

## Plakatausstellung „Nachhaltige Ernährung: Essen für die Zukunft“

### Visualisierung „Verantwortungsvolle Lebensmittelauswahl“ zu Plakat Nr. 2 „Wir haben die Wahl...“



#### Fachliche Konzeption

Technische Universität München, Lehrstuhl für Wirtschaftslehre des Landbaus, Arbeitsgruppe Nachhaltige Ernährung: Dr. Karl von Koerber, Eveline Dasch, Andreas Beier, Lukas Hindinger und Beratungsbüro für Ernährungsökologie, München, [www.wzw.tum.de/ne](http://www.wzw.tum.de/ne) und [www.bfeoe.de](http://www.bfeoe.de)

#### Wir haben die Wahl ...

**Grundsatz:** Verantwortungsvolle Lebensmittelauswahl

**Dimension:** Gesundheit

**Aspekt:** Gesundheitsförderliche und zugleich klimafreundliche bzw. nachhaltige Ernährung

## Hintergrund

Die „Ernährungspyramide“ ist ein Modell, das wissenschaftliche Empfehlungen für die Zufuhr von Nährstoffen, z. B. Kohlenhydrate und Fette bzw. Vitamine und Mineralstoffe, in konkrete Empfehlungen für die Auswahl und die Menge der verschiedenen Lebensmittelgruppen umsetzt. Sie gibt damit eine Orientierung, wie sich eine gesundheitsförderliche Ernährung zusammensetzt und auf welche Lebensmittel der Schwerpunkt gelegt werden sollte. Empfohlen wird eine pflanzenbetonte Mischkost, die gesundheitliche Vorteile bringt und zugleich weniger Treibhausgase produziert und insgesamt zur Nachhaltigen Ernährung beiträgt.

## Kernaussage

**Eine pflanzenbetonte Mischkost fördert die Gesundheit und ist gleichzeitig ein Beitrag zum Klimaschutz und zu mehr Nachhaltigkeit.**

## Beschreibung der Visualisierung

An einer Stellwand (oder einer Wand im Raum) hängt die „Ernährungspyramide“ des aid-infodienstes – sie kann auch auf einen Tisch gelegt werden (siehe sonstige Hinweise). Dabei handelt es sich um ein 120 cm mal 120 cm großes bedrucktes Tuch mit den Lebensmittel-Symbolen in Form einer Pyramide. Die für die Visualisierung notwendigen Karten mit Abbildungen unterschiedlicher Lebensmittel (190 Stück) liegen daneben in mehreren Stapeln auf dem Tisch. Diese werden nach den einzelnen Lebensmittelgruppen sortiert (farbliche Kennzeichnung der Kartenränder):

Folgende Lebensmittelgruppen werden unterschieden:

- Getränke,
- Gemüse, Salat und Obst
- Brot, Getreide und Beilagen
- Milch und Milchprodukte
- Fleisch, Wurst, Fisch und Ei
- Extras: Kuchen, Süßigkeiten, Snacks, Limonaden etc.

Die Ernährungspyramide zeigt die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlenen Mengen der verschiedenen Lebensmittelgruppen im Verhältnis zueinander. Die Aufgabenstellung lautet, die Ernährungspyramide mit den aus dem Stapel nach den persönlichen Ernährungsgewohnheiten ausgewählten Lebensmittelkarten zu bestücken. Dadurch wird die persönliche Ernährung im Vergleich zu den Empfehlungen sichtbar.

Ein Aufsteller auf dem Tisch trägt die Aufgabenstellung und ein zweiter Erläuterungen dazu. Eine weitere Infokarte mit der Aufschrift „Lösung“ enthält die Lösung auf der Rückseite. Neben den Lebensmittelkarten stehen Hinweise, dass diese nur zur Ansicht sind – damit sie nicht mitgenommen werden.

### Fotos von zwei beispielhaften Visualisierungen (Wand/Tisch-Version)



## Sonstige Hinweise

Bei der Befestigung der Ernährungspyramide an der Wand sind zwei Nägel oder eine andere Möglichkeit zur Aufhängung notwendig. In diesem Falle sind die beigefügten S-Haken zu verwenden und in die auf dem Tuch dafür vorgesehenen Löcher einzuhängen. In diesem Fall ist ein Tisch von etwa 100 cm x 60 cm Größe unter der aufgehängten Pyramide notwendig, um die Lebensmittelkarten sowie die Aufsteller mit den Infokarten darauf stellen zu können.

Wird die Pyramide auf den Tisch gelegt, sollte dieser etwa 160 cm x 140 cm groß sein, damit die Aufsteller und Lebensmittelkarten links, rechts bzw. vor der Pyramide platziert werden können.

## Beschaffungsliste

- Die „Ernährungspyramide“ ist als Wandsystem mit Fotokarten zusammen mit der Broschüre „Die aid-Ernährungspyramide – Richtig essen lehren und lernen“ beim aid-infodienst unter [www.aid.de/shop/shop\\_detail.php?id=4105](http://www.aid.de/shop/shop_detail.php?id=4105) zu bestellen (Preis 79 €, zzgl. Versand 3 €)
- 1 Stellwand zum Aufhängen der Pyramide (ca. 120 cm x 120 cm)
- 2 Nägel und Hammer (bei Wandbefestigung)
- 1 Tisch ca. 100 cm x 60 cm bzw. beim Hinlegen der Pyramide ca. 160 cm x 140 cm (siehe sonstige Hinweise)
- 2 Infokarten für Aufgabenstellung und Erläuterungen, DIN A4 quer
- 2 Aufsteller hierfür DIN A4 quer
- 1 Infokarte für Lösung DIN A4 quer (Lösung und Erläuterungen)
- 1 Aufsteller hierfür DIN A4 quer
- 2 Infokarten („Lebensmittelkarten nur zur Ansicht“) DIN A6 quer
- 2 Aufsteller hierfür DIN A6 quer

Alternativ zur „Ernährungspyramide“ als Wandsystem gibt es die Pyramide wesentlich kostengünstiger auch als Plakat in DIN A1 beim aid-infodienst zu bestellen ([www.aid.de/shop/shop\\_detail.php?bestellnr=3914](http://www.aid.de/shop/shop_detail.php?bestellnr=3914), Preis 3,- €). Zusätzlich ist die Begleitbroschüre mit den notwendigen Informationen und Angaben zu den Portionsgrößen dort bestellbar ([www.aid.de/shop/shop\\_detail.php?id=4107](http://www.aid.de/shop/shop_detail.php?id=4107), Preis 1,50 €, zzgl. Versand 3 €).

Zur interaktiven Nutzung des Plakats sind auch hier Lebensmittelkarten notwendig. Diese können z. B. im Rahmen eines Projektes selber gebastelt, d. h. fotografiert oder gemalt werden. Dafür sind etwa 25 – 30 Lebensmittelkarten aus Pappe für jede oben genannte Lebensmittelgruppe herzustellen, dabei können manche Lebensmittel auch mehrfach vorhanden sein. Die Hinweise und Angaben zu den Portionsgrößen in der Begleitbroschüre sollten beachtet werden.

Die Dateien zum Ausdrucken der Infokarten befinden sich zum Download unter [www.stmelf.bayern.de](http://www.stmelf.bayern.de).

Die anderen Gegenstände sind in Kaufhäusern oder Baumärkten erhältlich.

[Empfohlene Reihenfolge der Infokarten (s. Anlagen):

1. Aufgabenstellung
2. Erläuterungen dazu
3. Lösung
4. Erläuterungen dazu]

# Aufgabe: Ernähren Sie sich ausgewogen und gesund?

Ihre persönliche Ernährungspyramide zeigt es Ihnen!

## So geht's:

Überlegen Sie, welche Lebensmittel inklusive Getränke Sie an einem ganzen Tag, z. B. gestern, zu sich genommen haben. Suchen Sie sich die entsprechenden Lebensmittelkarten heraus und verteilen Sie diese auf die dafür vorgesehenen Platzhalter der Pyramide:



energiefreie oder energiearme Getränke auf die Felder „Getränk“



Obst auf die Felder „Apfel“



Gemüse auf die Felder „Karotte“



Getreide und Kartoffeln auf die dazugehörigen Felder



tierische Produkte auf die Felder „Milchprodukte“ bzw. „Fleisch, Fisch, Ei“



Fette und Öle auf das Feld „Butter“ bzw. „Öl“



Süßigkeiten, Kuchen, Snacks usw. auf das Feld „Eis“

Falls die Platzhalter nicht ausreichen, hängen oder legen Sie die Lebensmittelkarten daneben in eine Reihe.

# Erläuterungen zur Aufgabe:

Ein Baustein der Pyramide steht dabei für eine Portion. Das Maß einer Portion ist die eigene Hand: Zum Beispiel bedeuten ein Apfel oder eine Birne oder zwei Hände voll Beeren eine Portion Obst. Eine Karotte oder eine Paprika oder zwei Hände voll geschnittenen Salat stehen für eine Portion Gemüse, eine Scheibe Brot für eine Portion Getreide, zu weiteren täglichen Portionen siehe nachfolgende Erläuterungen.

## **Extras wie Süßigkeiten, Snacks, Limonade**

Eine Portion  $\cong$  z. B. ein Schokoriegel oder ein Stück Obstkuchen oder eine Hand voll Chips oder ein kleines Glas Limonade.

## **Fette und Öle**

Eine Portion  $\cong$  1,5 – 2 EL Butter/Margarine oder Öl.

## **Milch/Milchprodukte und Fleisch, Wurst, Fisch, Eier**

Eine Portion Milchprodukte  $\cong$  1 Glas Milch (200 ml) oder 1 kleines Joghurt (150 g) oder 1 Scheibe Käse (30 g) und eine Mahlzeit mit Fleisch/Wurst oder Fisch oder Eier.

## **Getreide/Getreideprodukte und Kartoffeln**

Eine Portion Getreide/Getreideprodukte  $\cong$  1 Scheibe Brot oder 5 – 6 gehäufte EL Getreideflocken.

Eine Portion Kartoffeln oder Reis oder Nudeln  $\cong$  ca. drei mittelgroße Kartoffeln oder ca. 10 gehäufte EL Nudeln (gegart) oder ca. 7 gehäufte EL Reis (gegart).

## **Obst und Gemüse**

Eine Portion Obst  $\cong$  1 Apfel oder 1 Birne oder 1 Banane oder zwei Hände voll Beeren.

Eine Portion Gemüse  $\cong$  1 Karotte oder 1 Tomate oder 1 Paprika oder zwei Hände voll geschnittenen Salat.

## **Energiefreie oder energiearme Getränke**

Eine Portion  $\cong$  1 Glas.

# Lösung

# Lösung:

Hat Ihre persönliche Ernährungspyramide die Form einer Pyramide mit einer breiten Basis und einer schmalen Spitze oder verhält es sich eher umgekehrt?

Konnten Sie alle Felder belegen oder blieben einige frei, z. B. die Getränkefelder oder die Felder mit Obst und Gemüse?

Reichten die Platzhalter für Fleisch, Wurst oder Süßigkeiten aus oder waren sie zu wenige?

Falls Sie alle Felder belegt haben und Ihre Ernährungspyramide auch die Form einer Pyramide hat – Herzlichen Glückwunsch! Sie fördern mit dem täglichen Essen und Trinken Ihre Gesundheit und zugleich eine klimafreundliche bzw. nachhaltige Ernährung.

Falls Sie das eine oder andere Feld nicht besetzen konnten oder die Felder nicht ausgereicht haben, gibt Ihnen die Ernährungspyramide eine Vorstellung, in welchen Mengen die verschiedenen Lebensmittel im Rahmen einer gesundheitsförderlichen bzw. nachhaltigen Ernährung verzehrt werden sollten.

## **Sparsam Süßigkeiten und Snacks**

Täglich ca. 200 – 250 kcal als Süßigkeiten, Snacks, z. B. ein Schokoriegel (50 g) oder ein Stück Obstkuchen oder Chips (40 g).

## **Mäßig Fette und Öle**

Täglich 30 – 40 g (3 – 4 EL) Streich- und Kochfette

## **Mäßig Milch/Milchprodukte und Fleisch, Wurst, Fisch, Eier**

Täglich 200 – 250 g fettarme Milch und Milchprodukte und 2 Scheiben fettarmen Käse (50 – 60 g) und pro Woche 2 – 3 mal Fleisch und Wurst (ca. 300 – 600 g Fleisch und Wurst) und 1 – 2 mal Seefisch (150 – 220 g) und bis zu 3 Eier (inkl. verarbeitete Eier).

## **Reichlich Getreide/Getreideprodukte und Kartoffeln**

Täglich 3 – 5 Scheiben Brot (150 – 250 g) und 50 – 60 g Getreideflocken und 1 Portion Kartoffeln (gegart 200 – 250 g) oder 1 Portion Nudeln (gegart 200 – 250 g) oder 1 Portion Reis (gegart 150 – 180 g).

## **Reichlich Obst und Gemüse**

Täglich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse: das sind z. B. ca. 250 g Obst und 400 g Gemüse (200 g gegart und 200 als Salat/Rohkost).

## **Reichlich Getränke**

Täglich 6 Portionen Getränke: das sind mindestens 1,5 l energiefreie oder energiearme Getränke.

**Lebensmittelkarten  
nur zur Ansicht**

**Lebensmittelkarten  
nur zur Ansicht**