsoptionen zur Umsetzung der PHD	<p><u>Spiel 1 „Your Planetary Plate“</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Einzelarbeit</u>: Teilnehmende bekommen in Einzelarbeit die Aufgabe, ein Rezept zu entwickeln, was den Angaben der PHD entspricht (die entsprechende Abbildung kann gezeigt werden). Dazu verwenden sie die bereitgestellten Rezeptbücher und schreiben die vollständigen Rezepte auf eine Rezeptvorlage. ○ <u>Gruppenarbeit</u> (nur bei großen Gruppen): Teilnehmende tauschen sich in 2er- oder 4er-Gruppen aus und entscheiden, welche Gerichte sie vorstellen möchten. ○ <u>Plenum</u>: Teilnehmende stellen ihre Gerichte vor und können ggf. von anderen kommentiert werden. <p><i>Ergebnissicherung</i>: Die Rezeptkarten werden gescannt / fotografiert und im Nachgang bereitgestellt.</p>	Rezeptbücher, Stifte, Rezeptvorlagen, Kamera / Scanner, Saisonkalender
10-20 Min.	Vermittlung relevanter Hintergrundinfos	<p><u>Präsentation PHD Teil 2:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Lebensmittelverschwendung (LMV)</u>: Dimension der aktuellen Problematik, Verschwendung entlang der Wertschöpfungskette, (ggf. Handlungsfelder & Initiativen in verschiedenen Sektoren) ○ Halbierung von LMV als Ziel der PHD ○ Ggf. Einbindung der Prognose Grafik der <u>planetaren Grenzen</u> und wie sich die Reduktion von LMV & Ernährungsänderung auf die Entwicklung auswirken könnte. <ul style="list-style-type: none"> ○ Ziel der planetaren Grenzen: Handeln nach dem Vorsorgeprinzip ○ Dieses besagt, dass Belastungen an der Umwelt vermieden werden sollen, die auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen können. ○ Damit soll möglichen Risiken vorgebeugt werden, auch wenn keine vollständige Wissensbasis vorliegt. ○ Es geht also darum, Schäden an der Umwelt zu vermeiden, da außerhalb des sicheren Handlungsrahmens die Aus- und Wechselwirkungen unseren 	Beamer, Laptop

		<p>derzeitigen Kenntnisstand übersteigen und nicht abzuschätzen sind.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Abbildung planetarer Grenzen (EAT Lancet Report) 	
15-20 Min.	Erkennung eigener Handlungsoptionen zur Umsetzung der PHD	<p><u>Spiel 2 „Kreative Resteverwertung“:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Einzelarbeit: Teilnehmende bekommen die Aufgabe, eine Auswahl an Lebensmitteln, die nicht mehr frisch sind, in ihrer Küche vorzufinden. Sie können nun ihr ursprüngliches Rezept erweitern / anpassen oder ein neues Rezept erstellen, was sie in einer Rezeptvorlage festhalten. ○ Gruppenarbeit (nur bei großen Gruppen): Teilnehmende tauschen sich in 2er- oder 4er-Gruppen aus und entscheiden, welche Gerichte sie vorstellen möchten. ○ Plenum: Teilnehmende stellen ihre Gerichte vor und können ggf. von anderen kommentiert werden. <p><i>Ergebnissicherung:</i> Die Rezeptkarten werden gescannt / fotografiert und im Nachgang bereitgestellt.</p>	Rezeptbücher, Stifte, Rezeptvorlagen, Kamera / Scanner, Saisonkalender
5-10 Min.	Reflexion und Feedback	Anpassung an Zielgruppe und zeitlichen Rahmen	

Hintergrundinformationen zur Erstellung einer Präsentation:

- Vollständiger Report inklusive aller Hintergrundinformationen zur PHD: [https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)
- Rezeptideen der PHD: <https://eatforum.org/planetary-health-recipes/>
- Hintergrundinformationen zu LMV in Deutschland: <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/lebensmittelverschwendung/das-grosse-wegschmeissen>

Spiel 1 „Your Planetary Plate“

Ziel: Ihr habt bis jetzt gelernt, wie eine Ernährungsform aussehen kann, die sowohl gut für unsere Gesundheit als auch für den Planeten ist. Ziel ist es nun, dass ihr Ideen entwickelt, wie ihr diese Ernährungsform umsetzen könnt.

Material: Als Hilfestellung könnt ihr die Tabelle und das Kreisdiagramm mit den Angaben zu Lebensmittelmengen und verschiedene Rezeptbücher sowie das Internet benutzen.

Aufgabe:

1. Zuerst entwickelt ihr in Einzelarbeit ein Gericht, was den Angaben der Planetary Health Diet entspricht. Wenn ihr ein besonders klimafreundliches Gericht erstellen möchtet, verwendet dabei vorwiegend regionale und saisonale Produkte. Euer Ergebnis haltet ihr auf der Rezeptvorlage fest. (Z.B. hier findet ihr Inspiration: <https://eatforum.org/planetary-health-recipes/>)
2. Findet euch in 2er- oder 4er-Gruppen zusammen und diskutiert eure Ergebnisse. Wählt anschließend ein Rezept aus, was ihr der gesamten Gruppe vorstellen möchtet.
3. Stellt eure Rezepte in der gesamten Gruppe vor.

Spiel 2 „Kreative Resteverwertung“

Ziel: Ihr habt bis jetzt gelernt, wie eine Ernährungsform aussehen kann, die sowohl gut für unsere Gesundheit als auch für den Planeten ist und wie ihr diese umsetzen könnt. Nun geht es darum, Lebensmittel miteinzubeziehen, die aus unterschiedlichen Gründen häufig weggeschmissen werden, obwohl ein wenig Kreativität ausreichen würde, um daraus noch tolle Gerichte zuzubereiten.

Material: Als Hilfestellung könnt ihr die Tabelle und das Kreisdiagramm mit den Angaben zu Lebensmittelmengen und verschiedene Rezeptbücher sowie das Internet benutzen.

Aufgabe:

1. Zuerst entwickelt ihr in Einzelarbeit ein oder mehrere Gerichte, die den Angaben der Planetary Health Diet entsprechen und alle vorgegebenen Lebensmittel verwerten. Ihr könnt dabei weitere Zutaten ergänzen, die optimalerweise vorwiegend regional und saisonal sind. Euer Ergebnis haltet ihr auf der Rezeptvorlage fest.
2. Findet euch in 2er- bis 4er-Gruppen zusammen und diskutiert eure Ergebnisse. Wählt anschließend ein Rezept aus, was ihr der gesamten Gruppe vorstellen möchtet.
3. Stellt eure Rezepte in der gesamten Gruppe vor.

Anhang: Abbildungen für Präsentation

Table 1: Wissenschaftliche Ziele für eine gesunde planetarische Ernährung mit möglichen Spannen für eine Aufnahme von 2500 kcal/Tag.







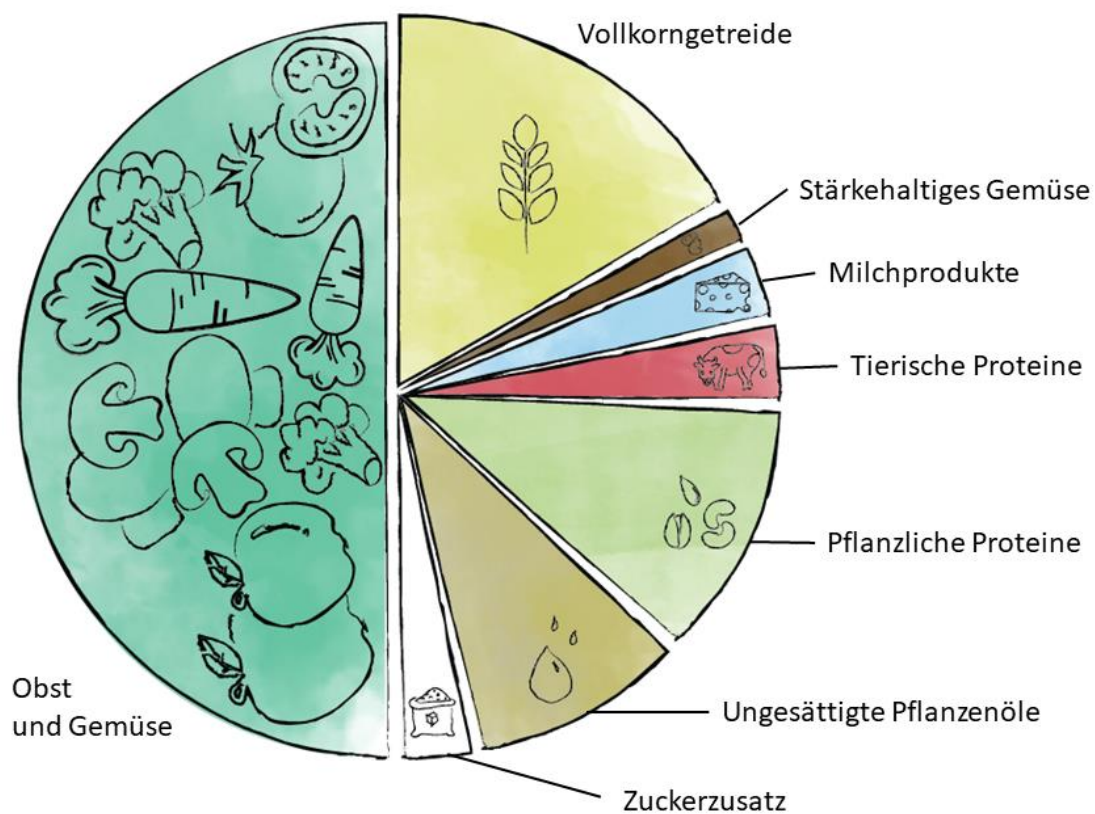
	Makronährstoffaufnahme Gramm pro Tag (möglicher Bereich)	Kalorienzufuhr kcal pro Tag	
 Vollkorngetreide Reis, Weizen, Mais und andere	232	811	
 Knollen oder stärkehaltiges Gemüse Kartoffeln und Maniok	50 (0–100)	39	
 Gemüse Alle Gemüsesorten	300 (200–600)	78	
 Früchte Alle Früchte	200 (100–300)	126	
 Milcherzeugnisse Vollmilch oder gleichwertige Milchprodukte	250 (0–500)	153	
 Eiweißquellen	Rind-, Lamm- und Schweinefleisch	14 (0–28)	30
	Huhn und anderes Geflügel	29 (0–58)	62
	Eier	13 (0–25)	19
	Fisch	28 (0–100)	40
	Hülsenfrüchte	75 (0–100)	284
 Nüsse	Nüsse	50 (0–75)	291
	Zugesetzte Fette		
	Ungesättigte Öle	40 (20–80)	354
	Gesättigte Öle	11.8 (0–11.8)	96
 Zugesetzter Zucker Alle Zuckerarten	31 (0–31)	120	

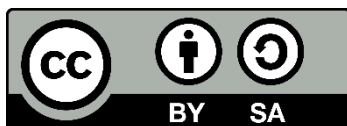
Table 1: „Ziele für eine gesunde planetarische Ernährung“ von [EAT-Lancet Commission](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf), grafisch bearbeitet durch Michelle Bruce, lizenziert unter [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Quelle: [https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)



Grafik „Der Planetary-Health-Teller“ von [EAT-Lancet Commission](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf), grafisch bearbeitet durch Michelle Bruce, lizenziert unter [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Quelle: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

Grafik zu den planetaren Grenzen auf Figure 5 auf Seite 18 des Summary Reports der EAT-Lancet Commission

Quelle: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf



Arbeits- / Lernmaterial ‚Planetary Health Diet‘ von [KlimaKompetenz-Camps](https://www.klimakompetenz-camps.de/), lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden. Berlin, Februar 2024.

The original graphics were prepared by EAT and are included in an adapted summary of the Commission Food in The Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems. The entire Commission can be found online at eatforum.org/eat-lancet-commission.