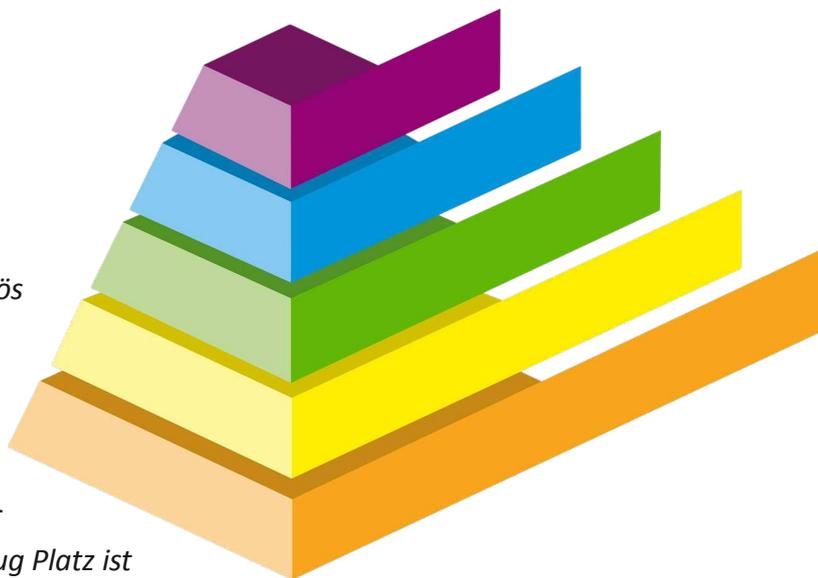


# Die Ernährungspyramide

Nicht nur eine klimaschonende Ernährungsweise ist wichtig, sondern auch eine "gesunde" und ausgewogene Ernährung. Zum Glück gibt es viele Parallelen: Vieles, dass in einer ausgewogenen Ernährung die Basis bildet, ist auch in klimaschonenden Ernährungsweisen (z.B. Vegetarismus) die Grundlage. Bzw., was aus ernährungsphysiologischer Sicht weniger konsumiert werden sollte, hat öfter auch einen größeren Klima-Impact.



**Teilnehmer\*innen:** beliebig viele Wös und Juffis

**Dauer:** 45-60 Min

**Ort:** Truppraum oder überall, wo genug Platz ist

**Material:** Scheren, Kleber, Stifte, Prospekte von Supermärkten, ausreichend große/viele Plakate

**Ziel:** Förderung einer bewussten Ernährung und vom Umgang mit Lebensmitteln

## Ablauf:

1. Pyramidenstruktur auf das Plakat malen (s.u.)
2. Kinder schneiden das aus, was sie gerne essen und trinken
3. In der Gruppe werden die ausgeschnittenen Lebensmittel vorgestellt und gemeinsam eingeordnet, ob es gesund oder ungesund ist
4. Ordnet die Lebensmittel einem Bereich der Pyramide zu
  - a. Ergänzt ggf. fehlenden Lebensmittel
  - b. Hilfreiche Frage: Warum ist die unterste Stufe so groß und die Spitze so klein?
5. Besprecht weitere Fragen
  - a. Wie oft am Tag esst ihr Obst und Gemüse?
  - b. Wie geht es euch, wenn ihr viel Süßes esst?
  - c. Wie viel und was trinkt ihr am Tag?
  - d. Warum ist eine gesunde/ausgewogene Ernährung so wichtig für den Körper?

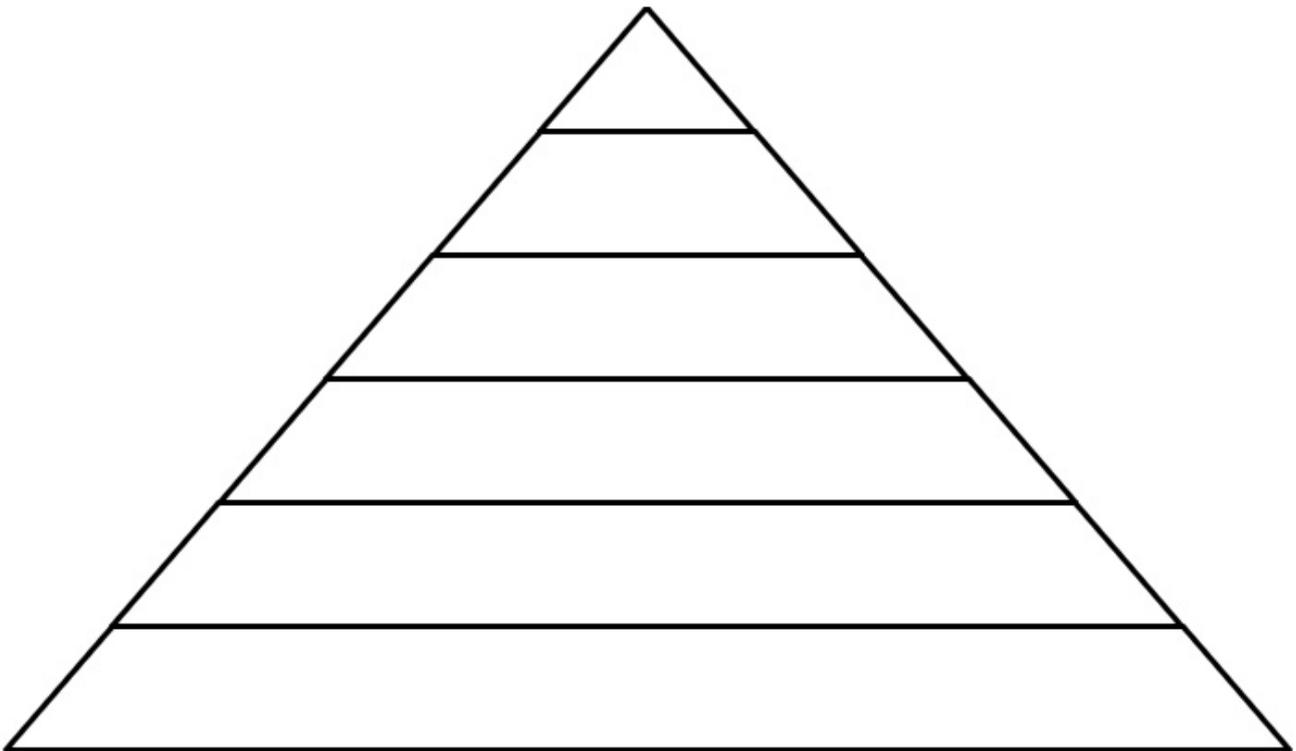
Nach: <https://aufgabenets.ch/ernaehrungspyramide/>

### **Übrigens:**

Die Pyramide kann auch an einer Magnet- oder Pinnwand festmachen werden, das spart Platz. Achtet nur darauf, dass alle noch an die oberen Teile der Pyramide drankommen.

Ihr könnt die Methode auch für Pfadis und Rover abändern. Anstatt mit "gesund und ungesund" sortiert eure Lebensmittel von "ökologisch sinnvoll bis nicht sinnvoll". Dabei könnt ihr je nach Lust und Laune entweder die Treibhausgase, Wasser- oder den Flächenverbrauch als Grundlage nehmen. Als Hilfe könnt ihr die Daten aus dem Lebensmittel-Quartett oder vom [CO2-Rechner](#) nehmen.

Je weiter oben die Lebensmittel in der Pyramide stehen, desto weiter sind sie i.d.R. auch verarbeitet. Das könnt ihr sowohl in der Spielvariante für die Kids als auch für die Jugendlichen aufgreifen. Eine höhere Verarbeitung ist für die Klimabilanz ungünstig, weil z.B. mehr Energie aufgewendet werden muss, um Maschinen zu betreiben. Die Verarbeitung kann ernährungsphysiologisch nachteilig sein, weil z.B. durch Hitzebehandlungen Nährstoffe wie Vitamine verloren gehen können.



**Lösungsansatz:**



*Süßes & Genussmittel: Schokolade, Eis, Chips, alkoholische Getränke etc.*

*Fette & Öle: tierische Fett (Sahne, Butter etc.), pflanzliche Öle (Sonnenblumenöl etc.)*

*Milch, Käse, Fisch & Fleisch: Fischstäbchen, Aufschnitt, Joghurt etc.*

*Getreideprodukte: Brot, Nudeln*

*Obst & Gemüse: Ananas, Apfel, Pflaume, Tomaten, Gurke, Kohl etc.*

*Getränke: v.a. Wasser, auch Tee, Fruchtsäfte*