



# VEGE...-WAS?

## INHALT

Einleitung .....	3
Einordnung und Vorwissen .....	3
Kompetenzerwartungen und Ziele .....	3
Hintergrundinformationen .....	4
Vorschlag für den Unterricht .....	5
<b>Arbeitsblätter (AB) und Materialkarten (MK):</b>	
AB0: Laufzettel: Vege...-was? .....	7
MK1: Wie viele Menschen essen pflanzenbetont? .....	8
MK2: Wer isst was? .....	8
AB1: Wer isst was? Unterschiede zwischen Ernährungsformen .....	9
AB2: Warum isst du, was du isst? .....	10
Zusatzaufgaben zu den Grundlagen .....	11
AB3: Vegan, vegetarisch, flexitarisch: Was sagt das Klima dazu? .....	12
AB4: Mehr Klimaschutz: Was tun? .....	13
MK3: Was spart wie viele Treibhausgase? .....	14
MK4: Welchen Internetquellen kannst du trauen? .....	14
Zusatzaufgaben zum Blickwinkel Umwelt .....	15
AB5: Vegan, vegetarisch, flexitarisch: Was sagt die Gesundheit dazu? .....	16
AB6: Vegan: Gut für Jugendliche? Typische Antworten .....	17
AB7: Vegan: Gut für Jugendliche? Positionen im Vergleich .....	18
MK5: Vegan: Gut für Jugendliche? Position der DGE .....	19
MK6: Vegan: Gut für Jugendliche? Position von ProVeg .....	20
MK7: Glossar: Positionen im Vergleich .....	20
AB8: Rollenspiel .....	21
Impressum und Nutzungsbedingungen .....	22



### Im Downloadbereich finden Sie:

- » alle Arbeitsunterlagen einzeln als digital ausfüllbare pdf-Dateien
- » alle Arbeitsblätter als veränderbare Word-Dateien
- » Lösungsvorschläge
- » BZfE-Video „Fritten for future“

Link zum Downloadbereich: [www.bzfe.de/0512-vegewas](http://www.bzfe.de/0512-vegewas)

Passwort: XXXXXXXXXX





## HINTERGRUNDINFORMATIONEN

Besonders bei jungen Menschen liegen pflanzenbetonte Ernährungsformen im Trend. Im Vergleich mit der Gesamtbevölkerung ernähren sich rund doppelt so viele 15- bis 29-Jährige vegetarisch oder sogar vegan.

### Wer isst was, warum?

Eine ausführliche Übersicht über verschiedene Ausprägungen des Vegetarismus und häufige Gründe und Motive finden Sie **hier**.

Immer häufiger geben Menschen an, sich aus Umweltgründen pflanzenbetont oder rein pflanzlich zu ernähren. Deshalb betrachtet dieses Unterrichtsmaterial die verschiedenen Ernährungsformen nicht nur aus gesundheitlicher, sondern auch aus ökologischer Sicht. Je nach Interessenslage Ihrer Schüler\*innen bietet es sich an, auch weitere Blickwinkel einzubeziehen, zum Beispiel den Tierschutz (s. **Variationen**).

### Was sagt das Klima und die Umwelt insgesamt dazu?

Tierische Lebensmittel tragen deutlich mehr zum Klimawandel bei als pflanzliche. Das hat vielfältige Gründe. Eine gute Übersicht liefert beispielsweise **dieser Internetbeitrag**.

Wenn sich die Schüler\*innen in dieser Unterrichtseinheit mit dem Treibhausgasausstoß einzelner Lebensmittel und verschiedener Ernährungsformen auseinandersetzen, muss klar sein: Diese Werte liefern lediglich Anhaltspunkte. Je nach Art der Berechnung ergeben sich nicht selten unterschiedliche Zahlen. Darüber hinaus bedrohen neben Treibhausgasen auch Artensterben, Stickstoffüberschüsse und weitere Probleme unsere planetaren Grenzen.

Hilfreich sind deshalb grobe Daumenregeln. Sie ermöglichen, ohne großen Zeitaufwand, eine nachhaltige Entscheidung zu treffen. Im Bereich Ernährung sind sich Fachleute derzeit einig: Das größte Potenzial, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren, hat die Daumenregel „weniger tierische Lebensmittel essen“. Pflanzenbetonte Ernährungsstile können helfen, diese Daumenregel umzusetzen.

### Was kann ich sonst noch tun?

Unsere Ernährungsweise hat großen Einfluss auf das Klima. Trotzdem ist es hilfreich, sie als eine von vielen Einflussgrößen und Handlungsoptionen zu verstehen.

Grundsätzlich empfehlenswert sind kleine Schritte mit relativ großer Wirkung auf den persönlichen Fußabdruck (zum Beispiel: Fleischverzehr halbieren, statt komplett darauf zu verzichten) und der Blick auf den eigenen **Handabdruck**.

Mit dem Handabdruck ist persönliches Engagement für Klimaschutz gemeint, sei es politisch, in einem Umweltschutzverein, an der Schule oder im Freundeskreis. Der persönliche Handabdruck zeigt insbesondere Jugendlichen Möglichkeiten auf, wie sie trotz frustrierender Klimaprognosen zuversichtlich und aktiv bleiben können.

### Was sagt die Gesundheit dazu?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine pflanzenbetonte Ernährung mit geringem Fleischverzehr (vollwertige Mischkost). Gesunde Personen können sich auch dauerhaft pescetarisch oder ovo-lacto-vegetarisch ernähren, wenn sie ihre Lebensmittel sorgfältig auswählen. Bei einer veganen Ernährung ist eine ausreichende Versorgung mit einer Reihe von Nährstoffen nicht sichergestellt. Daher muss die Lebensmittelauswahl häufig mit Nährstoffpräparaten bzw. angereicherten Lebensmitteln ergänzt werden.

Mit Blick auf den Gesundheitsnutzen der unterschiedlichen Ernährungsformen lässt sich sagen: Den größten Nutzen erwarten Fachleute von einem vermehrten Konsum von Vollkornprodukten, Gemüse und Obst, bei einer angemessenen Gesamt-Energiezufuhr. Demnach sind pflanzenbetonte Essweisen aus gesundheitlicher Sicht zu bevorzugen.

### Was gilt für Jugendliche?

Da Jugendliche sich im Wachstum befinden, ist bei einer fleischfreien Kost besondere Sorgfalt geboten. Eine vegane Ernährung kann die DGE für diese Altersgruppe **nicht empfehlen**. Im Gegensatz zu ausländischen Fachgesellschaften schätzt sie das Risiko für einen Nährstoffmangel als zu groß ein. Die Deutsche Gesellschaft der Kinder- und Jugendärzte **sieht das ähnlich**.

### Fazit: Gut für Mensch und Erde?

Viele Menschen wünschen sich eine Ernährung, die gut für die eigene UND die Gesundheit des Planeten ist. Die gute Nachricht ist, dass sich beide Aspekte ergänzen. Der Slogan „mehr Pflanze, weniger Tier“ fasst grob zusammen, was eine gesundheitsförderliche und ökologisch nachhaltige Ernährung ausmacht. Es gibt eine Reihe von pflanzenbetonten Ernährungsstilen, die diesen Anspruch erfüllen.

In diesem Unterrichtsmodul befassen sich Schüler\*innen mit den gängigsten Formen. Sie bewerten diese aus Umwelt- und Gesundheitssicht und erkennen, dass jede Essweise andere Schwerpunkte setzt. Demnach sind auch nicht alle Ernährungsstile für jeden gleich gut geeignet. Ziel ist es, die Jugendlichen zu befähigen, sich objektiv über neue Ernährungsformen zu informieren, diese aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und zu bewerten.



# VORSCHLAG FÜR DEN UNTERRICHT

SuS = Schüler\*innen

Zeitangaben dienen der groben Orientierung:

🕒 15 min

🕒 45 min

## Problemstellung

**Pflanzenbetonte Ernährungsformen liegen im Trend. Wie sinnvoll sind sie für Klima und Gesundheit?**

**Einstieg** im Plenum 🕒

### Vorwissen & Einführung

Infografik **MK1** oder **MK2** zeigen und Vorwissen und Präkonzepte sammeln: Welche der Essweisen kennt ihr bereits? Was glaubt ihr, warum sich Menschen so ernähren? Wie und wo würdet ihr euch über das Thema informieren?

Einführung Lerntheke/arbeitssteilige Gruppenarbeit o.Ä.: SuS erhalten Laufzettel **AB0** mit genauen Angaben zu Pflicht- und Wahlaufgaben.

## Erarbeitung

zum Beispiel in Form einer Lerntheke oder in arbeitsteiliger Partner-/Gruppenarbeit

### Grundlagen

**Wer isst was?**

SuS erarbeiten Merkmale verschiedener Kostformen. **AB1 MK2**



**Warum?**

SuS formulieren Oberbegriffe für häufige Gründe. **AB2**



### Blickwinkel Umwelt

**Was sagt das Klima dazu?**

SuS vergleichen den Treibhausgasausstoß von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln und leiten ein Fazit ab. **AB3**



**Vertiefung ab Klasse 9: Mehr Klimaschutz - was tun?**

SuS beschreiben ein Diagramm und vergleichen das Klimaschutzpotenzial verschiedener Verhaltensweisen. **AB4 MK3 MK4**



### Blickwinkel Gesundheit

**Was sagt die Gesundheit dazu?**

SuS lesen den Infotext und leiten ein Fazit ab. **AB5**



**Vertiefung ab Klasse 9: Vegan - gut für Jugendliche?**

- » SuS betrachten das Ergebnis einer fiktiven Schlagwortsuche und begründen, woran sie seriöse Quellen erkennen. **AB6 MK4**
- » SuS vergleichen zwei verschiedene Positionen zu den Gesundheitsauswirkungen einer veganen Ernährung für Jugendliche. Sie erklären, warum Fachgesellschaften Risiken unterschiedlich einschätzen. **AB7 MK5 MK6 MK7**



**Sicherung und Reflexion** in Partner-/Gruppenarbeit oder im Plenum 🕒

### Fazit

Austausch über Ergebnisse und Fazit: Welche Vor- und Nachteile haben die verschiedenen Ernährungsformen? Was ist gut für Mensch und Erde? Was ist dir wichtig? **AB8**

Fragen zur Reflexion des Gelernten: Was war neu? ...

**Transfer** in 4er-Gruppen und **Reflexion** im Plenum 🕒

### Rollenspiel

**Vorbereitung mit Placemat:** SuS sammeln Argumente für verschiedene Standpunkte. Sie entwickeln gemeinsam Lösungsmöglichkeiten für einen fiktiven Konflikt, um vegetarische oder (ab Klasse 9) um vegane Ernährung. **AB9**

**Rollenspiel:** SuS führen ein Streitgespräch mit verteilten Rollen und einigen sich auf eine Lösungsmöglichkeit.

**Reflexion:** Welche Lösungsmöglichkeiten habt ihr jeweils gefunden? Auf welche habt ihr euch im Rollenspiel geeinigt? Welche Erkenntnisse nehmt ihr mit?

# Wie viele Menschen essen pflanzenbetont?

Ergebnis einer Umfrage unter 15- bis 29-Jährigen in Deutschland

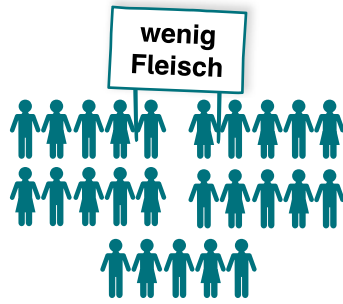
Ich esse...



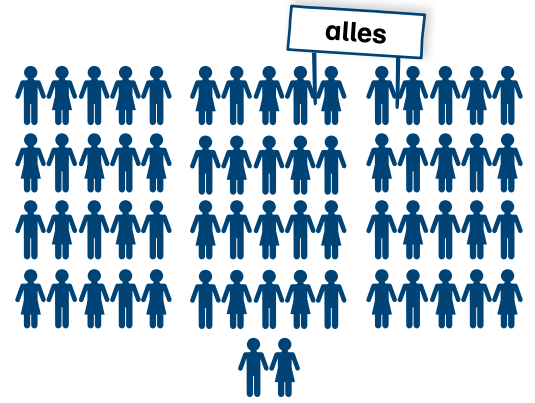
**2 %**  
vegan



**10 %**  
vegetarisch



**26 %**  
flexitarisch



**62 %**  
omnivor

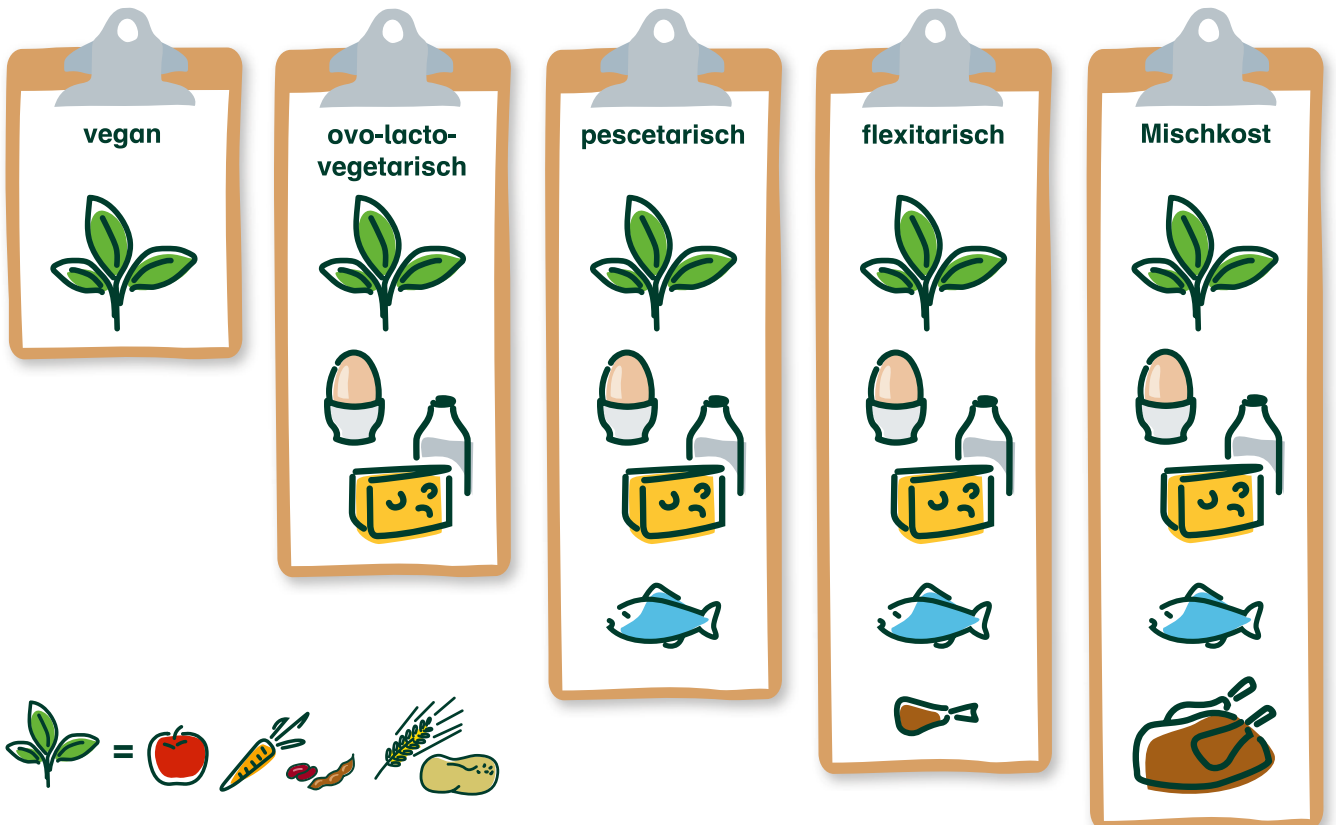
Anteil pflanzlicher/tierischer Lebensmittel:



BLE 2022 | Vege...-was? | Best.-Nr. 0512 | www.bzfe.de

Quelle Zahlen: Fleischatlas 2021, Heinrich-Böll-Stiftung

# Wer isst was?




BLE 2022 | Vege...-was? | Best.-Nr. 0512 | www.bzfe.de

# Wer isst was?

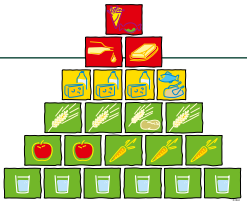
## Unterschiede zwischen Ernährungsformen

Schau dir die Tabelle und den Spickzettel genau an.  
 Leite ab, welche Lebensmittel jeweils auf den Teller kommen oder nicht.  
 Schreibe die Lebensmittelgruppen in die Tabelle.

**Spickzettel:**  
**Latein – Deutsch**  
 ovo – vom Ei  
 lacto – aus Milch  
 piscis – Fisch  
 omnis – alles  
 vorare – fressen

 **Tipp:**  
**MK2** hilft dir weiter.  
 Mehr Infos: [www.dge.de](http://www.dge.de) >  
 Suche: Flexitarier



Ernährungsform		Das kommt auf den Teller:	Das kommt nicht auf den Teller:	
<b>Vegane Ernährung</b>				rein pflanzlich
<b>Ovo-lacto-vegetarische Ernährung</b>				
<b>Pescetarische Ernährung</b>				
<b>Flexitarische Ernährung</b> (auch Teilzeit-Vegetarismus)		alles, Fleisch und Wurst allerdings nur selten und wenn, dann aus artgerechter Tierhaltung		pflanzenbetont
Omnivore Ernährung	 <b>Ausgewogene Mischkost</b> (auch vollwertige Ernährung nach DGE)	alles, Fleisch und Wurst allerdings nur selten		
	<b>fleischbetonte Mischkost</b>			fleischbetont

Quelle: verändert nach [www.dge.de](http://www.dge.de)



# Warum isst du, was du isst?

1. In den Sprechblasen fehlen die Fachbegriffe für die beschriebenen Ernährungsformen. Ordne die Fachbegriffe zu und schreibe sie in die Lücken.

pescetarisch
flexitarisch
fleischbetonte Mischkost

vegan
ovo-lacto-vegetarisch
Mischkost

**Tipp:**  
Lies genau!

2. Finde für jede Begründung einen Oberbegriff. Schreibe ihn als Hashtag unten in jede Sprechblase. Beispiele: #Tradition, #Tierschutz, ...

Beispiel:

Ich möchte nichts essen, wofür ein anderes Lebewesen gestorben ist. Deshalb esse ich ovo-lacto-vegetarisch.  
# Ethik

Ich esse \_\_\_\_\_, weil sich schon unsere Vorfahren von Fleisch und Pflanzen ernährt haben. In unserer Familie ist das üblich.  
# .....

Seit ich Videos von Tiertransporten gesehen habe, lebe ich \_\_\_\_\_.  
Die Tiere taten mir so leid! Auch Milchkühe oder Hühner haben viel zu wenig Platz und Auslauf.  
# .....

Ich esse \_\_\_\_\_, weil ich gegen Massentierhaltung bin. Das bedeutet, ich esse nur noch Fleisch aus artgerechter Tierhaltung. Weil das mehr kostet, kaufe ich weniger davon und genieße es dann sehr.  
# .....

Ich esse \_\_\_\_\_, weil ich ohne tierische Lebensmittel viel mehr darauf achten müsste, keinen Nährstoffmangel zu bekommen.  
# .....

Ich esse seit einiger Zeit kein Fleisch mehr, weil ich mich gesünder ernähren möchte. Deshalb kenne ich jetzt echt leckere Gemüsegerichte. Eier und Milchprodukte esse ich noch. Ich lebe also \_\_\_\_\_.  
# .....

Ich probiere in letzter Zeit häufiger das vegetarische Gericht in der Mensa, weil ich etwas für den Klimaschutz tun möchte. Zuhause esse ich aber manchmal noch Fleisch. Ich esse also \_\_\_\_\_.  
# .....

Fleisch und Wurst schmecken mir einfach gut. Darauf möchte ich nicht verzichten. Deshalb esse ich \_\_\_\_\_.  
# .....

Ich bin Sportler und will fit bleiben. Deshalb esse ich kein Fleisch. Aus Fisch, Hülsenfrüchten und Milchprodukten bekomme ich genug Eiweiß. Fachleute nennen meine Ernährung \_\_\_\_\_.  
# .....

Ich lebe \_\_\_\_\_, weil Tierhaltung Ausbeutung ist.  
# .....

