



PRÜFUNG: Ich bin, was ich esse

AES Ernährung

Qualität von Essen



Saisonal

Kaufe Lebensmittel dann, wenn sie bei uns (im Freiland) wachsen. Dies spart Transportwege (CO₂) und chemische Behandlungen.

Hilfe bietet ein Saisonkalender:



Regional

Kaufe Lebensmittel, die in deiner näheren Umgebung angebaut wurden.

Vorsicht: Der Begriff „regional“ ist nicht geschützt, d.h. auch Kartoffeln aus Hamburg können als „regional“ deklariert werden.

Müllvermeidung und Müll sortieren

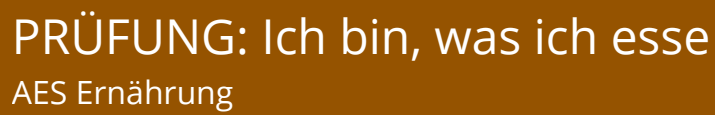
Abfall vermeiden:

- möglichst unverpackte Lebensmittel kaufen, vor allem auf Plastikverpackungen verzichten.
- Secondhand-Kleidung kaufen.
- Kleidung so lange wie möglich nutzen, danach weitergeben oder upcyclen.
- Müll richtig trennen.

① Lebensmittelverschwendung reduzieren

- Einkaufen immer mit .
- Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen? Nutze deine Sinne! , , .
- Reste am Folgetag , das Gericht abwandeln oder .
- zu viel gekaufte an Freunde/ Nachbarn .
- Lebensmittel richtig .
- Lebensmittel mit geöffneter Verpackung zuerst .





Der BZfE-Qualitätsfächer für Lebensmittel

Zentrale Frage: Was ist für dich ein gutes Produkt?

Qualitätskriterien und Beispiele:

- Gesundheitswert:** Lebensmittelskennzeichnung, Nährwertangaben, Zucker, Zutaten, Allergene und gesundheitsbezogene Angaben, Ernährungsempfehlungen.
- Eignungswert:** Haltbarkeit, Lagerung, Zubereitung, Convenience.
- Genusswert:** Aussehen und Gerüche, Geschmack und Geruch, Mundgefühl und Konsistenz, Mit allen Sinnen.
- Ökonomischer Wert:** Produktion und Verarbeitung, Handel und Transport, Verbraucher*innen, Kosten und Preise.
- Fairer Konsum:** Wertschätzung, Regionale Produktion, Faire Preise.
- Sozialer Wert:** Saisonale Produktion, Umweltsiegel, Bio-Siegel, Verpackungen, Artgerechte Tierhaltung, Kreislauf und Wertschöpfung.
- Ökologischer Wert:** Image und Lifestyle, Geschichte und Kultur, Essatmosphäre, Essen 2030.
- Soziokultureller Wert:** Verpackungsdesign, Werbung, Erinnerungen und Gefühle, Wahrheit oder Fake.
- Emotionaler Wert:** (Keine spezifischen Beispiele genannt).

Beurteilungskriterien / Prüfpunkte Beispiele:

Unter dem Diagramm sind verschiedene Lebensmittel abgebildet: Müslipackungen (Muesli, Schoko Muesli), Brot, Obst (Äpfel, Banane), Gemüse (Karotten, Petersilie) und Getränke (Säfte, Smoothies).

Poster zum Modulpaket "1638_Lebensmittelqualität beurteilen". Zum Poster gibt es umfassendes Unterrichtsmaterial zum Download unter www.bzle-medien-service.de - Suche: 1638 Lebensmittelqualität beurteilen - Der Qualitätsfächer zur Verbraucherbildung in Schulen

www.bzfe.de

- ② Beurteile die nachfolgenden Lebensmittel nach mindestens drei Kriterien aus dem Qualitätsfächer. Schreibe die Lösungen auf ein Extrablatt.

