



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

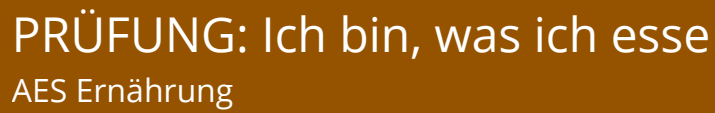
Abfall vermeiden:

- 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 gekauftes an Freunde/ Nachbarn .
- Lebensmittel richtig .
- Lebensmittel mit geöffneter Verpackung zuerst .





Der BZfE-Qualitätsfächer für Lebensmittel

Was ist für dich ein gutes Produkt?

Beurteilungskriterien (Clockwise from top):

- Ökonomischer Wert:** Produktion und Verarbeitung, Handel und Transport, Verbraucher*innen, Kosten und Preise.
- Sozialer Wert:** Fairer Konsum, Wertschätzung, Regionale Produktion, Faire Preise.
- Ökologischer Wert:** Saisonale Produktion, Umweltauswirkungen, Bio-Siegel, Verpackungen, Artgerechte Tierhaltung, Kreislauf und Wertschöpfung.
- Soziokultureller Wert:** Image und Lifestyle, Geschichte und Kultur, Essatmosphäre, Essen 2030.
- Emotionaler Wert:** Verpackungsdesign, Werbung, Erinnerungen und Gefühle, Wahrheit oder Fake.
- Gesundheitlicher Wert:** Lebensmittelkennzeichnung, 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.

Prüfpunkte Beispiele: SCHOKO, Müsli, Schoko Müsli, Brot, Obst, Gemüse, Milchprodukte, Getränke, Chips, Süßwaren.

Poster zum Medienpaket "Gute Lebensmittelqualität beurteilen". Zum Poster gibt es umfassendes Unterrichtsmaterial zum Download unter www.bzfe.medien-service.de (Suche: 1638 Lebensmittelqualität beurteilen - Der Qualitätsfächer zur Verbraucherbildung in Schulen).

www.bzfe.de

-
- A white ceramic plate filled with a variety of cooked meats, including sliced sausages, a whole roasted chicken, and other meat pieces, garnished with a yellow plastic fork.

A glass jar filled with a thick, orange-colored smoothie, topped with a banana slice and two black straws. Sliced bananas are scattered on the wooden surface in front of the jar.



Stand: 30.04.2024
Lizenzhinweise: <https://editor.mnweg.org/entdecken/dokument/pruefung-ich-bin-was-ich-esse-2>