



Schmeckt gut, tut gut:

Der Weg zur nachhaltigen Ernährung

Impulstagung 2024:

30. November

Linda Moser

Ernährungsberaterin BSc.

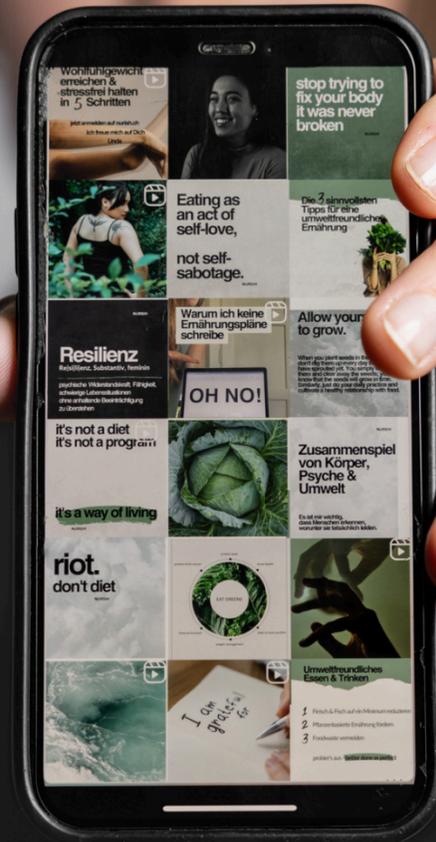
SVDE

nurish.ch

Agenda:

1. Vorstellung
2. Check-in
3. Facts zu Nachhaltigkeit, Ernährung & Gesundheit – Teil 1
4. Quiz
5. Facts zu Nachhaltigkeit, Ernährung & Gesundheit – Teil 2
6. Diskussion

hallo, ich bin **Linda**.



- Ernährungsberaterin spezialisiert auf Ernährungspsychologische, nachhaltige Ernährungsweisen
- Podcast **HONIGMELONEMOND**
- 1 Fachgruppe “nachhaltige Ernährungsweisen”

Notiz ...

nurish.ch  [Profil bearbeiten](#) [Zum Archiv](#) 

322 Beiträge 1.195 Follower 13 Gefolgt

Linda Moser | Ernährungsberaterin | Abnehmen & emotionales Essen
 Du willst weg vom Abnehmstress, hin zum Essfrieden?
 ► erreiche deinen Wohlfühlkörper mit mir 
 ► 7+ Jahre | 700+ Clients ... mehr
myablefy.com/s/nurish/neu-312b0c67/payment + 1

 Kalender  waitlists  results/24  1:1 magic  clinet/love  my/podcast  Neu

BEITRÄGE

Wie viel du tatsächlich essen müsstest, um 1 kg zuzunehmen:

- 88 Esslöffel Nutella
- 168 Toffifee
- 13 Tafeln Schokolade
- 28 Snickers-Riegel
- 1000 Gummibärchen

100.000

9 persönliche F

Ich bin übrig
 Ernährungsber.
 früher 58kg wog,
 dann wieder 58kg
 hab ich

150.000

frei zum losä

HONIGMELONEMOND

Unser Podcast zu nachhaltiger Ernährung

“Wie guet’s üs geit hanget vor Umwäut ab. Häbe mir Sorg zur Umwäut, häbe mir Sorg zu üs.”

Was hat Ernährung mit einem nachhaltigen Lebensstil zu tun? Eine ganze Menge.

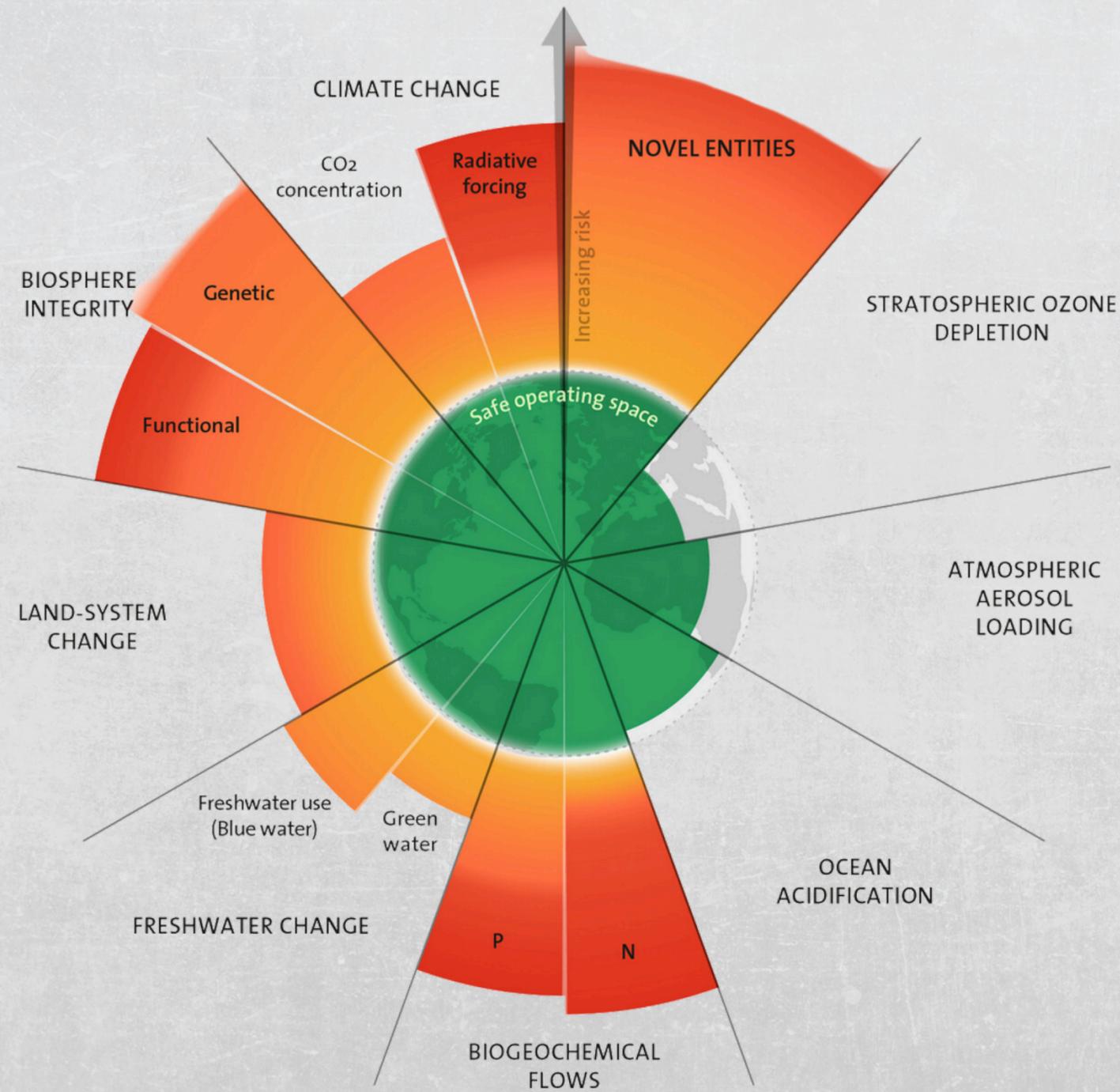
Die Ernährungsberaterinnen Manu & Linda treffen in Interviews auf Koryphäen der Ernährungswelt. Ernährungsfachwissen kombiniert mit Nachhaltigkeit & bizli Humor. Alltagstauglich serviert & simpel erklärt.



[zum Podcast](#)

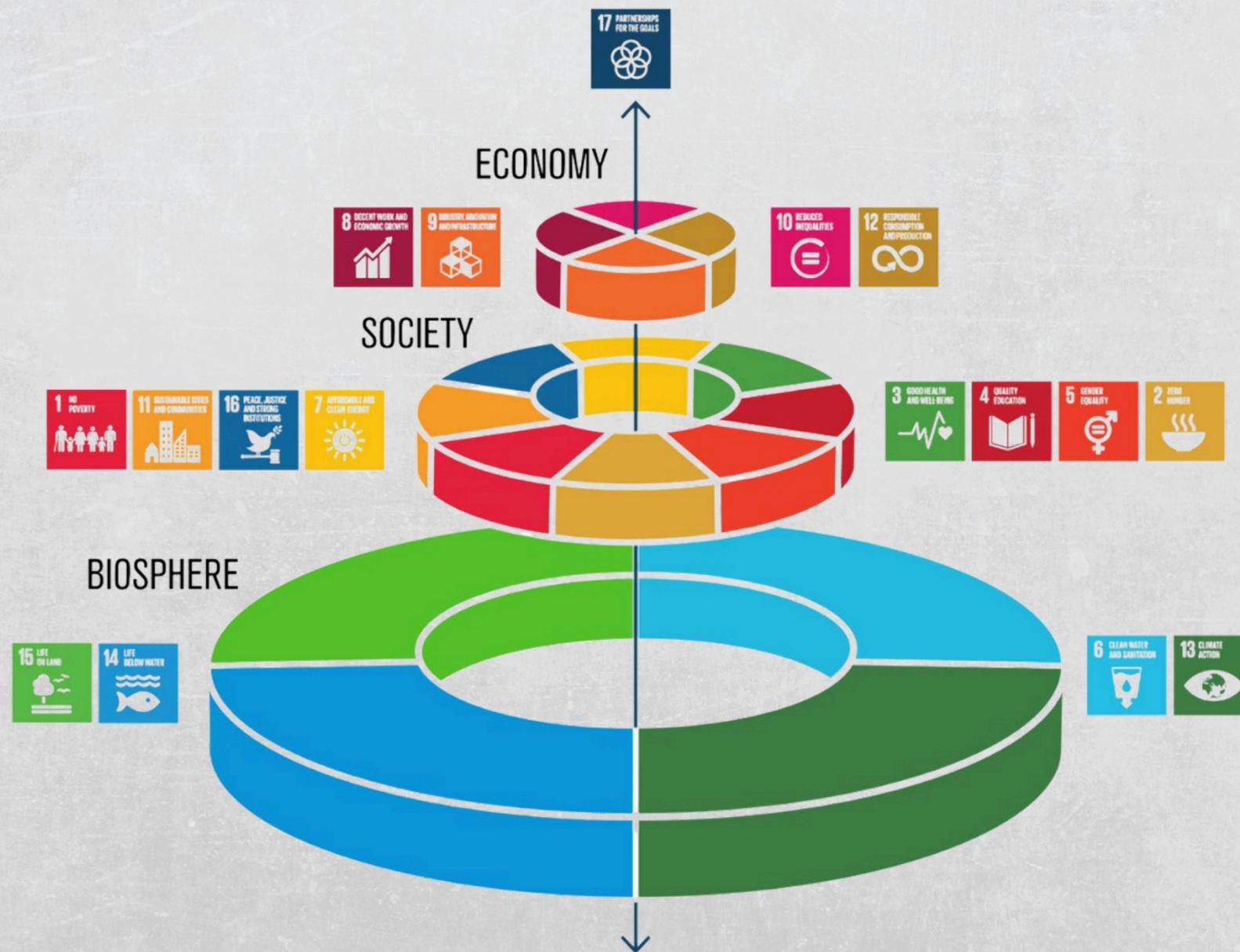
**“Wie guet’s üs geit hanget vor Umwäüt ab.
Häbe mir Sorg zur Umwäüt, häbe mir Sorg zu üs.”**

Das “Problem”

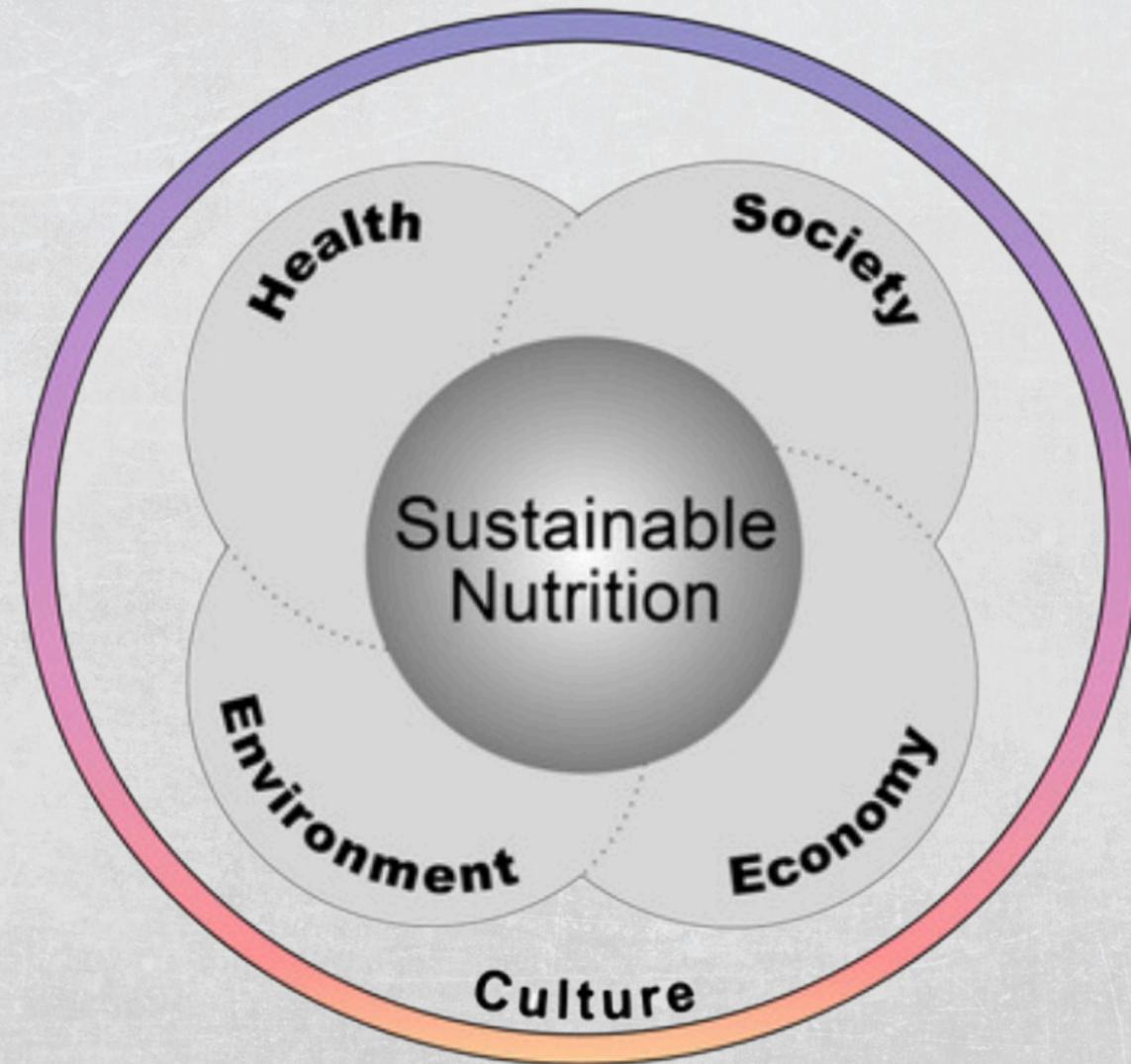


Karlsson (2023)

3 Dimensionen von “Nachhaltigkeit”

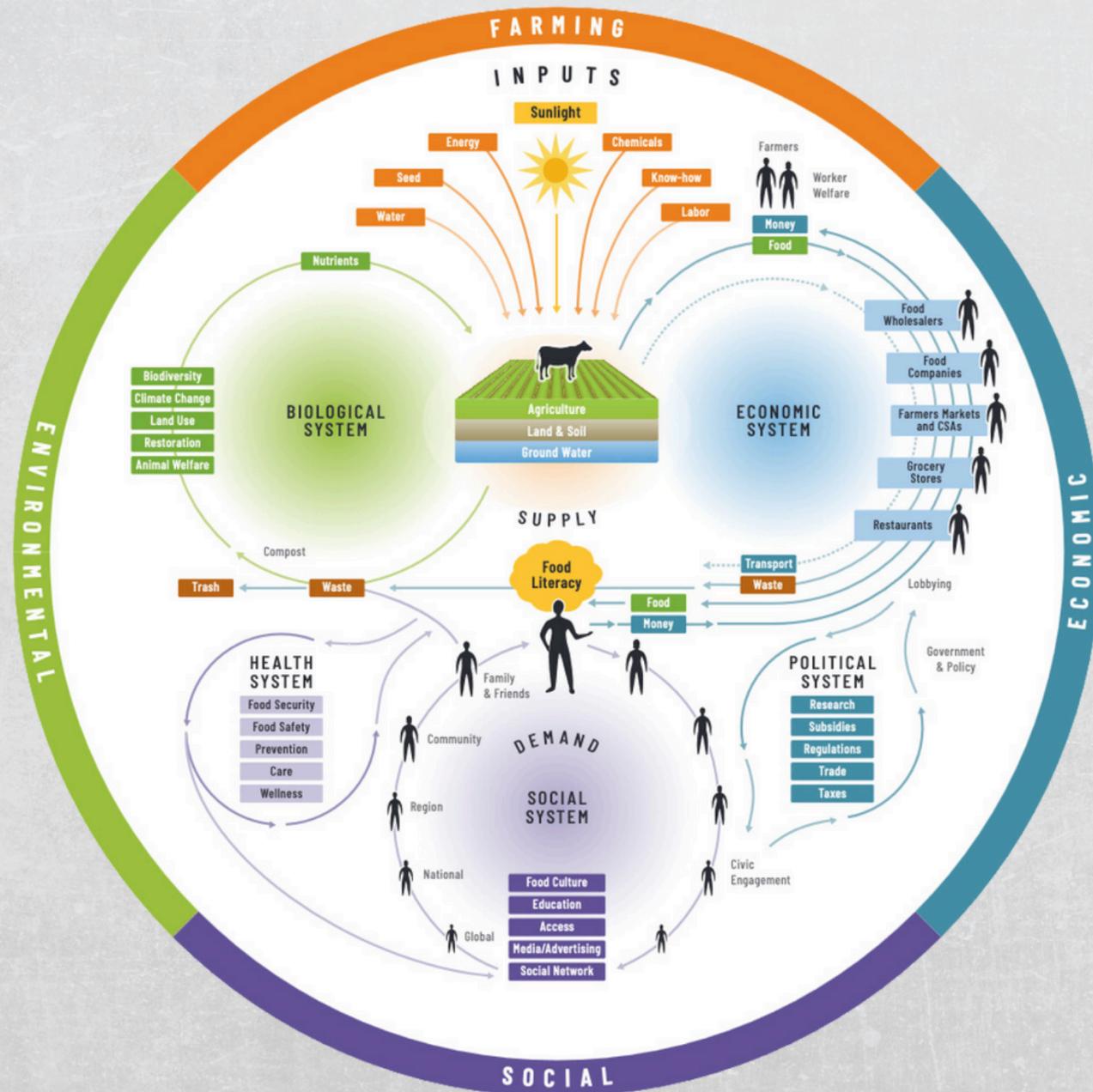


Nachhaltige Ernährung - eine Definition



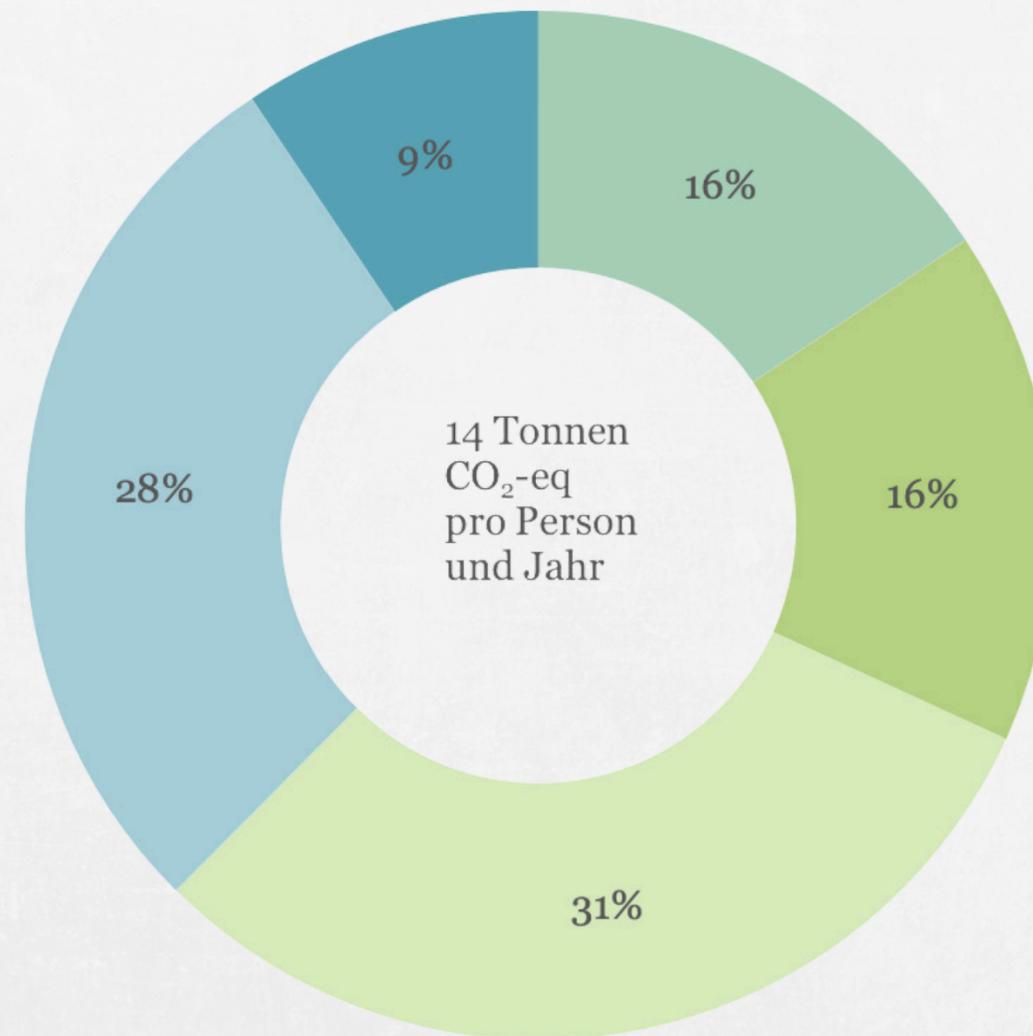
«Sie schützt und respektiert **Biodiversität** und **Ökosysteme**, ist **kulturell akzeptabel** und **für alle zugänglich**. Zudem ist sie **wirtschaftlich gerecht** und **bezahlbar**, **ernährungstechnisch angemessen**, **sicher** und **gesund**, bei gleichzeitiger Optimierung der **natürlichen** und **menschlichen Ressourcen**.»

Ein nachhaltiges Ernährungssystem



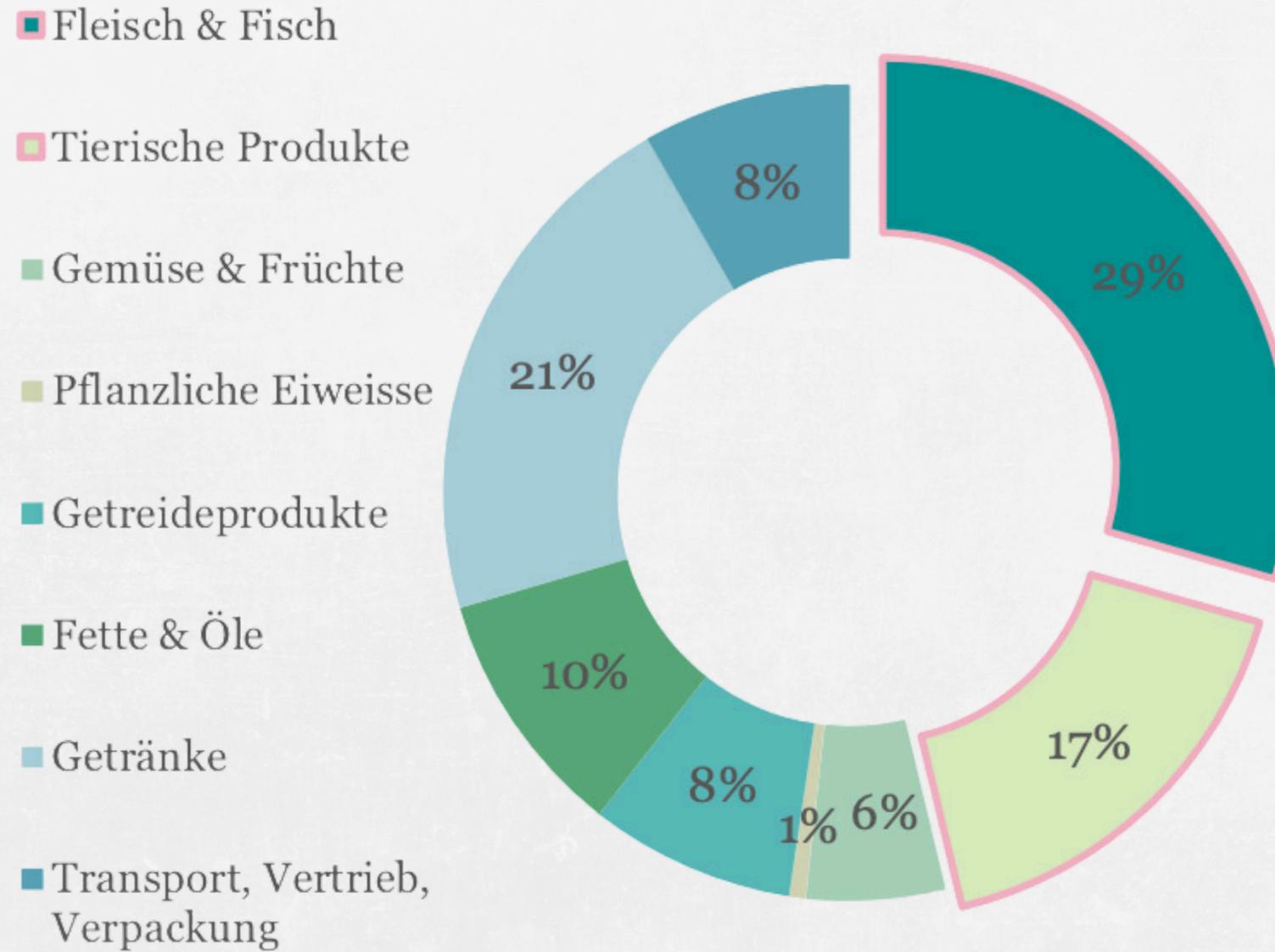
NOURISH, FOOD SYSTEM MAP (2020)

Wo im Alltag kannst du in der Schweiz deine Umweltbelastung verringern?

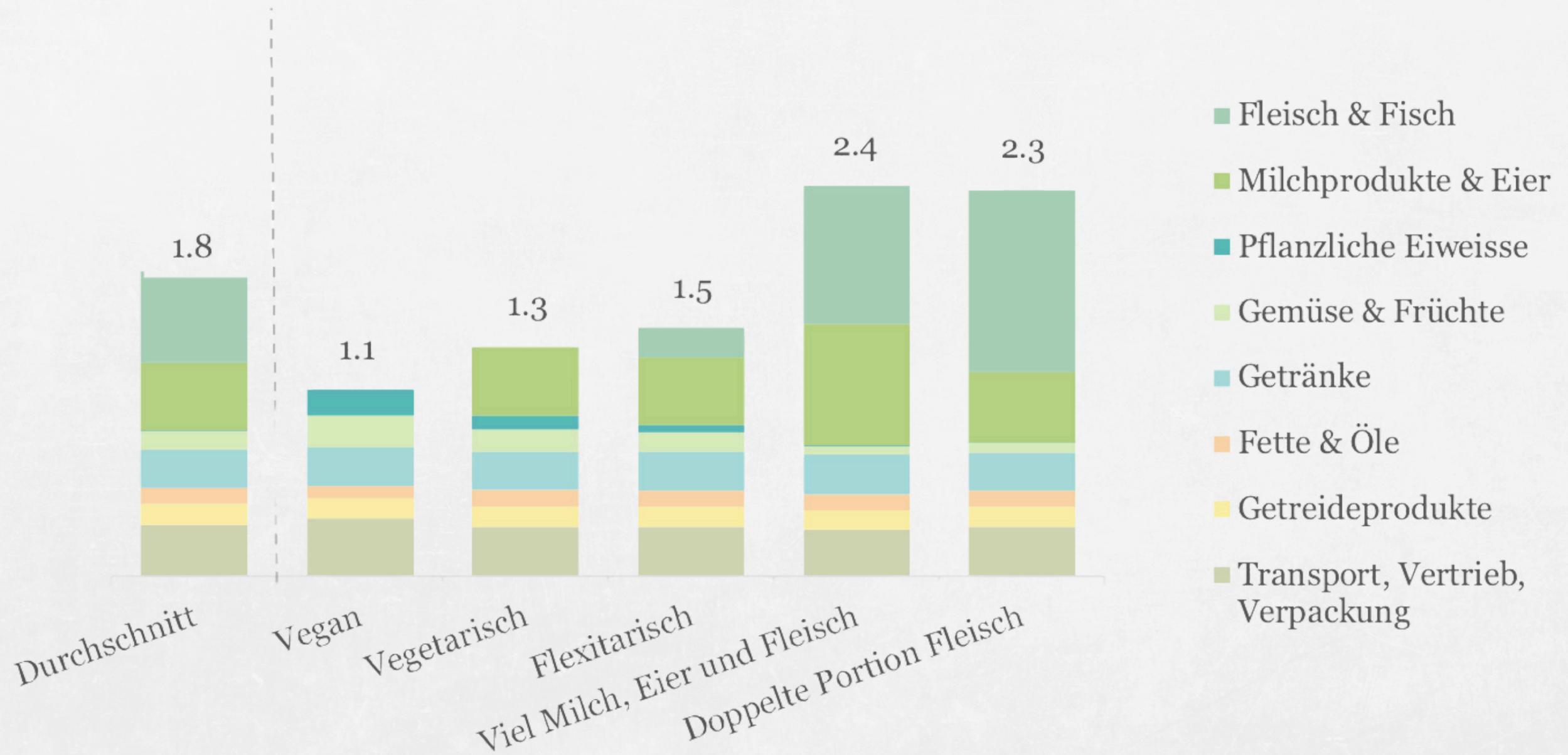


- Ernährung
- Wohnen
- Mobilität
- Konsum allgemein
- öffentliche Dienstleistungen

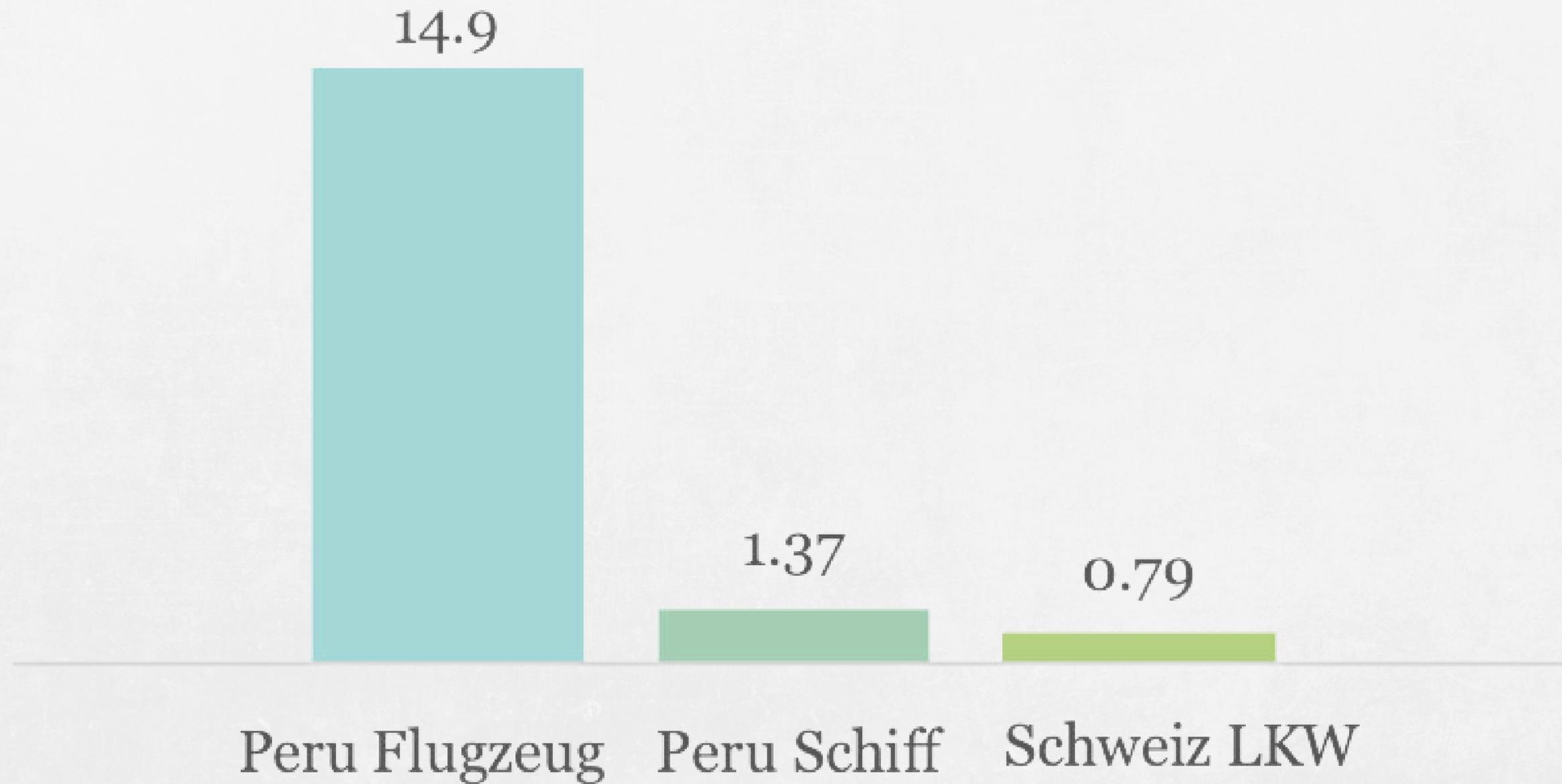
Welche Konsumbereiche in unserer Ernährung verursachen die höchste Klimabelastung?



Welcher Ernährungsstil verursacht am meisten Klimabelastung?

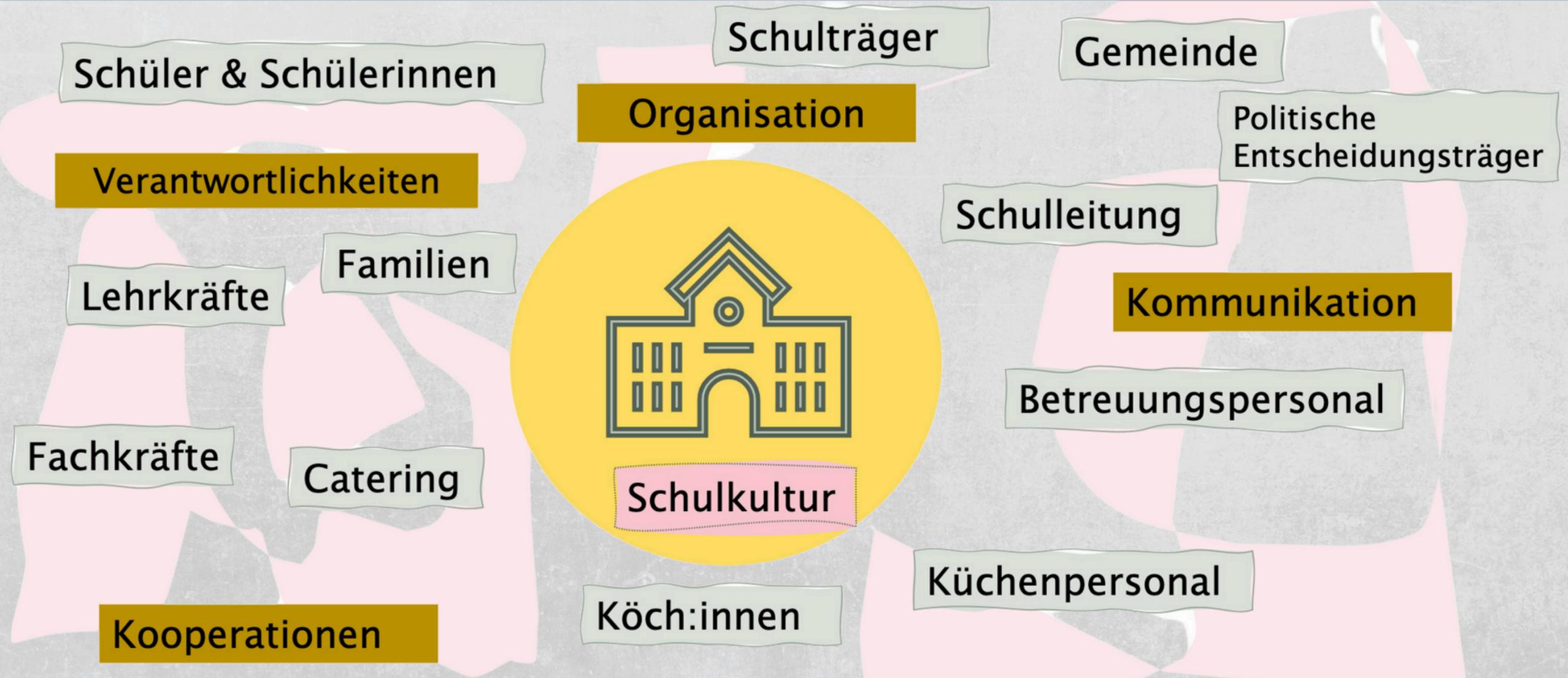


Welcher Transportweg verursacht am meisten Klimabelastung?

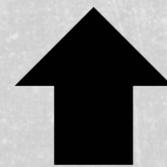
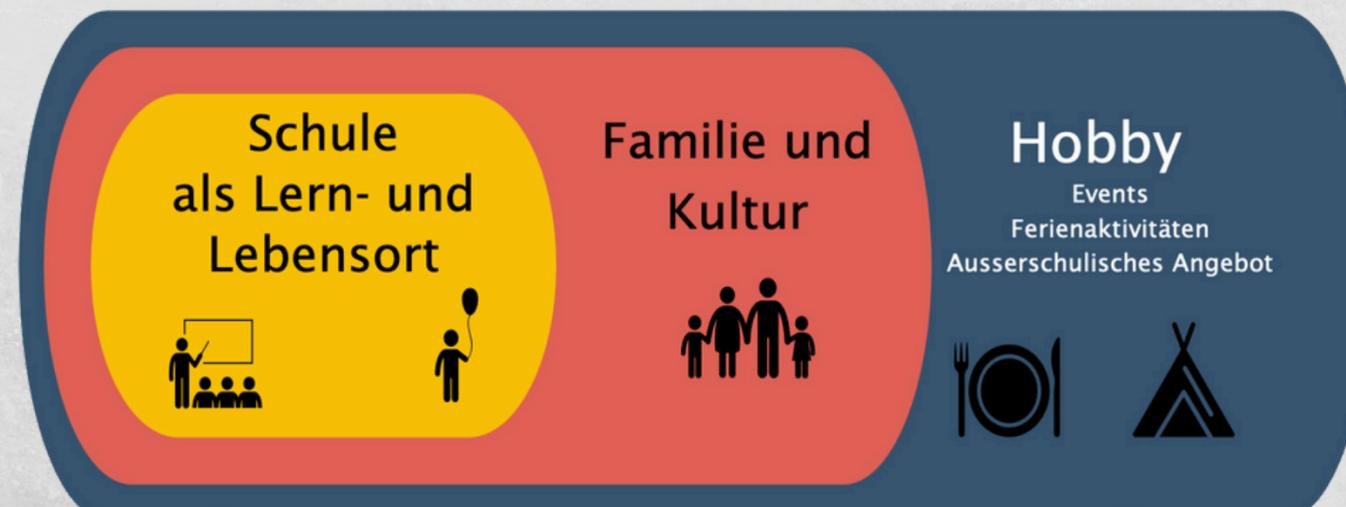


Nachhaltige Ernährung: *mögliche Lösungen*

Akter:innen



ein ganzheitlicher Ansatz muss hin



Chancen & Herausforderungen

Nachhaltige Ernährung: eure Lösungsansätze, der diskutierten Fragen



Eure Mission: **Ihr möchtet - im Einklang mit euren Möglichkeiten - als Lehrperson oder im beruflichen Kontext , zu einem nachhaltigeren Ernährungssystem beitragen.**

Gruppe 1: Grundwissen zu nachhaltiger Ernährung

- Welche Grundlagen sollten Schüler:innen über nachhaltige Ernährung wissen?

Gruppe 2: Ganzheitlicher Ansatz

- Wie könnt ihr Schüler:innen ganzheitlich für nachhaltige Ernährung begeistern?

Gruppe 3: Rolle der Lehrperson

- Welche Eigenschaften und Verhaltensweisen der Lehrperson fördern Offenheit und Engagement?

Gruppe 4: Praktische Umsetzung

- Welche “einfachen”, aber effektiven Wege gibt es um mit den gegebenen Ressourcen & Vorgaben, nachhaltige Ernährung in den Schulalltag zu integrieren?

Nachhaltige Ernährung: eure Lösungsansätze: Gruppe 1

Grundwissen zu nachhaltiger Ernährung: Welche Grundlagen sollten Schüler:innen über nachhaltige Ernährung wissen?

- Wissen über nachhaltige Ernährung vermitteln und Fakten aufzeigen.
- Wiederholte Integration nachhaltiger Fakten in den Alltag.
- Fachübergreifende Umsetzung einer nachhaltigen Ernährung.
- Schrittweise Darstellung der Wichtigkeit nachhaltiger Ernährung.
- Vernetzung des Themas erkennen und fördern.
- Einbeziehung aller Menschen in die Verpflegungssysteme der Schulen.

Nachhaltige Ernährung: eure Lösungsansätze

Praktische Umsetzung 1/2: Welche “einfachen”, aber effektiven Wege gibt es um mit den gegebenen Ressourcen & Vorgaben, nachhaltige Ernährung in den Schulalltag zu integrieren?

Lösungsansätze

- Schüler:innen dazu befähigen, selbst aktiv zu werden und nachhaltige Ernährung zu leben.
- Einen kreativen und lustvollen, positiven Bezug zum Thema Essen schaffen.
- Erst das Erlebnis, dann die Theorie vermitteln.
- Überlegen, wie wir die Erziehungsberechtigten besser einbeziehen können.

Nachhaltige Ernährung: eure Lösungsansätze

Gruppe 4: Praktische Umsetzung 2/2: Welche “einfachen”, aber effektiven Wege gibt es um mit den gegebenen Ressourcen & Vorgaben, nachhaltige Ernährung in den Schulalltag zu integrieren?

Lösungsansätze

- **Education21 Spiel: der vernetzte Teller, Vernetzendes Denken**
- **Themen der Nachhaltigkeit in die bestehenden Fächer integrieren & anwende**
- **verschiedene Optionen anbieten, damit die Schüler:innen selbstständig Entscheidungen treffen dürfen.**
- **Lernen am Modell, inspirierende Menschen teilnehmen lass**
- **nachhaltigkeits-Challenge, positiver Anreiz für nachhaltige Ernährung schaffen**

Inspiration für den Schulalltag



gorilla-schulprogramm.ch/inspiration



senso5.ch

UMAMI - gesunde und nachhaltige Ernährungsbildung in der Schweizer Primarschule

Das Projekt UMAMI hat zum Ziel, die Ernährungskompetenz von Schweizer Primarschulkindern zu verbessern, damit sie ihre Gesundheit und die unseres Planeten erhalten können.

bfh.ch/de/forschung/forschungsprojekte

CAS / Nachhaltige Ernährung

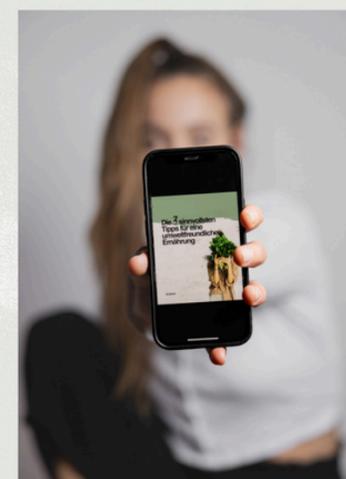
Tauchen Sie ein in die Komplexität der nachhaltigen Ernährung und werden Sie Vermittler*in der Transformation des Ernährungssystems.

Im CAS-Studiengang

- ✓ ergründen Sie die Komplexität der verschiedenen Dimensionen der nachhaltigen Ernährung.
- ✓ diskutieren Sie die Planetary Health Diet der EAT-Lancet-Commission und weitere Referenzen sowie Leitfäden und Empfehlungen und übertragen globale Konzepte auf lokale Gegebenheiten.
- ✓ setzen Sie sich mit der Produktion und dem Konsum von ausgewählten Lebensmitteln tierischen Ursprungs wie Fleisch und Fisch, dem Nose-to-Tail-Ansatz und kultiviertem Fleisch auseinander.



linktr.ee/honigmelonemond



Gesundheitsbewusst & klimafreundlich

Die beste Ernährung für Dich & den Planeten

Passt perfekt, wenn du deine Ernährung ganzheitlich gesundheitsbewusst & klimafreundlich gestalten willst.

MEHR

nurish.ch

bfh.ch/de/weiterbildung/cas/nachhaltige-ernaehrung/

Literaturverzeichnis

- Charlotte Bourcet & Eugenia Harms wissenschaftliche Mitarbeiterinnen BFH-HAFL, CAS Nachhaltige Ernährung 2024
- ESU-services 2015 Jungbluth, N. 2015: Ökoprofil von Ernährungsstilen, abgerufen 27.11.2024 unter <https://esu-services.ch/fileadmin/download/jungbluth-2015-Ernaehrungsstile-WWF.pdf>
- ESU-services 2017: Jungbluth N. and Meili C. (2017) Update der Bereiche Mobilität und Konsum allgemein im WWF Footprintrechner. ESU-services Ltd. im Auftrag von WWF Schweiz, Schaffhausen.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO] 2010: Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action, <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e00.htm>
- Karlsson (2023): Planetary Boundaries 2023, abgerufen am 27.11.2024 unter <https://stockholmuniversitv.app.box.com/s/sr0nfm95oydnsm1zj0c526qzjn1vs/file/1305811057353>
- Nourish (2020): Nourish Food System Map, abgerufen am 27.11.2024 unter https://icdasustainability.org/wpcontent/uploads/2022/11/2020-Nourish_Food_System_Map.pdf
- von Koerber, K; Bader, N; Leitzmann, C (2017): Wholesome Nutrition: an example for a sustainable diet, Proceedings of the Nutrition Society, 76 (1), 34-41, <https://doi.org/10.1017/S0029665116000616>
- United Nations (1987): Our Common Future: Report of the World Commission on Environment and Development.
- Zhiyenbek, A., Beretta, C., Stoessel, F., & Hellweg, S. (2016). Ökobilanzierung Früchte- und Gemüseproduktion. Nachhaltiger Konsum ETHZ, 33