

Paket

Ernährungstrends - Gesundheit AES 10

„Ich kann mich mit aktuellen Entwicklungen im Ernährungsbereich auseinandersetzen und diese im Hinblick auf eine gesundheitsbewusste und nachhaltige Lebensführung bewerten.“



Teilziele

AES 10

Materialien	Teilziele	✓
1	Ich kann einen groben Überblick geben wie sich die Essgewohnheiten im Laufe der Jahre in Deutschland verändert haben.	
1	Ich kann Einflüsse auf unser Ernährungsverhalten benennen.	
2, 3	Ich kenne ausgewählte Ernährungstrends und kann einzelne Beispiele näher beschreiben.	
7	Ich kenne das vegane und vegetarische V-Label und kann begründen für was sie stehen.	
7, 8, 15, 16	Ich kann Lebensmittel mithilfe der Warenkennzeichnung vergleichen und beurteilen (z. B. Gesundheit, Nachhaltigkeit).	
8	Ich kenne den Nutriscore und kann begründen für was er stehen.	
10, 11, 12	Ich kann erklären was Nahrungsergänzungsmittel und funktionelle Lebensmittel sind und anhand gesundheitsrelevanter Kriterien beurteilen.	
13, 14	Ich kann mögliche Werbeversprechen wie Health Claims erörtern und bewerten	
15	Ich kenne das EU-Bio-Siegel und die Verbandssiegel (Demeter, Bioland, Naturland) und kann begründen für was sie stehen.	
17, 18	Ich kann die Einflüsse von politischen Entscheidungen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen auf das eigene Konsumhandeln beschreiben.	
19	Ich kann erläutern, wie Konsumenten durch Consumer Citizenship politische Rahmenbedingungen beeinflussen können.	



Stempelkarte

AES 10

AB:
Essgewohnheiten im
Wandel

1

AB:
Ernährungstrends

2

AB:
Trend-Wörter

3

AB:
Vegetarische Ernährung

4

AB:
Vegane Ernährung

5

AB:
Fleischkonsum ja oder nein?

6

AB:
Das V-Label

7

AB:
Nutriscore

8

AB:
Marktcheck

9

AB:
Was sind Funktionelle
Lebensmittel?

10

AB:
Beispiele für Funktionelle
Lebensmittel

11

AB:
Wundermittel, nein danke!

12

AB:
Was sind Health Claims?

13

AB:
Gesetzeslage in
Deutschland

14

AB:
Warenkennzeichnungen
durch Siegel

15

AB:
Lebensmittel unter der
Lupe

16

AB:
Der Einfluss der
Lebensmittelindustrie

17

AB:
Politik und Lobby

18

AB:
Consumer Citizen

19

PRÜFUNG:
Ernährungstrends

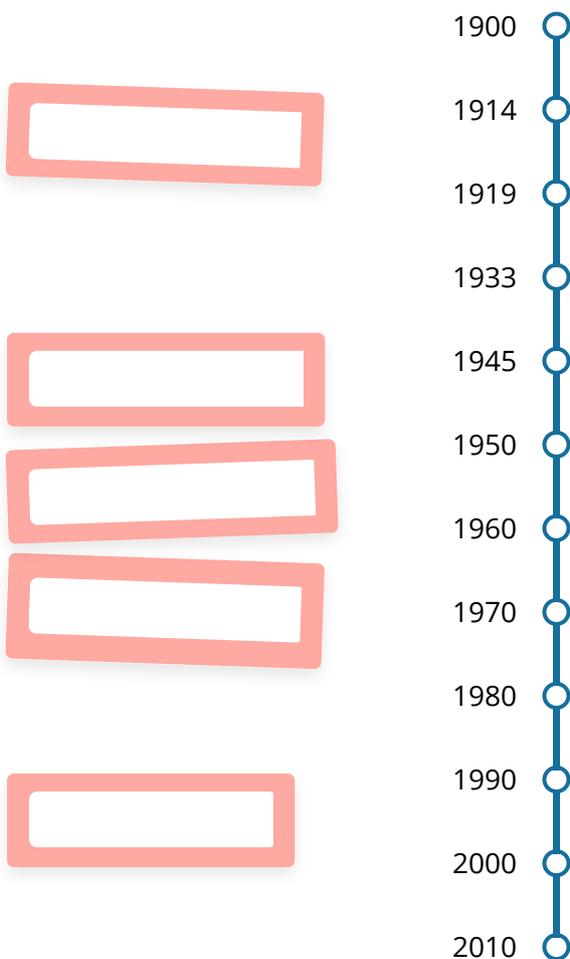
20



Ernährungsverhalten

Aufgrund des Nahrungsmittelangebotes können wir inzwischen frei wählen, was wir essen möchten. Dabei haben viele Faktoren Einfluss auf unser Ernährungsverhalten: unserer Kultur, unsere Familie (anerzogene Ernährung), die Werbung und auch Trends, die in der Gesellschaft vorherrschen. Auch das Umfeld, in dem wir uns bewegen, nimmt Einfluss. Wachsen wir auf dem Land auf, ernähren wir uns sicherlich anders, als in mitten einer Stadt. Allein schon, weil das Angebot ganz anders ist: Bauernmarkt, Fastfoodläden, Cafés, Dönerbuden. Auch die Voraussetzungen eines jeden Menschen sind sehr individuell: Ist viel oder wenig Geld da, um Essen zu kaufen? Ist Zeit da, um ein Pausenbrot zu machen? Ist noch eine Oma in der Nähe, die kocht? Nicht zuletzt entscheidet auch die Zeit, in der wir geboren wurden, also der geschichtliche Hintergrund, wie unsere Ernährung aussieht.

- ① Lade dir unter dem QR-Code die Broschüre „Zeitreise durch die Ernährung herunter“. Verteile die 12 Seiten auf alle LernpartnerInnen, so dass jeder/jede eine Seite liest. Macht euch Notizen und stellt euch die wichtigsten Ernährungsweisen in dieser Zeit gegenseitig vor. Ergänzt die Klebezettel mit den wichtigsten geschichtlichen Ereignissen.



Ernährungstrends

...beziehen sich auf die Art und Weise, wie ein Mensch sich zeitweise ernährt. Die meisten von uns essen nicht mehr nur, weil sie satt werden wollen. Neben persönlichen Vorlieben spielen viele Faktoren eine Rolle: Gesundheit, Ökologie, Ästhetik, soziale und religiöse Aspekte. So entstehen viele Trends in der Ernährung, die für eine Zeit lang angesagt sind. Teilweise entwickeln sich diese sogar zu einem Lifestyle. Die Auseinandersetzung mit unserer Ernährung kann zu einem bewussten Ernährungsverhalten führen, was sehr positiv zu bewerten ist. Trends sind aber auch immer kritisch zu hinterfragen und ihre Wirkung zu überprüfen.



- 1 Recherchiere im Internet nach derzeitigen Ernährungstrends und ordne sie unter den entsprechenden Punkten in der Mindmap ein.



- 2 Wie ernährst du dich zur Zeit? Beschreibe.



- 3 Sprecht in der Peergroup über eure Ernährung. Folgt ihr auch Trends?



① Informiere dich mit Hilfe der Videos und Links über ausgewählte Trends und beschreiben sie.

Clean Eating





Superfood





Slow Food





Vegetarier

... ist eine Bezeichnung für Menschen, die sich hauptsächlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren und auf Fleisch und Fisch verzichten. Die Gründe können ökologisch, gesundheitlich, religiös, kulturell oder geschmacklich sein.



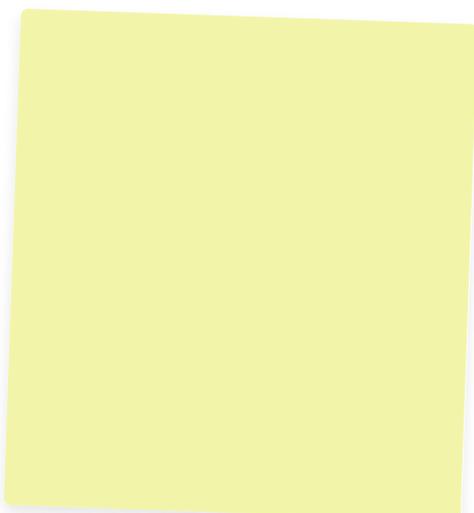
① Es gibt verschiedene Formen vegetarischer Ernährung. Ordne zu!

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Ovo-Lakto-Vegetarier ● Lakto-Vegetarier ● Ovo-Vegetarier ● Flexitarier ● Pescetarier ● | <ul style="list-style-type: none"> ○ essen auch Milch und Milchprodukte. ○ essen auch Milch, Milchprodukte und Eier. ○ essen Fisch und Meeresfrüchte. ○ essen auch Eier. ○ essen mehrmals die Woche fleischlos und achten beim Verzehr auf Herkunft und Qualität des Fleisches. |
|--|--|

② Begründe, warum die unten aufgeführten Ernährungsweisen zu Vorteilen führen:

hoher Verzehr von Obst und Gemüse	<div style="background-color: #e0e0e0; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: #e0e0e0; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div>
kein Verzehr von Fleisch und Fisch	<div style="background-color: #e0e0e0; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="background-color: #e0e0e0; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div>

③ Schreibe wichtige Lebensmittel vegetarischer Ernährung auf: ④ Warum sind diese Lebensmittel so wertvoll für eine vegetarische Ernährung und was ist es überhaupt?



- Tofu ●
 - Seitan ●
 - Lupine ●
 - Erbsen ●
- Wolfbohne: eiweißreich, essentielle Aminosäuren, Mineralstoffe, Ballaststoffe
- Hergestellt aus Sojamilch: fettarm, frei von Cholesterin, Ballaststoffreich, liefert sekundäre Pflanzenstoffe
- Hülsenfrucht: wertvolles pflanzliches Eiweiß, kein Cholesterin, sekundäre Pflanzenstoffe
- Weizeneiweiß: zur Herstellung von Fleischersatzprodukten

- ⑤ Vegetarier müssen darauf achten, dass sie ihren Bedarf in folgenden Bereichen abdecken, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen. Schreibe auf, durch welche Lebensmittel dies geschehen kann.

Eisenversorgung

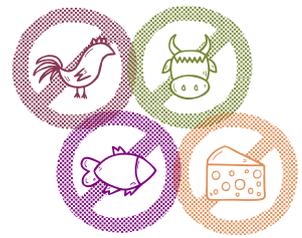
Calciumversorgung



Vitamin B12

Veganer

...ist eine Bezeichnung für Menschen, die sich ausschließlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren. Sie vermeiden alle Lebensmittel, die auf einen tierischen Ursprung zurückzuführen sind wie z.B. auch Honig, Eier und Milch. Je nach Strenge der Umsetzung wird auch auf andere Produkte tierischen Ursprungs verzichtet wie z.B. Lederschuhe, Wolle, Daunen.



① Was isst ein Veganer? Informiere dich unter dem QR-Code.

- Kuchen
- Sojamilch
- Obst
- Eier
- Nudeln
- Käse
- Honig
- Gemüse



② Nenne 6 gesundheitliche Vorteile, die eine vegane Ernährung mit sich bringen kann.

1.
2.
3.
4.
5.
6.

③ Begründe, wie diese positiven Effekte entstehen können.

- ④ Warum raten Experten dazu, bei veganer Ernährung eine Ernährungsberatung oder einen Diätologen zu Rate zu ziehen oder gar regelmäßig den Arzt aufzusuchen? Begründe und benenne auch gesundheitliche Risiken.



- ⑤ Bei welchen Nährstoffen können Mangelerscheinungen auftreten?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Vitamin C | <input type="radio"/> Eisen |
| <input type="radio"/> Langkettige Omega-3-Fettsäuren | <input type="radio"/> Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren |
| <input type="radio"/> Zink | <input type="radio"/> Vitamin B2 |
| <input type="radio"/> Kohlenhydrate | <input type="radio"/> Proteine |



- ⑥ Ergänze die Tabelle mit wichtigen Lebensmitteln, die ein Veganer als Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel essen kann.

Proteine	
Langkettige Omega-3-FS	
Vitamin B12	
Vitamin D12	
Vitamin B2	
Kalzium	
Eisen	
Jod	
Zink	
Selen	

AB: Fleischkonsum ja oder nein?

AES 10

6

- ① Bei vegetarischer oder veganer Ernährung muss man doch so einiges beachten. Aber warum wechseln trotzdem immer mehr Menschen zu solch einer Ernährungsform? Sieh dir das Video an und begründe, warum die genannten Punkte zu einem Klimakiller werden.



Tierhaltung

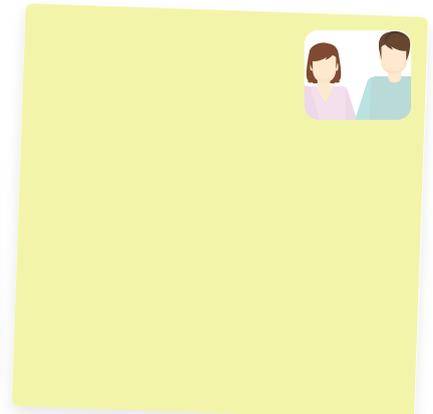
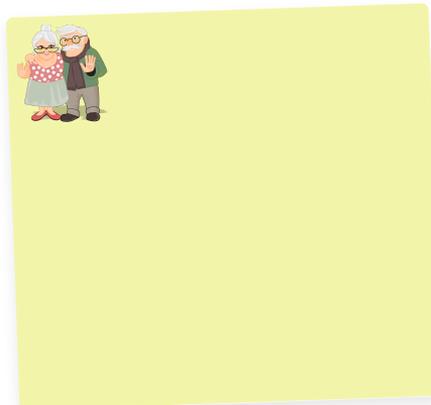
Tierfutter

Gülle

Tiertransporte

Import/ Export

- ② Die Bedeutung des Fleischverzehrs hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert und damit auch unser Konsum. Sprich mit deinen Großeltern und Eltern darüber und halte deine Erkenntnisse auf den Notizzetteln fest.



- ③ Schreibe auf, was du selbst tun kannst. Nenne vier Tipps.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____





Europäisches V-Label (vegan und vegetarisch)

Bei dem V-Label handelt es sich um ein Siegel, das international geschützt ist und zur Kennzeichnung von vegetarischen und veganen Lebensmitteln dient. Es dient den Endverbrauchern als Entscheidungshilfe und ermöglicht die sichere und bequeme Auswahl von Lebensmitteln ohne die Zutatenliste studieren oder bei einem Unternehmen anfragen zu müssen.

Lizenzhinweis: Alle Rechte vorbehalten

① Sieh dir das Interview an und nimm Stellung zu dieser Aussage.



Die Inhaltsstoffe sind doch auf dem Produkt angegeben. Ich kann leicht sehen, ob es vegetarisch oder vegan ist. Noch ein Siegel stiftet nur unnötige Verwirrung.

② In welchen Bereichen kann das V-Label eingesetzt werden?

- Lebensmittel
- Elektronik
- Non-Food (z.B. Textilien)
- Kosmetika (z.B. Reinigungsmittel)

③ Was sind die Ziele des V-Labels?

- Transparenz für Konsumenten schaffen
- Tierversuche weiter stärken
- der Klimawandel ist dabei egal
- 50 % des weltweiten Tierkonsums senken
- die Welt pflanzlicher gestalten

④ Für was steht das V-Label? Arbeite die Kriterien heraus, die ein Produkt erfüllen muss, damit es das Label tragen darf.

1.

2.

3.

4.

5.





Geh in einen Laden und bearbeite folgende Aufgaben.

- ① Suche verschiedene Arten von Hülsenfrüchten und schreibe sie auf. ② Suche verschiedene Arten von Milchersatzprodukten und schreibe sie auf.

1 ○
2 ○
3 ○
4 ○
5 ○

1 ○
2 ○
3 ○
4 ○
5 ○

- ③ Suche Produkte, die einen Nutriscore enthalten und schreibe die Namen auf. ④ Suche Produkte, die ein V-Siegel enthalten und schreibe die Namen auf.

1 ○
2 ○
3 ○

1 ○
2 ○
3 ○

- ⑤ Schreibe die verwendeten Zutaten von einem Fertigmilchkuchen heraus. ⑥ Suche ein Rezept für einen veganen Kuchen heraus und schreibe die Zutaten hier auf.



- ⑦ Besprecht in der Peergroup eure Ergebnisse. Wie einfach/schwer schätzt ihr den Weg zu alternativen Ernährungsformen ein?

Ob schöne Haut, Energie, Muskelaufbau und Immunabwehr, Nahrungsmittel versprechen uns mittlerweile tolle Wirkungen. Was steckt wirklich dahinter, was ist machbar und was fake?



Funktionelle Lebensmittel

...auch Functional Food genannt, sind Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert werden, um die Gesundheit oder das Wohlbefinden zu verbessern oder Krankheitsrisiken zu verringern. Vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Bakterien und die gesünderen ungesättigten Fettsäuren werden zugesetzt. Bekannt sind z. B. probiotische Joghurts, Produkte die zusätzlich Omega-3-Fettsäuren enthalten und ACE-Säfte, die mit den Vitaminen A, C und E angereichert sind.

Nahrungsergänzungsmittel

Klar abzugrenzen von den Funktionellen Lebensmitteln sind die Nahrungsergänzungsmittel. Dies sind z.B. Vitamin- oder Mineralstoffpräparate, die meist als Tabletten oder Pulverform zu bekommen sind und hohe Dosen enthalten.



① Lies die Texte und beurteile die Aussagen.

	wahr	falsch
Brot, das mit Omega-3-Fettsäuren angereichert ist, gehört zum Functional Food.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nahrungsergänzungsmittel gehören zu den Funktionellen Lebensmitteln.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Functional Food werden z.B. zusätzliche Vitamine hinzugefügt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Functional Food möchte einen positiven Effekt auf den Menschen erzielen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Nahrungsergänzungsmitteln sind nur geringe Anteile an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

② Nenne Funktionelle Lebensmittel, die du aus deinem Alltag kennst.

- ① Informiere dich unter dem QR Code über typische Lebensmittel, die zum Functional Food zählen.



Funktionelle Zutat	Nutzen	Beispiel

- ② Was ist oxidativer Stress und wie kann man ihm durch Functional Food begegnen?



AB: Wundermittel, nein danke!

AES 10

12

Utopia schaut hinter die Kulissen und entlarvt einige leere Werbeversprechen und warnt sogar die Verbraucher vor einigen Produkten. Lies dich etwas ein und lies dann unter den unten angegebenen Punkten genauer nach.



- ① Was bemängelt Utopia an Functional Food? Begründe und nimm Bezug auf Nutzen, die Gesundheit und die Umwelt.

- ② Lies unter dem Abschnitt „**Kinderprodukte**“ nach und arbeite die versteckten Gefahren heraus.

- ③ Sieh dir das Video der Verbraucherzentrale an und vervollständige die Sätze als Fazit.



Normale Lebensmittel liefern alles, was man zum braucht. Wer sich ausgewogen ernährt und sicherstellt, dass er alle nötigen zu sich nimmt, braucht kein . Das ist auch für die Gesundheit am .



Health Claims

Darunter versteht man Sprüche auf Produkten wie "Stärkt das Immunsystem", die eine Aussage auf den Nähr- und Gesundheitswert des Produktes machen. Übersetzt heißt Health Claim "Behauptung zur Gesundheit" und wird zu Werbezwecken auf das Produkt geschrieben.

① Beurteile, ob es sich bei der Aussage um Health Claims handelt.

	ja	nein
Aktiviert Abwehrkräfte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enthält viele Erdbeeren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reich an Vitamin C.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besonders heller Farbton.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mit reduziertem Fettanteil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regt den Stoffwechsel an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

② Stellt euch vor, ihr müsstet für diese Produkte Health Claims entwickeln. Setzt euch in der Gruppe zusammen und findet aussagekräftige Slogans. Stellt sie im Plenum vor.



Health-Claims-Verordnung

Die Verordnung gilt seit 2007 in allen EU Staaten. Sie dient dem Schutz des Verbrauchers und soll ihn vor Irreführung schützen. Der Verbraucher soll in der Lage sein, sich eigenverantwortlich um eine gesunde und ausgeglichene Ernährung zu kümmern. Lebensmittel dürfen nur nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben enthalten. Diese Claims müssen auf einer Liste stehen, der sogenannten Positivliste, die die EU erstellt hat. Erlaubt sind z.B. allgemeine Aussagen wie "Calcium ist wichtig für gesunde Knochen" oder Aussagen zur Verringerung eines Krankheitsrisikos wie "Calcium kann zur Verringerung des Osteoporose-Risikos beitragen". Es dürfen aber keine heilenden Versprechen gemacht werden wie "Hilft zur Linderung von Erkältungen". Für ernährungsbezogene Angaben muss das Lebensmittel einem vorgegebenen Nährwertprofil entsprechen und kann dann Sätze wie "reich an Vitamin C" verwenden.

Wie man sieht, hat die EU strenge Vorgaben für Gesundheitswerbung auf Lebensmittel und trotzdem bemängelt der Verbraucherschutz zu große Schlupflöcher und zu wenig Konsequenzen für Firmen, die ihrer Verantwortung nicht nachkommen. Lies den Artikel unter dem QR Code.



① Bewerte die Vergabe von Nahrungsergänzungsmitteln an Kinder.

② Beurteile diese zwei Aussagen.

- Zucker- und Fettbomben mit Gesundheitsversprechen:

- Kein Vitamin-C-Mangel in Deutschland:

③ Setzt euch wieder in der Gruppe zusammen und diskutiert eure zuvor erfundenen Slogans. Sind sie gesetzlich erlaubt? Wie bewertest du allgemein die Regelungen in Deutschland?



Siegel/ Labels

Dem Schutz des Verbrauchers dienen auch Kennzeichnungen von Lebensmitteln durch Siegel, auch Labels genannt. Sie stehen für bestimmte Kriterien, die das Produkt im Bezug auf Herstellung und Vertrieb erfüllen muss. Diese nachfolgenden Siegel musst du unbedingt kennen und ihren Einsatz begründen können.

Wenn auf Lebensmittel Bio steht, müssen auch gewisse Bio-Kriterien eingehalten werden, was anderes ist nicht erlaubt! Informiere dich unter dem QR Code über die Kriterien der Siegel.



① Nenne 7 Kriterien für diese beiden BIO-Labels (stehen für das gleiche).



EU-Bio-Siegel



Deutsches Bio-Siegel

Es gibt **Verbände**, die über dieses EU-Bio-Siegel hinaus noch strengere Auflagen haben.

② Nenne vier Kriterien für das Naturland-Siegel.



Naturland

③ Nenne fünf Kriterien für Demeter-Siegel.



Lizenzhinweis: Alle Rechte vorbehalten



④ Nenne fünf Kriterien für Bioland-Siegel.



⑤ Verbinde die Alleinstellungsmerkmale der Siegel.

- Bioland ● streng regional
- demeter ● Tiertransportlänge
- Naturland ● Tierhaltungspflicht
- Bioland ● soziale Richtlinien

⑥ Kreuze die Gemeinsamkeiten der Verbandssiegel im Vgl. zum EU-Bio-Siegel an.

- noch weniger Zusatzstoffe
- Tierhaltung ist strenger geregelt
- noch weniger Verwendung von Pflanzenschutz- und Düngemittel
- kaum Kontrollen
- ganzer Betrieb muss Bio sein
- es muss 100 % Bio drin sein

⑦ Beschreibe vier Kritikpunkte am EU-Bio-Siegel und Discounter Bio-Ware.



⑧ Auf was sollte zusätzlich zum EU-Bio-Siegel geachtet werden? Begründe.

Verbesserte Rezeptur? Das sieht man häufig auf Lebensmitteln, aber ist das wirklich besser oder was versteckt sich in unseren Lebensmitteln? Sieh dir den Film an und beantworte die Fragen.



① Erkläre, was natürliche Aromen sind und warum sie verwendet werden.



② Erläutere den Begriff Glutamat und seinen Einsatz.

③ Was ist der aktuelle Ersatz für Glutamat und wie ist dieses zu beurteilen?

④ Arbeite heraus, was das Problem bei Zucker ist und in welchen Produkten er sich versteckt.

⑤ Erläutere, welche Lösung in Europa eingeführt werden sollte und wer dies verhindert hat.

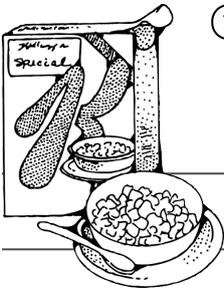


⑥ Beschreibe die Probleme, die bei Gemüse im Supermarkt bestehen können und was dagegen unternommen wird.



⑦ Nenne Organisationen, die sich für den Schutz des Verbrauchers einsetzen.

⑧ Entwickle Lösungen im Bezug auf deine Ernährung. Welche hast du im Video kennengelernt?



- ① An diesem Beispiel sieht man, wie versteckt die Lebensmittelindustrie handelt, um ihre Produkte möglichst gut darzustellen. Beschreibe die Lüge des Lebensmittelherstellers.



- ② Stelle das weitere Vorgehen von foodwatch und den Prozessausgang dar.

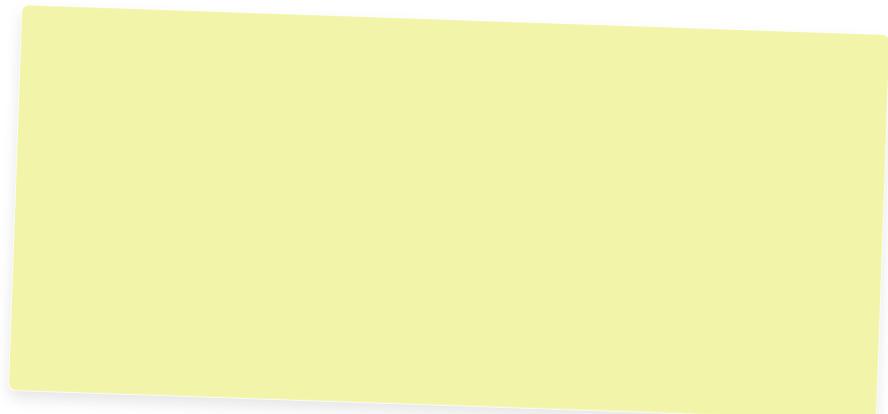


- ③ Erkläre, was die Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission ist und nenne ihre Aufgabe.



- ④ Nenne, wer in der Deutschen Lebensmittelbuch-Kommission sitzt und über Lebensmittelkennzeichnungen in Deutschland entscheidet.

- ⑤ Beleuchte, welcher Interessenkonflikt und welches Problem bei der Entscheidungsfindung entstehen könnten. Mach dir Notizen und bringe sie ins Plenum ein.



Lobbyismus

Durch Lobbyisten versuchen Interessensgruppen der Gesellschaft, auf die Politik bzw. auf Abgeordnete eines Parlaments einzuwirken und sie in ihrer Entscheidung zu beeinflussen. Lobbyisten werden z.B. von Unternehmen eingesetzt. Dabei spielt auch Geld eine große Rolle, weil reichen Unternehmen/ Organisationen mehr Mittel zur Verfügung stehen.

- ① Speichere die Broschüre ab. Sieh dir Seite 2 genau an. Beschreibe in eigenen Worten, wie Lobbyismus funktioniert.



- ② Auf Seite 3 siehst du drei Karikaturen. Suche dir eine davon aus und beschreibe, was sie darstellt und welches Problem sie anspricht. Mach dir Notizen und stelle deine Gedanken im Plenum vor.



- ③ Lies dir die Beispiele von Einwirkungen des Lobbyismus auf Seite 4 durch. Erläutere, wie groß du den Einfluss von Lobbyisten auf Entscheidungen, die dein Leben betreffen, einschätzt.

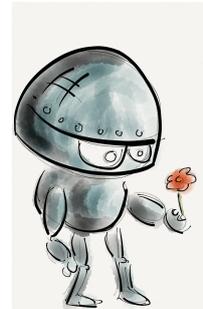


- ④ foodwatch greift auf seiner Seite einige aktuelle Themen auf und deckt den Einfluss von Lobbyismus auf die Politik in der Lebensmittelbranche auf. Setzt euch in einer Gruppe zusammen und sucht euch ein Thema aus. Informiert euch dazu und erstellt ein Informationsblatt für eure Mitschüler. Stellt die gesammelten Informationen im Plenum vor.

- Freihandelsabkommen
- Lebensmittelkontrollen
- Lebensmittelpolitik
- Preise und Qualität



Wir leben in einer modernen Konsumgesellschaft und müssen tagtäglich Konsumentscheidungen für unsere Lebensgestaltung treffen. Doch nach welchen Gesichtspunkten treffen wir diese und wie können wir uns vor leeren Werbeversprechen schützen? Wie können wir zu bewussten und reflektierten Konsumenten werden, die nicht wie Roboter von der Industrie gesteuert werden? Das ist sicherlich Aufgabe eines Jeden, der in dieser Welt handelt. Dazu bedarf es unabhängiger Organisationen, die lösgelöst von einer Profitorientierung Dinge auf den Prüfstand stellen. Als Verbraucher bist du also nicht auf dich alleine gestellt und kannst durchaus für deine Rechte eintreten!



Verbraucherzentralen

sind unabhängige, überwiegend öffentlich finanzierte, gemeinnützige Organisationen. Sie informieren, untersuchen und klären auf. Sie treten gegenüber der Politik, Unternehmen und Verbänden auf und setzen sich für die Interessen des Verbrauchers ein. Es gibt sie in allen Bundesländern. Sie führen auch Beratungen durch und du kannst auf ihrer Website auch eine Beschwerde einreichen, wenn du Kritik an einem Produkt ausüben willst.

- ① Nenne Themen, über welche du dich bei der Verbraucherzentrale informieren kannst.



foodwatch

hat sich auf das Entlarven verbraucherfeindlicher Praktiken der Lebensmittelindustrie spezialisiert und kämpft für qualitativ gute, gesundheitlich unbedenkliche und ehrliche Lebensmittel. foodwatch ist unabhängig, gemeinnützig und finanziert sich durch Spenden.

- ② Hier ein Beispiel für den Einsatz von foodwatch und wie sich Verbraucher wehren können: die Verleihung des **Goldenen Windbeutels**. Erkläre, was diese „Auszeichnung“ bedeutet und wer ihn 2019 wofür bekommen hat.



- ③ Beschreibe in eigenen Worten, warum unabhängige Organisationen für unsere Gesellschaft wichtig sind.



- ④ Erläutere, was auf dem Bild zu sehen ist und was hinter der Forderung steckt.

- ⑤ Informiere dich unter dem QR-Code auf Seite 1 und 2 was **Consumer Citizenship** bedeutet und schreibe eine eigene Definition auf. Nenne darüberhinaus mindestens 5 Möglichkeiten, wie du als Verbraucher Einfluss auf die Geschehnisse in der Welt nehmen kannst.





- ⑥ Sprecht im Plenum auch über weitere Möglichkeiten und wie ihr zu dem Thema Consumer Citizenship steht.



Ernährungstrends

Diäten

Low Carb
Paleo-Diät

Gesundheit:

Vitamin-Präparate
Superfood
Clean Eating

Lebensstil

Slow Food
Molekularküche

Nachhaltigkeit:

vegan
vegetarisch
Bio
fair
regional



Vegetarier

Bezeichnung für Menschen, die sich hauptsächlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren und auf Fleisch und Fisch verzichten. Die Gründe können ökologisch, gesundheitlich, religiös, kulturell oder geschmacklich sein. Es gibt viele Arten wie Ovo-Vegetarier, Lakto-Vegetarier, Flexitarier und Pescetarier.

Vorteile

- Aufnahme vieler Ballaststoffe
- viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe
- wenig tierische Fette (gesättigte FS)
- wenig Cholesterin, Kalorien

Gefahr: Mangel an...

- Eisen
- Calcium
- Vitamin B 12

Empfohlene LM

- Obst, Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Nüsse, Samen
- Getreide/ Getreideprodukte
- Milch, Milchprodukte
- Eier
- vegane Fleischalternativen



Veganer

Bezeichnung für Menschen, die sich ausschließlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren. Vermeidung aller LM, die auf einen tierischen Ursprung zurückzuführen sind wie z.B. auch Honig, Eier und Milch. Je nach Strenge der Umsetzung Verzicht auch auf andere Produkte tierischen Ursprungs wie z.B. Lederschuhe, Wolle, Daunen.

gesundheitliche Vorteile

- niedriger Cholesterinspiegel
- Risiko Herzerkrankungen sinkt
- Blutdruck niedriger, Risiko Bluthochdruck sinkt
- Risiko Diabetes Typ 2 sinkt
- niedriger BMI
- geringere Rate bei Krebserkrankungen

Gefahr: Mangel an...

- Eisen
- Calcium
- Vitamin B 12
- Vitamin D
- Zink
- langkettige Omega-3-Fettsäuren

Empfohlene LM

- s.Vegetarier
- Vollkorngetreide
- fermentierte Produkte
- pflanzliche Öle
- Kohl
- Algen
- Soja



Europäisches V-Label (vegan und vegetarisch)

International geschütztes Siegel zur Kennzeichnung von vegetarischen und veganen Lebensmitteln. Ermöglicht Endverbrauchern eine sichere und bequeme Auswahl von Lebensmitteln. Einsatz in den Bereichen: Lebensmittel, Non-Food, Kosmetika.

- Pflicht des Herstellers zur Qualitätssicherung
- jährliche Produktkontrollen
- keine gv Organismen
- Inhalts- und Hilfsstoffe werden überprüft
- keine Tierversuche



Lizenzhinweis: Alle Rechte vorbehalten.



Nutriscore

Der Nutriscore (nutrire = nähren, lat.; score = Auswertung, engl.) gibt die Nährwertqualität eines Lebensmittels über Ampelfarben und Buchstaben an. Er kann seit 2020 freiwillig auf die Verpackung gedruckt werden. Die Angaben sind auf 100 g bezogen. Negativ- und Positivpunkte werden für die einzelnen Inhaltsstoffe vergeben und gegeneinander aufgerechnet. Je niedriger der Wert, desto gesünder ist das Produkt.

Fleischkonsum und Klima

- Tierhaltung
- Tierfutter
- Gülle
- Tiertransporte
- Import/Export



Was kannst du tun?

- Weidehaltung unterstützen
- auf Fleisch verzichten
- regional/saisonal kaufen
- Massentierhaltung nicht kaufen

Vorteil

- Vergleich von Produkten
- einfach durch Ampelfarben
- schnell ersichtlich, ob gesund



Nachteile

- freiwillig
- keine Angaben über Herkunft, Herstellung, Haltung, bedenkliche Zutaten

Funktionelle Lebensmittel

...auch **Functional Food** genannt, sind Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert werden, um die Gesundheit oder das Wohlbefinden zu verbessern oder Krankheitsrisiken zu verringern. Klar abzugrenzen von den Funktionellen Lebensmitteln sind die **Nahrungsergänzungsmittel**.

Health Claims

Darunter versteht man Sprüche auf Produkte z.B. "Stärkt das Immunsystem", die eine Aussage auf den Nähr- und Gesundheitswert machen. Sie werden als Werbung eingesetzt. Um den Verbraucher nicht in die Irre zu führen, gibt es die Health-Claims Verordnung (2007) und eine Positivliste mit Äußerungen, die erlaubt sind.

Vorteile

- Nahrungsmittel können mit Nährstoffen angereichert werden
- die Gesundheit des Menschen soll unterstützt werden und ein positiver Effekt erzielt werden

Nachteile

- Produkte sind oft teurer und haben mehr Verpackungsmüll
- Produkte täuschen den Konsumenten möglicherweise aufgrund der positiven Versprechungen auf der Packung
- der Bedarf ist bei einer ausgewogenen Ernährung auf natürliche Weise gedeckt
 - ein Mangel ist teilweise gar nicht gegeben
 - zu hohe Zufuhr ohne Bedarf schädigt möglicherweise
- teilweise haben diese Produkte einen hohen Zucker- und Fettgehalt
- Verordnungen haben zu große "Schlupflöcher" und werden nicht eingehalten



EU-Bio-Siegel



Deutsches Bio-Siegel

Bio-Siegel

Das EU-Bio-Siegel und das Deutsche Bio-Siegel sind gleichwertig. Sie stehen für diese Standards:

- Keine chemischen Pflanzenschutz- und Düngemittel
- keine Gentechnik
- weniger Zusatzstoffe
- regelmäßige, auch unangekündigte Kontrollen der Landwirtschaftsbetriebe
- biologische Futtermittel
- Einschränkungen von Antibiotikaverwendung
- artgerechte Tierhaltung

Siegel von Verbänden

Es gibt weitere Siegel, die zusätzlich zum Bio-Siegel von Verbänden vergeben werden. Sie haben noch strengere Auflagen. Sie stehen für: noch weniger Pflanzenschutz- und Düngemittelsatz, noch weniger Zusatzstoffe, 100 % biologische Inhaltsstoffe und der gesamte Betrieb muss auf Bioproduktion umgestellt werden.

Demeter Betriebe müssen auch Tiere halten.

Naturland wird weltweit vergeben und steht auch für Soziale Standards (z.B. Kinderarbeit).

Bioland wird nur in Südtirol und Deutschland vergeben, ist also streng regional und achtet auch auf die Länge von Tiertransporten.



Naturland



Lebensmittelindustrie

Sie wendet viele Tricks an, damit sich ihre Produkte möglichst gut verkaufen und Geld einbringen. Dies geschieht durch manipulative Werbung, eingesetzte Zutaten, das gezielte Ausnutzen der Gesetzeslage und dem Einsetzen von Lobbyisten, um die Politik zu beeinflussen.



Verbraucherschutz

Unabhängige Organisationen setzen sich für den Schutz des Verbrauchers ein und vertreten seine Interessen gegenüber den Konzernen und der Politik. Das sind zum Beispiel: der Verbraucherschutz, footwatch, Greenpeace. Sie fordern Gesetze und informieren Verbraucher.

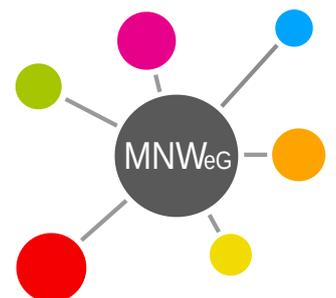


Consumer Citizenship bedeutet die Einflussnahme von Verbrauchern auf das Geschehen und ihre Umgebung, beispielsweise auf Hersteller, Firmen, Politik:

- Boykott: Produkt nicht mehr kaufen
- Protestieren z.B. durch eine Demonstration, Petitionen
- mit den Unternehmen ins Gespräch gehen
- an Verbraucherschutzorganisationen wenden
- Informationsveranstaltungen organisieren
- sich informieren und seine Mitmenschen aufklären

Lösungen

Ernährungstrends - Gesundheit AES 10



Ernährungsverhalten

Aufgrund des Nahrungsmittelangebotes können wir inzwischen frei wählen, was wir essen möchten. Dabei haben viele Faktoren Einfluss auf unser Ernährungsverhalten: unserer Kultur, unsere Familie (anerzogene Ernährung), die Werbung und auch Trends, die in der Gesellschaft vorherrschen. Auch das Umfeld, in dem wir uns bewegen, nimmt Einfluss. Wachsen wir auf dem Land auf, ernähren wir uns sicherlich anders, als in mitten einer Stadt. Allein schon, weil das Angebot ganz anders ist: Bauernmarkt, Fastfoodläden, Cafés, Dönerbuden. Auch die Voraussetzungen eines jeden Menschen sind sehr individuell: Ist viel oder wenig Geld da, um Essen zu kaufen? Ist Zeit da, um ein Pausenbrot zu machen? Ist noch eine Oma in der Nähe, die kocht? Nicht zuletzt entscheidet auch die Zeit, in der wir geboren wurden, also der geschichtliche Hintergrund, wie unsere Ernährung aussieht.

- ① Lade dir unter dem QR-Code die Broschüre „Zeitreise durch die Ernährung herunter“. Verteile die 12 Seiten auf alle LernpartnerInnen, so dass jeder/jede eine



Lösung 1

1900: Herstellung von Verpackungen, Werbeträger, Verbreitung von Konservendosen, Zucker wurde günstiger, Fleischkonsum verdoppelt sich, Trockennahrungsmittel, Verbesserung von Infrastruktur führt zu mehr Lieferung und Lebensmittelauswahl von Land zu Stadt

1914: schlechte Versorgungslage, Ersatzprodukten: gestrecktes Brot, Kunstpfeffer, ...

1919: Lebensmittelangel, Hauptnahrungsmittel: Rüben und Kartoffeln, Suppen und Eintöpfe beliebt, Tausch gegen Wertgegenstände, Plünderungen, Elektrizität: Herd kommt auf Markt, Goldene Zwanziger: Reiche kaufen sich teuer Lebensmittel, Inflation führt zu teuren Lebensmitteln

1933: schwierige Versorgungslage wegen Krieg, Abkapslung von anderen Ländern führt zu weniger Import, Ziel: regional und deutsche Produktion, Fischkonsum sollte erhöht werden

1945: Nachkriegszeit, wenig Nahrungsmittel, Lebensmittel extrem teuer, Schwarzmarkt, Essen gestreckt

1950: mehr Nahrungsaufnahme, Obstkonsum steigt durch Import, Tiefkühlkost, Dosenprodukte

1960: Magersucht im Trend, Diskonter öffnen mit gängigen Konsummitteln, erste Kühlschränke - breitet sich aus, Konsum verderblicher Lebensmittel steigt wie Fleisch und Milch, einfache Gerichte

1970: viel Fastfood, Volkskrankheit Übergewicht entsteht, exotische Früchte, Suppe mit Resten

1980: gesündere Ernährung tritt wieder in den Vordergrund, Naturkost und Bioläden wachsen, Mikrowelle kommt in Haushalte

1990: Ernährung wird internationaler, Mauerfall, durch mehr Mobilität entferntere Arbeitsplätze und Versorgung vor Ort in Kantinen, regionale und traditionelle Lebensmittel sollen gefördert werden

2000: kalorienärmer leben, Vegetarier und Veganer vermehren sich, Bio-Boom, BSE-Krise, Vielfalt an Essens-trends, Lebensmittel mit positivem Zusatznutzen werden Trend und Siegel

2010: Hybrid-Food: Kreuzung von Lebensmitteln, naturbelassenere Produkte im Trend, vegane und vegetarische Lebensmittel werden beliebter, Kampagne gegen Lebensmittelverschwendung, Unverträglichkeiten nehmen zu, Smoothies beliebt, Superfoods, To-Go-Produkte, Essen wird Bestandteil Social Media, Lebensmittelsicherheit und Gesundheitsforderungen werden erhöht - weniger Zucker, Fett

Ernährungstrends

...beziehen sich auf die Art und Weise, wie ein Mensch sich zeitweise ernährt. Die meisten von uns essen nicht mehr nur, weil sie satt werden wollen. Neben persönlichen Vorlieben spielen viele Faktoren eine Rolle: Gesundheit, Ökologie, Ästhetik, soziale und religiöse Aspekte. So entstehen viele Trends in der Ernährung, die für eine Zeit lang angesagt sind. Teilweise entwickeln sich diese sogar zu einem Lifestyle. Die Auseinandersetzung mit unserer Ernährung kann zu einem bewussten Ernährungsverhalten führen, was sehr positiv zu bewerten ist. Trends sind aber auch immer kritisch zu hinterfragen und ihre Wirkung zu überprüfen.



- ① Recherchiere im Internet nach derzeitigen Ernährungstrends und ordne sie unter den entsprechenden Punkten in der Mindmap ein.

Lösung 1



- ② Wie ernährst du dich zur Zeit? Beschreibe.

Lösung 2

Individuelle Lösung. Gut wäre bereits die Verwendung von Fachbegriffen.



- ③ Sprecht in der Peergroup über eure Ernährung. Folgt ihr auch Trends?



① Informiere dich mit Hilfe der Videos und Links über ausgewählte Trends und beschreiben sie.

Clean Eating



Clean Eating:

Lösung 1: reife Lebensmittel verzehren

Z.B. auch kein industrieller Zucker



Superfood



Superfood:

Lebensmittel, denen besonders gute Inhaltsstoffe
zugewiesen werden

wissenschaftliche Wirkung nicht nachgewiesen, da

nicht viel enthalten ist. Man kennt sie schon aus

früherer Zeit, in der sie oft gegessen wurden.

Es werden eher unbekanntere Lebensmittel damit

bezeichnet wie Quinoa, Chiasamen, etc...



Slow Food



Slow Food:

- Bewegung aus Italien gegen den Trend zum Fast Food

- Kultur des Essens und Trinkens pflegen

- langsame, saubere und nachhaltige Produktionstechniken und

Herstellungsverfahren fördern

- regionale Vielfalt durch die Förderung oder Wiederbe

weglassener Tier- und Pflanzenarten

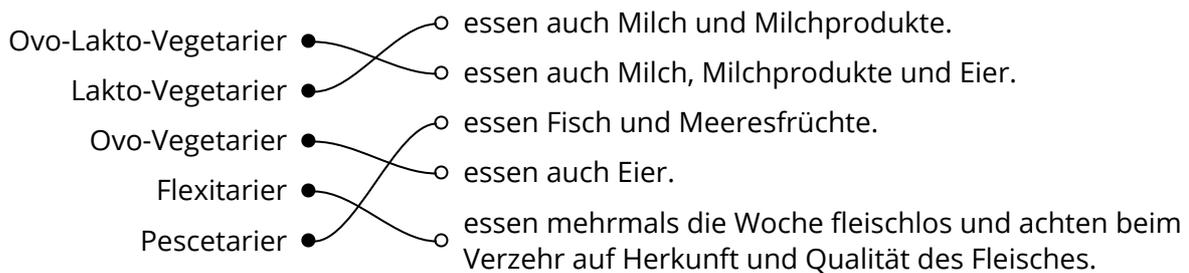


Vegetarier

... ist eine Bezeichnung für Menschen, die sich hauptsächlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren und auf Fleisch und Fisch verzichten. Die Gründe können ökologisch, gesundheitlich, religiös, kulturell oder geschmacklich sein.



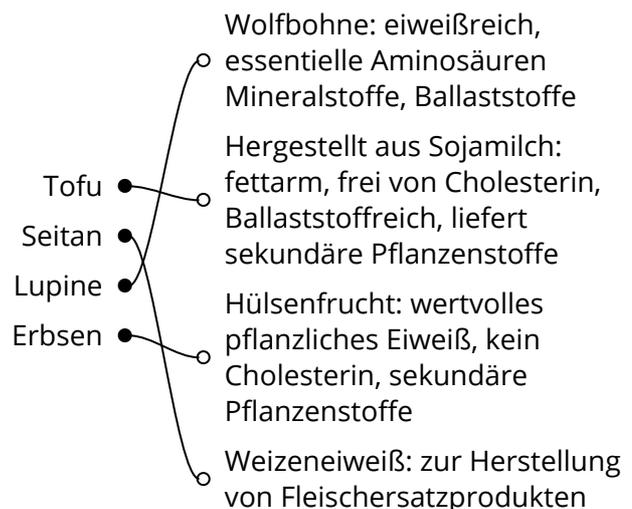
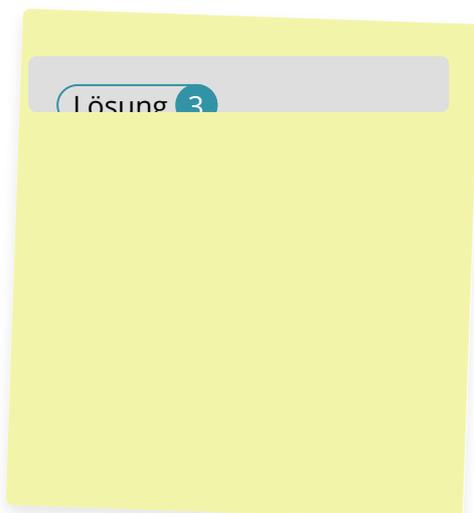
① Es gibt verschiedene Formen vegetarischer Ernährung. Ordne zu!



② Begründe, warum die unten aufgeführten Ernährungsweisen zu Vorteilen führen:

hoher Verzehr von Obst und Gemüse	hohe Aufnahme von Ballaststoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen
kein Verzehr von Fleisch und Fisch	weniger Aufnahme von tierischen Fetten, Cholesterin und Kalorien

③ Schreibe wichtige Lebensmittel vegetarischer Ernährung auf: ④ Warum sind diese Lebensmittel so wertvoll für eine vegetarische Ernährung und was ist es überhaupt?



- ⑤ Vegetarier müssen darauf achten, dass sie ihren Bedarf in folgenden Bereichen abdecken, um keine Mangelerscheinungen zu bekommen. Schreibe auf, durch welche Lebensmittel dies geschehen kann.

Eisenversorgung

Calciumversorgung

Lösung 5

Eisenversorgung:

Vollkornprodukte v.a. Hafer, Hirse
Grünes Gemüse (Brokkoli, Hülsenfrüchte, ...)
O-Saft fördert die Aufnahme im Körper

Calciumversorgung:

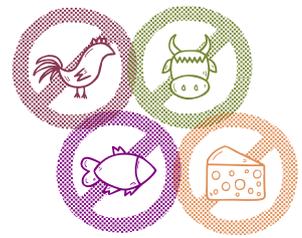
Milch, Milchprodukte
Käse
Hülsenfrüchte
Kohlgemüse
Nüsse
Vollkornprodukte
mit Calcium angereicherte Lebensmittel

Vitamin B12 - Versorgung:

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut
Mit Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel
Supplementierung

Veganer

...ist eine Bezeichnung für Menschen, die sich ausschließlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren. Sie vermeiden alle Lebensmittel, die auf einen tierischen Ursprung zurückzuführen sind wie z.B. auch Honig, Eier und Milch. Je nach Strenge der Umsetzung wird auch auf andere Produkte tierischen Ursprungs verzichtet wie z.B. Lederschuhe, Wolle, Daunen.



① Was isst ein Veganer? Informiere dich unter dem QR-Code.

- Kuchen
- Sojamilch
- Obst
- Eier
- Nudeln
- Käse
- Honig
- Gemüse



② Nenne 6 gesundheitliche Vorteile, die eine vegane Ernährung mit sich bringen kann.

1. niedrigerer Cholesterinspiegel
2. geringeres Risiko für Herzkrankheiten
3. niedrigerer Blutdruck, geringeres Risiko für Bluthochdruck
4. niedrigeres Risiko an Typ 2 Diabetes zu erkranken
5. meistens niedrigeren BMI
6. geringere Rate an Krebserkrankungen

③ Begründe, wie diese positiven Effekte entstehen können.

Lösung 3

Diese gesundheitlichen Vorteile können dadurch entstehen, dass eine rein pflanzliche Ernährung weniger gesättigte Fette und Cholesterin enthält, dafür aber einen höheren Anteil an Ballaststoffen, Magnesium, Vitamin C, Folat und Carotinoiden.

Dahingegen haben VeganerInnen eine geringere Aufnahme an u.a. Vitamin B12, Calcium, Vitamin D, Zink und langkettigen Omega-3-Fettsäuren.

- ④ Warum raten Experten dazu, bei veganer Ernährung eine Ernährungsberatung oder einen Diätologen zu Rate zu ziehen oder gar regelmäßig den Arzt aufzusuchen? Begründe und benenne auch gesundheitliche Risiken.



Lösung 4

Die Aufnahme einiger Nährstoffe ist mit einer veganer Ernährung zu gering und daher als kritisch zu betrachten. Es besteht die Gefahr, dass man seinen Bedarf nicht decken kann. Dies gilt unter anderem für diese Nährstoffe: Vitamin B12, Calcium, Vitamin D, Zink und langkettige Omega-3-Fettsäuren.

Dies kann zu Mangelerscheinungen führen, die gesundheitliche Auswirkungen haben können wie z.B. vermehrte Infektanfälligkeit, Wachstumsverzögerung bei Kindern, Sehstörungen, Osteoporose, Anämie, Vergrößerung der Schilddrüse, Haarausfall etc.

- ⑤ Bei welchen Nährstoffen können Mangelerscheinungen auftreten?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Vitamin C | <input checked="" type="radio"/> Eisen |
| <input checked="" type="radio"/> Langkettige Omega-3-Fettsäuren | <input type="radio"/> Kurzkettige Omega-3-Fettsäuren |
| <input checked="" type="radio"/> Zink | <input checked="" type="radio"/> Vitamin B2 |
| <input type="radio"/> Kohlenhydrate | <input checked="" type="radio"/> Proteine |

- ⑥ Ergänze die Tabelle mit wichtigen Lebensmitteln, die ein Veganer als Ersatzprodukte für tierische Lebensmittel essen kann.



Proteine	Hülsenfrüchte, Nüsse, (Vollkorn-)Getreide, Ölsamen und Kartoffeln
Langkettige Omega-3-FS	pflanzliche Öle
Vitamin B12	fermentierte Produkte z.B. Sauerkraut, Shiitakepilze, Algen
Vitamin D12	Aufenthalt im Freien
Vitamin B2	Ölsamen, Nüsse, Hülsenfrüchte, Gemüse (z.B. Brokkoli, Grünkohl), Vollkorn
Kalzium	Gemüse (z.B. Brokkoli, Grünkohl, Rucola), Nüsse, Hülsenfrüchte, Soja, Tofu, Mineralwasser, mit Kalzium angereicherte Lebensmittel (z.B. Sojamilch)
Eisen	Hülsenfrüchte z.B. Erbsen, Nüsse, Vollkorngetreide, Spinat
Jod	Jodiertes und fluoriertes Speisesalz, Meeresalgen
Zink	Vollkorn, Hülsenfrüchte, Ölsamen und Nüsse
Selen	Kohl, Zwiebelgemüse, Pilze, Spargel, Hülsenfrüchte, Paranüsse

- ① Bei vegetarischer oder veganer Ernährung muss man doch so einiges beachten. Aber warum wechseln trotzdem immer mehr Menschen zu solch einer Ernährungsform? Sieh dir das Video an und begründe, warum die genannten Punkte zu einem Klimawandel beitragen.



Lösung 1

Tierhaltung

Tierhaltung:

Tiere stoßen Methan aus, aufgrund von Massentierhaltung kommt da einiges zusammen

Tierfutter:

Soja wird als Futtermittel eingesetzt, da es billig ist; dafür werden Regenwälder abgeholzt, die somit kein CO₂ mehr aufnehmen können; Soja wächst nicht bei uns und muss importiert werden und hat deshalb auch noch lange Transportwege

Gülle

Gülle:

Methan wird freigesetzt, wenn es aufs Feld geschüttet wird; da wir so viel Gülle haben, wird es verkauft und hat somit wieder lange Transportwege

Tiertransport

Tiertransporte:

ein Tier wird ca. 4 Mal transportiert; danach wird das Fleisch noch transportiert, um in die Läden zu gelangen - also viel CO₂ wegen langen Transportwegen

Import/ Export

Import/Export:

Deutschland exportiert und importiert Fleisch in andere Länder, dies bedeutet auch CO₂ Emissionen

Lösung 2

- ② Die Bedeutung des Fleischverzehrs hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert und damit auch unser Konsum. Sprich mit deinen Großeltern und Eltern darüber und halte deine Erkenntnisse auf den Notizzetteln fest.

Nach dem Krieg herrschte Armut und kaum einer konnte sich Fleisch leisten. Während dem Wiederaufschwung ging es den Menschen zunehmend besser und sie erlangten immer mehr Wohlstand. Der Sonntagsbraten, also einmal in der Woche richtig gut Fleisch zu essen, bekam einen hohen Stellenwert. Mit der Massentierhaltung war es auf einmal möglich, Zugang zu viel und günstigem Fleisch zu bekommen. Der Luxus des Fleischverzehrs nahm zu und bald aßen viele Menschen jeden Tag Fleisch. Heutzutage ist uns bewusst, dass wir von allem zu viel haben und wir setzen uns mehr mit unserer Gesundheit und unserer Umwelt auseinander. Deshalb wird der Fleischkonsum kritisch hinterfragt und nimmt langsam wieder ab.

- ③ Schreibe auf, was du selbst tun kannst, um den Klimawandel zu verlangsamen.

Lösung 3

1. Weidehaltung unterstützen
2. häufiger auf Fleisch verzichten
3. Regionale und saisonale Produkte kaufen - bewusster und ausgewählter Konsum
4. Fleischkonsum - Massentierhaltung nicht unterstützen



Europäisches V-Label (vegan und vegetarisch)

Bei dem V-Label handelt es sich um ein Siegel, das international geschützt ist und zur Kennzeichnung von vegetarischen und veganen Lebensmitteln dient. Es dient den Endverbrauchern als Entscheidungshilfe und ermöglicht die sichere und bequeme Auswahl von Lebensmitteln ohne die Zutatenliste studieren oder bei einem Unternehmen anfragen zu müssen.

Lizenzhinweis: Alle Rechte vorbehalten

- ① Sieh dir das Interview an und nimm Stellung zu dieser Aussage.



Die Inhaltsstoffe sind doch auf dem Produkt angegeben. Ich kann leicht sehen, ob es vegetarisch oder vegan ist. Noch ein Siegel stiftet nur unnötige Verwirrung

Lösung 1

Erwartungshorizont: Hilfs- und Verarbeitungstoffe müssen nicht auf der Verpackung angegeben werden und diese sind häufig tierischen Ursprungs. Somit reicht es nicht aus, nur auf die Verpackung zu schauen, um zu schauen, ob ein Produkt vegetarisch oder vegan ist. Zudem bietet es einem Menschen, der sich bewusst ernähren möchte, eine schnell ersichtliche Hilfeleistung und er kann sich das lange und mühevoll Durchschauen der Inhaltsstoffe ersparen. Eine Erleichterung beim Einkaufen ist wichtig, um mehr Konsumenten erreichen zu können.

- ② In welchen Bereichen kann das V-Label eingesetzt werden?
- Lebensmittel
 - Elektronik
 - Non-Food (z.B. Textilien)
 - Kosmetika (z.B. Reinigungsmittel)
- ③ Was sind die Ziele des V-Labels?
- Transparenz für Konsumenten schaffen
 - Tierversuche weiter stärken
 - der Klimawandel ist dabei egal
 - 50 % des weltweiten Tierkonsums senken
 - die Welt pflanzlicher gestalten
- ④ Für was steht das V-Label? Arbeite die Kriterien heraus, die ein Produkt erfüllen muss, damit es das Label tragen darf.

Lösung 4

1. es verpflichtet die Hersteller zur Qualitätssicherung
2. es werden jährliche Produktkontrollen an den Produktionsstandorten durchgeführt
3. es dürfen keine gentechnisch veränderten Organismen verwendet werden
4. die verwendeten Inhalts- und Hilfsstoffe werden überprüft
5. es sind keine Tierversuche am Endprodukt erlaubt



Geh in einen Laden und bearbeite folgende Aufgaben.

- ① Suche verschiedene Arten von Hülsenfrüchten und schreibe sie auf.

1 ○
2 ○
3 ○
4 ○
5 ○

- ② Suche verschiedene Arten von Milchersatzprodukten und schreibe sie auf.

1 ○
2 ○
3 ○
4 ○
5 ○

- ③ Suche Produkte, die einen Nutriscore enthalten und schreibe die Namen auf.

1 ○
2 ○
3 ○

- ④ Suche Produkte, die ein V-Siegel enthalten und schreibe die Namen auf.

1 ○
2 ○
3 ○

- ⑤ Schreibe die verwendeten Zutaten von einem Fertigmilchkuchen heraus.

- ⑥ Suche ein Rezept für einen veganen Kuchen heraus und schreibe die Zutaten hier auf.



- ⑦ Besprecht in der Peergroup eure Ergebnisse. Wie einfach/schwer schätzt ihr den Weg zu alternativen Ernährungsformen ein?

Ob schöne Haut, Energie, Muskelaufbau und Immunabwehr, Nahrungsmittel versprechen uns mittlerweile tolle Wirkungen. Was steckt wirklich dahinter, was ist machbar und was fake?



Funktionelle Lebensmittel

...auch Functional Food genannt, sind Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert werden, um die Gesundheit oder das Wohlbefinden zu verbessern oder Krankheitsrisiken zu verringern. Vor allem Vitamine, Mineralstoffe, Bakterien und die gesünderen ungesättigten Fettsäuren werden zugesetzt. Bekannt sind z. B. probiotische Joghurts, Produkte die zusätzlich Omega-3-Fettsäuren enthalten und ACE-Säfte, die mit den Vitaminen A, C und E angereichert sind.

Nahrungsergänzungsmittel

Klar abzugrenzen von den Funktionellen Lebensmitteln sind die Nahrungsergänzungsmittel. Dies sind z.B. Vitamin- oder Mineralstoffpräparate, die meist als Tabletten oder Pulverform zu bekommen sind und hohe Dosen enthalten.



① Lies die Texte und beurteile die Aussagen.

	wahr	falsch
Brot, das mit Omega-3-Fettsäuren angereichert ist, gehört zum Functional Food.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nahrungsergänzungsmittel gehören zu den Funktionellen Lebensmitteln.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Bei Functional Food werden z.B. zusätzliche Vitamine hinzugefügt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Functional Food möchte einen positiven Effekt auf den Menschen erzielen.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
In Nahrungsergänzungsmitteln sind nur geringe Anteile an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

② Nenne Funktionelle Lebensmittel, die du aus deinem Alltag kennst.

Lösung 2

nur Aufzählung, individuell

- ① Informiere dich unter dem QR Code über typische Lebensmittel, die zum Functional Food zählen.



Funktionelle Zutat	Nutzen	Beispiel
<p>Lösung 1</p> <ul style="list-style-type: none">- Ballaststoffe: Aufrechterhaltung der Darmfunktion, Verringerung Cholesterinkonzentration - Bsp: Müsli, Joghurt, Säfte- Phytosterine: senken aktiv den Cholesterinspiegel - Bsp: Margarine, Milchprodukte- Omega-3-Fettsäuren: Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut - Bsp: Margarine, Brot, Eier- Langkettige Omega-3-Fettsäuren: normale Funktion des Herzens - Bsp: Margarine- Calcium: Aufrechterhaltung Knochen, Zähne - Bsp: Säfte, Frühstückgetränke, Müslimischung, Cerealien- Antioxidanzien (Vitamin E): Schutz der Zellen vor oxidativem Stress - Bsp: Säfte, Frühstückgetränke- Folsäure: Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft - Bsp: Salz- Jod: normale Schilddrüsenfunktion - Bsp: Jodsalz und damit hergestellte Produkte		

- ② Was ist oxidativer Stress und wie kann man ihm durch Functional Food begegnen?

Lösung 2

Oxidativer Stress ist eine Vermehrung von freien Radikalen, die den Körper schädigen (ev. sogar Krebs verursachen), wenn es zu viele werden. Es sind kleine Atome oder Moleküle, die wir mit der Nahrung und der Atemluft aufnehmen und die unser Körper auch selbst produziert. Durch das Aufnehmen von Antioxidanzien wie beispielsweise Vitamin C und Vitamin E, können diese freien Radikale abgewehrt werden. Diese Vitamine können sich in Functional Food befinden oder über das Essen von Obst und Gemüse aufgenommen werden.



AB: Wundermittel, nein danke!

AES 10

12L

Utopia schaut hinter die Kulissen und entlarvt einige leere Werbeversprechen und warnt sogar die Verbraucher vor einigen Produkten. Lies dich etwas ein und lies dann unter den unten angegebenen Punkten genauer nach.



- ① Was bemängelt Utopia an Functional Food? Begründe und nimm Bezug auf Nutzen, die Gesundheit und die Umwelt.

Lösung 1

Nutzen: Anreicherung ist unnötig, da es im Produkt teilweise sowieso schon enthalten ist; manche Stoffe sollten nur aufgenommen werden, wenn man tatsächlich einen Mangel hat; die Preise für Functional Food sind höher

Gesundheit: von manchen Stoffen nimmt man zu viel auf > kann sogar schädlich sein; eine ausgewogene Ernährung wäre sinnvoller, weil man so die Vitamine etc. auf natürlicher Weise sowieso aufnimmt

Umwelt: der Verpackungsmüll ist oft hoch

- ② Lies unter dem Abschnitt „**Kinderprodukte**“ nach und arbeite die versteckten Gefahren heraus.

Lösung 2

- Produkte übersteigen die Tagesdosis von Kindern, da sie an den Richtlinien von Erwachsenen gemessen werden müssen;
- oft sind es Produkte mit hohem Fett- und/oder Zuckergehalt > Ernährungsprobleme werden verstärkt;
- Calcium und Magnesium sind schon natürlicherweise in vielen Lebensmitteln enthalten

- ③ Sieh dir das Video der Verbraucherzentrale an und vervollständige die Sätze als Fazit.



Normale Lebensmittel liefern alles, was man zum **Leben** braucht. Wer sich ausgewogen ernährt und sicherstellt, dass er alle nötigen **Nährstoffe** zu sich nimmt, braucht kein **Functional Food**. Das ist auch für die Gesundheit am besten.



Health Claims

Darunter versteht man Sprüche auf Produkten wie "Stärkt das Immunsystem", die eine Aussage auf den Nähr- und Gesundheitswert des Produktes machen. Übersetzt heißt Health Claim "Behauptung zur Gesundheit" und wird zu Werbezwecken auf das Produkt geschrieben.

① Beurteile, ob es sich bei der Aussage um Health Claims handelt.

	ja	nein
Aktiviert Abwehrkräfte.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enthält viele Erdbeeren.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Reich an Vitamin C.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Besonders heller Farbton.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Mit reduziertem Fettanteil.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regt den Stoffwechsel an.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

② Stellt euch vor, ihr müsstet für diese Produkte Health Claims entwickeln. Setzt euch in der Gruppe zusammen und findet aussagekräftige Slogans. Stellt sie im Plenum vor.



Health-Claims-Verordnung

Die Verordnung gilt seit 2007 in allen EU Staaten. Sie dient dem Schutz des Verbrauchers und soll ihn vor Irreführung schützen. Der Verbraucher soll in der Lage sein, sich eigenverantwortlich um eine gesunde und ausgeglichene Ernährung zu kümmern. Lebensmittel dürfen nur nährwert- und gesundheitsbezogene Angaben enthalten. Diese Claims müssen auf einer Liste stehen, der sogenannten Positivliste, die die EU erstellt hat. Erlaubt sind z.B. allgemeine Aussagen wie "Calcium ist wichtig für gesunde Knochen" oder Aussagen zur Verringerung eines Krankheitsrisikos wie "Calcium kann zur Verringerung des Osteoporose-Risikos beitragen". Es dürfen aber keine heilenden Versprechen gemacht werden wie "Hilft zur Linderung von Erkältungen". Für ernährungsbezogene Angaben muss das Lebensmittel einem vorgegebenen Nährwertprofil entsprechen und kann dann Sätze wie "reich an Vitamin C" verwenden.

Wie man sieht, hat die EU strenge Vorgaben für Gesundheitswerbung auf Lebensmittel und trotzdem bemängelt der Verbraucherschutz zu große Schlupflöcher und zu wenig Konsequenzen für Firmen, die ihrer Verantwortung nicht nachkommen. Lies den Artikel unter dem QR Code.



① Bewerte die Vergabe von Nahrungsergänzungsmitteln an Kinder.

Lösung 1

Viele Kinder bekommen täglich Nahrungsergänzungsmittel oder mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel. Häufig sind die Produkte aber zu hoch dosiert, weil sie sich an der Dosis für Erwachsene orientieren. Das kann sogar extreme negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

② Beurteile diese zwei Aussagen.

Lösung 2

Produkten mit viel Zucker und Fett werden oft Mineralstoffe und Vitamine beigemischt, da diese billig sind und den Produkten einen gesunden Ruf verschaffen.

Viele Deutsche glauben immer noch, dass ein Vitamin C Mangel vorliegt. Dies ist aber nicht der Fall. Trotzdem nutzen Hersteller es aus, um ihre Produkte zu bewerben und deshalb ist in vielen Produkten Vitamin C zugesetzt.

③ Setzt euch wieder in der Gruppe zusammen und diskutiert eure zuvor erfundenen Slogans. Sind sie gesetzlich erlaubt? Wie bewertest du allgemein die Regelungen in Deutschland?



Siegel/ Labels

Dem Schutz des Verbrauchers dienen auch Kennzeichnungen von Lebensmitteln durch Siegel, auch Labels genannt. Sie stehen für bestimmte Kriterien, die das Produkt im Bezug auf Herstellung und Vertrieb erfüllen muss. Diese nachfolgenden Siegel musst du unbedingt kennen und ihren Einsatz begründen können.

Wenn auf Lebensmittel Bio steht, müssen auch gewisse Bio-Kriterien eingehalten werden, was anderes ist nicht erlaubt! Informiere dich unter dem QR Code über die Kriterien der Siegel.



① Nenne 7 Kriterien für diese beiden BIO-Labels (stehen für das gleiche).



EU-Bio-Siegel



Deutsches Bio-Siegel

Lösung 1

1. keine chemischen Pflanzenschutz- und Düngemittel
2. keine Gentechnik
3. nur 49 erlaubte Zusatzstoffe (im Vgl. zu 316 bei anderen Lebensmitteln)
4. unangekündigte Besuche/ Kontrollen der Landwirtschaftsbetriebe
5. nur biologische Futtermittel sind erlaubt
6. Einschränkungen von Antibiotikaverwendung
7. Obergrenze von Tieren pro Hektar - es wird Wert gelegt auf artgerechte Tierhaltung

Es gibt **Verbände**, die über dieses EU-Bio-Siegel hinaus noch strengere Auflagen haben.

② Nenne vier Kriterien für dieses Bio-Siegel.



Naturland

Lösung 2

1. weltweite Vergabe
2. hohe ökologische Standards
3. soziale Richtlinien (keine Kinderarbeit)
4. kompletter Betrieb muss auf Bio umgestellt werden

③ Nenne fünf Kriterien für Demeter-Siegel.



Lösung 3

1. glauben an Kreislaufwirtschaft: man muss auf dem Hof auch Tiere halten, um mit ihnen zu düngen
2. noch weniger Pflanzenschutzmittel erlaubt
3. noch weniger Zusatzstoffe erlaubt
4. Anbindehaltung erlaubt: Tierschutz ist nicht so hoch
5. kompletter Betrieb muss auf Bio umgestellt werden

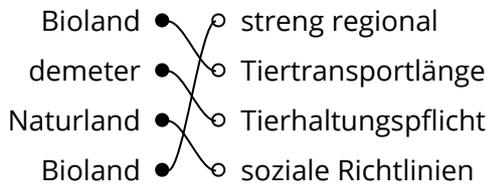
④ Nenne fünf Kriterien für Bioland-Siegel.



Lösung 4

1. kompletter Betrieb muss auf Bio umgestellt werden
2. noch weniger Zusatzstoffe
3. noch weniger Pflanzenschutzmittel und Dünger
4. Transportlänge bei Tieren max. 4h und 200 km
5. streng regionales Siegel, d.h. nur Bauern aus Südtirol oder Deutschland können es beantragen

⑤ Verbinde die Alleinstellungsmerkmale der Siegel.



⑥ Kreuze die Gemeinsamkeiten der Verbandssiegel im Vgl. zum EU-Bio-Siegel an.

- noch weniger Zusatzstoffe
- Tierhaltung ist strenger geregelt
- noch weniger Verwendung von Pflanzenschutz- und Düngemittel
- kaum Kontrollen
- ganzer Betrieb muss Bio sein
- es muss 100 % Bio drin sein

⑦ Beschreibe vier Kritikpunkte am EU-Bio-Siegel und Discounter Bio-Ware.

Lösung 7

1. Nur 95% der Inhaltsstoffe müssen Bio sein, aber das gilt nur für Stoffe, die biologisch angebaut nicht erhaltbar sind
2. Nur Teile des Betriebs müssen auf biologische Landwirtschaft umgestellt sein, was schwer zu kontrollieren ist
3. Viele Discounter haben eigene Bio-Siegel, die keinen Standards entsprechen
4. Bio sagt nichts über die Herkunft des Produktes aus - z.T. langer Transportweg



⑧ Auf was sollte zusätzlich zum EU-Bio-Siegel geachtet werden? Begründe.

Lösung 8

Zusätzliche zuverlässige **Verbandssiegel** wie Bioland, Demeter und Naturland sind gut. Es sollte noch mehr auf artgerechte **Tierhaltung** geachtet werden und auf zusätzliche Hinweise auf der Verpackung. Es ist auch bei Bio immer noch zu wenig für die Tierhaltung getan. Einschränkung des **Fleischkonsums** im Allgemeinen ist am besten. Kaufen von **regionalen und saisonalen Produkten** ist wichtig, um die Transportwege zu minimieren und somit den CO2 Ausstoß zu verringern. Das bedeutet im Wesentlichen, auch über Bio hinaus auf nachhaltiges Handeln zu setzen.

Verbesserte Rezeptur? Das sieht man häufig auf Lebensmitteln, aber ist das wirklich besser oder was versteckt sich in unseren Lebensmitteln? Sieh dir den Film an und beantworte die Fragen.



- ① Erkläre, was natürliche Aromen sind und warum sie verwendet werden.



Lösung 1

Natürliche Aromen werden auf Basis von natürlichen Substanzen wie Schimmelpilzen und Holzspänen erzeugt. Durch den Einsatz von Aromen werden teurere Rohstoffe eingespart. Aromen sind künstlich hergestellte Zusatzstoffe, die nichts mit der ursprünglichen Zutat zu tun haben müssen und diese gar nicht beinhalten müssen z.B. Pfirsich in Joghurt.

- ② Erläutere den Begriff Glutamat und seinen Einsatz.

Lösung 2

Es ist ein Geschmacksverstärker und wird eingesetzt, um Zutaten z.B. in Trockenprodukten geschmacklich zu verstärken, da der Geschmack durch das Trocknen und Zerkleinern reduziert wird.

- ③ Was ist der aktuelle Ersatz für Glutamat und wie ist dieses zu beurteilen?

Lösung 3

Hefeextrakt. Es enthält aber Glutamat und ist daher als Täuschung des Verbrauchers einzustufen.

- ④ Arbeite heraus, was das Problem bei Zucker ist und in welchen Produkten er sich versteckt.

Lösung 4

Er steckt in vielen Produkten, vor allem auch in Getränken und anscheinend gesunden Müslis. Der Energieverbrauch und die Energiezufuhr geraten aus dem Gleichgewicht. Dies trägt zu Übergewicht und sogar Adipositas, Bluthochdruck und Stoffwechselstörungen bei. Gerade bei Kindern ist die Anzahl erschreckend hoch und sie sind sehr anfällig für die Werbung der Lebensmittelindustrie.

- ⑤ Erläutere, welche Lösung in Europa eingeführt werden sollte und wer dies verhindert hat.



Lösung 5

Es sollte eine Lebensmittelampel eingeführt werden, die die Produkte für Verbraucher eindeutig kennzeichnet. Die Lobby der Lebensmittelindustrie hat durch starke Kampagnen dagegen gehalten und die Ampel somit verhindert. Die Folgekosten für die Behandlung von falscher Ernährung sind hoch.

- ⑥ Beschreibe die Probleme, die bei Gemüse im Supermarkt bestehen können und was dagegen unternommen wird.



Lösung 6

Es können Rückstände von Pestiziden auf den Lebensmitteln sein. Es wurden strengere Kontrollen eingeführt. Viele Bauern setzen nun auf den Einsatz von verschiedenen Pestiziden, um unter den einzelnen Höchstmengen zu bleiben. Nun sind eine Vielzahl von Giften auf den Nahrungsmitteln und man weiß nicht, welche Folgen sie haben. Häufig werden dabei die Interessen der Unternehmer gewahrt und nicht die des Verbrauchers.

- ⑦ Nenne Organisationen, die sich für den Schutz des Verbrauchers einsetzen.

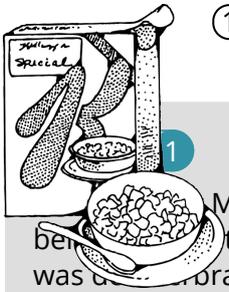
Lösung 7

foodwatch und Greenpeace

- ⑧ Entwickle Lösungen im Bezug auf deine Ernährung. Welche hast du im Video kennengelernt?

Lösung 8

Einkaufen auf dem Markt, regional und saisonal; Bio Produkte kaufen; Etiketten genau lesen und sich informieren, um keinem Schwindel zu unterliegen



- ① An diesem Beispiel sieht man, wie versteckt die Lebensmittelindustrie handelt, um ihre Produkte möglichst gut darzustellen. Beschreibe die Lüge des Lebensmittelherstellers.



„Müslis“ sind mit Dattelpaste gesüßt, die hauptsächlich aus Zucker besteht, werden aber als „Ohne Zucker“ beworben. Der Hersteller behauptet, keinen Zucker zuzusetzen. Auf der Verpackung steht: Ohne Zuckerzusätze, was den Verbraucher somit täuscht. Es ist zudem ein Verstoß gegen die EU Verordnung zu Gesundheitswerbung.

- ② Stelle das weitere Vorgehen von foodwatch und den Prozessausgang dar.



Lösung 2

Der Claim auf der Verpackung ist ein Verstoß gegen die EU-Verordnung zu Gesundheitswerbung. foodwatch hat Klage eingereicht und wie man dem Urteil ganz unten entnehmen kann, muss der Werbeslogan entfernt werden, da er nicht rechtens ist.

- ③ Erkläre, was die Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission ist und nenne ihre Aufgabe.



Lösung 3

Viele Kennzeichnungsregeln von Lebensmitteln sind mittlerweile EU weit geregelt. Ein nicht zu unterschätzender Teil wird aber weiterhin national, also in Deutschland geregelt. Es geht vor allem um die Verkehrsbezeichnungen, also das, was auf der Packung zu sehen sein darf und was darunter verstanden wird. Dafür ist in Deutschland die Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission (DLMBK) zuständig.

- ④ Nenne, wer in der Deutschen Lebensmittelbuch-Kommission sitzt und über Lebensmittelkennzeichnungen in Deutschland entscheidet

Lösung 4

In der Kommission sitzen Vertreter aus der Wissenschaft, aus Verbraucherorganisationen, aus der Lebensmittelüberwachung und aus der Lebensmittelbranche. Die Mitglieder werden vom Bundesernährungsministerium jeweils für einen Zeitraum von fünf Jahren berufen.

- ⑤ Beleuchte, welcher Interessenkonflikt und welches Problem bei der Entscheidungsfindung entstehen könnten. Mach dir Notizen und bringe sie ins Plenum ein.



Lobbyismus

Durch Lobbyisten versuchen Interessensgruppen der Gesellschaft, auf die Politik bzw. auf Abgeordnete eines Parlaments einzuwirken und sie in ihrer Entscheidung zu beeinflussen. Lobbyisten werden z.B. von Unternehmen eingesetzt. Dabei spielt auch Geld eine große Rolle, weil reichen Unternehmen/ Organisationen mehr Mittel zur Verfügung stehen.

- ① Speichere die Broschüre ab. Sieh dir Seite 2 genau an. Beschreibe in eigenen Worten, wie Lobbyismus funktioniert.



Lösung 1

Unternehmen bezahlen Lobbyisten, um sich für ihre Interessen einzusetzen. Sie liefern Politikern Fachwissen, beraten diese, treten in der Öffentlichkeit auf, schreiben Zeitungsartikel, Gutachten und Gesetzentwürfe und nehmen an Events von Politikern teil. Durch ihr Auftreten und ihr Mitwirken versuchen sie Einfluss auf die Meinung und das Handeln der Politiker zu nehmen, um z.B. bei wichtigen Gesetzgebungen im Bezug auf ihr Interesse mitwirken zu können. Sie haben also überall ihre Finger mit im Spiel.

- ② Auf Seite 3 siehst du drei Karikaturen. Suche dir eine davon aus und beschreibe, was sie darstellt und welches Problem sie anspricht. Mach dir Notizen und stelle deine Gedanken im Plenum vor.



- ③ Lies dir die Beispiele von Einwirkungen des Lobbyismus auf Seite 4 durch. Erläutere, wie groß du den Einfluss von Lobbyisten auf Entscheidungen, die dein Leben betreffen, einschätzt

Lösung 3

individuelle Lösung

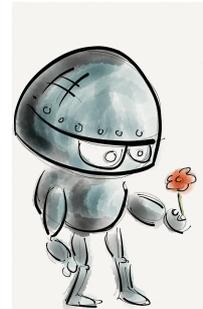
- ④ foodwatch greift auf seiner Seite einige aktuelle Themen auf und deckt den Einfluss von Lobbyismus auf die Politik in der Lebensmittelbranche auf. Setzt euch in einer Gruppe zusammen und sucht euch ein Thema aus. Informiert euch dazu und erstellt ein Informationsblatt für eure Mitschüler. Stellt die gesammelten Informationen im Plenum vor.



- Freihandelsabkommen
- Lebensmittelkontrollen
- Lebensmittelpolitik
- Preise und Qualität



Wir leben in einer modernen Konsumgesellschaft und müssen tagtäglich Konsumentscheidungen für unsere Lebensgestaltung treffen. Doch nach welchen Gesichtspunkten treffen wir diese und wie können wir uns vor leeren Werbeversprechen schützen? Wie können wir zu bewussten und reflektierten Konsumenten werden, die nicht wie Roboter von der Industrie gesteuert werden? Das ist sicherlich Aufgabe eines Jeden, der in dieser Welt handelt. Dazu bedarf es unabhängiger Organisationen, die lösgelöst von einer Profitorientierung Dinge auf den Prüfstand stellen. Als Verbraucher bist du also nicht auf dich alleine gestellt und kannst durchaus für deine Rechte eintreten!



Verbraucherzentralen

sind unabhängige, überwiegend öffentlich finanzierte, gemeinnützige Organisationen. Sie informieren, untersuchen und klären auf. Sie treten gegenüber der Politik, Unternehmen und Verbänden auf und setzen sich für die Interessen des Verbrauchers ein. Es gibt sie in allen Bundesländern. Sie führen auch Beratungen durch und du kannst auf ihrer Website auch eine Beschwerde einreichen, wenn du Kritik an einem Produkt ausüben willst.

- ① Nenne Themen, über welche du dich bei der Verbraucherzentrale informieren kannst.



Lösung 1

Geld und Versicherungen, Digitales, Lebensmittel, Umwelt, Gesundheit und Pflege, Energie, Reise, Verträge

foodwatch

hat sich auf das Entlarven verbraucherfeindlicher Praktiken der Lebensmittelindustrie spezialisiert und kämpft für qualitativ gute, gesundheitlich unbedenkliche und ehrliche Lebensmittel. foodwatch ist unabhängig, gemeinnützig und finanziert sich durch Spenden.

- ② Hier ein Beispiel für den Einsatz von foodwatch und wie sich Verbraucher wehren können: die Verleihung des **Goldenen Windbeutels**. Erkläre, was diese „Auszeichnung“ bedeutet und wer ihn 2019 wofür bekommen hat.



Lösung 2

Der Preis wird für die dreistesten Werbelügen vergeben. Die Konsumenten stimmen jedes Jahr ab. 2019 gewann die „Kinder-Tomatensauce“ von Zwergenwiese, da sie doppelt so viel Zucker wie die für Erwachsene enthält und die WHO dringend zur Reduktion von Zucker v.a. in Kinderprodukten anhält.

- ③ Beschreibe in eigenen Worten, warum unabhängige Organisationen für unsere Gesellschaft wichtig sind

Lösung 3

Sie sind neutral und nicht abhängig von einem Unternehmen und dessen Interesse und Geld. Somit sind sie vertrauenswürdiger für uns Konsumenten und stellen eine Macht gegenüber den großen Akteuren der Wirtschaft dar, die sonst ungehindert machen könnten was sie wollen.



- ④ Erläutere, was auf dem Bild zu sehen ist und was hinter der Forderung steckt.

- ⑤ Informiere dich unter dem QR-Code auf Seite 1 und 2 was **Consumer Citizenship** bedeutet und schreibe eine eigene Definition auf. Nenne darüberhinaus mindestens 5 Möglichkeiten, wie du als Verbraucher Einfluss auf die Geschehnisse in der Welt nehmen kannst.



Lösung 5

Consumer Citizenship bedeutet die Einflussnahme von Verbrauchern auf das Geschehen und ihre Umgebung, beispielsweise auf Hersteller und Firmen.

Diese Möglichkeiten gibt es, Einfluss zu nehmen:

- Boykott: Produkt nicht mehr kaufen
- Protestieren z.B. durch eine Demonstration
- mit den Unternehmen ins Gespräch gehen
- an Verbraucherschutzorganisationen wenden und um Hilfe bitten
- an Unterschriftensammlungen teilnehmen oder selbst welche ins Leben rufen (Petitionen)
- in Gesprächen aktiv auftreten
- lokale Informationsveranstaltungen wie z.B. Ausstellungen oder Themenabende auf die Beine stellen...



- ⑥ Sprecht im Plenum auch über weitere Möglichkeiten und wie ihr zu dem Thema Consumer Citizenship steht.



Ernährungstrends

Diäten

Low Carb
Paleo-Diät

Gesundheit:

Vitamin-Präparate
Superfood
Clean Eating

Lebensstil

Slow Food
Molekularküche

Nachhaltigkeit:

vegan
vegetarisch
Bio
fair
regional



Vegetarier

Bezeichnung für Menschen, die sich hauptsächlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren und auf Fleisch und Fisch verzichten. Die Gründe können ökologisch, gesundheitlich, religiös, kulturell oder geschmacklich sein. Es gibt viele Arten wie Ovo-Vegetarier, Lakto-Vegetarier, Flexitarier und Pescetarier.

Vorteile

- Aufnahme vieler Ballaststoffe
- viele Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe
- wenig tierische Fette (gesättigte FS)
- wenig Cholesterin, Kalorien

Gefahr: Mangel an...

- Eisen
- Calcium
- Vitamin B 12

Empfohlene LM

- Obst, Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Nüsse, Samen
- Getreide/ Getreideprodukte
- Milch, Milchprodukte
- Eier
- vegane Fleischalternativen



Veganer

Bezeichnung für Menschen, die sich ausschließlich von pflanzlichen Nahrungsmitteln ernähren. Vermeidung aller LM, die auf einen tierischen Ursprung zurückzuführen sind wie z.B. auch Honig, Eier und Milch. Je nach Strenge der Umsetzung Verzicht auch auf andere Produkte tierischen Ursprungs wie z.B. Lederschuhe, Wolle, Daunen.

gesundheitliche Vorteile

- niedriger Cholesterinspiegel
- Risiko Herzerkrankungen sinkt
- Blutdruck niedriger, Risiko Bluthochdruck sinkt
- Risiko Diabetes Typ 2 sinkt
- niedriger BMI
- geringere Rate bei Krebserkrankungen

Gefahr: Mangel an...

- Eisen
- Calcium
- Vitamin B 12
- Vitamin D
- Zink
- langkettige Omega-3-Fettsäuren

Empfohlene LM

- s.Vegetarier
- Vollkorngetreide
- fermentierte Produkte
- pflanzliche Öle
- Kohl
- Algen
- Soja



Europäisches V-Label (vegan und vegetarisch)

International geschütztes Siegel zur Kennzeichnung von vegetarischen und veganen Lebensmitteln. Ermöglicht Endverbrauchern eine sichere und bequeme Auswahl von Lebensmitteln. Einsatz in den Bereichen: Lebensmittel, Non-Food, Kosmetika.

- Pflicht des Herstellers zur Qualitätssicherung
- jährliche Produktkontrollen
- keine gv Organismen
- Inhalts- und Hilfsstoffe werden überprüft
- keine Tierversuche



Lizenzhinweis: Alle Rechte vorbehalten.

Nutriscore

Der Nutriscore (nutrire = nähren, lat.; score = Auswertung, engl.) gibt die Nährwertqualität eines Lebensmittels über Ampelfarben und Buchstaben an. Er kann seit 2020 freiwillig auf die Verpackung gedruckt werden. Die Angaben sind auf 100 g bezogen. Negativ- und Positivpunkte werden für die einzelnen Inhaltsstoffe vergeben und gegeneinander aufgerechnet. Je niedriger der Wert, desto gesünder ist das Produkt.

Fleischkonsum und Klima

- Tierhaltung
- Tierfutter
- Gülle
- Tiertransporte
- Import/Export



Was kannst du tun?

- Weidehaltung unterstützen
- auf Fleisch verzichten
- regional/saisonal kaufen
- Massentierhaltung nicht kaufen

Vorteil

- Vergleich von Produkten
- einfach durch Ampelfarben
- schnell ersichtlich, ob gesund

NUTRI-SCORE

A B C D E

Nachteile

- freiwillig
- keine Angaben über Herkunft, Herstellung, Haltung, bedenkliche Zutaten

Funktionelle Lebensmittel

...auch **Functional Food** genannt, sind Nahrungsmittel, die mit zusätzlichen Inhaltsstoffen angereichert werden, um die Gesundheit oder das Wohlbefinden zu verbessern oder Krankheitsrisiken zu verringern. Klar abzugrenzen von den Funktionellen Lebensmitteln sind die **Nahrungsergänzungsmittel**.

Health Claims

Darunter versteht man Sprüche auf Produkte z.B. "Stärkt das Immunsystem", die eine Aussage auf den Nähr- und Gesundheitswert machen. Sie werden als Werbung eingesetzt. Um den Verbraucher nicht in die Irre zu führen, gibt es die Health-Claims Verordnung (2007) und eine Positivliste mit Äußerungen, die erlaubt sind.

Vorteile

- Nahrungsmittel können mit Nährstoffen angereichert werden
- die Gesundheit des Menschen soll unterstützt werden und ein positiver Effekt erzielt werden

Nachteile

- Produkte sind oft teurer und haben mehr Verpackungsmüll
- Produkte täuschen den Konsumenten möglicherweise aufgrund der positiven Versprechungen auf der Packung
- der Bedarf ist bei einer ausgewogenen Ernährung auf natürliche Weise gedeckt
 - ein Mangel ist teilweise gar nicht gegeben
 - zu hohe Zufuhr ohne Bedarf schädigt möglicherweise
- teilweise haben diese Produkte einen hohen Zucker- und Fettgehalt
- Verordnungen haben zu große "Schlupflöcher" und werden nicht eingehalten



EU-Bio-Siegel



Deutsches Bio-Siegel

Bio-Siegel

Das EU-Bio-Siegel und das Deutsche Bio-Siegel sind gleichwertig. Sie stehen für diese Standards:

- Keine chemischen Pflanzenschutz- und Düngemittel
- keine Gentechnik
- weniger Zusatzstoffe
- regelmäßige, auch unangekündigte Kontrollen der Landwirtschaftsbetriebe
- biologische Futtermittel
- Einschränkungen von Antibiotikaverwendung
- artgerechte Tierhaltung

Siegel von Verbänden

Es gibt weitere Siegel, die zusätzlich zum Bio-Siegel von Verbänden vergeben werden. Sie haben noch strengere Auflagen. Sie stehen für: noch weniger Pflanzenschutz- und Düngemittelsatz, noch weniger Zusatzstoffe, 100 % biologische Inhaltsstoffe und der gesamte Betrieb muss auf Bioproduktion umgestellt werden.

Demeter Betriebe müssen auch Tiere halten.

Naturland wird weltweit vergeben und steht auch für Soziale Standards (z.B. Kinderarbeit).

Bioland wird nur in Südtirol und Deutschland vergeben, ist also streng regional und achtet auch auf die Länge von Tiertransporten.



Naturland



Lebensmittelindustrie

Sie wendet viele Tricks an, damit sich ihre Produkte möglichst gut verkaufen und Geld einbringen. Dies geschieht durch manipulative Werbung, eingesetzte Zutaten, das gezielte Ausnutzen der Gesetzeslage und dem Einsetzen von Lobbyisten, um die Politik zu beeinflussen.



Verbraucherschutz

Unabhängige Organisationen setzen sich für den Schutz des Verbrauchers ein und vertreten seine Interessen gegenüber den Konzernen und der Politik. Das sind zum Beispiel: der Verbraucherschutz, footwatch, Greenpeace. Sie fordern Gesetze und informieren Verbraucher.



Consumer Citizenship bedeutet die Einflussnahme von Verbrauchern auf das Geschehen und ihre Umgebung, beispielsweise auf Hersteller, Firmen, Politik:

- Boykott: Produkt nicht mehr kaufen
- Protestieren z.B. durch eine Demonstration, Petitionen
- mit den Unternehmen ins Gespräch gehen
- an Verbraucherschutzorganisationen wenden
- Informationsveranstaltungen organisieren
- sich informieren und seine Mitmenschen aufklären