

Hinterm Tellerrand geht's weiter! Weltbewusst essen und leben

1. Grundschule

In der Familie

- Gesundes Frühstück
- Erstellen eines Kochbuchs mit Omas Rezepten
- Vermeidung von Einwegverpackungen
- Recycling von Abfällen
- Einkauf regionaler und saisonaler Produkte

In der Schule

- Kennenlernen von Lebensmitteln
- Untersuchen der Inhaltsstoffe
- Zubereitung der Nahrungsmittel (z.B. Brot, Marmelade, Kartoffelprodukte, Nudeln ...)
- Gesundes Frühstück
- Einkauf auf dem Wochenmarkt/ im Supermarkt:
 - Bestimmen der Herkunftsländer der Produkte
 - Vergleichen der Preise
 - Untersuchen der Gütesiegel und Zertifikate
 - Nachvollziehen der Transportwege (CO 2-Problematik)
- Besuch auf dem Bauernhof:
 - Tierhaltung
 - Fütterung
 - Produkte
 - Ernte
 - Lagerung
- Führen eines Ernährungstagebuchs
- Anlegen eines Schulgartens / Biotops / einer Kräuterspirale ...
- Gründen einer Koch-AG
- Vorbereiten eines Buffets für ein Schulfest
- Mülltrennung / Müllvermeidung an der Schule

In der Gemeinde

- Organisieren eines Erntedankfestes
- Besuchen / Unterstützen einer „Tafel“
- Einbinden außerschulischer Partner (z.B. Gesundheitsamt, Krankenkassen, Eine-Welt-Initiativen, Greenpeace, Foodwatch, BUND ...)
- Vom Korn zum Brot (Mühlenbesuch, (Groß-) Bäckerei, Brot backen ...)

In der Welt

- Vergleichen der Ernährungsgewohnheiten mit einer Partnerschule im Ausland
- Vorstellen von Nahrungsmitteln / Gewürzen aus aller Welt
- Thematisieren von Arbeitsbedingungen und Kinderarbeit
- Sammeln von Spenden für Hilfsprojekte
- Ergründen der unterschiedlichen Ursachen für globale Ernährungsprobleme
- Organisieren eines internationalen Buffets
- Ablegen eines Ernährungsführerscheins (www.aid.de/ernaehrungsbildung)

2. Sekundarstufe I

In der Familie

- Omas Küche (Kochbuch, Kochshow)
- Sammeln von Werbeslogans für Lebensmittel im Fernsehen
- Essgewohnheiten und Esskultur heute (z.B. Ernährungstagebuch, Ernährungspyramide ...)
- Esstraditionen (religiöse und ethische Aspekte: Ramadan/Fasten)
- Einkaufen von Lebensmitteln (z.B. Waren mit Gütesiegeln, Verpackung)
- Untersuchen der Lagerung, Konservierung und des Transports von Lebensmitteln
- Mülltrennung / Müllvermeidung

In der Schule

- Pausenverkauf, Mittagstisch (Einbeziehung fair gehandelter Lebensmittel)
- Küche international (Rezepte der Welt)
- Gesundes Frühstück
- Gefahren falscher Ernährung (Essstörungen, Diäten, Krankheiten ...)
- „Bewegte Schule“ (Fitnesstraining, Sport ...)
- „Fair dreht“- Werbespots für den fairen Handel
- Müllproblematik / Müllvermeidung
- Essen in der Schule:
 - Mensa als Wirtschaftsunternehmen;
 - Herkunft der Lebensmittel
 - Untersuchung von Lebensmitteln (ggg)
 - Essgewohnheiten – Ernährungstagebuch, Umfragen...
- Interkulturelles Mittagessen
- Einspannen von „Kochmüttern“ in die Schulgemeinschaft
- Essen in der Schultasche:
 - Gemeinschaftliches Frühstück
- Herkunft des Essens
 - Besuch im Discounter
- Herstellung eines Lehmbackofens

- Projektdokumentation (Buch, Film, Zeitung)
- Musik mit Küchenutensilien und Verpackungen
- Planen eines „weltbewussten“ Caterings (z.B. Tag der offenen Tür)
- Prüfen / Umgestalten von Angeboten des Schulkioskes
- Restaurant-Tester (lokaler Restaurantführer)
- „UNESCO-Scan“ (Energieverbrauch, CO²-Bilanz, Kioskangebot, Seifen)
- Literarische Dinner
- Aufführen von Tafelmusik

In der Gemeinde

- Besuch eines Biomarktes, Biobauernhofs
- Durchführen von Projekten mit einer „Tafel“ in der Gemeinde
- Von der Blüte ins Marmeladenglas (Biodiversität, Insektensterben, Monokulturen...)

In der Welt

- Ernährung zu fairen Preisen – Fair Trade (Besuch eines Eine-Welt-Ladens)
- Clever kaufen (Wege durch den Label-Dschungel, renommierte Biosiegel kritisch hinterfragen, Medienkiste bei Verbraucherzentralen ausleihbar)
- Brot (Kulturgeschichte, Bedeutung und Unterschiede in verschiedenen Kulturen)
- Vom Korn zum Brot (Mühlenbesuch,(Groß-) Bäckerei, Brot backen ...)
- Vom Schwein zum Schnitzel
- Von der Baumwolle zum T-Shirt
- Von der Quelle in die Flasche
- Klimafrühstück (Klimakoffer ausleihbar / s. Internet)
- Umweltproblematik
 - Regenwald (Produkte und Produktionsbedingungen, z.B. Holz)
 - Weg der Banane, Schokolade, Jeans ...
 - CO₂-Bilanz der Lebensmittel, „Green Logistics“
 - Artenschutz, Artenvielfalt, artgerechte Tierhaltung / Massentierhaltung
 - Genetisch veränderte Lebensmittel
 - Ökologischer Fußabdruck (Online – Fußabdruck – Rechner)
 - Verstrahlte Lebensmittel (Tschernobyl, Fukushima)
- Survivaltraining im Wald (Kräuter, Beeren, Pilze..)

3. Sekundarstufe II

In der Familie:

- Rollenwechsel im „Hotel Mama“ – Vom Bekochten zum Koch
- Ernährung im Wandel der Zeit
- Geschmacksprägung von Anfang an
- Interessen bei der Entwicklung von Essensvorlieben (z.B. Geschmacksverstärker ...)

In der Schule:

- Führen eines Ernährungstagebuches:
 - CO2-Rucksack
 - Kalorientabelle
 - Kosten
 - Biorhythmus
- Einladen externer Experten (Ärzte, Sportler, NGOs, Krankenkassen ...)
- Online-Live-Kochen und Essen mit der Partnerschule
- Erstellen eines Werbespots für ggg - Essen (gesund, gerecht, global)
- Selbstversuch: eine Woche Junk-Food versus Bio-Food
- Essen in der Schule:
 - Mensa als Wirtschaftsunternehmen;
 - Entwurf eines 4-wöchigen Mensaplanes
 - Herkunft der Lebensmittel
 - Untersuchen von Lebensmitteln (ggg)
 - Essgewohnheiten – Ernährungstagebuch, Umfragen...
 - Interkulturelles Mittagessen
- Ökobilanz verschiedener Lebensmittel
- Chemische Analyse von Lebensmitteln
- Komponieren, Texten und Aufführen von Veggie-Raps

In der Gemeinde:

- Veggie-Day (alle Kantinen der Stadt einen Tag pro Woche fleischfrei)
- Projekt mit „Tafeln“ in der Gemeinde
- gggg-Ernährungs-Monatsplan (gesund-gerecht-global /günstig ?)
- Experten-Interviews zu gesunder und umweltverträglicher Lebensweise
- Analysieren von Bio- und Ökosiegeln
- Erstellen eines lokalen Bio-Führers (Biobauern, Märkte, Restaurants und Supermärkte)
- Flash-Mob (online verabredete Einkaufsaktionen z.B. beim Biobauern)
- „White Dinner“ (Aktion im öffentlichen Raum: gemeinsam in Weiß essen nach Hamburger Vorbild)

In der Welt

- (Online-)Interviews mit Austauschschülern und Partnerschulen /Was und wie wird gegessen
- Analysieren kulturspezifischer Essgewohnheiten mit möglichen Folgen für das jeweilige Land
- Gentechnik als Problematik oder Möglichkeit (Welternährung)
- EU-Agrarpolitik und Auswirkung auf die weltweite Versorgung
- Nahrungsmittel als alternative Energiequellen – Biosprit: Tank oder Teller
- Wege zur Vermeidung von Desertifikation und Regenwaldabholzung
- Organisieren einer Podiumsdiskussion mit Experten aus unterschiedlichen Projektgruppen
- Erstellen eines Projekttags-Quiz für alle Schüler

Filmvorschläge

Taste the Waste

Supersize Me

We Feed the World

An Inconvenient Truth

Let´s Make Money

Darwins Albtraum

Ideen zur Finanzierung der Projekte

- Kinoreihe mit Spendeneintritt (Achtung: Rechte klären)
- Projekttagskalender
- Catering
- Luftballonwettbewerb (Eltern kaufen UNESCO-Luftballons)
- verkaufen selbst gestalteter Teller