

ERNÄHRUNG IM ÜBERBLICK

„DEINE NAHRUNGSMITTEL SIND DEINE HEILMITTEL.“ – HIPPOKRATES

Warum sollte sich jeder und jede mit der eigenen Ernährung auseinandersetzen? Die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, bestimmen nicht nur, welche biochemischen Prozesse in unserem Körper ablaufen, wie gut unsere Verdauung funktioniert und ob wir leistungsfähig sind. Sie haben auch einen Einfluss auf unsere Gesundheit, auf die Lebensweise der Menschen in anderen Teilen des Planeten und auf die Biosphäre der Erde.

Vergleicht man die Gesundheit von Bevölkerungsgruppen, die sich für Industrieländer typisch ernähren, mit der Gesundheit von Bevölkerungsgruppen auf Sardinien (Italien), Ikaria (Griechenland) oder in Okinawa (Japan), die sich vollkommen anders ernähren, so findet man bei den Letztgenannten eine enorm lange Lebensspanne und nahezu keine Zivilisationskrankheiten.

Das vorliegende Manual soll eine Anregung für die TeilnehmerInnen sein, sich mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Die ersten beiden Module sind als Einführung in das Thema gedacht, danach folgen Module, die sich mit der Wirkung verschiedener Ernährungsweisen auf den eigenen Körper, auf andere Menschen und auf die Umwelt auseinandersetzen. Abgeschlossen werden kann der Themenkomplex mit den letzten beiden Modulen, einem Projekt und einer Reflexion der eigenen Ernährungsweise – in der Vergangenheit und in der Zukunft.

EINFÜHRUNG

M1 – Gemeinsames Frühstück und Gedankensammlung

M2 – Römische Gladiatoren – Vegetarier?!

DER EINFLUSS AUF DEN EIGENEN KÖRPER

M3 – Was braucht der Körper? Was schadet ihm?

WIE ERNÄHREN SICH DIE MENSCHEN IN ANDEREN TEILEN DER WELT?

M4 – Ernährung in unterschiedlichen Ländern

WELCHEN EINFLUSS HAT UNSERE ERNÄHRUNGSWEISE AUF DIE UMWELT?

M5 – Aus der Sicht der Pflanzen

M6 – Industrielle Landwirtschaft und ihre Folgen

ABSCHLUSS UND ZUSAMMENFASSUNG

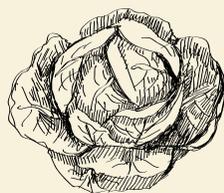
M7 – Abschlussprojekt

M8 – Entscheidungen auf dem Teller

Die oben genannten Gebiete zählen zu den sogenannten Blue Zones, in denen die Menschen bei sehr guter Gesundheit durchschnittlich besonders alt werden – Forschungen haben eine der Hauptursachen in der Ernährung belegen können. Hintergründe zur Ernährungsweise in den sogenannten Blue Zones (englisch):

www.bluezones.com

www.news.nationalgeographic.com/2015/04/150412-longevity-health-blue-zones-obesity-diet-ngbooktalk



MANUAL ERNÄHRUNG 1-1

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK & GEDANKENSAMMLUNG

METHODE: GEMEINSAME ERFAHRUNG EINER ALLTAGSHANDLUNG, MIND-MAP

DAUER: 120 MINUTEN

ANSPRUCH: EINSTIEG

MATERIAL: FRÜHSTÜCKSGESCHIRR, NAHRUNGSMITTEL, TAFEL ODER FLIPCHART UND STIFTE

ZUGREIFEN

WWW.BERGWALDPROJEKT.DE

INHALT:

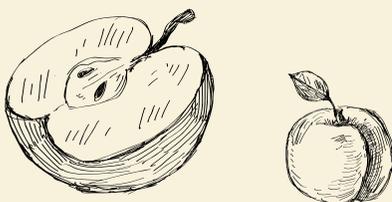
Ernährung ist heutzutage für viele Menschen in westlichen Gesellschaften eine unbewusste Handlung, die zweckorientiert der Bedürfnisbefriedigung oder Ersatzbefriedigung dient. Ziel des gemeinsamen Essens in diesem Modul ist es, die Alltagshandlung Frühstück für einen Tag in eine bewusste Erfahrung zu verwandeln und darüber ins Gespräch zu kommen. Nach dem Frühstück wird gemeinsam eine Mind-Map dazu entworfen, was die TeilnehmerInnen mit Ernährung verbinden. Die Vielschichtigkeit des Themas Ernährung und die Verbindungen zu anderen Gebieten werden sichtbar.

ABLAUF:

1. Die TeilnehmerInnen erhalten den Auftrag, Nahrungsmittel und Geschirr für ein gemeinsames Frühstück mitzubringen. Dabei wird nicht eingeteilt, welche Nahrungsmittel die TeilnehmerInnen mitbringen. Die Teamenden sorgen für einen Wasserkocher und heiße Getränke.

2. Zum Frühstück werden die Tische im Raum zu einer Tafel zusammengestellt und die TeilnehmerInnen verteilen die mitgebrachten Nahrungsmittel auf der Tafel. Während des Frühstücks sollen die TeilnehmerInnen miteinander ins Gespräch kommen, folgende Fragen können dabei als Leitfaden dienen: > Wie frühstückt ihr zu Hause? > Wer hat was mitgebracht? Und warum? > Welche Unterschiede gibt es in den Frühstücksgewohnheiten? > Woher kommen die Produkte? > Wie werden sie hergestellt? > Welche Inhaltsstoffe sind darin? Wisst ihr, was das ist oder warum es enthalten ist? usw. Die wesentlichen Inhaltspunkte der Gespräche sollten stichpunktartig für den späteren Austausch festgehalten werden.

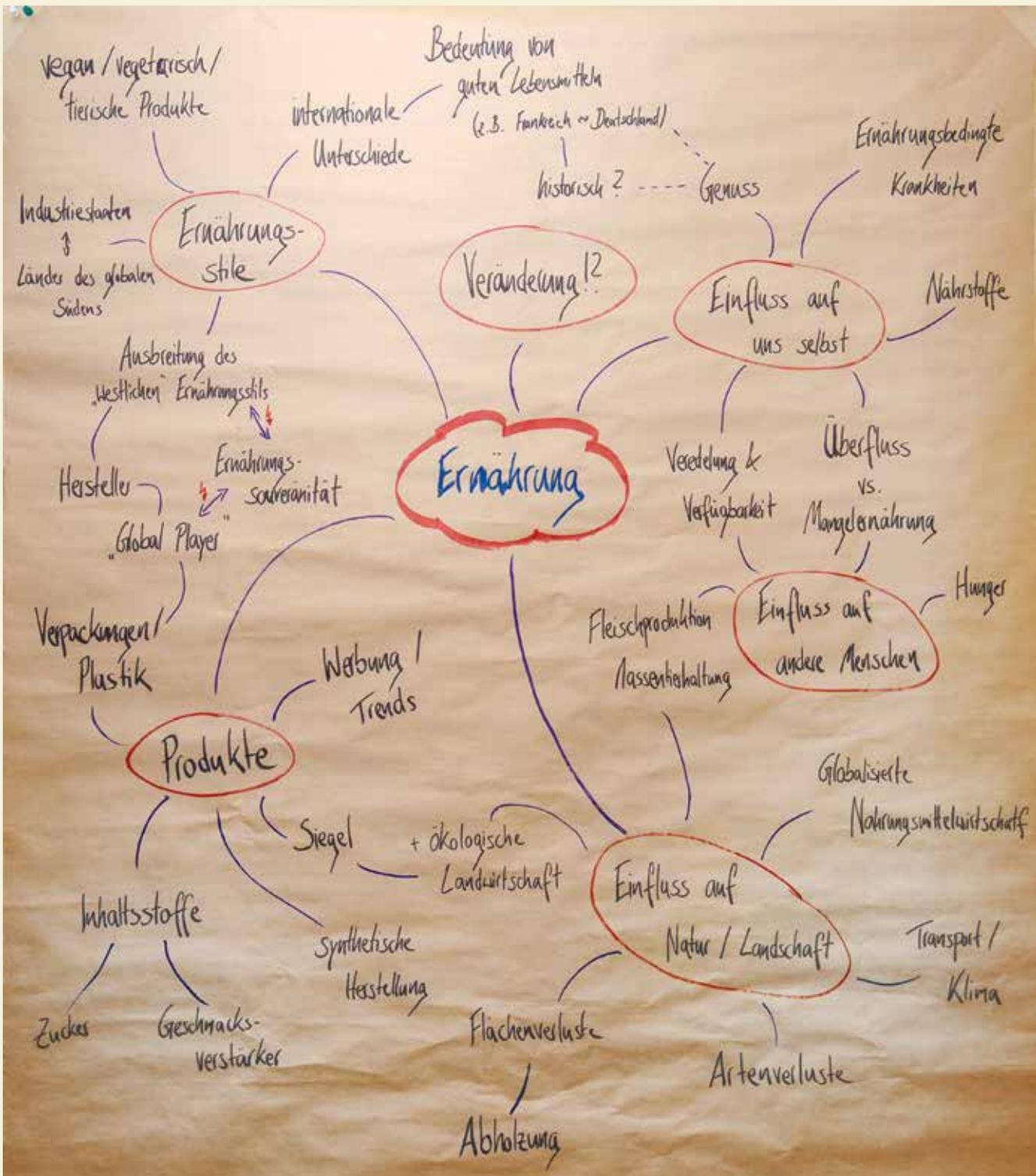
3. Nach dem Frühstück und anschließendem Abräumen wird von den TeilnehmerInnen an der Tafel eine Mind-Map zum Thema Ernährung entworfen. Die gesammelten Stichpunkte bilden thematisch geclustert das Grundgerüst der Mind-Map. Sind alle Stichpunkte geordnet, lassen sich weitere Themen anfügen und ggf. auch Verbindungslinien ziehen. Die Leitfrage für die Erstellung der Mind-Map lautet: Welche Themen fallen euch ein, die mit unserer Ernährung zusammenhängen?



MANUAL ERNÄHRUNG 1-2

GEMEINSAMES FRÜHSTÜCK & GEDANKENSAMMLUNG

SO KÖNNTE DIE MIND-MAP AUSSEHEN:



MANUAL ERNÄHRUNG 2

RÖMISCHE GLADIATOREN – VEGETARIER?!

METHODE: VORTRAG

DAUER: CA. 30 MINUTEN MIT DISKUSSION

ANSPRUCH: EINSTIEG

MATERIAL: LAPTOP, BEAMER UND TAFEL / FLIPCHART

ZUGREIFEN

WWW.BERGWALDPROJEKT.DE

INHALT:

Fast jede/r hat ein Bild der römischen Gladiatoren, ihres Aussehens und ihrer Kämpfe in der Arena im Kopf, wenn er danach gefragt wird. In den meisten Fällen ist dieses Bild aufgrund von Geschichten, Filmen und Serien wie zum Beispiel „Gladiator“ oder „Spartacus“ geprägt. Über die Ernährungsweise der Gladiatoren war hingegen lange Zeit wenig bekannt. Mittlerweile deuten alle Erkenntnisse der historischen Forschung darauf hin, dass sich die Gladiatoren fast ausschließlich vegetarisch ernährten. Dadurch wurden kurze Regenerationszeiten nach den harten Trainingseinheiten begünstigt.

Diese Erkenntnis ist für viele Menschen eine Überraschung. Das kann genutzt werden, um aufzuzeigen, wie unterschiedlich die Ernährung von Menschen sowohl im zeitlichen als auch im räumlichen Abstand voneinander ist und wie sehr wir aufgrund von unbewussten kulturellen Vorgaben in der Wahl unserer Nahrungsmittel gelenkt werden. Außerdem zeigt die Ernährung der Gladiatoren, wie viel Erfahrungswissen über eine gesunde Ernährung, die alle für den menschlichen Körper wichtigen Nährstoffe enthält, bereits vor 2.000 Jahren gesammelt und weitergegeben wurde – und was wir heute davon lernen können.

ABLAUF:

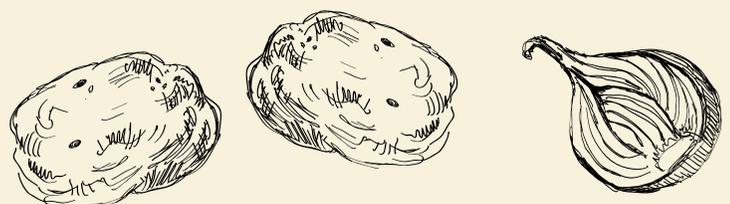
1. Vor dem Vortrag wird mit den TeilnehmerInnen eine kurze Diskussion zum Thema: „Wie könnten Gladiatoren im alten Rom gelebt und sich ernährt haben?“ geführt. Die von den TeilnehmerInnen vermuteten Merkmale der Ernährung können stichpunktartig am Flipchart oder auf der Tafel festgehalten werden.

2. Der Vortrag „Die Ernährungsweise der Gladiatoren“ wird gehalten. [Vortrag steht unter www.bergwaldprojekt.de/projekte/waldschule/unterrichtsmuale als Powerpoint-Präsentation zum Download bereit.]

3. Vom Teamenden wird eine Abschlussdiskussion moderiert, in der auf die zuvor von den TeilnehmerInnen vermuteten Punkte eingegangen wird. Diese werden mit der tatsächlichen Ernährungsweise der Gladiatoren und ihren Hintergründen verglichen. Zusätzlich können Schlüsse und Querverbindungen zur Ernährungsweise und zu Problemen in der westlichen Ernährungsweise gezogen werden.

4. Leitfragen für die Abschlussdiskussion (siehe Präsentation):

- Aus welchen Gründen haben sich die Gladiatoren (überwiegend) vegetarisch ernährt?
- Welche guten Gründe gibt es heute für eine (überwiegend) vegetarische Ernährung?



MANUAL ERNÄHRUNG 3

WAS BRAUCHT DER KÖRPER? WAS SCHADET IHM?

METHODE: EINFÜHRUNGSGESPRÄCH,
RECHERCHE IN KLEINGRUPPEN, PRÄ-
SENTATION

DAUER: 2 X 60 MINUTEN +
RECHERCHE

ANSPRUCH: HOCH

MATERIAL: LAPTOP, BEAMER, TAFEL
ODER FLIPCHART

ZUGREIFEN

WWW.BERGWALDPROJEKT.DE

INHALT:

In dieser Unterrichtseinheit machen sich die TeilnehmerInnen in Kleingruppen mit Themengebieten rund um den Einfluss von Lebensmitteln auf den menschlichen Körper vertraut. Ihre Erkenntnisse geben sie den anderen TeilnehmerInnen in Form einer Präsentation weiter. Ziel der Einheit ist es, die TeilnehmerInnen zum bewussten Umgang mit den Lebensmitteln zu bewegen, die sie ihrem Körper zuführen.

Verschiedene Quellen liefern unterschiedliche Empfehlungen – die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt eher konservative Empfehlungen heraus; der Vegetarierbund liefert etwas andere Einschätzungen. Von beiden Internetauftritten ausgehend, lassen sich weitere Quellen finden:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte

Vegetarierbund: www.vebu.de/fitness-gesundheit/ernaehrungspyramide/vegetarische-ernaehrungspyramide

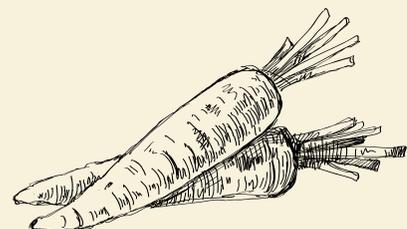
ABLAUF:

1. In einem einleitenden Gespräch werden die Themen für die vorzubereitenden Präsentationen vorgestellt und die TeilnehmerInnen in Kleingruppen eingeteilt. Themenbeispiele sind:

- Welche Nährstoffe benötigt der menschliche Organismus, wofür werden sie eingesetzt und in welchen Nahrungsmitteln sind sie zu finden?
- Welche Inhaltsstoffe werden bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln verwendet und was sind ihre Auswirkungen?
- Welche Nahrungsmenge braucht der Mensch? Was sind Auswirkungen und Zeichen von zu viel oder zu wenig Nahrung?
- Welche Auswirkungen hat die westliche Ernährungsweise (besonders in den USA) auf den menschlichen Organismus?
- Wie haben sich die Menschen in der Steinzeit ernährt? Wie im Mittelalter? Zieht Vergleiche zur heutigen Ernährungsweise in Deutschland und den USA.
- Welche Vor- und Nachteile hat eine vegetarische oder vegane Ernährung im Vergleich zur durchschnittlichen westlichen Ernährungsweise?

2. Wenn möglich, sollte den Kleingruppen eine mehrtägige Recherchephase gewährt werden.

3. Nach Abschluss der Recherchephase stellen die Kleingruppen ihre Ergebnisse in 10–15 Minuten in einer von ihnen gewählten Präsentationsform dem Plenum vor.



MANUAL ERNÄHRUNG 4

ERNÄHRUNG IN UNTERSCHIEDLICHEN LÄNDERN

METHODE: BILDPRÄSENTATION MIT DISKUSSION

DAUER: 30 Minuten

ANSPRUCH: leicht

MATERIAL: Laptop, Beamer

ZUGREIFEN

WWW.BERGWALDPROJEKT.DE

ABLAUF:

1. Während die TeilnehmerInnen den Raum betreten, werden am Beamer unkommentiert die Bilder der Fotoserie „What the world eats“ gezeigt:

Für den Beamer: www.time.com/8515/hungry-planet-what-the-world-eats/.

Als PDF: www.whgbetc.com/hungry-planet.pdf.

2. Bei Unterrichtsbeginn werden die Fotos einzeln mit den TeilnehmerInnen durchgegangen und besprochen. Für Fragen wird Raum gelassen. Während der Präsentation und einer anschließenden, zehnminütigen Bearbeitungszeit sollen die TeilnehmerInnen sich zu folgenden Schwerpunkten, bezogen auf die einzelnen Bilder, Gedanken machen:

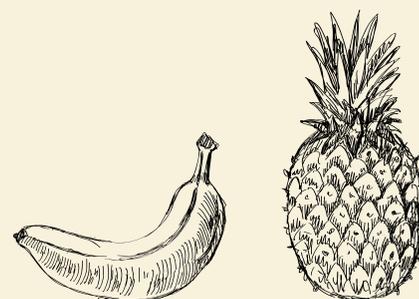
- Empfindet ihr die Nahrungsmenge auf dem Bild als ausreichend? Zu wenig? Zu viel?
- Haben die Nahrungsmittel eine hohe Qualität?
- Wie wirkt die Familie auf dem Bild auf euch?

3. Nach der Einzelarbeit wird das Thema gemeinsam mit den TeilnehmerInnen im Plenum anhand der folgenden Fragen diskutiert:

- Wie unterscheiden sich die Familien und ihre jeweiligen Wohnräume voneinander?
- Welche Unterschiede seht ihr bei der wöchentlichen Nahrungsmenge und den Ausgaben dafür?
- Wie entstehen derartige Unterschiede?
- Was haltet ihr von den großen Unterschieden? Ist das gerecht?
- Welche Möglichkeiten gäbe es, dafür zu sorgen, dass alle Menschen ausreichend mit qualitativ hochwertiger Nahrung versorgt sind?
- Könnt ihr euch vorstellen, was die Hindernisse für eine vollständige Versorgung sind?

INHALT:

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, die Ernährungsweisen in verschiedenen Teilen der Welt zu visualisieren und die TeilnehmerInnen für die enormen Unterschiede hinsichtlich Nahrungsmenge, Ausgaben und Art der Lebensmittel zu sensibilisieren. In einer abschließenden Diskussion wird besprochen, wie ein gerechter Zugang zu Nahrungsmitteln aussehen könnte, welche Hindernisse bestehen und welche Folgen dieser für die eigene Ernährungsweise hätte.



MANUAL ERNÄHRUNG 5

AUS DER SICHT DER PFLANZEN

METHODE: **FILM / VORTRAG, EINZEL-ARBEIT, PLENUMSDISKUSSION**

DAUER: **90 MINUTEN**

ANSPRUCH: **HOCH**

MATERIAL: **LAPTOP, BEAMER, TAFEL ODER FLIPCHART**

ZUGREIFEN

WWW.BERGWALDPROJEKT.DE

INHALT:

In diesem Unterrichtsvorschlag können die TeilnehmerInnen anhand eines Vortrags des Journalisten Michael Pollan erarbeiten, dass es unterschiedliche Sichtweisen auf die Welt gibt, so dass unsere anthropozentrische Sicht relativiert wird. Die Unterrichtseinheit bietet die Möglichkeit zur kritischen Auseinandersetzung mit dem Verhältnis von menschlicher Kultur und Natur am Beispiel der Landwirtschaft. Pollan sieht die menschliche Kultur als einen Teil der Natur, als eine Methode des Überlebens, die sich evolutionär entwickelt hat.

ABLAUF:

1. Am Beginn sollte eine kurze Einführung zum Journalisten Michael Pollan (Anregungen z. B. auf Wikipedia oder www.michaelpollan.com) stehen.

2. Danach werden den TeilnehmerInnen folgende Arbeitsaufträge in Form eines Arbeitsblatts oder an der Tafel gestellt:

- > Welche Methode entdeckt Michael Pollan bei der Gartenarbeit?
- > Beschreibe kurz, welche Schlüsse über das Verhältnis von Mensch und Natur Pollan anhand dieser Methode zieht.
- > In welcher Beziehung stehen Natur und Kultur bei Pollan?

- > Wie wird auf der von Pollan im Vortrag beschriebenen Farm gewirtschaftet?
- > Welche Unterschiede siehst du zu konventioneller Landwirtschaft?
- > Was ist für dich die Kernbotschaft von Pollans Herangehensweise?

3. Anschließend wird Pollans Vortrag „A plant’s-eye view“ mit deutschen Untertiteln gezeigt:

https://www.ted.com/talks/michael_pollan_gives_a_plant_s_eye_view?language=de

Ggf. benötigen die TeilnehmerInnen eine kurze Einführung in die Ideengeschichte und die Unterschiede zwischen Darwin und Descartes – grob kann man die Sichtweisen wie folgt unterscheiden: Descartes untersuchte um 1640 das menschliche Bewusstsein („Ich denke, also bin ich.“) und behauptete, dass der Mensch aufgrund dieses Merkmals / dieser Fähigkeit, Dinge zu erkennen, zu bewerten, zu vergleichen, etc. sich von den anderen Arten als etwas Besseres oder Vollständigeres abheben würde. Darwin entwickelte um 1860 seine Evolutionstheorie. Er erkannte darin, dass sich alles Leben auf diesem Planeten mithilfe von Anpassung an den Lebensraum und (genetischer) Variation entwickelte – der Mensch verliert in Darwins Erzählung sein Alleinstellungsmerkmal.

4. Nach dem Vortrag sollte den TeilnehmerInnen noch einige Zeit zum Sortieren ihrer Gedanken und Beantworten der Fragen gegeben werden.

5. Zum Schluss werden die Antworten im Plenum zusammengetragen und diskutiert. Leitfragen für die anschließende Diskussion können sein:

- > Welche Blickwinkel und Erkenntnisse waren neu für euch?
- > Was haltet ihr von der vorgeschlagenen Perspektive? Fühlt sich das gut oder schlecht an? Warum?
- > Inwiefern könnte ein solches Verständnis vom Menschen zum Natur- und Artenschutz beitragen?
- > Welche Fähigkeiten hat der Mensch gemeinsam mit anderen Lebewesen und worin unterscheidet er sich von ihnen?
- > Was bedeutet die menschliche Fähigkeit, sich in andere Lebewesen hineinzusetzen und andere Sichtweisen annehmen zu können?

MANUAL ERNÄHRUNG 6-1

INDUSTRIELLE LANDWIRTSCHAFT UND IHRE FOLGEN

METHODE: FILM ALS EINLEITUNG, KLEINGRUPPENARBEIT, AUSTAUSCH DER ERGEBNISSE

DAUER: DREI EINHEITEN ZU 120 MINUTEN

ANSPRUCH: HOCH (TEXTARBEIT, ERARBEITUNG VON PRÄSENTATIONEN)

MATERIAL: FILM, LAPTOP, BEAMER, KOPIEN DER ARTIKEL, TAFEL ODER FLIPCHART

VARIANTEN: WENN DIE EINHEIT ZU ZEITINTENSIV FÜR DIE EINBINDUNG IST, IST ES MÖGLICH, NUR DEN FILM ZU ZEIGEN UND ZU BESPRECHEN ODER NUR DIE THEMENARBEIT DURCHZUFÜHREN. SCHWIERIGKEITSGRAD UND UMFANG DER EINHEIT KÖNNEN GESTEIGERT WERDEN, INDEM DIE RECHERCHE PASSENDEN QUELLENMATERIALS DEN TEILNEHMERINNEN ÜBERLASSEN WIRD.

ZUGREIFEN

WWW.BERGWALDPROJEKT.DE

INHALT:

Diese Unterrichtseinheit ist dazu gedacht; positive und negative Folgen der industriellen Landwirtschaft aufzuzeigen und das Nachdenken über mögliche Alternativen anzuregen. Dazu wird ein Film gezeigt und besprochen: Anschließend werden einzelne Themenkomplexe in Kleingruppen bearbeitet und dem Plenum vorgestellt.

ABLAUF:

1. Am Beginn der Einheit steht als Einführung eine kurze Gedankensammlung oder Auffrischung, wenn vorher schon Manuale bearbeitet wurden, um das Vorwissen der TeilnehmerInnen zu ermitteln.
 - > Was verbindet ihr mit Landwirtschaft?
 - > Welche Vorstellungen habt ihr davon, wie Nahrungsmittel hergestellt und verarbeitet werden?
2. Anschließend wird einer der folgenden Filme gezeigt:
 - > „We feed the world“
 - > „Cowspiracy“
 - > „Food Inc.“
 - > „Unser täglich Brot“
 - > „Bauer unser“und in einer Nachbesprechung mit den zuvor gesammelten Vorstellungen verglichen.
3. Danach finden sich die TeilnehmerInnen in Kleingruppen zusammen, in denen anhand des vorgeschlagenen Textmaterials folgende Themen bearbeitet werden:
 - a. Einfluss der industriellen Landwirtschaft auf Boden / Wasser / Luft
 - b. Sortenvielfalt und genmanipulierte Nahrungsmittel
 - c. Tierhaltung
 - d. Verschwendung von Nahrungsmitteln
 - e. Globale Warenströme mit Nahrungsmitteln
 - f. Alternative Konzepte in der LandwirtschaftDie Textarbeit kann in einer Unterrichtseinheit oder in Heimarbeit durchgeführt werden.
4. Vorschläge für Quellen:
 - a. www.postwachstum.de/dem-fleisch-wachstum-ein-ende-setzen-20160311
 - b. www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Fleischkonsum_web.pdf
 - c. www.forumue.de/wp-content/uploads/2015/04/klimawirkungenagrarimporte_web.pdf
 - d. www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/studie_tonnen_fuer_die_tonne.pdf
 - e. www.zeit.de/2013/04/EU-Agrarsubvention
 - f. www.zeit.de/wirtschaft/2014-02/gentechnik-usa-kennzeichnung-lebensmittel

MANUAL ERNÄHRUNG 6-2

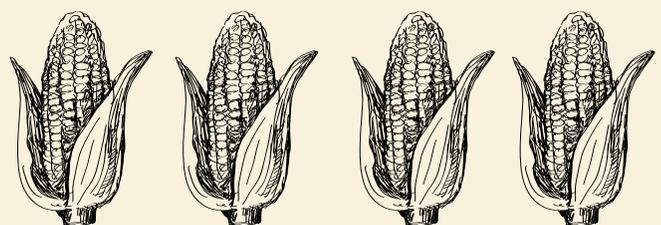
INDUSTRIELLE LANDWIRTSCHAFT UND IHRE FOLGEN

- g. www.sueddeutsche.de/gesundheit/gentechnik-in-lebensmitteln-im-unwissen-liegt-das-risiko-1.1379884
- h. www.ekd.de/agu/download/Akzente_19_Internet.pdf
- i. www.deutschlandfunk.de/eu-vorschriften-verhindern-sortenvielfalt.697.de.html?dram:article_id=244035
- j. www.sueddeutsche.de/muenchen/landkreismuenchen/hoehenkirchen-siegertsbrunn-genuss-aus-dem-gemeinschaftsgarten-1.2612829
- k. www.garten-pur.de/154/Garten-pur_Portal/Gemuesebeet/Samenarchiv_Bohl/Genetischer_Verlust_bei_unseren_Nutzpflanzen.htm
- l. www.bmel.de/DE/Landwirtschaft/Nachhaltige-Landnutzung/Oekolandbau/_Texte/OekologischerLandbauDeutschland.html
- m. www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/glyphosat-eu-streitet-weiter-ueber-neuzulassung-a-1081270.html
- n. www.planet-wissen.de/gesellschaft/landwirtschaft/anbaumethoden/pwieoekologischeranbau100.html
- o. www.umweltbundesamt.de/themen/boden-landwirtschaft/landwirtschaft-umweltfreundlich-gestalten/oekolandbau
- p. www.permakultur.ch/index.php/permaculture/erklarung
- q. www.permakultur.net/?mdoc_id=1000184
- r. www.permakultur.net/?mdoc_id=1000188
- s. www.verbraucherzentrale.de/lebensmittelverschwendung
- t. www.reset.org/knowledge/lebensmittelverschwendung
- u. www.deutsche-wirtschafts-nachrichten.de/2013/07/02/lebensmittel-preise-die-welt-wird-globale-hunger-katastrophen-erleben/
- v. www.oxfam.de/system/files/20130507_hungerroulette.pdf
- w. www.oekosystem-erde.de/html/industrielle_landwirtschaft_02.html
- x. www.bpb.de/gesellschaft/umwelt/dossier-umwelt/61261/industrialisierung?p=all
- y. [- gen-der-landwirtschaft-auf-die-ressourcen-wasser-boden-luft-und-biologische-vielfalt-in-nord.html
 - z. \[www.albert-schweitzer-stiftung.de/massentierhaltung\]\(http://www.albert-schweitzer-stiftung.de/massentierhaltung\)](http://www.gruene-fraktion-nrw.de/parlament/parlamentarisches/anfragen/anfragendetail/nachricht/wirkun-</div><div data-bbox=)

5. Es werden Tische nach Zahl der Kleingruppen zusammengestellt. Je eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer jeder Kleingruppe bleibt sitzen, die anderen TeilnehmerInnen suchen sich eine Station (gleichverteilt) und lassen sich von der verbliebenen Teilnehmerin oder dem verbliebenen Teilnehmer das Thema erklären und stellen Fragen. Dann wird durchgewechselt, bis alle TeilnehmerInnen an jeder Station waren und jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin mindestens einmal das Thema erklärt hat.

6. In der Abschlussdiskussion können folgende Fragen aufgegriffen werden:

- > Was ist euch in der Vorbereitung der Präsentationen aufgefallen?
- > Waren euch die Folgen unserer Ernährungsweise bewusst?
- > Was nehmt ihr mit?



MANUAL ERNÄHRUNG 7

ABSCHLUSSPROJEKT

METHODE: RECHERCHE IN GRUPPEN,
PRÄSENTATION DER ERGEBNISSE,
PLENUMSDISKUSSION

DAUER: EINFÜHRUNG: 30 MINUTEN,
RECHERCHEARBEIT UND VORBEREITUNG
DER PRÄSENTATION: EINE WOCHE,
PRÄSENTATION UND DISKUSSION:
150 MINUTEN

ANSPRUCH: HOCH, EIGENSTÄNDIGE
RECHERCHE UND BEWERTUNG VON
MATERIAL

MATERIAL: TAFEL ODER FLIPCHART,
LAPTOP, BEAMER

VARIANTEN: SOLLTE DIESES
ABSCHLUSSPROJEKT NICHT DURCHGEFÜHRT
WERDEN, IST ES AUCH MÖGLICH,
DIE INHALTSSTOFFE DER NAHRUNGSMITTEL
WÄHREND DES GEMEINSAMEN FRÜHSTÜCKS
(MODUL 1 ERNÄHRUNG) ZU DISKUTIEREN.

ZUGREIFEN

WWW.BERGWALDPROJEKT.DE

INHALT:

In diesem Abschlussprojekt für die Beschäftigung mit dem Thema Ernährung sollen die TeilnehmerInnen das gesammelte Wissen und ihre Fähigkeiten zur Recherche nutzen, um sich mit einem von ihnen gewählten Nahrungsmittel auseinanderzusetzen und ihre Ergebnisse dem Plenum zu präsentieren. Dabei werden, neben der Fähigkeit zur Recherche passenden Quel-

lenmaterials, die kreative Verarbeitung dieser Informationen zu einer selbst gewählten Präsentationsform und die Vorstellung im selbst gewählten Format geübt. Wichtig ist die Erfahrung, dass die TeilnehmerInnen selbst dazu in der Lage sind, sich über Nahrungsmittel und ihre Inhaltsstoffe zu informieren und die gewonnenen Erkenntnisse in Handlungsempfehlungen für die Ernährung umzusetzen.

ABLAUF:

1. Die TeilnehmerInnen finden sich in Kleingruppen von drei bis fünf Personen zusammen.
2. Jede Gruppe geht im Supermarkt einkaufen und entscheidet, welches Produkt oder welche Produktgruppe sie im Rahmen des Abschlussprojekts untersuchen möchte.
3. Anschließend folgt eine Recherchephase, in der die Kleingruppen Informationen über die Herkunft, die Inhaltsstoffe und die Verarbeitung des gewählten Produkts ermitteln. Außerdem kann eine Einschätzung dazu gegeben werden, ob das Produkt gesundheitsschädlich oder -fördernd sein könnte.
4. Die Kleingruppen entscheiden sich nach der Recherche, wie sie ihre Ergebnisse vorstellen möchten. Sie besprechen die geplante Präsentationsform mit der / dem Teamenden und bereiten die Präsentation für das Plenum vor. Möglich sind zum Beispiel Vortrag, (ehrlicher) Werbespot, Theaterstück oder facebook-Seite. Es ist vorteilhaft, wenn zwischen dem Stellen der Aufgaben und der Präsentation einige Tage Zeit für die Recherche und die Entwicklung von Präsentationsideen bleiben.
5. Wenn alle Kleingruppen die Arbeit an ihrer Präsentation beendet haben, werden die Beiträge im Plenum vorgestellt und diskutiert.
6. In einer abschließenden Runde kann darauf eingegangen werden, was die TeilnehmerInnen gelernt haben, ob und wie sie ihre Erkenntnisse in Handlungen umsetzen wollen und was sich in ihrer Wahrnehmung des Themas Ernährung verändert hat.

MANUAL ERNÄHRUNG 8

ENTSCHEIDUNGEN AUF DEM TELLER

METHODE: SAMMLUNG, SPEZIFIZIERUNG UND DISKUSSION VON VORSCHLÄGEN IM PLENUM

DAUER: 45–75 MINUTEN

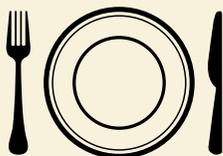
ANSPRUCH: MITTEL

MATERIAL: FLIPCHART ODER TAFEL UND MODERATIONSKARTEN

KOMBINATIONSMÖGLICHKEITEN: DIESES MANUAL KANN ALS TEIL DER ABSCHLUSSDISKUSSION IN DAS PROJEKT AUS MANUAL 7 INTEGRIERT WERDEN

ZUGREIFEN

WWW.BERGWALDPROJEKT.DE



INHALT:

Bei der Durchführung einer Unterrichtseinheit zu diesem Manual werden gemeinsam mit den TeilnehmerInnen die eigenen Essgewohnheiten und ihre Auswirkungen reflektiert und Vorschläge für Veränderungen des eigenen Essverhaltens diskutiert. Das Wissen, das in zuvor bearbeiteten Ernährungs-Manualen gesammelt wurde, kann an dieser Stelle eingesetzt werden, um die eigenen Handlungsmöglichkeiten auszuloten. Die Vorschläge können häufig durch die Bereiche „Mengenbeschränkung“, „Vielfalt“ und „Natürlichkeit“ systematisiert werden.

ABLAUF:

1. Die Teamenden sammeln gemeinsam mit den TeilnehmerInnen Gedanken zu den Zusammenhängen:

- > „Was esse ich?“
- > „Wo kommt es her?“
- > „Wie wird es verarbeitet?“
- > „Welchen Einfluss hat das auf mich?“
- > „Welchen Einfluss hat das auf die Umwelt, auf andere Lebewesen und andere Menschen?“

Die Gedanken können als Tabelle an der Tafel visualisiert oder auf Moderationskarten niedergeschrieben und an einer Pinnwand geordnet werden.

2. Mit den Gedanken aus Teil 1 vor Augen werden die Fragen gestellt:

- > Was müssten wir an unserer Ernährungsweise ändern, um Ernährungssicherheit für mehr Menschen zu ermöglichen?
 - > um unseren ökologischen Fußabdruck zu verkleinern?
 - > um eine zukunftsfähige Landwirtschaft zu unterstützen?
- Und dann:
- > Könnt ihr euch vorstellen, etwas an eurer Ernährungsweise zu verändern?
 - > Wenn ja, was könntet ihr euch vorstellen und aus welchen Gründen: Was würde das verändern?

Die Antworten werden im Plenum diskutiert und auf Moderationskarten zusammengefasst an Tafel oder Pinnwand festgehalten. Jede / r erhält nach Abschluss der Unterrichtseinheit als Ergebnis der gemeinsamen Arbeit digitale Fotografien der entstandenen Tafelbilder.

3. Zum Schluss können Vorschläge für eine ausgewogene und vielseitige Ernährungsweise, die von verschiedenen Institutionen entwickelt wurden, vorgestellt werden. Beispiele sind:

- www.5amtag.de
- Michael Pollan – „64 Grundregeln ESSEN“
- www.ugb.de/vollwertkost/vollwertkost-sieben-gute-gruende