

# Ernährung

Wie wir uns heute ernähren und was wir in Zukunft essen werden.

Materialien zur Politischen Bildung von Kindern und Jugendlichen

[www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at)



# Ernährung

Wie wir uns heute ernähren und was wir in Zukunft essen werden



Demokratie & Politik für Kinder > Thema > Lebensbereiche > Thema: Ernährung



Was wir essen



Was hat Ernährung mit *Politik* zu tun?



Zukunft der Ernährung: Aktuelle Herausforderungen und Strategien



Iss, was?

## *Hinweis zur Nutzung der PowerPointPräsentation*

- In dieser PowerPointPräsentation finden sich die wichtigsten Inhalte des Schwerpunktthemas „Gesundheit“ in stark gekürzter Form.
- Um zu den Hintergrundinformationen in den jeweiligen Kapiteln auf der DemokratieWEBstatt zu gelangen, nutzen Sie bitte die Verlinkungen.
  - › Bsp. [Zum Kapitel auf der DemokratieWEBstatt](#)
  - › Bsp. (Überschrift) [Ernährung und Umwelt](#)

[www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at)



# Was wir essen



© Clipdealer / BoardingNow

[Zum Kapitel auf der DemokratieWEBstatt](#)

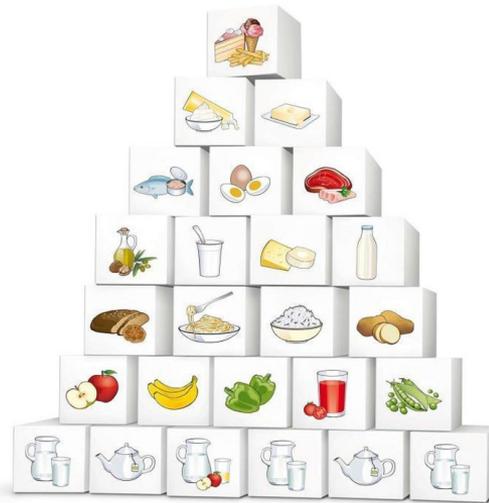


## Woraus besteht unsere Nahrung?

- Nährstoffe (liefern dem Körper Energie)
  - › Fette
  - › Kohlehydrate
  - › Eiweiß
- Mikronährstoffe (sind essentiell für Organismus und Stoffwechsel)
  - › Mineralstoffe und Spurenelemente
  - › Vitamine
  - › Fett- und Aminosäuren
- Weitere Bestandteile unserer Nahrung sind u.a.: Ballaststoffe, Wasser, Farb-, Geschmacks- und Aromastoffe

## Ernährung und Gesundheit

- Ob Nahrungsmittel gesund oder ungesund sind, kommt auf die Menge an – ein Zuviel oder ein Zuwenig macht den Körper krank. Die **Ernährungspyramide** zeigt an, was auf den Speiseplan gehört und womit man besser sparsam sein sollte.



Die österreichische Ernährungspyramide  
© BMSGPK

# Wenn Essen krank macht: Essstörungen

- Formen von Essstörungen

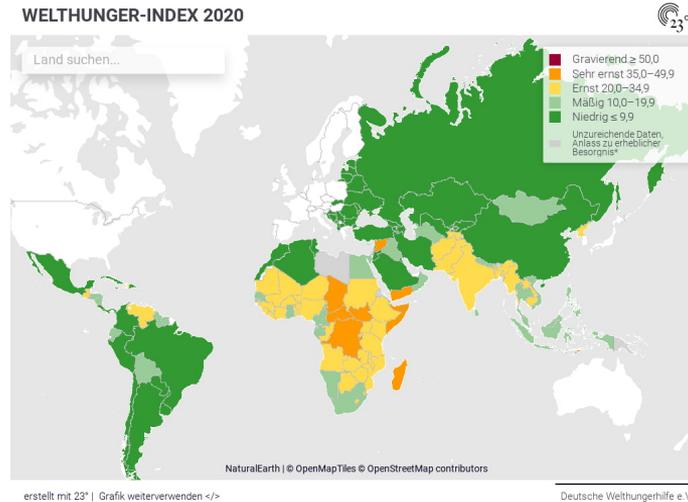
- › Wer an **Magersucht** (Anorexie) leidet, will immer dünner werden, selbst wenn das Körpergewicht schon viel zu gering ist.
- › Bei der **Ess-Brechsucht** (Bulimie) erbrechen die Betroffenen nach dem Essen, um nicht zuzunehmen.
- › Wer an **Esssucht** (auch Binge-Eating genannt) leidet, muss man auch dann noch weiteressen, wenn der Körper schon lange satt ist.
- › Bei der **Orthorexie** drehen sich die Gedanken der Betroffenen um „gesundes“ Essen. Alle Lebensmittel werden in gut und schlecht aufgeteilt.

**Wer unter einer Essstörung leidet, braucht professionelle Hilfe!**

[www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at)



# Was hat Ernährung mit Politik zu tun?



© Deutsche Welthungerhilfe e. V

[Zum Kapitel auf der DemokratieWEBstatt](#)



# HUNGER UND WELTERNÄHRUNG



[www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at)

## Hunger hat viele Gesichter

- Hunger – von akut bis verborgen
  - › Viele Menschen sind von **akuten Hungerkrisen** betroffen, z.B. aufgrund von Naturkatastrophen.
  - › Am häufigsten ist jedoch **chronischer Hunger**. Chronischer Hunger bedeutet, dass die Betroffenen unter dauerhafter Unterernährung leiden. Der Körper nimmt weniger Nahrung auf, als er braucht. Meist tritt diese Form in Zusammenhang mit Armut auf.
  - › **Verborgener Hunger**: Etwa zwei Milliarden Menschen leiden an Mangelernährung. Sie sind nicht mit ausreichend nährstoffreicher und abwechslungsreicher Nahrung versorgt.

# Warum müssen Menschen hungern?

- Naturkatastrophen wie Dürre und Überschwemmungen
- Kriege
- (wirtschaftliche) Krisen
- ungerechte Landverteilung
- gesellschaftliche Ausgrenzung
- ungerechte internationale Handelsverträge
- Derzeit führen auch die Folgen der Corona-Pandemie dazu, dass sich die Ernährungssituation für viele Menschen verschlechtert

[www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at)



# Ernährungssicherheit: Wie kann der weltweite Hunger bekämpft werden?

- **Verfügbarkeit:** Herstellung und Handel von Nahrungsmittel in ausreichender Menge und Qualität
- **Zugang, Verteilung:** Nahrungsmittel gerecht verteilen, Einkommen verbessern, Handel von Saatgut, Dünger und Lebensmittel fair gestalten
- **Nutzung:** Über optimale Lagerung und Zubereitung von Lebensmittel informieren
- **Stabilität:** Förderung von nachhaltiger Entwicklung, Demokratie und Frieden, um Krisen zu vermeiden



# Zukunft der Ernährung



© Clipdealer / Dar1930

[Zum Kapitel auf der DemokratieWEBstatt](#)



## Die Lebensmittelproduktion belastet die Umwelt

- Die beiden wichtigsten Ressourcen für die Lebensmittelproduktion sind **Wasser** und **Boden**. Damit möglichst viel geerntet werden kann, kommen **Düngemittel** und **Pflanzenschutzmittel** zum Einsatz. Beim Transport der Nahrungsmittel werden große Mengen an **Kohlendioxid** freigesetzt. Um noch mehr Anbaufläche zur Verfügung zu haben, werden oftmals **Wälder und Regenwälder gerodet**.



## Welche Strategien braucht es, um die Welt in Zukunft gesund zu ernähren?

- Ernährungsgewohnheiten ändern
- Entwicklung und Erschließung alternativer Nahrungsquellen
- Landwirtschaft nachhaltig und effizient gestalten
- Lebensmittelverschwendung verhindern



## Tipps für deinen nachhaltigen Umgang mit Nahrungsmitteln

- Übermäßigen Fleischkonsum vermeiden
- Auf artgerechte Haltung beim Einkauf von Fleisch- und Milchprodukten achten
- Regionale, saisonale und wenn möglich biologisch angebaute Nahrungsmittel kaufen
- Fair gehandelte Lebensmittel bevorzugen
- Den Einkauf gut planen und nur so viel kaufen, wie man auch braucht
- Auf Verpackungsmüll beim Einkauf verzichten



# Iss, was?



© clipdealer / nevodka

[Zum Kapitel auf der DemokratieWEBstatt](#)



## Lebensmittelsicherheit und Lebensmittelkennzeichnung

- Die Lebensmittel in Österreich werden streng kontrolliert. Es gibt viele Gesetze zur **Lebensmittelsicherheit**, an die sich alle Mitgliedstaaten der EU halten müssen.
- Um sich über Herkunft, Produktion und Inhaltsstoffe der Lebensmittel bestmöglich informieren zu können, müssen Lebensmittel für die VerbraucherInnen gekennzeichnet werden. Welche Infos bei der **Lebensmittelkennzeichnung** bekannt gegeben werden müssen, ist in einer EU-Verordnung festgelegt.

# Wichtige Pflichtangaben bei der Lebensmittelkennzeichnung

- Klare Bezeichnung des Lebensmittels
- Verzeichnis der Zutaten
- Allergene und Zusatzstoffe
- die Nettofüllmenge des Lebensmittels
- das Mindesthaltbarkeitsdatum oder das Verbrauchsdatum
- Hinweise zur Verwendung und Aufbewahrung (z.B. „Vor dem Öffnen schütteln“)
- Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmens
- das Ursprungsland oder der Herkunftsort
- Anleitung zur Zubereitung
- Nährwerttabelle

[www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at)



## Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum – Was ist der Unterschied?

- *Der Hersteller muss Lebensmittel mit einem **Mindesthaltbarkeitsdatum** versehen. Wird das Produkt richtig gelagert, dann steht er bis zu diesem Zeitpunkt dafür gerade, dass es im optimalen Zustand ist. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, bedeutet das also nicht, dass die Lebensmittel verdorben sind.*
- *Das **Verbrauchsdatum** wird bei leicht verderblichen Waren wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukte angegeben. Ist dieses Datum überschritten, soll das Lebensmittel keinesfalls mehr gegessen werden!*

# Diskussionsfragen

- Weltweit landet 1/3 der Lebensmittel auf dem Müll. Umgerechnet auf Österreich sind das 143 vollbeladene Sattelschlepper täglich.  
Diskussionsfragen:

- › Wer trägt deiner Meinung nach mehr Verantwortung, um die Lebensmittelverschwendung einzudämmen? Sollen Handel und Industrie in die Pflicht genommen werden, oder sind die privaten Haushalte und jedeR Einzelne selbst gefordert, beim Lebensmittelkonsum auf Abfallvermeidung zu achten?

- JedeR ÖsterreicherIn isst in seinem/ihrer Leben im Durchschnitt 5,9 Tonnen Fleisch. Damit liegt Österreich beim Fleischkonsum auf Platz 3 in der EU

Diskussionsfragen:

- › Wie oft stehen Fleisch- und Wurstwaren auf deinem Speiseplan?
- › Sollen Schnitzel, Burger und Co. in Zukunft durch neue Essenstrends, wie Fleisch aus dem Labor oder der verstärkten Züchtung von Fleischersatzprodukten, wie etwa Insekten, ersetzt werden?

[www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at)

