



Climate box

UNBOX IT

Lernaktivitäten

Projekt Nr. 2020-1-DE02-KA204-007443



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Inhalt

Modul 3: Persönliche Wahl - Lebensmittel und Ernährung	3
Thema 1: Alternative Lebensmittelangebote	4
Lernaktivitäten	6
Was habe ich gestern gegessen?	6
Faktenwissen	7
Wir gehen Einkaufen	8
Der Saisonkalender für Obst und Gemüse	9
Karottenkauf	10
Gärtnern auf der Fensterbank	11
Filmzeit	13
Thema 2: Lebensmittelverpackungen	15
Lernaktivitäten	17
Verpackungsmöglichkeiten für Lebensmittel 1	17
Optionen für Lebensmittelverpackungen 2	18
Verpackungsmöglichkeiten für Lebensmittel und ihre Vor- und Nachteile	19
Lebensmittelverpackungen in meinem täglichen Leben	20
Wir produzieren unsere nachhaltigen Lebensmittelverpackungen	21
Filmzeit	22
Thema 3: Kosten und Nutzen	24
Lernaktivitäten	25
Das Kochbuch für Lebensmittelsparer	25
Mein Wochenplan	26
Verarbeitete Lebensmittel vs. hausgemachte Mahlzeiten	27
Filmzeit	28

Modul 3: Persönliche Wahl - Lebensmittel und Ernährung

Inhalt:

Wir Menschen brauchen alle Nahrung, um lebensfähig zu sein. Unsere Nahrung hilft uns, gesund und stark zu sein, bereitet uns Freude und ist Teil unseres täglichen Lebens. Diese Bedeutung in unserem Leben erklärt auch die enorme Wichtigkeit der Auswahl von geeigneten Nahrungsmitteln und Nährstoffen für die Bewältigung der Klimakrise. Denn nur eine gesunde Erde kann uns gesunde Lebensmittel liefern. Deshalb beschäftigt sich dieses Modul mit der Frage, wie wir mit unserer Ernährung zum Schutz des Klimas und unserer Umwelt beitragen können. Dazu werden Themen wie bspw. eine sinnvolle Verpackung von Lebensmitteln betrachtet und alternative Ernährungsmöglichkeiten sowie die Kosten für nachhaltige Lebensmittel diskutiert.

Themen:



Thema 1: Alternative Lebensmitteloptionen



Thema 2: Lebensmittelverpackungen



Thema 3: Kosten und Nutzen

Thema 1: Alternative Lebensmittelangebote

Nicht nur durch die Wahl der Lebensmittel, die wir kaufen, im Hinblick auf ihre Verpackung, sondern auch im Hinblick auf das WAS, können wir die Gesundheit unseres Planeten und unsere eigene Gesundheit beeinflussen.

Eine nachhaltige Ernährung ist wichtig, um den Klimawandel zu stoppen, mit steigenden Bevölkerungszahlen klarzukommen und damit uns und auch zukünftigen Generationen ein lebenswertes Leben zu ermöglichen.

Doch wie sieht eine „nachhaltige Ernährung“ aus? Was sind die Probleme bei der Ernährung vieler Menschen? Und wie kann ich etwas ändern?

Methodik:

Alle Einheiten sind methodisch so aufgebaut, dass die Lernenden ermutigt werden, selbstständig nach neuen Informationen zu suchen und diese entsprechend aufzubereiten. Praktische und reale Beispiele und Situationen werden genutzt, um neues Wissen zu generieren. Sie sollten den Lernprozess unterstützen und bei auftretenden Fragen helfen, sollten aber davon Abstand nehmen, Wissen zu „verordnen“.

Lernziele:

- Die Konsequenzen der eigenen Ernährungsentscheidungen erkennen.
- Verstehen, dass ein maßvoller Umgang mit Lebensmitteln wichtig ist.



Lernmaterialien:

Handouts:

 M3-U1-H1 M3-U1-H2 M3-U1-H3 M3-U1-H5

Weitere Lektüre:



Wie wir uns nachhaltiger ernähren können | WDR Doku
<https://www.youtube.com/watch?v=jjlyVIXIjEQ>



Ernährung: Wie ernähre ich mich klimafreundlich? | NDR Doku
<https://www.youtube.com/watch?v=PUU4zSHAi8>



Rothenklempenow: Nachhaltige Landwirtschaft | tagesthemen mittendrin
<https://www.youtube.com/watch?v=bSI3Ki8Je04>



Healthy Diets from Sustainable Food Systems – Food Planet Health: Summary Report of the EAT. Lancet Commission (2019):
[https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet Commission Summary Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

(auf Englisch, Italienisch, Französisch)



Our choices matter - Unsere Entscheidungen sind wichtig - (UN Climate Change: Learn, 2019): <https://www.youtube.com/watch?v=EyvgpqEGjCU> (auf Englisch)

Lernaktivitäten

Aktivität Nr. 1

M3-U1-A1

Titel	Was habe ich gestern gegessen?
Art	Entdeckendes Lernen
Dauer	Ca. 30 Minuten
Anzahl der Teilnehmenden	Beliebig (da es sich um eine individuelle Aufgabe handelt)
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Sich der eigenen Ernährungsgewohnheiten bewusst werden.

Beschreibung

Schritt 1: Die Teilnehmenden werden gebeten, alle Lebensmittel aufzuschreiben, die sie am Vortag gegessen haben, einschließlich Snacks und Getränken.

Schritt 2: Die Teilnehmenden erhalten das Handout (M3-U1-H1) mit den Reflexionsfragen und machen sich Notizen dazu.

Schritt 3: Die Teilnehmenden vergleichen ihre Notizen mit den Erläuterungen zu den einzelnen Fragen.

Wir leben in einer schnelllebigen Welt. Lebensmittel sind in der Regel ständig verfügbar und in einem stressigen Alltag wird die Nahrungsaufnahme dann auch mal schnell zur Nebensache. Ziel dieser Aktivität ist es daher, aufzuschreiben, was man am Vortag gegessen hat, um sich dessen bewusst zu werden. Zu diesem Zweck wird ein Fragebogen verwendet, um den eigenen Konsum zu reflektieren.

Ergänzende Anmerkungen	Gegebenenfalls Fortsetzung der Aktivität mit der nächsten Aktivität dieser Einheit (M3-U2-A2).
-------------------------------	--

Online-Implementierung	Für diese Aktivität kann die Lern-App verwendet werden, um die Lebensmittel zu notieren und später im Unterricht damit zu arbeiten.
-------------------------------	---

Aktivität Nr. 2

M3-U1-A2

Titel	Faktenwissen
--------------	--------------

Art	Recherche
------------	-----------

Dauer	<i>Ca. 2 Stunden</i>
--------------	----------------------

Anzahl der Teilnehmenden	<i>bis zu 25</i>
---------------------------------	------------------

Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
---------------------	--

Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
--------------------------	---

Lernziele	Einen Überblick über die Probleme der Lebensmittelindustrie erhalten.
------------------	---

Beschreibung

Schritt 1: Die Teilnehmenden erhalten das Handout (M3-U1-H2) mit den Leitfragen zur Recherche der Hauptprobleme der Lebensmittelindustrie in Bezug auf die Nachhaltigkeit. Für diese Aufgabe bietet es sich, in Kleingruppen von 2-4 Personen arbeiten zu lassen.

Schritt 2: Jede Gruppe sollte auf der Grundlage ihrer Ergebnisse ein Infoblatt zum Thema „nachhaltige Lebensmittel und Ernährung“ erstellen.

Man weiß jetzt, was man gestern gegessen hat. Aber man weiß vielleicht noch nicht viel über die Herstellung dieser Lebensmittel und die Auswirkungen des Prozesses auf die Um-

welt. Um die eigenen Essgewohnheiten einordnen zu können und einen Ansatzpunkt für Veränderungen zu finden, ist es nun die Aufgabe der Teilnehmenden, die Probleme der Lebensmittelindustrie zu recherchieren und die Erkenntnisse in einem Infoblatt zu sammeln.

Ergänzende Anmerkungen Diese Aktivität kann vorzugsweise in Teamarbeit durchgeführt werden.

Online-Implementierung Diese Aktivität kann auch online durchgeführt werden, z. B. können Sie in Zoom mit Breakout-Räumen arbeiten und Kollaborationstools wie Miro oder ähnliches verwenden.

Aktivität Nr. 3

M3-U1-A3

Titel Wir gehen Einkaufen

Art Entdeckendes Lernen

Dauer Ca. 2 Stunden

Anzahl der Teilnehmenden Max. 10 oder individuell

Sprachniveau Mittel
 Fortgeschritten

Informationstiefe Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich)
 Fortgeschrittene

Lernziele Erkennen, woher die Lebensmittel kommen und was die Folgen sind.

Beschreibung

Schritt 1: Sie gehen mit einer Gruppe von maximal 10 Personen in den Supermarkt, um Lebensmittel einzukaufen.

Schritt 2: Zurück in der Klasse können die Teilnehmenden einzeln oder in Kleingruppen anhand der Leitfragen auf dem Handout (M3-U1-H3) die Informationen zu den einzelnen Arti-

keln hinsichtlich ihrer Herkunft überprüfen.

Wenn es um nachhaltige Ernährung geht, stellt sich immer auch die Frage nach der Herkunft. Für unsere Großeltern war es völlig normal, Gemüse aus dem eigenen Garten und Milch und Fleisch vom Bauern nebenan zu verzehren. Heute kommen unsere Lebensmittel aus der ganzen Welt. Bei dieser Aktivität geht es zunächst darum, einkaufen zu gehen und dann bei jedem Produkt zu überprüfen, wo es produziert wurde. Mit Hilfe der Leitfragen soll herausgefunden werden, was die Folgen dieser Entwicklung sind.

Ergänzende Anmerkungen	Diese Aktivität kann einzeln, in Tandems oder in einer Gruppe durchgeführt werden. Um Zeit zu sparen, können Sie den ersten Schritt überspringen und selbst Lebensmittel mit in den Unterricht bringen.
-------------------------------	--

Aktivität Nr. 4

M3-U1-A4

Titel	Der Saisonkalender für Obst und Gemüse
Art	Recherche
Dauer	Ca. 1-2 Stunden
Anzahl der Teilnehmenden	Bis zu 25 Personen – Arbeit in Kleingruppen von 3-4 Personen
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Lernziele	Wissen, welches Obst und Gemüse in welchen Monaten wächst, um lokal erzeugte Lebensmittel kaufen zu können.

Beschreibung

Schritt 1: Die Teilnehmenden werden in Gruppen von 3 bis 4 Personen aufgeteilt und gebeten, im Internet oder in Büchern nach Informationen über die Gemüse- und Obstprodukti-

on in ihrer Region zu suchen.

Schritt 2: Anhand der Informationen, die sie gefunden haben, erstellen sie gemeinsam einen Saisonkalender für Gemüse und Obst in ihrer Region.

Einige Produkte wie Milch oder Eier sind das ganze Jahr über erhältlich. Andere Produkte hingegen wachsen nur zu einer bestimmten Zeit im Jahr - wenn man sie dann noch im Supermarkt findet, haben sie meist einen weiten Transport hinter sich. Da die Anbau- und Erntezeiten in den verschiedenen Regionen aufgrund unterschiedlicher klimatischer Bedingungen variieren, kann man sich einen eigenen, individuellen Saisonkalender erstellen, um einen guten Überblick zu haben und regional einkaufen zu können.

Ergänzende Anmerkungen	Für diese Aktivität wird ein Gerät mit Internetzugang benötigt. Wenn nicht genügend Geräte zur Verfügung stehen, kann auch in kleinen Gruppen gearbeitet werden. Der Kalender kann auf viele Arten erstellt werden: mit Stift und Papier, digital, mit Bildern aus Zeitschriften und entsprechenden Bildunterschriften usw.
-------------------------------	---

Online-Implementierung

-

Quellen	Beispiele und Inspirationen für die Erstellung Ihres eigenen Kalenders finden Sie auf https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/bunter-kalender-von-gemuese-und-fruechten-der-saison_4150494.htm
----------------	---

Aktivität Nr. 5

M3-U1-A5

Titel	Karottenkauf
Art	Quiz
Dauer	Ca. 15 Minuten.
Anzahl der Teilnehmenden	Beliebig

Sprachniveau	<input type="checkbox"/> Mittel
	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschritten

Informationstiefe	<input type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich)
	<input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschritten

Lernziele	In der Lage sein, Produkte unter Berücksichtigung der sozialen, ökologischen und gesundheitlichen Faktoren ihrer Herstellung zu vergleichen.
-----------	--

Beschreibung

Stellen Sie Ihrer Gruppe folgendes Szenario vor: "Stellen Sie sich vor, Sie möchten Karotten kaufen. Im nahe gelegenen Supermarkt finden Sie zwei Arten von Karotten: Nachhaltige und konventionelle."

Schritt 1: Die Teilnehmenden erhalten das Handout (M3-U1-H5) mit kurzen Aussagen zu nachhaltiger und konventioneller Landwirtschaft und werden gebeten, mehr über die beiden Arten von Karotten herauszufinden. Dazu ordnen sie die Aussagen den beiden Kategorien von Möhren zu.

Schritt 2: Anschließend beantworten die Teilnehmenden die Frage: „Welche Karotten werden Sie kaufen und warum?“

Ergänzende Anmerkungen	Die Begriffe nachhaltig und konventionell müssen bekannt sein. Falls diese nicht bekannt sind, können sie vorher erklärt werden.
-------------------------------	--

Aktivität Nr. 6

M3-U1-A6

Titel	Gärtnern auf der Fensterbank
--------------	------------------------------

Art	Entdeckendes Lernen
------------	---------------------

Dauer	Ca. 1 Stunde (Schritt 1)
--------------	--------------------------

Anzahl der Teilnehmenden Beliebig

Sprachniveau Mittel
 Fortgeschritten

Informationstiefe Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich)
 Fortgeschrittene

Lernziele Kräuter, Gemüse und Obst anbauen und pflegen können!

Beschreibung

Diese Aktivität soll den Teilnehmenden bewusst machen, dass sie keinen großen Garten, nicht einmal einen Balkon brauchen, um ihr eigenes Gemüse oder Kräuter anzubauen. Auch in der Wohnung oder auf der Fensterbank kann man eine Menge anbauen. Außerdem lernen sie, dass sie, wenn die Materialien einmal gekauft sind, sogar Geld sparen, weil die Pflanzen immer wieder nachwachsen.

Schritt 1: In einer Gruppe von maximal 10 Personen geht es mit den Teilnehmenden in ein Gartencenter, wo sie um Rat fragen sollen, was sie brauchen, um Kräuter oder Gemüse auf der Fensterbank anzubauen. Sie können bei der Auswahl der richtigen Töpfe, Erde und Samen helfen und ggf. Tipps für die richtige Pflege geben.

Schritt 2: Zurück in der Klasse (oder zu Hause) können die Teilnehmenden ihr eigenes kleines Projekt durchführen. Und sie werden sehen, dass es noch besser schmeckt, wenn es selbst gemacht ist.

Ergänzende Anmerkungen Diese Aktivität kann in verschiedenen Varianten durchgeführt werden: Anstelle des Besuchs einer Gärtnerei können Bücher verwendet oder im Internet recherchiert werden; anstelle des Einzelprojekts zu Hause können in einem Schulungsraum Pflanzen oder Kräuter als Gemeinschaftsprojekt angebaut oder der Garten der Bildungseinrichtung genutzt werden usw.

Aktivität Nr. 7

M3-U1-A7

Titel	Filmzeit
Art	Visuelles Lernen
Dauer	Ca. 2 Stunden (werden statt des Dokumentarfilms Kurzfilme angeschaut, reduziert sich die Zeit entsprechend)
Anzahl der Teilnehmenden	Beliebig
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Die Folgen einer fleisch- und milchproduktintensiven Ernährung verstehen.

Beschreibung

Bei dieser Aktivität wird ein Dokumentarfilm angeschaut, der auf die verheerenden Folgen der westlichen Ernährung aufmerksam machen soll, bei der der Konsum von Fleisch und Milchprodukten im Vordergrund steht.

Schritt 1: Der Film wird gemeinsam im Unterricht angeschaut.

Schritt 2: Anschließend diskutieren Sie mit den Teilnehmenden über den Film. Mögliche Fragen dafür sind:

- Welche Aspekte des Films waren für Sie überraschend?
- Welches Gefühl löst der Film bei Ihnen aus?
- Können Sie eine Sache nennen, die Sie aus dem Film für sich mitgenommen haben?

Ergänzende Anmerkungen	Der Film ist im Original in englischer Sprache, kann aber auch mit Untertiteln angesehen werden. Oder Sie schauen stattdessen die Kurzfilme, die wir für Sie herausgesucht haben (s.u.)
Online-	Wenn es nicht möglich ist, den Film gemeinsam anzuschauen,

Implementierung können sich die Teilnehmenden den Film individuell ansehen. Sie sollten sich dabei Notizen zu den Fragen machen, die ihnen vorab geschickt werden. Diese können anschließend gemeinsam per Zoom oder in einem anderen online Raum besprochen werden.

Quellen Hoffnung für alle von Nina Messinger (2016) (verfügbar auf Amazon Video oder zu bestellen über <https://www.hopeforall.at/wozusehen/#title2>)

Es gibt auch Kurzfilme auf Youtube zum Thema Globaler Fleischkonsum als Klimakiller:

https://www.youtube.com/watch?v=erL_rLOVDjw

oder zum Thema Massentierhaltung:

<https://www.youtube.com/watch?v=N6PyLSe8Jnk>

Rekapitulieren Sie diese Einheit - Was können Sie tun?

-  Ernähren Sie sich bewusster: Es muss nicht alles perfekt sein und nicht alles auf einmal geändert werden. Nehmen Sie stattdessen kleine Veränderungen in Ihrer Ernährung vor! Versuchen Sie, weniger Fleisch und mehr pflanzliche Lebensmittel zu essen.
-  Denken Sie beim Einkaufen daran, wie weit Ihre Lebensmittel gereist sind, um in Ihrem Supermarkt erhältlich zu sein. Versuchen Sie, lokal produzierte Lebensmittel zu kaufen. Wenn keine frischen Lebensmittel der Saison verfügbar sind, denken Sie an Alternativen wie Tiefkühlkost oder Konserven (die aus Ihrer Region stammen) oder Produkte mit längerer Haltbarkeitsdauer.

Thema 2: Lebensmittelverpackungen

Wenn Sie Lebensmittel in einem Supermarkt kaufen, sind sie in der Regel bereits in Plastik- oder Papierbehältern verpackt. Beim Kauf von Lebensmitteln auf dem Markt oder beim Bauern werden sie in dem Moment, in dem Sie sie auswählen, verpackt – ebenfalls entweder in Plastik- oder Papierbehältern. Wenn Sie in einem Restaurant Lebensmittel zum Mitnehmen kaufen, werden ebenfalls Plastik- oder Papierbehälter verwendet. Dies ist natürlich zunächst eine sehr einseitige und oberflächliche Betrachtung der Lebensmittelverpackung. Deshalb sollen in diesem Themenbereich weitere Fragen geklärt werden:

- Welche Arten von Lebensmittelverpackungen gibt es?
- Wie kann man bei Lebensmittelverpackungen Geld sparen und gleichzeitig umweltfreundlich handeln?
- Welchen Einfluss hat die Verpackung von Lebensmitteln auf die Klimabelastung und die persönliche Gesundheit?

Methodik:

Alle Einheiten sind methodisch so aufgebaut, dass die Lernenden ermutigt werden, selbstständig nach neuen Informationen zu suchen und diese entsprechend aufzubereiten. Praktische und reale Beispiele und Situationen werden genutzt, um neues Wissen zu generieren. Sie sollten den Lernprozess unterstützen und bei auftretenden Fragen helfen, sollten aber davon Abstand nehmen, Wissen zu „verordnen“.

Lernziele:

- Verschiedene Verpackungsmöglichkeiten und ihrer Vor- und Nachteile für Ihren persönlichen Gebrauch sowie für das Klima erkunden.
- Strategien zur Minimierung von Verpackungsmüll von Lebensmitteln kennenlernen.
- Sich der Folgen der Plastikverschmutzung bewusst werden.

Lernmaterialien:

Handouts:



M3-U2-H1

Weitere Lektüre:



Statistiken zu Verpackungsmüll:

<https://de.statista.com/infografik/19987/verpackungsverbrauch-in-deutschland/>



Kunststoffabfälle in Deutschland / NABU: <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/abfall-und-recycling/22033.html>

Lernaktivitäten

Aktivität Nr. 1

M3-U2-A1

Titel	Verpackungsmöglichkeiten für Lebensmittel 1
Art	Quiz
Dauer	Ca. 5 Minuten
Anzahl der Teilnehmenden	Beliebig
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Das eigene Wissen über die verschiedenen Verpackungsmöglichkeiten für Lebensmittel testen.

Beschreibung

Die Aktivität eignet sich als Einführung in das Thema Lebensmittelverpackungen. In einem kurzen Quiz können die Teilnehmenden ihr Wissen über Lebensmittelverpackungen testen und möglicherweise etwas Neues lernen, was sie neugierig auf mehr macht.

Schritt 1: Die Teilnehmenden erhalten das Handout (M3-U2-H1), um das Quiz (in Einzel- oder Gruppenarbeit) zu machen.

Schritt 2: Anschließend können Sie die Fragen mit den Teilnehmenden im Plenum durchgehen und die richtigen Antworten besprechen.

Ergänzende Anmerkungen	<p>Das Quiz kann im Printformat oder über die Learning App genutzt werden. Für beide Versionen sollte die Möglichkeit gegeben sein, die Quizfragen inklusive Feedback zu besprechen.</p> <p>Wahlweise Fortsetzung der Aktivität durch die nächste Aktivität dieser Einheit (M3-U1-A2)</p>
-------------------------------	---

Aktivität Nr. 2

M3-U2-A2

Titel	Optionen für Lebensmittelverpackungen 2
Art	Recherche
Dauer	30 -60 Minuten
Anzahl der Teilnehmenden	bis zu 25
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Mehr über verschiedene Verpackungsmöglichkeiten für Lebensmittel erfahren.

Beschreibung

Diese Aktivität dreht sich um das Thema neue/unübliche Verpackungsmöglichkeiten für Lebensmittel. Heutzutage gibt es bereits eine Vielzahl verschiedener Lösungen, um Lebensmittelverpackungen auf umweltfreundliche Weise herzustellen. Einige Verpackungen werden aus so genannten Abfallprodukten hergestellt, einige sind sogar essbar und wieder andere sind wiederverwendbar.

Schritt 1: Die Teilnehmenden werden gebeten, im Internet oder in Büchern nach weiteren Lösungen für Lebensmittelverpackungen zu suchen: „Was sind alternative neue Lebensmittelverpackungslösungen/unübliche, aber nachhaltigere Lebensmittelverpackungsmöglichkeiten?“.

Schritt 2: Die Teilnehmenden stellen ihre Ergebnisse der Gruppe vor.

Ergänzende Anmerkungen	Für diese Aktivität wird ein Gerät mit Internetzugang benötigt. Wenn nicht genügend Geräte zur Verfügung stehen, kann auch in Kleingruppen gearbeitet werden. Sie können festlegen, wie die Ergebnisse präsentiert werden sollen (z.B. als Poster, Infografik, etc.).
-------------------------------	---

Aktivität Nr. 3

M3-U2-A3

Titel Verpackungsmöglichkeiten für Lebensmittel und ihre Vor- und Nachteile

Art

- Geschichtenerzählen
- Recherche

Dauer 1-2 Stunden

Anzahl der Teilnehmenden Bis zu 25 in Gruppen von 4-5 Personen

Sprachniveau

Mittel

Fortgeschritten

Informationstiefe

Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich)

Fortgeschrittene

Lernziele Mehr über die Auswirkungen von Lebensmittelverpackungen auf den persönlichen Verbrauch und das Klima erfahren

Beschreibung

Die Teilnehmenden kennen nun bereits verschiedene Möglichkeiten der Lebensmittelverpackung. Diese Aktivität zielt darauf ab, die Vor- und Nachteile dieser Optionen herauszuarbeiten. Diese können sich auf die Natur (z. B. ist ein Nachteil von Plastik, dass es nicht natürlich kompostierbar ist) oder auf die Gesundheit des Menschen (z. B. ist ein Nachteil von Plastik, dass es in Mikropartikel zerfällt, die dann ins Wasser und in den menschlichen Körper gelangen, wo sie Schäden verursachen) beziehen.

Schritt 1: Die Teilnehmenden werden in Gruppen von 4-5 Personen aufgeteilt. Sie werden gebeten, im Internet oder in Büchern und Zeitschriften nach Vor- und Nachteilen von Lebensmittelverpackungslösungen zu suchen.

Schritt 2: Anschließend können die Teilnehmenden ihre Erkenntnisse in einer kurzen Geschichte präsentieren, die die negativen oder positiven Folgen verschiedener Lebensmittelverpackungen veranschaulicht (z. B. die Geschichte einer Schildkröte, die sich in einer alten

Plastikverpackung im Meer verfangen hat).

Ergänzende Anmerkungen	Für diese Aktivität ist ein Gerät mit Internetzugang erforderlich. Bedenken Sie, dass vielleicht nicht jeder seine Geschichte teilen möchte.
-------------------------------	--

Aktivität Nr. 4

M3-U2-A4

Titel	Lebensmittelverpackungen in meinem täglichen Leben
Art	Entdeckendes Lernen
Dauer	1 Stunde (für Schritt 2)
Anzahl der Teilnehmenden	Beliebig
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Erkennen, wie viele Verpackungsmüll durch das eigene Konsumverhalten an einem Tag produziert wird und über mögliche Reduzierung nachdenken.

Beschreibung

Morgens aufstehen, den Joghurt im Plastikbecher aus dem Kühlschrank nehmen. Zum Zug gehen und den Kaffee im Plastikbecher am Kiosk kaufen. Mittags das Sandwich aus der Folie in der Kantine nehmen... die Liste ließe sich beliebig fortsetzen.

Schritt 1: An einem Tag werden die Teilnehmenden gebeten, in einer Tüte oder Schachtel alle Lebensmittelverpackungen eines Tages zu sammeln.

Schritt 2: An einem anderen Tag wird dann die Frage gemeinsam im Unterricht bearbeitet: „Wie hätte jede Verpackung vermieden werden können?“

Dazu können zum Beispiel folgende Fragen beantwortet werden:

- Aus welchen Materialien sind sie hergestellt?
- Können sie recycelt werden?
- Kann man sie wiederverwenden?
- Gibt es alternative Verpackungen für diese Produkte, die umweltfreundlicher sind? Besitzen Sie sie bereits?

Diese Aktivität könnte durch die Befragung von Expert*innen, z. B. Besitzer*in eines Zero Waste Shops erweitert werden.

Ergänzende Anmerkungen	Wenn die Teilnehmenden Smartphone haben, können die Verpackungen, statt sie zu sammeln, auch jeweils fotografiert werden, und in der Learning-App können dazu Notizen gemacht werden.
-------------------------------	---

Aktivität Nr. 5

M3-U2-A5

Titel	Wir produzieren unsere nachhaltigen Lebensmittelverpackungen
Art	Entdeckendes Lernen
Dauer	Ca. 2 Stunden (ohne die Beschaffung der Materialien, Werkzeuge usw.)
Anzahl der Teilnehmenden	bis zu 25
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input checked="" type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Kennenlernen von Strategien zur Reduzierung des Abfalls, der bei der Verpackung von Lebensmitteln entsteht.

Beschreibung

Diese Aktivität kann im Anschluss an M3-U1-A4 durchgeführt werden. Alternative Verpackungsmöglichkeiten sind bereits bekannt und können nun selbst hergestellt werden.

Schritt 1: Die Teilnehmenden werden gebeten, Materialien auszuwählen und zu überlegen, was sie daraus machen können, um ihre eigenen nachhaltigen Lebensmittelverpackungen zu entwickeln. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: vom einfachen individuellen Bemalen gekaufter nachhaltiger Tüten über das Nähen von Tüten aus alten Kleidern oder Stoffresten bis hin zu selbstgebauten Holzkisten für trockene Lebensmittel.

Schritt 2: In Gruppen oder einzeln können sie basteln, kleben, nähen ... und ihre selbstgemachten Verpackungen verwenden.

Ergänzende Anmerkungen	-
Online-Implementierung	Die Teilnehmenden können die Aufgabe individuell zu Hause lösen und anschließend ihre eigenen nachhaltigen Lebensmittelverpackungen den anderen in Zoom präsentieren.

Aktivität Nr. 6

M3-U2-A6

Titel	Filmzeit
Art	Visuelles Lernen
Dauer	Ca. 2 Stunden
Anzahl der Teilnehmenden	Beliebig
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Über die Folgen der Plastikverschmutzung aufklären.

Beschreibung

Bei dieser Aktivität sehen Sie sich einen Dokumentarfilm an, der das Problem der Plastikverschmutzung behandelt.

Schritt 1: Der Film wird gemeinsam im Unterricht angeschaut.

Schritt 2: Anschließend diskutieren Sie mit den Teilnehmenden über den Film. Mögliche Fragen dafür sind:

- Welche Aspekte des Films waren für Sie überraschend?
- Welches Gefühl löst der Film bei Ihnen aus?
- Können Sie eine Sache nennen, die Sie aus dem Film mitgenommen haben?

Online-Implementierung Wenn es nicht möglich ist, den Film gemeinsam anzuschauen, können sich die Teilnehmenden den Film individuell ansehen. Sie sollten sich dabei Notizen zu den Fragen machen, die ihnen vorab geschickt werden. Diese können anschließend gemeinsam per Zoom oder in einem anderen online Raum besprochen werden.

Quellen Plastic Planet von Werner Boote (2009)
<https://www.bpb.de/mediathek/187448/plastic-planet>

Rekapitulieren Sie diese Einheit - Was können Sie tun?

- 🌱 Achten Sie auf Produkte, die in Alternativen zu Einwegplastik verpackt sind, oder auf abfallfreie Produkte.
- 🌱 Nehmen Sie Ihre eigene wiederverwendbare Verpackung zum Einkaufen mit.

Thema 3: Kosten und Nutzen

Nachhaltiges Leben ist teuer? Das muss nicht sein! Das Ziel dieser Einheit ist es, Wege zu finden, wie man sich günstig und umweltfreundlich ernähren kann.

Methodik:

Alle Einheiten sind methodisch so aufgebaut, dass die Lernenden ermutigt werden, selbstständig nach neuen Informationen zu suchen und diese entsprechend aufzubereiten. Praktische und reale Beispiele und Situationen werden genutzt, um neues Wissen zu generieren. Sie sollten den Lernprozess unterstützen und bei auftretenden Fragen helfen, sollten aber davon Abstand nehmen, Wissen zu „verordnen“.

Lernziele:

- Strategien für preiswertes und umweltfreundliches Einkaufen kennenzulernen.

Weitere Lektüre:



Tipps für nachhaltigen Konsum mit wenig Geld:

<https://utopia.de/ratgeber/nachhaltiger-bio-konsum-mit-wenig-geld/>



Nachhaltigkeit im Supermarkt: [https://www.nabu.de/umwelt-und-](https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/ressourcenschonung/einzelhandel-und-umwelt/nachhaltigkeit/21716.html)

[ressourcen/ressourcenschonung/einzelhandel-und-umwelt/nachhaltigkeit/21716.html](https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/ressourcenschonung/einzelhandel-und-umwelt/nachhaltigkeit/21716.html))

Lernaktivitäten

Aktivität Nr. 1

M3-U3-A1

Titel	Das Kochbuch für Lebensmittelsparer
Art	<ul style="list-style-type: none"> • Austausch von Geschichten/Erfahrungen • Recherche
Dauer	Ca. 1 Stunde
Anzahl der Teilnehmenden	Bis zu 25 Personen in Kleingruppen von 3-4 Personen oder Einzelarbeit
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Wissen, wie man Mahlzeiten plant, um nichts wegzuerwerfen.

Beschreibung

Es passiert immer wieder: Die Augen waren größer als der Hunger und wir haben zu viel gekauft, zu viel gekocht. Was macht man mit den Resten? Um nichts wegzuerwerfen, ist es eine gute Idee, aus vielen kleinen Resten leckere neue Gerichte zu zaubern. Oft reicht es schon, das eigentliche Lieblingsgericht ein wenig abzuändern. Oder man probiert einfach etwas Verrücktes und Neues aus. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Schritt 1: Die Teilnehmenden werden gebeten, über ihre Lieblingsgerichte nachzudenken: Was wird dafür benötigt? Welche Zutaten können durch Alternativen ersetzt werden, um weniger Reste zu haben?

Schritt 2: In Kleingruppen von 3-4 Personen werden die Rezepte mit Anmerkungen zu den Alternativen aufgeschrieben. Das Rezeptbuch wird besonders abwechslungsreich, wenn es aus einer Sammlung der einzelnen Beiträge der Gruppe besteht. Verschiedene Personen

haben unterschiedliche Essensvorlieben und Ideen und können den anderen helfen, neue Anregungen zu finden.

Ergänzende Anmerkungen	Die Aktivität kann auch in Einzelarbeit durchgeführt werden. Die Teilnehmenden können auch im Internet oder in Büchern und Zeitschriften nach Ideen suchen, in ein Restaurant gehen und Leute interviewen. Die Rezepte können in einem gemeinsamen Buch mit Fotos und Zeichnungen zusammengestellt und eine Kopie an alle Teilnehmenden ausgeteilt werden.
-------------------------------	--

Aktivität Nr. 2

M3-U3-A2

Titel	Mein Wochenplan
Art	Recherche
Dauer	Ca. 30 Minuten
Anzahl der Teilnehmenden	Beliebig, da die Aufgabe individuell ausgeführt wird
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Fügen Sie die spezifischen Lernziele hinzu. Sie sollten mit den für die Einheit festgelegten Lernzielen übereinstimmen.

Beschreibung

Der beste Weg, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden und Geld und Zeit zu sparen, ist die Erstellung eines Essensplans für die Woche. Anstatt wahllos einzukaufen, sollte man nur das kaufen, was man braucht. Alternativ kann man auch an einem Tag mehr kochen und einen Teil der Mahlzeit aufbewahren, einfrieren und am Ende der Woche wieder essen - oder für unterwegs einpacken, damit teure Fast-Food-Mahlzeiten nicht nötig werden.

Schritt 1: Die Teilnehmenden werden gebeten, sich einen Plan über ihre wöchentlichen Aktivitäten zu erstellen und ihre Mahlzeiten entsprechend zu planen.

Die Erstellung eines Speiseplans kann in einfache Schritte unterteilt werden:

- Überprüfen Sie Ihren Zeitplan.
- Wählen Sie Ihre Rezepte.
- Machen Sie Ihre Einkaufsliste und gehen Sie einkaufen.
- Tragen Sie die zum Kochen benötigte Zeit in Ihren Zeitplan ein oder kochen Sie vor.
- Essen, genießen und weiter so!

Quellen Vorlagen für die Essensplanung:

<https://www.gaumenfreundin.de/wochenplan/>

Aktivität Nr. 3

M3-U3-A3

Titel	Verarbeitete Lebensmittel vs. hausgemachte Mahlzeiten
Art	Entdeckendes Lernen
Dauer	Ca. 2 Stunden
Anzahl der Teilnehmenden	Max. 5 Personen pro Gruppe
Sprachniveau	<input checked="" type="checkbox"/> Mittel <input type="checkbox"/> Fortgeschritten
Informationstiefe	<input checked="" type="checkbox"/> Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich) <input type="checkbox"/> Fortgeschrittene
Lernziele	Aufklärung über die Folgen der Plastikverschmutzung.

Beschreibung

Sicher, es ist einfach, Milchreis im Plastikbecher zu kaufen, anstatt ihn selbst zu machen.

Aber wie sieht es mit den Zutaten aus, sind manche Dinge vielleicht unnötig (bspw. zu viel Zucker, der für uns ungesund ist)?

Schritt 1: Die Teilnehmer werden gebeten, ein Fertigprodukt auszuwählen, das sie gerne essen (z. B. Milchreis, Lasagne, Tiefkühlpizza oder ähnliches).

Schritt 2: Anschließend sollen sie das fertige Produkt mit der selbstgemachten Version in Bezug auf Zutaten, Verpackungsmüll, Kosten und Geschmack vergleichen. Mögliche Fragen hierfür sind:

- Wie sieht es mit der Verpackung aus, ist sie vielleicht aus Plastik und Aluminium und belastet die Umwelt?
- Wie viel Milchreis ist tatsächlich in der Tasse, wie viel hat sie gekostet? Wie viel würde es kosten, die gleiche Menge herzustellen?

Ergänzende Anmerkungen	Diese Aktivität kann in Teams oder einzeln durchgeführt werden.
Online-Implementierung	Wenn es nicht möglich ist, diese Aktivität im Klassenzimmer durchzuführen, kann sie auch individuell zu Hause durchgeführt und anschließend im Online-Plenum diskutiert werden. Alternativ können die Aufgaben auch theoretisch in Gruppen in Gruppenräumen bearbeitet werden. Idealerweise wird ein Produkt fertig gekauft und auch selbst gekocht (nur in kleinen Gruppen und bei Anwesenheit möglich).

Aktivität Nr. 4

M3-U3-A3

Titel	Filmzeit
Art	Visuelles Lernen
Dauer	Ca. 2 Stunden
Anzahl der Teilnehmenden	Beliebig

Sprachniveau Mittel
 Fortgeschritten

Informationstiefe Basis (kein Hintergrundwissen erforderlich)
 Fortgeschrittene

Lernziele Mehr über Lebensmittelverschwendung lernen.

Beschreibung

Bei dieser Aktivität wird ein Dokumentarfilm angesehen, der sich mit dem Thema Lebensmittelverschwendung befasst.

Schritt 1: Der Film wird gemeinsam im Unterricht angeschaut.

Schritt 2: Anschließend diskutieren Sie mit den Teilnehmenden über den Film. Mögliche Fragen dafür sind:

- Welche Aspekte des Films waren für Sie überraschend?
- Welches Gefühl löst der Film bei Ihnen aus?
- Können Sie eine Sache nennen, die Sie aus dem Film für sich mitgenommen haben?

Ergänzende Anmerkungen Der Film kann bei verschiedenen Anbietern ausgeliehen oder auch gestreamt werden..

Online-Implementierung Wenn es nicht möglich ist, den Film gemeinsam anzuschauen, können sich die Teilnehmenden den Film individuell ansehen. Sie sollten sich dabei Notizen zu den Fragen machen, die ihnen vorab geschickt werden. Diese können anschließend gemeinsam per Zoom oder in einem anderen online Raum besprochen werden.

Quellen Taste the Waste von Valentin Thun (2011) erhältlich über <https://www.moviepilot.de/movies/taste-the-waste> oder <https://www.thurnfilm.de/taste-the-waste-die-globale-lebensmittelverschwendung/>

Rekapitulieren Sie diese Einheit - Was können Sie tun?

- Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.
- Entscheiden Sie sich nicht nur für die billigen Lebensmittel, sondern bedenken Sie auch die Kosten für die Menschen und den Planeten.