Kostenloses Unterrichtsmaterial

ZEIT FÜR DIE SCHULE

Planetary Health Diet: Gesund und nachhaltig frühstücken

Planetary Health Diet – gesunde Ernährung im Einklang mit den Ressourcen der Erde

Unterrichtsmaterial für die Sekundarstufe I

2025

Biologie, Gesellschaftswissenschaften (Globales Lernen, BNE, Verbraucherbildung), Philosophie/Ethik, Gesundheitserziehung, Ernährungswissenschaften/Hauswirtschaft, Pädagogischer Mittagstisch

Planetary Health Diet: Gesund und nachhaltig frühstücken

Croissant, Schokocreme und Wurstbrötchen – oder Hummus, Vollkornbrot und Obstsalat? Frühstücksgewohnheiten sind individuell: mal gesünder, mal weniger, mal umweltfreundlich, mal weniger. Aber wie wäre es mit einem Frühstück, das gleichzeitig lecker, nährstoffreich und nachhaltig ist? Genau diese Ernährungsweise verfolgt die Planetary Health Diet (PHD).

In dieser Unterrichtseinheit erfassen Ihre Schülerinnen und Schüler ihre Frühstücksgewohnheiten, vergleichen diese in der Klasse und reflektieren sie darüber in Bezug auf die Planetary Health Diet. Auf dieser Grundlage organisieren sie gemeinsam ein nachhaltiges Klassenfrühstück und erleben in der Praxis, dass globale Verantwortung auch richtig gut schmecken kann.

Inhalt

3 Einleitung und Lernziele
5 Materialien und Kopiervorlagen
8 Aufgaben
10 Unterrichtsvorschlag
11 Weiterführende Informationen im Netz
12 Impressum

Einleitung und Lernziele

Essen gehört zu unserem Alltag – und doch steckt viel mehr dahinter als nur satt werden. Mit jeder Mahlzeit geht es auch um Gesundheit, Kultur, Lebensqualität und die Frage, wie wir mit den Ressourcen unseres Planeten umgehen. Während ein Teil der Weltbevölkerung im Überfluss lebt und aufgrund von Fehlernährung chronische Krankheiten entwickelt, leiden weltweit Hunderte Millionen Menschen an Hunger oder Mangelernährung. Gleichzeitig tragen Massentierhaltung, Monokulturen, Pestizide, Abholzung für Futtermittel und hohe Treibhausgasemissionen – besonders bei tierischen Produkten – wesentlich zu Klimawandel, Wasserknappheit und Artenverlust bei.

Um für diese Herausforderungen Antworten zu finden, hat die internationale EAT-Lancet-Kommission 2019 die Planetary Health Diet (PHD) entwickelt, die 2025 aktualisiert und erweitert wurde. Sie versteht sich als wissenschaftlich fundiertes Leitbild für eine Ernährung, die zwei Ziele miteinander verbindet: die gesunde Versorgung einer wachsenden Weltbevölkerung und den Schutz der ökologischen Grenzen unserer Erde. Die Vision dahinter ist ein »gerechtes Ernährungssystem«, die aktualisierte Fassung betont daher noch stärker den Gedanken einer regional differenzierten und sozial ausgewogenen Ernährungskultur. Damit reagiert die Kommission auf neue Herausforderungen wie ungleiche Ernährungsbedingungen, regionale Verfügbarkeit von Lebensmitteln und die globale Klimakrise. Zentrale Elemente dieser Ernährungsweise sind vor allem pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sowie ein geringer Anteil an Fleisch, Zucker und hochverarbeiteten Produkten. Die empfohlene Energie von 2.400 Kilokalorien für Erwachsene sollte dabei zu mindestens 80 Prozent von pflanzlichen Lebensmitteln stammen.

In Deutschland etabliert sich die Planetary Health Diet zunehmend als Leitbild. Staatliche Institutionen wie das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE), die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) und das Umweltbundesamt (UBA) stützen ihre Empfehlungen. Die DGE hat 2024 ihre Richtlinien entsprechend angepasst. Nach der PHD arbeiten immer mehr Ernährungsfachkräfte, Schul- und Kitacaterer, Studierendenwerke (»Planetary-Health-Mensa«) sowie erste Gesundheitseinrichtungen wie die Johannesstift Diakonie. Zudem orientieren große Lebensmittelhändler wie Lidl, Aldi Süd, Rewe und Edeka ihre Nachhaltigkeitsstrategien an der Planetary Health Diet und kündigen an, ihr Sortiment zukünftig stärker danach auszurichten.

Im Unterricht eröffnet die PHD einen besonders lebensnahen Zugang zu Ernährungswissen und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Anhand ihrer eigenen Frühstücksgewohnheiten reflektieren die Schülerinnen und Schüler über persönliche Vorlieben, kulturelle Einflüsse und globale Herausforderungen durch die Art und Weise, wie wir essen. Sie planen und gestalten ein Schulfrühstück nach den Prinzipien der PHD, vergleichen dieses mit ihrem alltäglichen Frühstück und reflektieren, wie sich Ernährung, Gesundheit, Genuss und Verantwortung im Alltag miteinander verbinden lassen.

Die Schülerinnen und Schüler ...

... halten ihre eigenen Frühstücksgewohnheiten fest, analysieren sie kritisch und berücksichtigen dabei Aspekte gesunder Ernährung und Nachhaltigkeit.

... lernen die Grundprinzipien der Planetary Health Diet kennen und setzen diese in Beziehung zu globalen Herausforderungen wie Ressourcenverbrauch und Umweltbelastung.

... vergleichen ihre Essgewohnheiten in der Klasse, beziehen kulturelle Unterschiede mit ein und reflektieren Ernährung als Teil gesellschaftlicher Vielfalt und globaler Zusammenhänge.

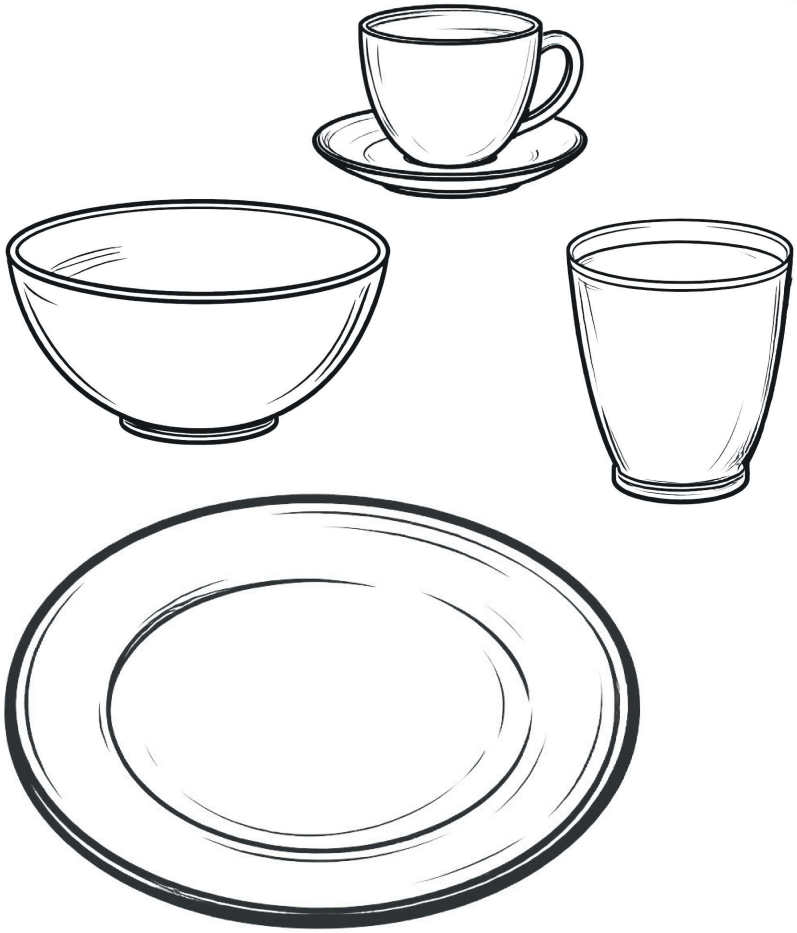
... entwickeln Vorschläge, wie sich persönliche Konsum- und Ernährungsgewohnheiten stärker an den Zielen nachhaltiger Entwicklung orientieren lassen.

... organisieren ein Klassenfrühstück und übernehmen Verantwortung für Planung, Vorbereitung und Durchführung.

... erleben Ernährung als soziales Handlungsfeld, das Kooperation und Verantwortung erfordert.

... erweitern ihre Verbraucherkompetenz, indem sie gesunde Ernährung als Bestandteil der Alltagskompetenzen verstehen und reflektieren, welche Rolle Konsumentscheidungen für eine nachhaltige Zukunft spielen.

M 1: Was auf meinem Teller landet



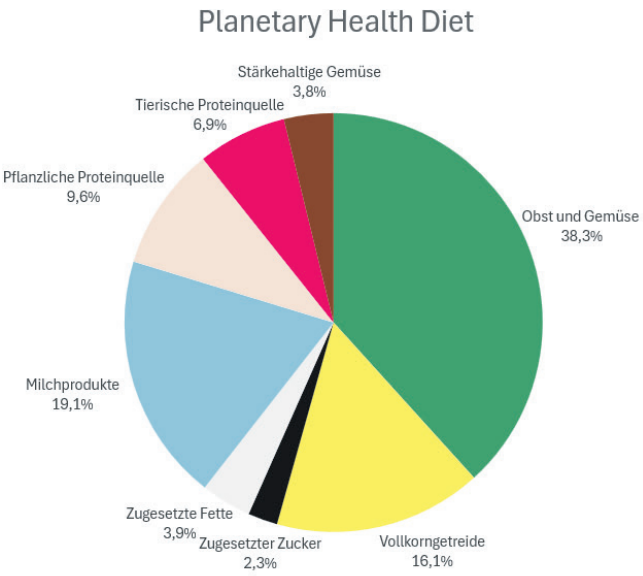
Meine Frühstücksliste

Meine Einschätzung:

gesund/nicht gesund, ausreichend/mager, typisch/untypisch für meine (Familien-)Kultur
besondere Ernährungsweise (vegetarisch, vegan etc.)

M 2: Planetary Health Diet (PHD)

Klimagesundes, nachhaltiges Essen für alle Menschen



Die Planetary Health Diet (PHD) ist ein wissenschaftlich entwickeltes Ernährungskonzept.

Es wurde 2019 von der internationalen EAT-Lancet-Kommission vorgestellt, einer Expertengruppe aus Medizin, Ernährung, Umwelt- und Klimaforschung.

Die PHD schlägt eine Ernährungsweise vor, die den Nährstoff- und Kalorienbedarf einer wachsenden Weltbevölkerung von bis zu 10 Milliarden Menschen decken soll und zugleich die natürlichen Lebensgrundlagen wie Klima, Böden, Wasser und Artenvielfalt bewahrt. Dabei dürfen nicht mehr Ressourcen verbraucht werden, als die Natur wieder nachbilden kann.

Grundlagen PHD

- **Hauptsächlich pflanzlich, wenig tierische Lebensmittel**
  Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse und Vollkorn stehen im Mittelpunkt. Fleisch und tierische Produkte nur in kleinen Mengen.
  → In Ländern mit sehr fleischreicher Ernährung (z. B. in Europa oder Nordamerika) bedeutet das deutlich weniger tierische Lebensmittel zu essen.
- **Hochwertige, vor allem pflanzliche Eiweißquellen**
  Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Pseudogetreide (Quinoa) statt viel Fleisch
- **Gesunde Fette**
  Pflanzliche Öle (z. B. Raps- oder Olivenöl) anstelle von tierischen Fetten
- **Wenig Zucker und Fertigprodukte**
  Süßigkeiten und stark verarbeitete Lebensmittel nur selten
- **Maßvoller Umgang mit Kalorien**
  Genug Energie, um gesund und leistungsfähig zu bleiben – ohne Überversorgung
- **Nachhaltige Lebensmittelwahl**
  Regionale, saisonale und möglichst umweltschonend erzeugte Produkte

M 3: Schulfrühstück organisieren – Tipps für die Umsetzung

1. Überlegen Sie zu Hause, welche Lebensmittel Sie selbst gerne essen würden, die zu den Grundsätzen der Planetary Health Diet passen (M 2).

2. Bringen Sie davon eine satt machende Portion für sich selbst mit in die Schule.
   Getränke lassen sich leichter zentral organisieren.

3. In der Klasse werden alle mitgebrachten Speisen als gemeinsames Buffet aufgebaut.
   So entsteht ein vielfältiges Frühstück, das Sie zusammen genießen können.

4. Denken Sie über Möglichkeiten der Finanzierung nach:

- Können Sie das Frühstück aus der Klassenkasse finanzieren?
- Gibt es Unterstützungsprogramme, Spenden oder Projekte?

5. Erkundigen Sie sich, ob Ihre Schulkantine Sie bei dem Frühstücksprojekt unterstützen kann mit

- Räumlichkeiten/Kantin
- Bereitstellen von Geschirr, Besteck, Tabletts, Gläsern, Schneidbretter
- Nutzung der Küche (z. B. Kühlschränke, Kaffeemaschine)

6. Entscheiden Sie im Vorfeld, ob es nur kalte Speisen und Getränke gibt, oder auch warme.
   Falls Sie warme Speisen einbeziehen wollen, muss dies organisiert werden.

Aufgaben

1. Die eigenen Frühstücksgewohnheiten festhalten und reflektieren

a) Zeichnen Sie Ihr typisches Sonntagsfrühstück in die Vorlage (M 1). Notieren Sie alle Lebensmittel, die Sie dabei essen oder trinken, und ziehen Sie ein kurzes Fazit.

b) Legen oder hängen Sie Ihre »Frühstücksbilder« in einer Galerie aus. Gehen Sie herum, betrachten Sie die Bilder Ihrer Mitschülerinnen und Mitschüler, und vergleichen Sie die Frühstücksgewohnheiten in Ihrer Klasse. Diskutieren Sie:

- Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?
- Welche kulturellen Unterschiede erkennen Sie? Tauschen Sie sich über besondere Traditionen und Lebensmittel beim Frühstück aus.
- Wie gesund oder ungesund schätzen Sie einzelne Frühstücksgewohnheiten ein? Begründen Sie Ihre Einschätzung.
- Finden Sie Anregungen bei anderen, die Sie gerne übernehmen möchten?
- Möchten Sie Ihre eigenen Frühstücksgewohnheiten beibehalten oder etwas ändern? Notieren Sie, was das sein könnte.

2. Das eigene Frühstück mit der PHD-Ernährung abgleichen

Vergleichen Sie Ihr Frühstück mit den Grundlagen der Planetary Health Diet (M 2).

Überlegen Sie:

- Wo gibt es bereits Übereinstimmungen mit den Prinzipien der PHD?
- Welche Möglichkeiten sehen Sie, Ihr Frühstück stärker an das Konzept der PHD anzunähern?

Notieren Sie drei konkrete Änderungen:

1. _____

2. _____

3. _____

3. Ein gemeinsames PHD-Frühstück vorbereiten

a) Nutzen Sie die Checkliste »Schulfrühstück organisieren – Tipps für die Umsetzung« M 3, um Ihr PHD-Frühstück umzusetzen. Klären Sie einige Fragen in der Checkliste, bevor Sie loslegen.

b) Überlegen Sie, welchen Beitrag Sie für ein gemeinsames Frühstück leisten können, das den Grundlagen der PHD entspricht: Vielfalt, überwiegend pflanzliche Kost, wenig Fleisch/Wurst und Zucker, Vollkorn statt Weißmehl, keine hoch verarbeiteten Lebensmittel etc.

c) Notieren Sie, was Sie für das gemeinsame Frühstück mitbringen wollen. Es sollte eine ausreichende Portion sein, die wirklich satt macht, auch wenn Sie sonst nur wenig frühstücken. So wird sichergestellt, dass genug für alle da ist.

4. Ein PHD-Frühstück in der Schule genießen

Sie haben alles gut vorbereitet, Ihre Listen sind geschrieben, das Büffet steht, alle haben ihren Anteil mitgebracht, alle Fragen sind geklärt.

Machen Sie einen Check und vergleichen Sie: Entspricht das Buffet der PHD?

Wo gibt es Schwachstellen, was ist gut gelungen?

Und nun: Guten Appetit – und viel Freude beim gemeinsamen Frühstück!

5. Das gemeinsame Frühstück reflektieren und bewerten

a) Überlegen Sie: Wie haben Sie das gemeinsame Frühstück erlebt? Was hat Ihnen gefallen (geschmeckt), was weniger?

b) Reflektieren Sie: Welche Unterschiede haben Sie im Vergleich zu Ihrem eigenen Frühstück festgestellt?

c) Diskutieren Sie: Welche Bausteine aus dem PHD-Frühstück würden Sie gerne in Ihren Alltag übernehmen? Begründen Sie Ihre Auswahl.

d) Ziehen Sie ein Fazit: Welche Bedeutung kann die Planetary Health Diet für Ihre persönliche Ernährung haben?

Unterrichtsvorschlag

Phase	Aktion	Sozialform / Methode	Medien
Erste Stunde (45 Minuten)			
Einstieg	Die Schülerinnen und Schüler halten ihr typisches Sonntagsfrühstück fest.	Einzelarbeit	• Kopiervorlage M1 • Aufgabe 1 a)
Erarbeitung	Die Frühstücksbilder werden ausgelegt, die Klasse bespricht anhand von Leitfragen ihre Frühstücksgewohnheiten.	Plenum	• Ausgefüllte Kopiervorlage M1 • Aufgabe 1 b)
Erarbeitung Transfer	Die Schülerinnen und Schüler gleichen ihr Frühstück mit der PHD ab und überlegen drei Änderungen im Sinne der PHD.	Einzelarbeit Besprechung im Plenum	• Ausgefüllte Kopiervorlage M1 • Planetary Health Diet M2 • Aufgabe 2
	Die Klasse plant und organisiert ein gemeinsames Schulfrühstück nach den Regeln der PHD. Die Schülerinnen und Schüler legen fest, was jeder für ein Schulfrühstück mitbringt.		• Schulfrühstück – Tipps für die Umsetzung M3 • Aufgabe 3
Zweite Stunde (45 Minuten)			
Frühstück	Die Klasse baut das Buffet auf, frühstückt und räumt danach auf.	Freie Sozialform	• Mitgebrachte Lebensmittel, Teller, Platten Geschirr etc. • Aufgabe 4
Rückblick und Reflexion	Die Klasse bewertet ihr Frühstück und überlegt, welche Prinzipien der PHD sie in ihren Alltag einbinden möchten.	Plenum	• Aufgabe 5

Weiterführende Informationen im Netz

Greenpeace: Klimagesundes Essen für alle Menschen und die Erde
greenwire.greenpeace.de/klimagesund_essen

Bundeszentrum für Ernährung: Planetary Health Diet
bzfe.de/klima-und-wandel/essen-im-wandel/planetary-health-diet

ARD Quarks: Besser essen und das Klima schützen
quarks.de/gesundheit/ernaehrung/besser-essen-und-das-klima-schuetzen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Planetary Health Diet
dge.de/gesunde-ernaehrung/nachhaltigkeit/planetary-health-diet

zeit.de: Wurzel des Problems
zeit.de/2024/03/umweltschutz-diaet-tierische-produkte-kohlenhydrate/komplettansicht

zeit.de: Welchen Schaden der Milchmythos anrichtet
zeit.de/green/2023-02/planetary-health-diet-ernaehrung-nachhaltigkeit-walter-willett

zeit.de: Das gute Essen
zeit.de/2022/28/ernaehrung-klima-kochen-rezepte-tipps

zeit.de: Ein neuer Speiseplan, der Menschen und die Erde rettet
zeit.de/wissen/gesundheit/2019-01/nachhaltige-ernaehrung-planetary-health-diet-gesundheit-klimaschutz

Schule Plus Essen: Frühstücken in der Schule? Wegweiser zur Einführung eines Schulfrühstücks an Grund- und Förderschulen
schuleplusessen.de/fileadmin/user_upload/medien/Schule/Fruehstuecken_Schule_barrierefrei.pdf

Schulprogramm Niedersachen: Abenteuer Essen – EU-Schulprogramm
schulprogramm.niedersachsen.de/wp-content/uploads/2021/03/Infoflyer-Gesundes_Schulfruehstueck.pdf

pro.earth: Mit der »Planetendiät« länger, gesünder und klimafreundlicher leben
pro.earth/2023/07/29/mit-der-planetendiaet-laenger-gesuender-und-klimafreundlicher-leben

Das EU-Schulprogramm

BMEL:
bmleh.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/kita-und-schule/schulobst.html

Europäische Kommission:
agriculture.ec.europa.eu/common-agricultural-policy/market-measures/school-scheme-explained_de?utm_source=chatgpt.com

Erklärvideos

ARD Quarks: Planetary Health Diet – So können wir mit unserer Ernährung das Klima retten
youtube.com/watch?v=WCQaM0gwsLk

Helmholtz Munich: #Klimawandel und #Ernährung: Die Planetary Health Diet
youtube.com/watch?v=m8aTo7T-xq4

IMPRESSUM
Projektleitung: Ea Warnck, Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG, Arbeitsaufträge: Susanne Patzelt, Grafik: Sonja Feldkamp