



Klima Kompetenz  
Camps für  
Zukunftsberufe



Grafik „Fresh fruit for squeezing natural juices 02“ von Miomir Magdevski via Wikimedia Commons,  
lizenziert unter [CC-BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

# Gesunde und nachhaltige Ernährung

## 1) Gesunde Ernährung

Projektträger:



Kooperationspartner



Gefördert durch:

Senatsverwaltung  
für Mobilität, Verkehr,  
Klimaschutz und Umwelt

**BERLIN**

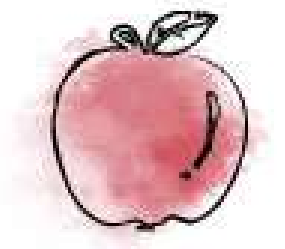


# Definition



„Verbraucherinnen und Verbraucher bekommen in Deutschland ein breites Angebot an qualitativ hochwertigen Lebensmitteln. Gesundes Essen ist Genuss – und eine ausgewogene Ernährung ist das beste Rezept für eine gute Gesundheit. [...]

Die gesunde Wahl soll zur leichten Wahl werden - im Alltag und in den verschiedenen Lebensphasen von Schwangerschaft und Kleinkindalter, Kita und Schule, Freizeit und Arbeit bis ins Alter. Daher setzt sich das BMEL auch für die Reduktion von Zucker, Salz und Fetten in Fertigprodukten ein.“ ([BMEL](#))



Arbeits- / Lernmaterial ‚Gesunde und nachhaltige Ernährung‘ von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

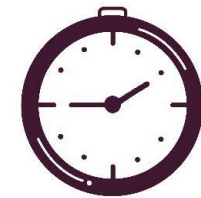
Quelle: [Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen](#) | DGE 12.11.24 15:16  
Grafik: „Apfel“ von Michelle Bruce, lizenziert unter [CC-BY SA 3.0](#)

# Woher wissen Sie, ob Sie sich gesund ernähren?



## Aufgabe:

Erarbeiten Sie arbeitsteilig eine zugeteilte Empfehlung der DGE und füllen Sie die Tabelle auf dem AB (nachhaltige Ernährung und 11 Empfehlungen der DGE) aus, indem Sie die Spalte Tipps für die Umsetzung der Empfehlungen ergänzen.



10 Minuten

## Beispiel:

Empfehlung	Tipps für die Umsetzung
<b>Am besten Wasser trinken</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag</li><li>• Erinnerungshilfen wie Trink-Wecker oder Wasserflaschen nutzen</li><li>• Abwechslung mit Obst, Gemüse oder Kräuter ergänzen</li><li>• Getränke mit Zucker vermeiden</li><li>• Alkoholkonsum einschränken</li></ul>

# Sicherung



Stellen Sie Ihre Ergebnisse zu jeder Empfehlung vor und übernehmen Sie die Lösungen in Ihre Unterlagen.

Empfehlung	Tipps für die Umsetzung
Am besten Wasser trinken	• ...
Gemüse und Obst – viel und bunt	• ...
Hülsenfrüchte und Nüsse regelmäßig essen	• ...
...	• ...



Arbeits- / Lernmaterial ‚Gesunde und nachhaltige Ernährung‘ von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

# Learning Apps



## Aufgabe:

Scannen Sie die nachfolgenden QR-Codes mit Ihrem Handy und bearbeiten Sie die Übungen.



<https://learningapps.org/35048293>



<https://learningapps.org/35048216>



Arbeits- / Lernmaterial ‚Gesunde und nachhaltige Ernährung‘ von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

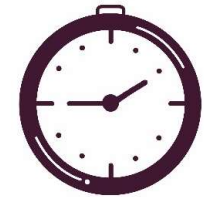
Quelle: [Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen](#) | DGE 12.11.24 15:16  
Grafik: Apfel von Michelle Bruce, lizenziert unter [CC-BY SA 3.0](#)

# Anwendungsaufgabe



## Aufgabe:

- Bearbeiten Sie die Aufgaben auf dem Arbeitsblatt „Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen Anwendungen“ (Ernährungsprotokoll).
- Stellen Sie anschließend Ihre Ergebnisse im Plenum vor.



30 Minuten

## Beispiel:

Lebensmittelauswahl	Zu a. okay/ LM streichen Zu b. Begründung der Regel in Worten Zu c. evtl. alternatives LM
1. Portion Obstsalat	a: okay b: Regel: Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“ c: Alternative: -



Klima Kompetenz  
Camps für  
Zukunftsberufe



Grafik „Fresh fruit for squeezing natural juices 02“ von Miomir Magdevski via Wikimedia Commons,  
lizenziert unter [CC-BY SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

# Gesunde und nachhaltige Ernährung

## 2) Nachhaltige Ernährung

Projektträger:



Kooperationspartner



Gefördert durch:

Senatsverwaltung  
für Mobilität, Verkehr,  
Klimaschutz und Umwelt

**BERLIN**





# Definition DGE



„Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde.“ ([Prof. Dr. Bernhard Watzl, DGE-Präsident](#))

Dazu gehört auch Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen einen Weg, den Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern und den von tierischen Lebensmitteln zu senken, um Gesundheit und Umwelt zu schützen.



Arbeits- / Lernmaterial ‚Gesunde und nachhaltige Ernährung‘ von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

Quelle: [Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen](#) | DGE 12.11.24 15:16  
Grafik: „Möhre“ von Michelle Bruce, lizenziert unter [CC-BY SA 3.0](#)

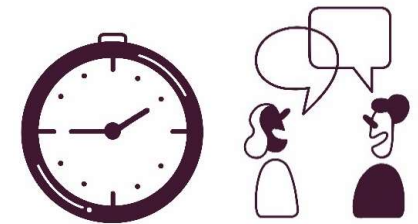


# Nachhaltige Ernährung



## Aufgaben:

1. Identifizieren Sie die Aspekte einer nachhaltigen Ernährung aus diesem Zitat.
2. Erklären Sie die Zielsetzung einer nachhaltigen Ernährung nach dem Zitat der DGE.



10 Minuten



Arbeits- / Lernmaterial 'Gesunde und nachhaltige Ernährung' von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

# Sicherung Definition DGE



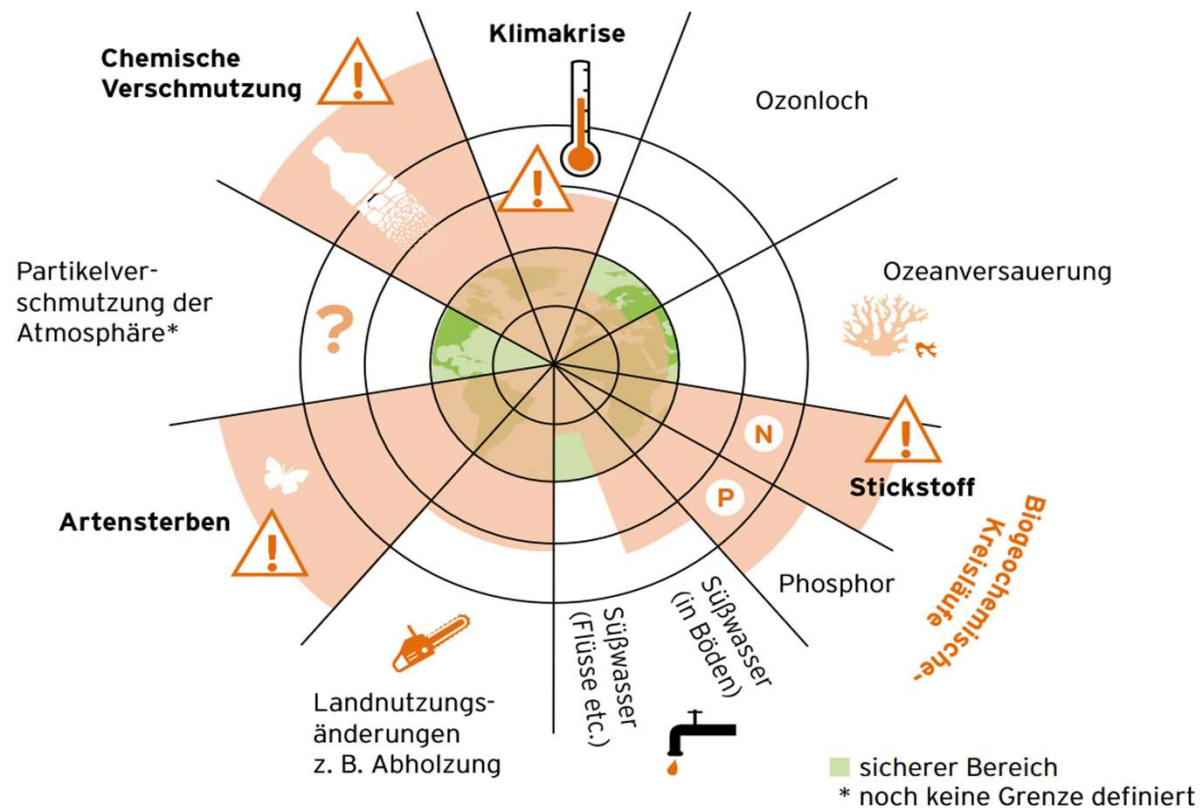
„Bunt und gesund essen und dabei die Umwelt schonen, das sind die DGE-Empfehlungen. Wer sich überwiegend von Obst und Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten sowie Nüssen und pflanzlichen Ölen ernährt, schützt nicht nur seine Gesundheit, sondern schont dabei die Ressourcen der Erde.“ ([Prof. Dr. Bernhard Watzl, DGE-Präsident](#))



Dazu gehört auch **Lebensmittelabfälle zu reduzieren**. Die DGE-Empfehlungen „Gut essen und trinken“ zeigen einen Weg, den **Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln zu steigern** und den **von tierischen Lebensmitteln zu senken**, um Gesundheit und Umwelt zu schützen.



# Planetary Grenzen



Arbeits- / Lernmaterial 'Gesunde und nachhaltige Ernährung' von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

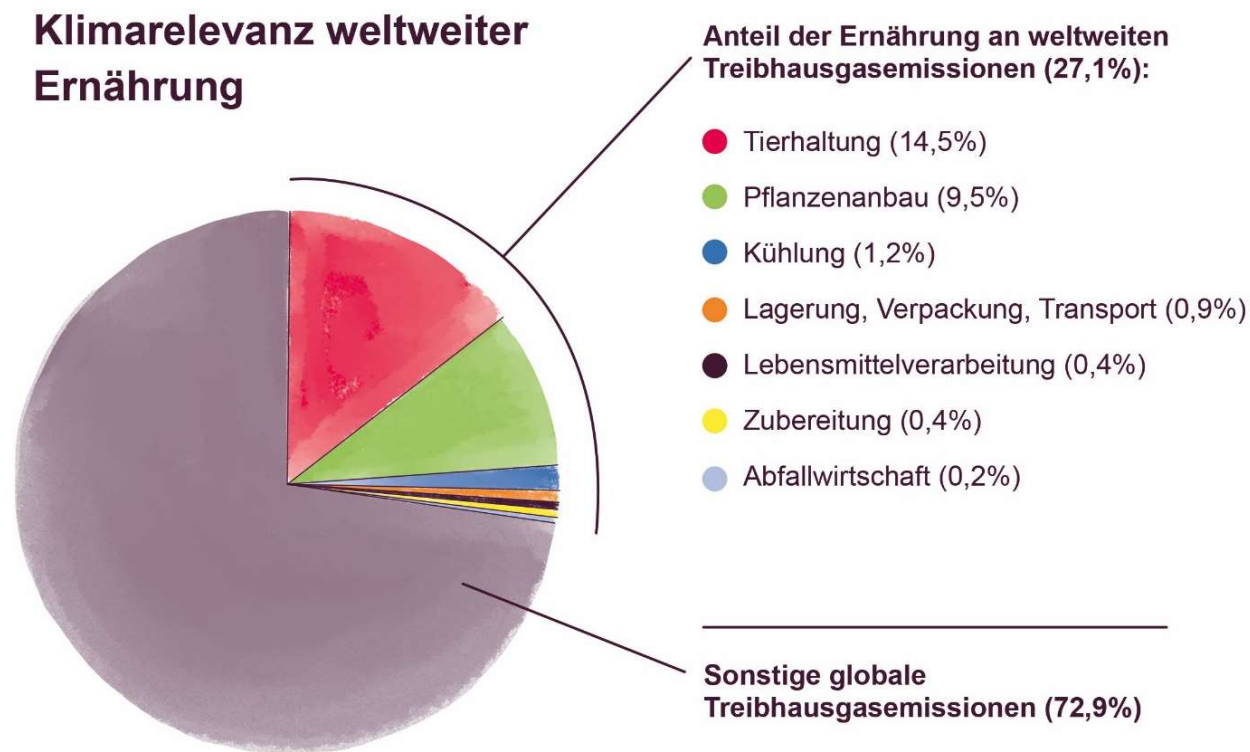
Abbildung: [Planetary Grenzen](#) von Esther Gonstalla, in: Systemwissen für die vernetzte Energie- und Mobilitätswende von IBBF, 2022, S. 243, lizenziert unter [CC BY NC ND](#).



# Anteil der Ernährungswirtschaft an den globalen Treibhausgasemissionen nach Bereich im Jahr 2020



## Klimarelevanz weltweiter Ernährung

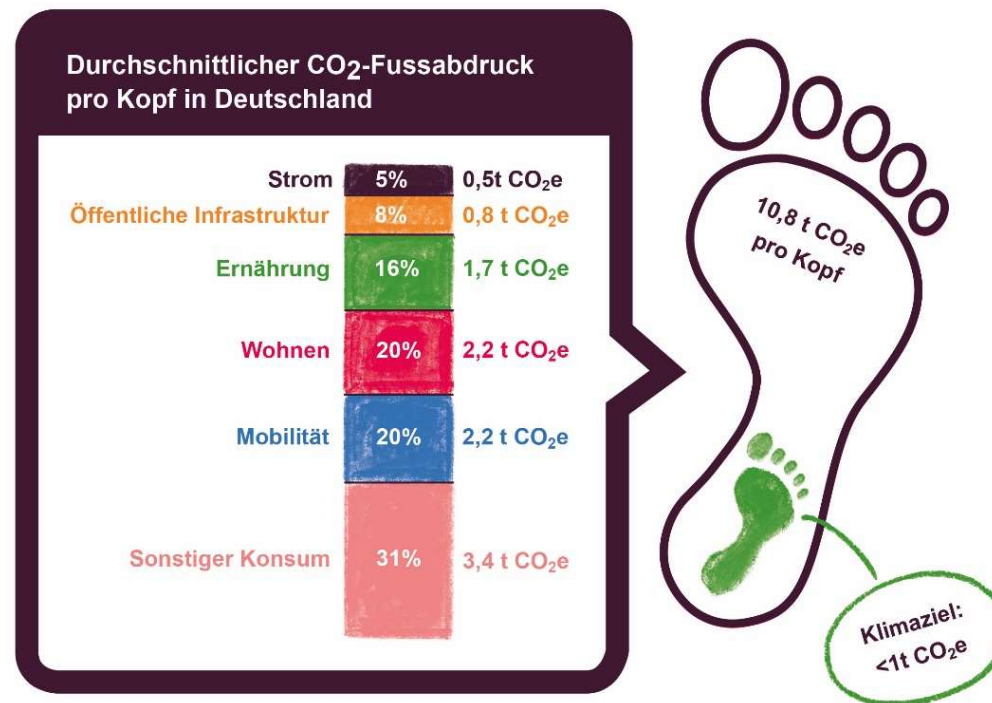


Arbeits- / Lernmaterial 'Gesunde und nachhaltige Ernährung' von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

Grafik „Klimarelevanz weltweiter Ernährung im Jahr 2022“, von Annika Huskamp, Quelle: [Statista 2024](#), lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#).



# Durchschnittlicher CO<sub>2</sub> Fußabdruck pro Kopf in Deutschland



Arbeits- / Lernmaterial „Gesunde und nachhaltige Ernährung“ von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

Grafik „Durchschnittlicher CO<sub>2</sub> Fußabdruck pro Kopf in Deutschland“ vom Kompetenzzentrum Nachhaltiger Konsum, Illustration von Annika Huskamp, Quelle: [www.busmagazin.de/den-co2-fussabdruck-klimaneutral-gestalten](http://www.busmagazin.de/den-co2-fussabdruck-klimaneutral-gestalten), lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#).



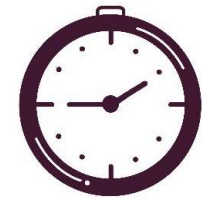
# DGE und Nachhaltigkeit



## Aufgabe:

Ergänzen Sie die Tabelle der DGE-Empfehlungen um nachhaltige Aspekte.

## Beispiel:



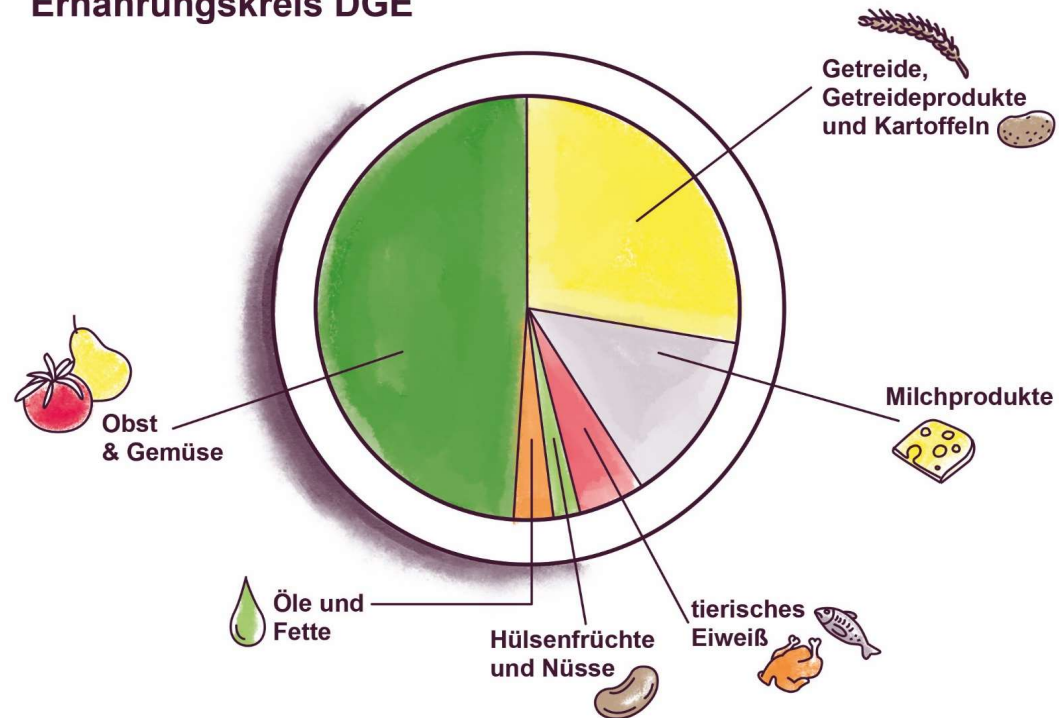
10 Minuten



Empfehlung	Tipps für die Umsetzung	nachhaltige Ernährung
<b>Am besten Wasser trinken</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag</li><li>• Erinnerungshilfen wie Trink-Wecker oder Wasserflaschen nutzen</li><li>• ...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leitungswasser in Deutschland ist sicher, leicht verfügbar und gut geeignet</li><li>• auf geeignete Abfüllvarianten zurückgreifen</li></ul>



## Ernährungskreis DGE

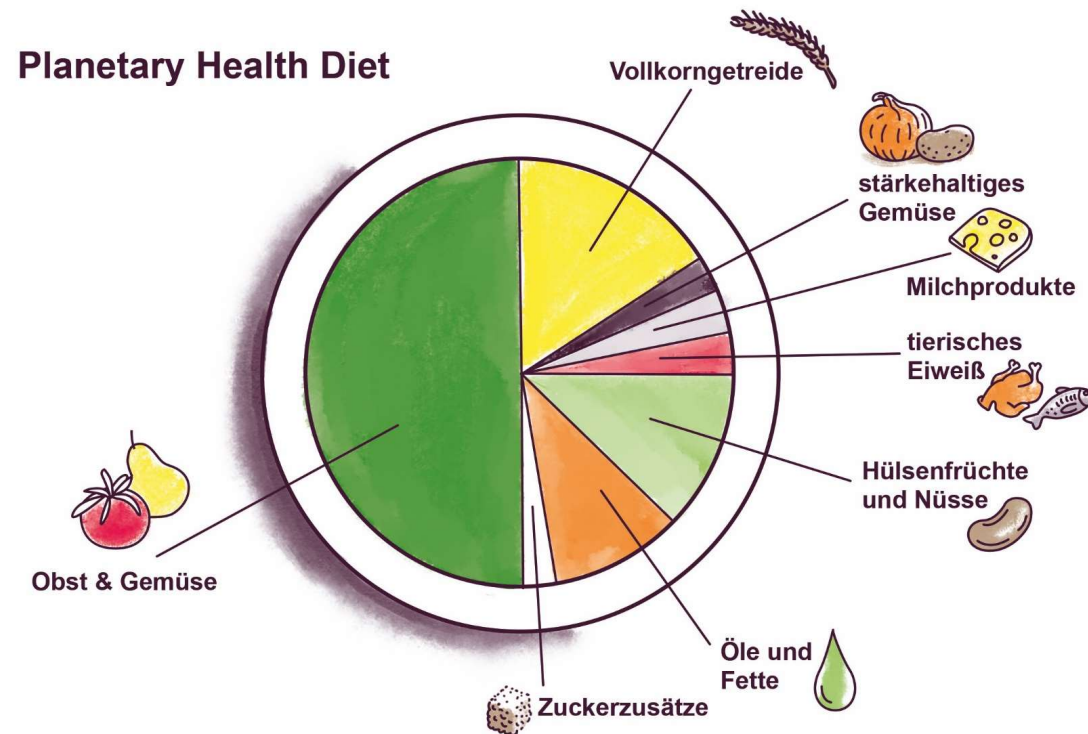


Arbeits- / Lernmaterial 'Gesunde und nachhaltige Ernährung' von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

Grafik DGE Ernährungskreis von Annika Huskamp, Quelle: [DGE-Ernährungskreis](#) | DGE, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#)



# Planetary Health Diet

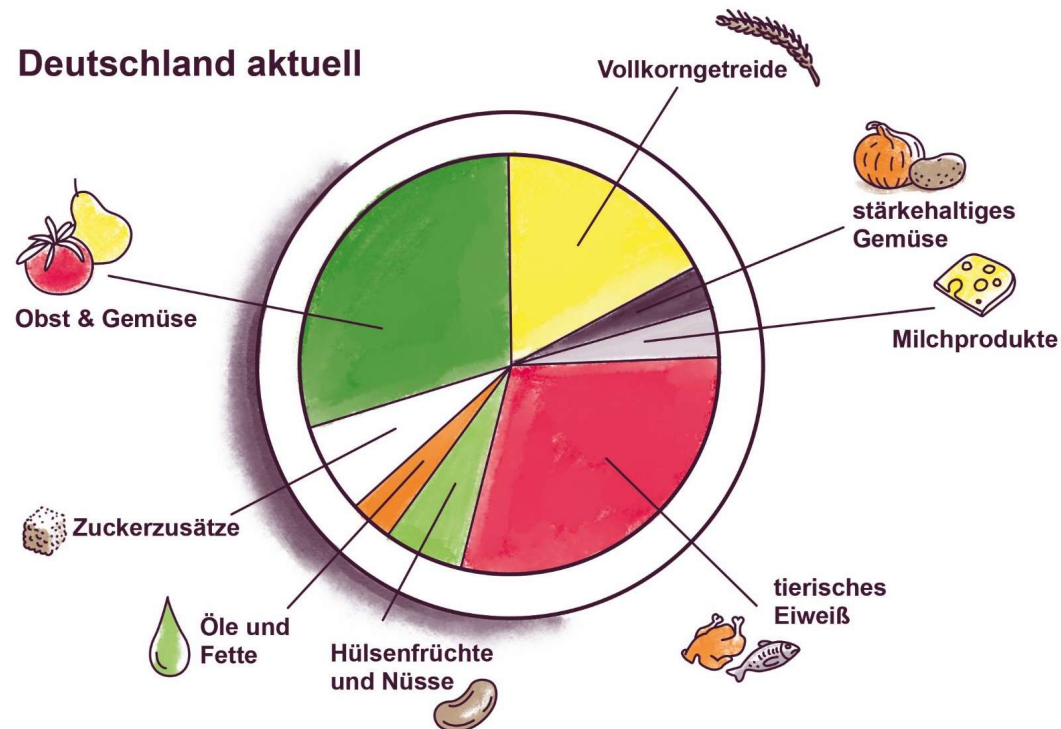


Arbeits- / Lernmaterial 'Gesunde und nachhaltige Ernährung' von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

Grafik Planetary Health Diet von Annika Huskamp, Quelle: [EAT-Lancet commission](#), lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#)



# Deutschland aktuell



Arbeits- / Lernmaterial 'Gesunde und nachhaltige Ernährung' von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzeck (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

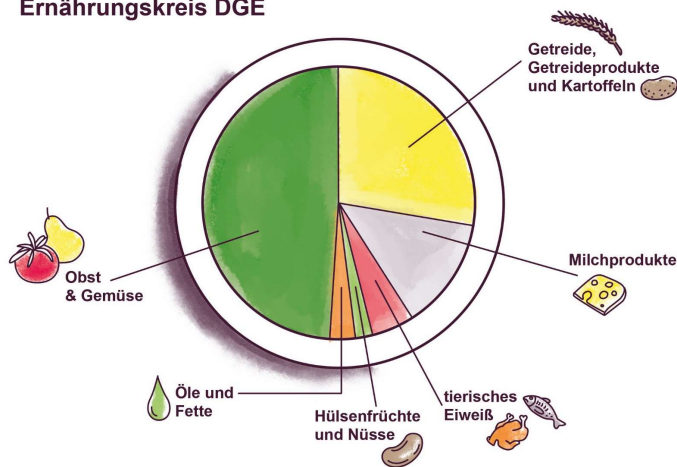
Grafik Ernährung in Deutschland aktuell von Annika Huskamp, Quelle: [EAT-Lancet commission](#), lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#)



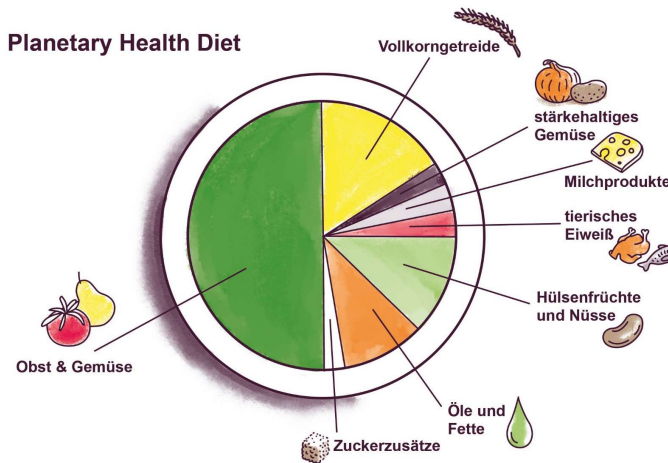
# DGE Empfehlungen und Planetary Health Diet im Vergleich



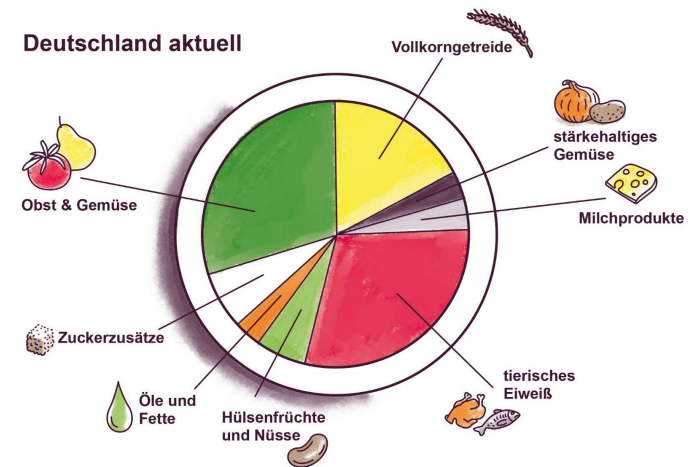
Ernährungskreis DGE



Planetary Health Diet



Deutschland aktuell



Arbeits- / Lernmaterial 'Gesunde und nachhaltige Ernährung' von Janine Lowack, Ramona Treite und Judith Vogel-Wentzack (Emil-Fischer-Schule), im Rahmen von [KlimaKompetenz-Camps](#), Grafiken erstellt von Annika Huskamp, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#) - sofern nicht anders angegeben. Dargestellte Logos unterliegen dem Markenrecht, bleiben weiterhin geschützt und dürfen nicht verändert werden.

Grafiken von Annika Huskamp, Quelle: [EAT-Lancet commission](#) und [DGE-Ernährungskreis](#) | DGE, lizenziert unter [CC-BY-SA \(4.0\)](#)

