Arbeitsblatt 1:

ANALYSE UND ENTWICKLUNG VON IDEEN

Aufgabe 1: Analyse

Lest euch das Fallbeispiel durch und besprecht in der Gruppe die folgenden Fragen:

> Welche Ernährungsgewohnheiten der Person könnt ihr aus dem Fallbeispiel herauslesen?
> Welche Faktoren beeinflussen die Ernährung der Person?
> Wie wichtig scheint die Ernährung im Leben der Person zu sein?
> Welche positiven und negativen Folgen hat die Ernährung der Person möglicherweise auf
  > **ihre Gesundheit**?
  > **Klima und Umwelt**?
  > **andere Menschen**?

Aufgabe 2: Entwicklung von Idden für Ernährungsänderung

> Was könnte die Person in ihrer Ernährung verändern, um gesund, klimafreundlich und sozial gerecht zu essen?
> Wie können diese Ernährungsänderungen mit den Vorlieben, Werten und der Lebensrealität der Person einhergehen?
> Was könnten Hindernisse oder Schwierigkeiten sein, die der Person beim Ändern ihrer Ernährung begegnen?
> Welche praktischen Tipps könntet ihr der Person geben (zum Beispiel Rezepte, Ernährungstipps usw.)?

#planetaregesundheit

Arbeitsblatt 1:

FALLBEISPIELE

a) Leon ist 15 Jahre alt und wohnt nur zwei Blocks von einem großen Supermarkt entfernt. Seine Eltern sind beide berufstätig und kommen oft erst spät abends nach Hause. Deshalb geben seine Eltern ihm jede Woche ein Budget, das er für Nahrungsmittel ausgeben darf. Leon gibt dieses Geld lieber für andere Dinge aus, wie zum Beispiel für Videospiele, Kinobesuche mit Freunden oder neue Klamotten. Deshalb greift Leon am liebsten auf besonders günstige Essensoptionen zurück.
Sein absoluter Favorit: Tiefkühlpizza. Das ist nicht nur bequem, sondern auch preiswert. Er kommt nach Schultag und Sport nach Hause, schiebt die Pizza in den Ofen, und während er auf sie wartet, kann er sich schon mal mit seinen Freunden online für eine schnelle Gaming-Session treffen. Dazu gibt es meist eine Dose Cola – die gibt's im Sechserpack zum Schnäppchenpreis.

b) Sarah ist 16 Jahre alt. Sie ist die älteste von vier Geschwistern und in der Wohnung der Familie ist es meistens laut. Deshalb verbringt Sarah ihre Freizeit am liebsten außerhalb der Wohnung. Seit ein paar Monaten jobbt sie an drei Nachmittagen pro Woche in einem Fast Food-Restaurant. Der Job hat einige Vorteile für Sarah: Erstens, sie verdient ihr eigenes Geld und kann selber entscheiden, wie sie es ausgibt. Zweitens mag Sarah seit ihrer Kindheit viele Lebensmittel nicht, vor allem mit Gemüse kann man sie jagen und sie isst lieber nichts, als Brokkoli und Co herunter zu würgen. Die Burger des Restaurants schmecken ihr hingegen richtig gut und sie darf jedes Mal nach der Arbeit einen mitnehmen. Zuletzt macht ihr die Arbeit im Restaurant Spaß - zu Hause musste ihre Mutter sie immer überreden, beim Kochen zu helfen. Doch im Job stört es sich nicht, Kartoffeln zu schälen, Burger zu braten und Wraps zu belegen.

c) Laura ist 15 Jahre. Sie ernährt sich vegan und liebt es, in der Küche herumzuwerkeln. Ob kochen oder backen, Laura hat immer viele Ideen, die sie ausprobieren möchte. Am meisten interessieren sie Rezepte aus anderen Ländern. Im Internet findet sie zahlreiche Rezepte und tut ihr Möglichstes, um die Rezepte authentisch nachzukochen. Ihr Signature Dish: Ein Curry mit Kokosmilch, Okra und Süßkartoffeln. Um die Zutaten zu erwerben, fährt sie extra mit dem Fahrrad zu einem Supermarkt, der internationale Speisen importiert. Um Karotten und Kartoffeln macht sie eher einen Bogen, weil sie ihr zu langweilig erscheinen. Seit einem Jahr macht Laura Fotos von ihren Koch- und Backwerken und teilt sie auf Social Media. Vor allem ihre exotischen Gerichte sind beliebt und ihre Follower-Zahl steigt an.

d) Elif ist 17 Jahre alt und in einer türkischstämmigen Familie in Deutschland aufgewachsen. Für Elif ist Essen mehr als nur Nahrungsaufnahme: Für sie bedeutet es, sich mit ihrer Kultur und ihrem Herkunftsland verbunden zu fühlen. Speisen wie Kebab, Köfte oder Pilaw sind nicht nur lecker, sondern stehen für Traditionen. Fleisch ist ein fester Bestandteil dieser Ernährung. Gemäß den islamischen Speisevorschriften isst die Familie nur Halal-zertifizierte Produkte, die sie in einem türkischen Supermarkt kaufen. In ihrer Familie ist es kein Problem für sie, sich halal zu ernähren, doch außerhalb ihres Zuhauses muss sie sich oft erklären für ihre Ernährung oder fühlt sich ausgeschlossen, weil es keine Halaloption unter den Gerichten für sie gibt.

e) Tom, 18 Jahre alt, ist ein begeisterter Sportler. Er spielt Basketball im Verein und trainiert dreimal die Woche im Fitnessstudio. Für Tom ist Ernährung eng mit seiner sportlichen Leistung verknüpft und er hat seine Ernährung so optimiert, dass sie seinen sportlichen Anforderungen entspricht. Proteine sind ein wesentlicher Bestandteil seiner Ernährung, und deshalb sind Hühnchen, Eier und Proteinshakes regelmäßig auf seinem

Arbeitsblatt 1:

FALLBEISPIELE

Speiseplan. Er hat auch immer eine Packung Müsliriegel dabei, die er vor oder nach dem Training isst. Aufgrund seines vollen Trainings- und Wettkampfplans findet Tom nur wenig Zeit, um sich ausgewogen zu ernähren. Er greift daher oft zu schnellen, praktischen Optionen wie Snacks, Fertiggerichten oder Rührei.

f) Mia ist 16 Jahre alt. Ihre Familie ist skeptisch gegenüber den häufigen Berichten über den Klimawandel. Mias Eltern haben den Eindruck, dass viele Medienberichte oft einseitig sind und manche Aspekte nicht ausreichend beleuchtet werden. Mias Vater arbeitet in einem großen Landwirtschaftsbetrieb, der seit Jahren von immer strengeren Vorgaben zum Klimaschutz betroffen ist. Darunter leidet der Betrieb mehr als unter dem Wetter - eine Perspektive, die in den Medien kaum Beachtung findet.
Zu Hause wird in ihrer Familie traditionell und herzhaft gekocht, wobei Fleisch oft auf dem Speiseplan steht. Diskussionen über Ernährung sind dabei tabu, denn die gemeinsame Zeit am Esstisch ist ihrer Familie heilig. In der Schulkantine entscheidet Mia sich oft für fleischhaltige Gerichte, weil sie diese einfach leckerer findet. Einige ihrer Freunde sprechen manchmal über Umweltschutz und erneuerbare Energien, doch Mia fühlt sich in diesen Diskussionen oft unwohl und zieht sich zurück. Es ist nicht so, dass sie das Klima nicht schützen möchte, aber was kann man als Einzelperson denn schon tun?