A young woman with long, dark, wavy hair is looking upwards and to the right. She is holding a whole coconut in her right hand. She is wearing a white t-shirt and light-colored jeans. The background is a solid light blue color.

SNACKTIME: PLANETARY HEALTH DIET

Speiseplan der Zukunft?



SPEISPLAN DER ZUKUNFT?

...❖ AUFGABE 1

Teilt eure Gruppe so auf, dass jede der drei angegebenen Quellen bearbeitet wird. Stellt mit Hilfe der angegebenen QR-Codes die **wichtigsten Informationen in einer selbst gewählten Darstellungsform** zusammen.

<p>Kurzfilm (6:28 Minuten) Planetary Health Diet: So können wir mit unserer Ernährung das Klima retten Quarks</p>	<p>Infografik „Mahlzeit for future“ Verbraucherzentrale Bayern</p>	<p>Interview Die Planetary Health Diet – der Speiseplan für einen gesunden Planeten Dr. Marco Springmann</p>
		
<p>https://www.youtube.com/watch?v=WCQaMogwsLk</p>	<p>https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/sites/default/files/2023-03/handout_phd_a4.pdf</p>	<p>https://www.in-form.de/in-form/in-form-interviews/die-planetary-health-diet-der-speiseplan-fuer-einen-gesunden-planeten</p>



...❖ **AUFGABE 2**

Was ist die Planetary Health Diet (PHD)? **Beschreibt in eigenen Worten.**

Das Ziel

.....

.....

.....

Die Vorteile

.....

.....

.....

Die Herausforderung

.....

.....

.....

WAS GIBT ES HEUTE ZU ESSEN?

...❖ AUFGABE 3

Die beiden nachfolgenden Abbildungen geben euch einen Überblick über konkrete Beispielportionen der Planetary Health Diet und zeigen euch die **Unterschiede zwischen den Empfehlungen und den tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten** in Deutschland.

Diskutiert in der Gruppe, wie sich der eigene Lebensmittelkonsum von den Empfehlungen für die PHD unterscheidet. **Findet Lösungsansätze**, wie ihr eure Gewohnheiten an die Empfehlungen der PHD annähern könnt.

.....

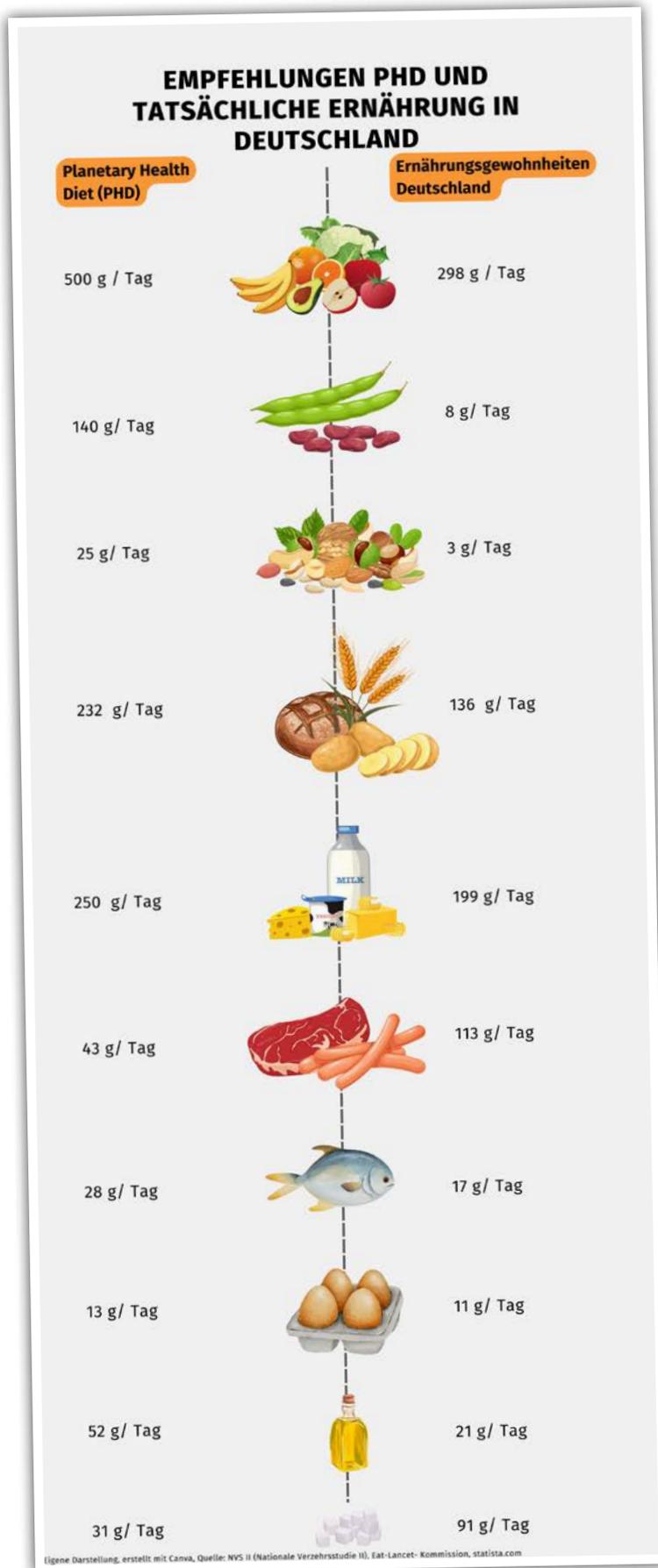
.....

.....

Die **Planetary Health Diet** für die Hosentasche

Empfohlene Menge in Gramm pro Tag (möglicher Spielraum)		Beispielportionen
Fleisch	Rind/Schwein: 15 (0-30) Geflügel: 30 (0-60)	1 Steak + 2 Hähnchenschenkel in 14 Tagen
Fisch	30 (0-100)	1 Fischgericht pro Woche
Eier	13 (0-25)	1 Ei pro Woche
Milch	250 (0-500)	1 Glas Milch pro Tag oder 1 St. Käse pro Woche
Getreide	230	1 Teller Nudeln + 2 Scheiben Brot
Kartoffeln	50 (0-100)	1 Kartoffelgericht pro Woche
Obst	200 (100-300)	1 Apfel + 1 Hand voll Beeren
Gemüse	300 (200-600)	1 Salatteller
Hülsenfrüchte	75 (0-100)	1 Teller Linsensuppe oder 1 Liter Sojamilch
Nüsse/Samen	50 (0-75)	Etwa 1 Hand voll Nüsse/Samen pro Tag
Fett/Öl	gesättigt: 12 (0-12) ungesättigt: 40 (20-80)	2 EL Pflanzenöl + 5 Walnüsse + 5 St. Schokolade
Zucker	30 (0-30)	1 Glas Saft oder 4 Schokokekse

Quelle: KLUG – Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit e.V., <https://klimawandel-gesundheit.de>



Das Unterrichtsmaterial wurde Ihnen von der Verbraucherzentrale Hessen zur Verfügung gestellt.

Verbraucherzentrale Hessen e. V.

vertreten durch den Vorstand Philipp Wendt
Große Friedberger Straße 13–17 | 60313 Frankfurt am Main
(069) 97 20 10-900 | vzh@verbraucherzentrale-hessen.de

Die Bildungsreihe ist im Rahmen des Projekts „Klimabewusst essen in Schulen“ entstanden.

Mehr Infos zum Projekt:

www.verbraucherzentrale-hessen.de/klimabewusst-essen-in-schulen

Stand: Mai 2024

Gestaltung: Maßarbeit Kommunikation für Umwelt & Gesellschaft,
<https://massarbeit.net>, auf Basis von Gestaltungsvorlagen der
Verbraucherzentrale Hessen

Bildnachweis: Sitthiphong/ iStock (Titel), peter-facebook/pixabay (S. 2),
Bulat Silvia/iStock (S. 3)

© 2024 Verbraucherzentrale Hessen e. V.

Gefördert durch das Land Hessen

HESSEN



Hessisches Ministerium für
Landwirtschaft und Umwelt,
Weinbau, Forsten, Jagd und
Heimat