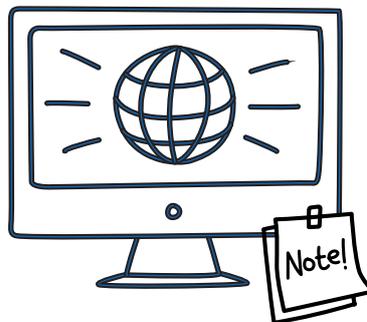


– INFOS FÜR LEHRERINNEN & LEHRER –
ZUR PROJEKTWOCHE:

ZUKUNFT GESTALTEN MIT

PLANETARY HEALTH DIET – ODER DER ERNÄHRUNG FÜR PLANETARE GESUNDHEIT



WAS STECKT DAHINTER?

DIE IDEE DER ZUKUNFTS-PROJEKTWOCHE



Die Projektwoche „Zukunft selbst gestalten“ wurde vom Ökohaus Rostock entwickelt.

Schüler_innen bekommen Input zu verschiedenen Themen und entwickeln dann ein eigenes kleines Projekt, um die Zukunft mit zu gestalten.

<http://2019b.oekohaus-rostock.de/bildung/bildungsangebote/projektwoche-zukunft/>

Die Woche „Zukunft selbst gestalten mit Planetary Health“ folgt diesem Konzept, fokussiert sich aber auf die Themen globale Ernährung und Planetary Health Diet.

Die Projektwoche kann mit Schüler*innen ab der Klassenstufe 7 durchgeführt werden und passt zu den Fächern Geographie, Politik, Ethik und Biologie. Zudem passt es zu dem im Berlin-Brandenburger Rahmenlehrplan festgelegten übergreifenden Ziel Nachhaltige Entwicklung / Lernen in globalen Zusammenhängen.

WAS STECKT DAHINTER?

HINTERGRUND ZUR PLANETARY HEALTH DIET

Die Entwicklung der Planetary Health Diet beruht auf der Frage, wie die Menschheit sich in Zukunft gesund ernähren kann, ohne die Belastungsgrenzen der Erde weiter zu überschreiten.

Die norwegische NGO EAT Foundation und die britische Medizinzeitschrift The Lancet brachten 37 Wissenschaftler*innen aus 16 Ländern zusammen mit dem Ziel, ein wissenschaftlich fundiertes Konzept auszuarbeiten, das diese Frage beantwortet.

Das Ergebnis der Arbeit der Wissenschaftler_innen wurde 2019 veröffentlicht und ist im Detail nachzulesen in dem Report „Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems“. Einen kürzeren Überblick gibt der Summary Report.

<https://www.thelancet.com/commissions/EAT>

Inzwischen haben die Forscher*innen mit EAT–Lancet 2.0 den Prozess fortgesetzt. Unter anderem gab es globale Konsultationen, an denen jede*r Interessierte online teilnehmen konnte. In einem weiteren Bericht sollen die Themen soziale Gerechtigkeit und Verteilung ein stärkeres Gewicht bekommen.

<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-2-0/>

Die Wissenschaftler*innen legten ihrer Arbeit sechs der Belastungsgrenzen der Erde zu Grunde:

- 1 KLIMAWANDEL
- 2 SÜSSWASSERVERBRAUCH
- 3/4 BIOCHEMISCHE KREISLÄUFE:
A) STICKSTOFF UND
B) PHOSPHOR
- 5 LANDNUTZUNGSÄNDERUNG
- 6 BIODIVERSITÄTSVERLUST



Sie analysieren, in welchem Maße die Produktion von Lebensmitteln auf die Belastungsgrenze einwirkt und was passieren muss, um die Grenze einzuhalten bzw. nicht noch weiter zu überschreiten. Verarbeitung, Verpackung und Transport sind dabei nicht berücksichtigt.

WAS STECKT DAHINTER?

HINTERGRUND ZUR PLANETARY HEALTH DIET

Die Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit betrachten die Autor*innen auf der Grundlage von fünf Nahrungsmittelgruppen:

- 1 **EIWEISS**
- 2 **GETREIDE UND STÄRKEHALTIGE LEBENSMITTEL**
- 3 **FRÜCHTE UND GEMÜSE**
- 4 **FETT**
- 5 **ZUCKER**



Sie gehen dabei von einem durchschnittlichen Kalorienverbrauch von **2500 Kalorien pro Person und Tag** aus. Ergebnis der Arbeit der Forschenden ist eine konkrete Ernährungsempfehlung, zu sehen in der nachfolgenden inhaltlichen Einführung zum Bildungsmaterial.

Auffällig ist dabei vor allem, dass die Hälfte der verzehrten Menge aus Obst oder Gemüse bestehen sollte. Tierische Nahrungsmittel sind stark reduziert. Stattdessen sieht die Planetary Health Diet mehr pflanzliche Proteine in Form von Hülsenfrüchten und mehr pflanzliche Öle sowie Nüsse vor. Hintergrund ist, dass tierische Lebensmittel sowohl in allen Kategorien belastend für den Planeten sind, als auch verantwortlich für zahlreiche nicht übertragbare Krankheiten wie Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen.

Da der Bericht eine globale Betrachtungsweise zu Grunde legt, kann die Planetary Health Diet jeweils regional verschieden ausgelegt werden. Berücksichtigen wir den Transport, wird klar, warum das wichtig ist. Eine Avocado ist sicher gesund, wenn man sie aus Mexiko nach Deutschland importiert, aber nicht mehr klimafreundlich, egal, wie biologisch sie im Herkunftsland produziert wurde.



HINFÜHREN ZUM THEMA PLANETARY HEALTH DIET

WALL OF SHIT – WALL OF VISION

Um auf Ideen zu kommen, was sie im Ernährungssystem verändern wollen, können die Schüler_innen eine Wall of Shit erstellen und diese in eine Wall of Vision verwandeln.

Dies kann auch vor der Auseinandersetzung mit dem Begriff und dem Input zu Planetary Health geschehen.

VARIANTE 1

Die Schüler_innen sammeln, was sie alles am Ernährungssystem, so wie es ist, ärgert, stört oder verängstigt.

Dabei werden alle ernst gemeinten Aussagen aufgeschrieben, egal ob sie persönlicher Natur sind oder sich auf Strukturen in der Politik beziehen. Die anleitende Person schreibt alle Aussagen auf Karteikarten und hängt sie an eine Pinnwand oder Tafel. Es ist gut, wenn diese die ganze Woche lang stehen bleiben kann. Wenn alle gesagt haben, was ihnen einfällt, werden die Aussagen sortiert. Ähnliche werden zusammengefasst, indem die Karten übereinander gehängt werden, und es werden Cluster gebildet.

Wenn die Wall of Shit fertig ist, gibt es eine Pause und ein Bewegungsspiel, um den ganzen „Shit“ wieder loszuwerden. Das kann jedes Spiel sein, das die Klasse gerne mag. Im Folgenden zwei Vorschläge:

VORSCHLAG A) ABGEWANDELTE DYNAMISCHE MEDITATION

Die Übung besteht aus 4 Phasen:

- 1 SCHNELL DURCH DIE NASE ATMEN
- 2 HÜPFEN UND LAUT „HU“ RUFEN
- 3 STILL STEHEN
- 4 ENTSPANNT TANZEN



Jede Phase dauert ein bis zwei Minuten.

HINFÜHREN ZUM THEMA PLANETARY HEALTH DIET

WALL OF SHIT – WALL OF VISION

Nach der Meditation: Wer tanzt vor?

Ein_e Schüler_in verlässt den Klassenraum. Der Rest der Gruppe macht Musik an und verständigt sich, wer vortanzt. Alle anderen machen seine oder ihre Bewegungen nach. Wenn alle am tanzen sind, wird die Person, die draußen war, wieder hereingebeten. Sie muss nun raten, wer vortanzt. Hat sie es herausgefunden, darf sie bestimmen, wer als nächstes rausgeht.

VON DER WALL OF SHIT ZUR WALL OF VISION

Dann wird die Wall of Shit verwandelt in eine Wall of Vision. Jede Aussage wird in ihr Gegenteil verkehrt. Dabei ist es wichtig, dass die Aussage nicht einfach negiert wird, sondern das eine positive Gegenidee entsteht. Zum Beispiel:

Massentierhaltung

Tiere in Ruhe leben lassen



Auch die Visionen werden zunächst nicht kommentiert oder bewertet. Wenn die Wall of Vision fertig ist, kann man die Visionen nach Themen sortieren, falls sich die Cluster verändert haben. Dann gibt es Raum, sie einfach anzuschauen und sich vorzustellen.



HINFÜHREN ZUM THEMA PLANETARY HEALTH DIET

WALL OF SHIT – WALL OF VISION

VARIANTE 2



Die Schüler_innen erstellen eine Mindmap.

An die Tafel oder an eine Pinnwand werden zunächst die Begriffe

KLIMAKRISE

MANGELERNÄHRUNG / HUNGER

UNGESUNDES ÜBERGEWICHT

gehängt. Die Schüler*innen schreiben auf Karten mögliche Gründe für diese Probleme, die ihnen einfallen. Im nächsten Schritt zeichnen sie Verbindungen zwischen Gründen, die ihrer Meinung nach zusammenhängen. Dabei können sie die Begriffe auch clustern. Schließlich nennen sie Lösungsvorschläge, und auch diese werden an die Tafel gehängt. Die Lösungsvorschläge können wie die Visionen als Inspiration für die Projekte genutzt werden.

EIN WEITERER SCHRITT IN RICHTUNG VISION

Die Projekte der Schüler_innen können ein Schritt in Richtung dieser Vision / Lösungsmöglichkeit sein. Zum Beispiel können sie einen Bauernhof besuchen, auf dem Tiere leben, die nicht genutzt werden.



EINFÜHRUNG INS THEMA

ERSTELLUNG EINES WERBESPOTS & PRÄSENTATION

Die Schüler_innen sollen zunächst ohne weitere Informationen eine eigene Vorstellung entwickeln, was Planetary Health Diet wohl bedeutet.

Dazu überlegen sie in Gruppen, was ihnen dazu einfällt, und erstellen dann einen Werbespot. In diesem Werbespot präsentieren sie ihre Vorstellung von Planetary Health. Sie führen ihn als kleine Theaterszene auf.

Die Werbespots bekommen Applaus, werden aber nicht kommentiert. In der darauffolgenden Präsentation des Themas sollte aber daran angeschlossen werden.

INSPIRATION FÜR DIE PRÄSENTATION DES THEMAS PLANETARY HEALTH DIET

· Dafür können die [Slides](#) benutzt werden (siehe weitere Datei).

· Zudem gibt es zum Beispiel folgende Filme zum Thema:

Sehr kurzer Film von der EAT Foundation auf Englisch:
<https://www.youtube.com/watch?v=Plc42oIU0Ik>

Ein etwa halbstündiger Vortrag, der die Studie zusammenfasst:
<https://www.youtube.com/watch?v=rLejtkSiO2I>

Kurzer Film von der Agrarkoordination:
<https://www.youtube.com/watch?v=VcUgDEWHMCK>

Kurzer Film von Quarks, inklusive Ausprobieren der Ernährungsweise:
<https://www.youtube.com/watch?v=WCQaM0gwsLk>

Zudem gibt es im Youtube-Kanal von Foodjustice eine Playlist zum Thema, die regelmäßig aktualisiert wird:
https://www.youtube.com/watch?v=WCQaM0gwsLk&list=PLD36pQrpW14a9XKhOF-0FZ_smCKLRaljl

Als weitere Quelle können Sie die Multimediareportage der Agrarkoordination nutzen, die Filme, Texte und Audios kombiniert:
<https://agrarkoordination.pageflow.io/gesundheits-von-mensch-und-planet#349457>



DAS PROJEKT

DIE ARBEIT AN DEN PROJEKTEN

Damit die Schüler_innen Idee bekommen, was sie machen können, sollten Sie mit ihnen anhand der Beispiele in der Schüler_innenbroschüre verschiedene Aktionsformen besprechen.

Wenn sich die Gruppen ihr Thema ausgesucht haben und mit der Arbeit beginnen, bekommen sie je Gruppe eine Pinnwand, an der sie die ausgefüllten Seiten aus der Schüler_innenbroschüre anhängen können.

MIT DER BROSCHÜRE ARBEITEN

Die Broschüre ist ein ausfüllbares PDF. An einigen Stellen können Sie als anleitende Person Punkte hinzufügen, zum Beispiel wenn Sie eine bestimmte Aktionsform vorschlagen möchten oder weitere Reflexionsfragen einfügen möchten.

Eigentlich sind die Seiten für die Schüler_innen zum Aufhängen an der Pinnwand gedacht. Sollten Sie mit Ihrer Gruppe digital arbeiten wollen, können die Schüler_innen auch in dem PDF ausfüllen.

Außer bei sehr selbständigen Schüler_innen mit viel Eigeninitiative ist es empfehlenswert, den Gruppen Zeitpunkte vorzugeben, zu denen sie bestimmte Seiten fertig ausgefüllt haben sollen. Zudem sollten sie sich natürlich an ihren eigenen Zeitplan halten.

Es ist spannend für die Gruppen, wenn sie über ihr Thema mit eine_r Expert_in sprechen können. Dabei können Sie die Gruppen auch unterstützen. Die Expert_innen können zusätzlichen Input geben oder die Schüler_innen bei der Umsetzung ihrer Aktion beraten.

ABSCHLUSS – DIE ERGEBNISSE

Zum Abschluss des Projektes stellen alle Gruppen ihre Ergebnisse vor. Das können einzelne Präsentationen sein oder die Gruppen bauen Stationen auf, an denen sie ihre Ergebnisse vorstellen. Ein Teil der Gruppe besetzt dann die Stationen und ein anderer läuft herum und schaut diese an.

Zur Reflexion ihres Projekts können die Schüler_innen die Fragen aus ihrer Broschüre nutzen. Sie können diese auch jeweils den anderen Gruppen stellen.

THE
END



IMPRESSUM

foodjustice
c/o BLUE 21 e.V.
Gneisenaustr. 2a
D-10961 Berlin (Germany)

IDEE, KONZEPT & TEXT

Dinah Stratenwerth, Nora Klein

LAYOUT & DESIGN

Katika Design

ILLUSTRATIONEN & BILDER

Seite 1: istockphoto.com: ©DenPotisev | 952043582

Seite 2: ©istockphoto.com: ©sv_sunny | 1218737747

Seite 3: istockphoto.com: © fleaz | 1166954692

Seite 4: istockphoto.com: ©Alhontess | 1167231110

Seite 5: istockphoto.com: ©sv_sunny | 1218737747

Seite 6: istockphoto.com: © fleaz | 1166954692 | ©sv_sunny | 1218737747

Seite 7: istockphoto.com: © fleaz | 1166954692 || ©sv_sunny | 1218737747 || ©channarongsds | 1297530679

Seite 8-9: istockphoto.com: © Hanna Siamashka | 1414959050

Mit freundlicher Unterstützung von:



Brot für die Welt mit Mitteln des Kirchlichen Entwicklungsdienstes

MISEREOR
IHR HILFSWERK

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



Für die Inhalte der Publikationen ist allein die BLUE 21 verantwortlich. Die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt der Senatsverwaltung für Wirtschaft, Energie und Betriebe oder von Engagement Global und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.