Klimafreundliche Ernährung entdecken – regional, saisonal und nachhaltig essen

Tine Manner



© Halfpoint Images/Moment/GettyImages

VORANSICHT

Die Grundlagen unseres Essverhaltens entstehen bereits in der Kindheit und prägen häufig das ganze Leben. Deshalb ist es wichtig, Kinder frühzeitig für den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, Nachhaltigkeit und Klimaschutz zu sensibilisieren. In diesem Beitrag erfahren die Schülerinnen und Schüler, woher Lebensmittel kommen, wie sie angebaut oder hergestellt werden und welchen Einfluss Produktion, Transport und Saisonzeiten auf das Klima haben. Praxisnahe Gemeinschaftserlebnisse fördern Neugier, Verantwortungsbewusstsein und die Bereitschaft, neue Lebensmittel und nachhaltige Ernährungsweisen aktiv zu entdecken.

AUF EINEN BLICK

Klassenstufe:	3 bis 4
Dauer:	Projekt angelegt für 2 Wochen (ca. 10 Unterrichtsstunden)
Kompetenzen:	Zusammenhänge zwischen Ernährung und Klimaschutz verstehen; Lebensmittel, Tiere und Natur wertschätzen; Grundlagen gesunder und nachhaltiger Ernährung kennenlernen; Kaufentscheidungen begründen und reflektieren
Thematische Bereiche:	Regional, unverpackt, saisonal, Bio; Positive Aspekte pflanzlicher Ernährung, Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
Medien:	Texte, Bilder, Film, Selbsteinschätzungsbogen, Beobachtungsbogen

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

Mit jeder Mahlzeit und jedem Lebensmitteleinkauf können Menschen einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit, Nachhaltigkeit und Klimaschutz leisten. Aspekte wie regionale, saisonale, unverpackte und biologisch erzeugte Lebensmittel spielen dabei eine zentrale Rolle. Auch Produktionsbedingungen, Transportwege, Kühlung und die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung beeinflussen die Klimabilanz unserer Ernährung. Kinder sollten deshalb früh lernen, bewusste und nachhaltige Entscheidungen zu treffen. Wer versteht, dass Lebensmittel nicht selbstverständlich jederzeit verfügbar sind und welche Auswirkungen etwa die Fleisch- und Milchproduktion auf Umwelt und Klima hat, kann das eigene Konsumverhalten verantwortungsvoll gestalten. In diesem Projekt erwerben die Kinder durch abwechslungsreiche, praxisnahe Aktivitäten fundiertes Wissen rund um klimafreundliche Ernährung. Den Abschluss bildet eine Sammelaktion für eine lokale Tafel, bei der die Kinder ihr Wissen empathisch und gemeinschaftlich anwenden.

Lernziele

- Die Kinder verstehen den Zusammenhang zwischen Ernährung und Klimaschutz.
- Die Kinder erkennen die Bedeutung von regional, unverpackt, saisonal und biologisch.
- Die Kinder realisieren die Probleme der Fleisch- und Milchindustrie.
- Die Kinder lernen einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln, Tieren und der Umwelt.
- Die Kinder erarbeiten Möglichkeiten gegen die Verschwendung von Lebensmitteln.

Wie Sie das Projekt vorbereiten

Bitten Sie die Kinder, für **Blatt 1** ein Foto für ihren Ausweis mitzubringen. Falls dies nicht möglich ist, können sie alternativ ein Selbstporträt zeichnen. Bei **Blatt 4–9** sowie **Blatt 11–13** ist ein sensibler Umgang besonders wichtig. Nicht alle Kinder erfahren zu Hause Unterstützung in Bezug auf regionale, saisonale, unverpackte, biologische oder pflanzliche Ernährung. Vermitteln Sie daher, dass bereits kleine Schritte wertvoll sind und jede Familie im Rahmen ihrer Möglichkeiten handeln kann. So vermeiden Sie Ausgrenzung und stärken ein positives Lernklima. Für das Pflanzen von Snackgemüse und Naschobst (**Blatt 10**) empfiehlt sich ein gemeinsamer Besuch einer Gärtnerei mit Unterstützung der Elternschaft. Dort können sich die Kinder informieren, welche Pflanzen schnell wachsen und sich gut für das Projekt eignen. Die passenden Pflanzen werden anschließend gemeinsam ausgewählt und gekauft.

Fragen Sie vor dem Pflanzendrink-Tasting (**Blatt 13**) mögliche Allergien und Unverträglichkeiten ab. Jedes Kind bringt ein kleines Glas sowie ein Geschirrtuch mit. Nach dem Tasting reinigen und trocknen die Kinder ihre Gläser selbstständig. Weisen Sie vorab darauf hin, pro Sorte nur etwa zwei Zentimeter Milch einzuschenken. Planen Sie die benötigte Menge entsprechend der Klassenstärke.

Für die Herstellung des Sauerteig-Ansatzes, das Füttern des Hermann-Teigs und das Backen des Kuchens (**Blatt 14 und Blatt 18**) können Sie je nach Zeit, Organisation und Lerngruppe entscheiden, ob einzelne Schritte gemeinsam oder arbeitsteilig durchgeführt werden.

Klären Sie die Sammelaktion für die lokale Tafel (**Blatt 17**) frühzeitig mit der Schulleitung sowie der zuständigen Einrichtung ab, damit alle organisatorischen und rechtlichen Rahmenbedingungen rechtzeitig abgestimmt sind.

VORANSICHT

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

Lebensmittel im Klimacheck I

BLATT 2

1 l Kuhmilch aus Irland



Rindfleisch aus Argentinien



Kopfsalat aus der Region



Mango aus Peru



Apfel vom eigenen Apfelbaum



Käse aus der Schweiz



Selbstgebackenes Brot
mit regionalen Zutaten



Haferdrink aus Deutschland



VORANSICHT

v.l.o.n.r.u.: © manusapon kasosod/Moment/GettyImages; © Евгения Матвеец/Moment/GettyImages; © Anna Mardo/Moment/GettyImages; totitoth/iStock/GettyImages; © Hannah Mentz/Moment/GettyImages; © barmalini/iStock/GettyImages; © SimpleImages/Moment/GettyImages;
© RAABE, erstellt mit ChatGPT, KI-Technologie

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

BLATT 5

Regional oder weit gereist?

Erdbeeren gedeihen an vielen Orten. Manchmal wachsen sie auf einem Erdbeerfeld in unserer Nähe. Manchmal kommen sie aus fernen Ländern.

regional



aus Ägypten



Aufgabe 1: Betrachte auf der Weltkarte die unterschiedlichen Transportwege.
a) Welche Entfernungen passen zueinander? Verbinde.
b) Betrachte die angegebenen Transportmittel. Welche haben für die beiden Länder Sinn? Verbinde.



0 bis 100 Kilometer







3 000 bis 3 300 Kilometer

Aufgabe 2: Transportwege spielen für das Klima eine wichtige Rolle.
Trage die richtigen Wörter in den Lückentext ein und erfahre warum.

wenig • Kurze • Lange • schädlich • viel • sehr gut

_____ Transportwege verbrauchen _____ Treibstoff. Dadurch entsteht mehr CO_2, welches für das Klima _____ ist.

Tipp: Lebensmittel unverpackt zu kaufen ist besser, weil es Ressourcen spart, Müll vermeidet und damit die Umwelt und das Klima schont.

Erdbeeren links: © wayra/iStock/GettyImages; Erdbeeren rechts: © de-nue-pic/iStock/GettyImages; Strichzeichnungen: © ourlifelooklikeballoon/iStock/GettyImages; Karte: © RAABE

VORANSICHT

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

Wir pflanzen Snackgemüse und Naschobst!

BLATT 10

Es macht riesigen Spaß, Gemüse und Obst selbst zu pflanzen, zu pflegen und es zu ernten und zu essen!

Aufgabe 1: Überlege, wo ihr in der Schule Obst oder Gemüse anbauen könntet. Gibt es bereits einen Schulgarten? Könnt ihr Pflanzkübel aufstellen? Notiere Möglichkeiten.

Aufgabe 2: Gurken, Paprika, Himbeeren oder Erdbeeren? Welche Gemüse- und Obstsorten gibt es? Was schmeckt euch allen gut?





Aufgabe 3: Pflänzchen, Erde, Schaufel, Gießkanne? Was braucht ihr für eure Aktion? Kann jemand etwas von zuhause mitbringen? Schreibe auf.



VORANSICHT

Illustrationen: © ourlifelooklikeballoon/iStock/GettyImages; Schilder: © RAABE; Pin: © Lubushka/iStock/GettyImages

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen

BLATT 13

Pflanzendrink-Tasting

Viele Menschen haben Mitleid mit den Milchkühen und ihren Kälbchen. Auch für das Klima sind pflanzliche Milchsorten eine gute Alternative.



Aufgabe: Bereitet „Tasting-Stationen" vor. Fülle nacheinander die verschiedenen Kuhmilch-Alternativen in dein Glas und bewerte. Kreise ein, was zutrifft. Welcher Drink ist dein Favorit?

Probe 1: Haferdrink

Aussehen:	hell	dunkel	cremig	wässrig
Geschmack:	süß	neutral	mild	säuerlich
Schmeckt mir:	super	gut	mittel	gar nicht

Probe 2: Sojadrink

Aussehen:	hell	dunkel	cremig	wässrig
Geschmack:	süß	neutral	mild	säuerlich
Schmeckt mir:	super	gut	mittel	gar nicht

Probe 3: Mandeldrink

Aussehen:	hell	dunkel	cremig	wässrig
Geschmack:	süß	neutral	mild	säuerlich
Schmeckt mir:	super	gut	mittel	gar nicht

Probe 4: Reisdrink

Aussehen:	hell	dunkel	cremig	wässrig
Geschmack:	süß	neutral	mild	säuerlich
Schmeckt mir:	super	gut	mittel	gar nicht

VORANSICHT

Illustrationen: © RAABE

© RAABE 2026 | Es gelten die Lizenzbedingungen