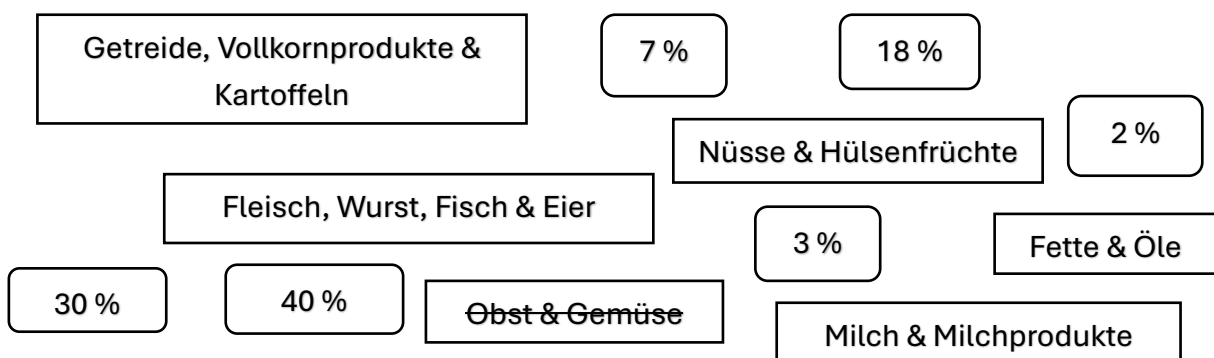




Station 4: Der DGE-Ernährungskreis

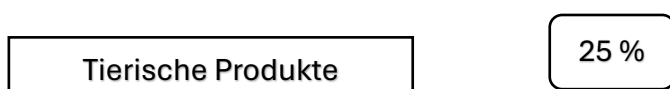
Aufgabe 1:

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigt, wie unsere tägliche Ernährung zusammengesetzt sein sollte, um gesund und ökologisch nachhaltig zu sein. Schau dir den Ernährungskreis (letzte Seite) genau an und **fülle** die Lücken mit den folgenden Textfeldern **aus**:



Aufgabe 2:

Fülle den Lückentext (mit den Textfeldern aus Aufgabe 1) **aus** und **unterstreiche** die richtigen Aussagen. Zwei Textfelder sind dazu gekommen. Wo könnten sie hinpassen?



„Eine gesunde und nachhaltige Ernährung sollte hauptsächlich aus Obst & Gemüse bestehen. Diese Produktgruppe sollte pro Tag mindestens _____ % ausmachen. Diese Produktgruppe hat einen eher großen / kleinen ökologischen Fußabdruck, weil ihre Produktion im Verhältnis zu den _____ viel / wenig Wasser und Fläche verbraucht und eher viel / wenig CO₂ ausstößt.

Zu den tierischen Lebensmitteln zählen _____, _____, _____ &



_____ sowie _____ & _____. Diese Kategorien sollten zusammen nicht mehr als _____ % der täglichen Ernährung ausmachen und haben einen eher großen / kleinen ökologischen Fußabdruck, da ihre Produktion im Verhältnis viel / wenig Wasser und Fläche verbraucht und eher viel / wenig CO₂ ausstößt.

Eine gesunde und nachhaltige Ernährung sollte also reich an / arm an Obst & Gemüse und eher reich an / arm an tierischen Produkten, wie Fleisch, Eiern, Milch und Fisch sein.“

Aufgabe 3:

Scanne die drei QR-Codes und schau dir die Statistiken zu den CO₂-Fußabdrücken von Fleisch, Fisch und Fleischalternativen, Milchprodukten, Eiern und Milchersatzprodukten sowie Obst und Gemüse an und **beantworte** die Fragen auf Seite 3.



Fleisch, Fisch &
Fleischalternativen



Milchprodukte, Eier,
Milchersatzprodukte



Obst & Gemüse



Das Fleisch von welchem Tier hat den größten ökologischen Fußabdruck?

Das Fleisch vom Rind hat den größten ökologischen Fußabdruck.

Hat Hähnchen- oder Schweinefleisch im Durchschnitt den größeren CO₂-Fußabdruck?

_____.

Ist der ökologische Fußabdruck von Milchprodukten und Eiern im Durchschnitt größer oder kleiner als der von Fleisch und Fisch?

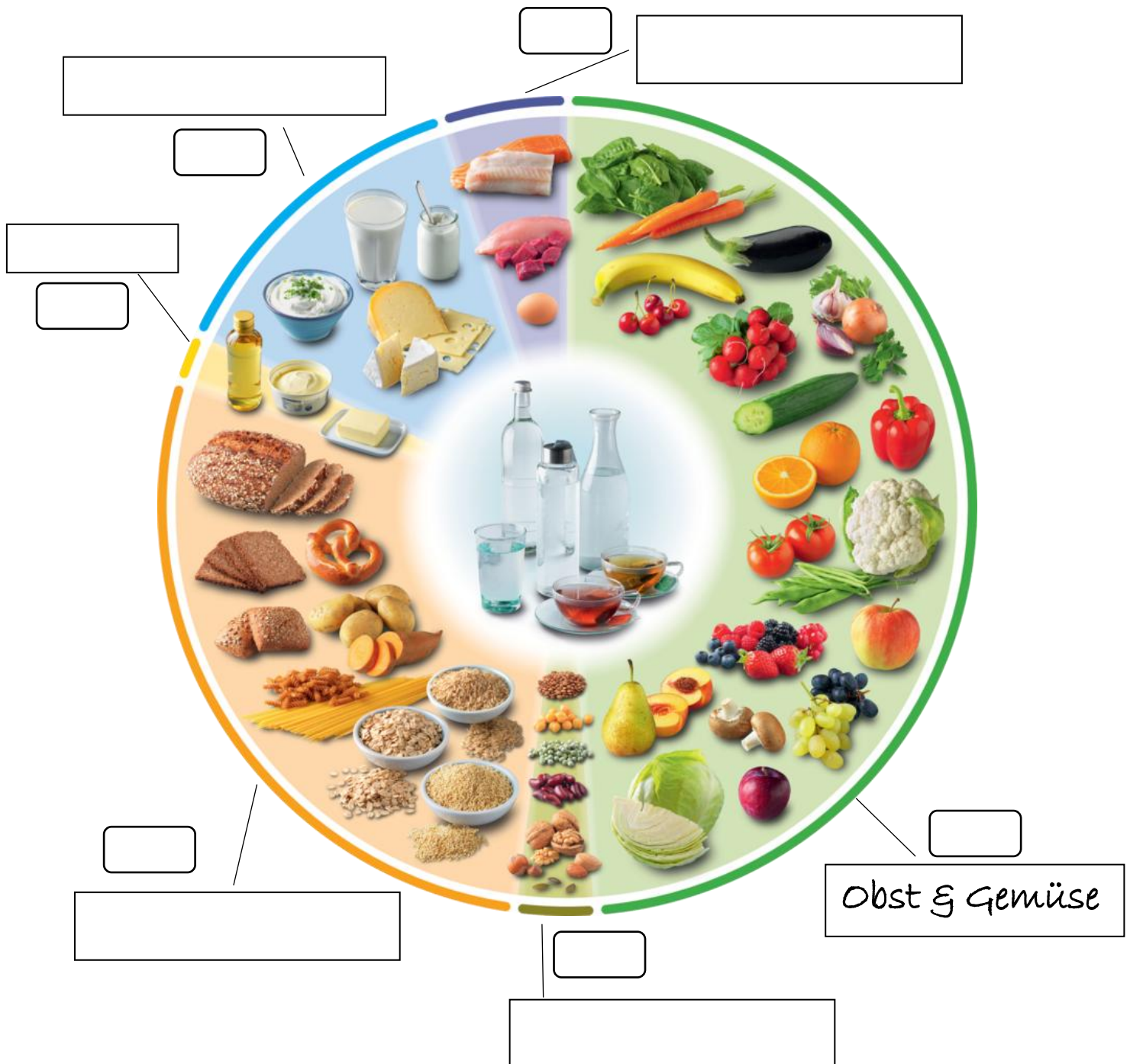
_____.

Welches Gemüse hat den kleinsten CO₂-Fußabdruck?

_____.

Wie viele CO₂-Äquivalente produziert eine Ananas, die per Schiff transportiert wurde und wie viele eine, die per Flugzeug transportiert wurde?

_____.



Gut zu wissen!

Getränke, wie Wasser oder ungesüßte Tees stehen im Zentrum des Kreises, da eine ausreichende Versorgung mit Wasser lebensnotwendig ist und bilden somit die Grundlage für unsere Ernährung. Pro Tag sollten wir ca. 1,5 – 2 L Flüssigkeit zu uns nehmen.