

1 A) Beschreibe, was du heute zum Frühstück gegessen hast. Welche Lebensmittel haben Proteine (Eiweiße) enthalten?

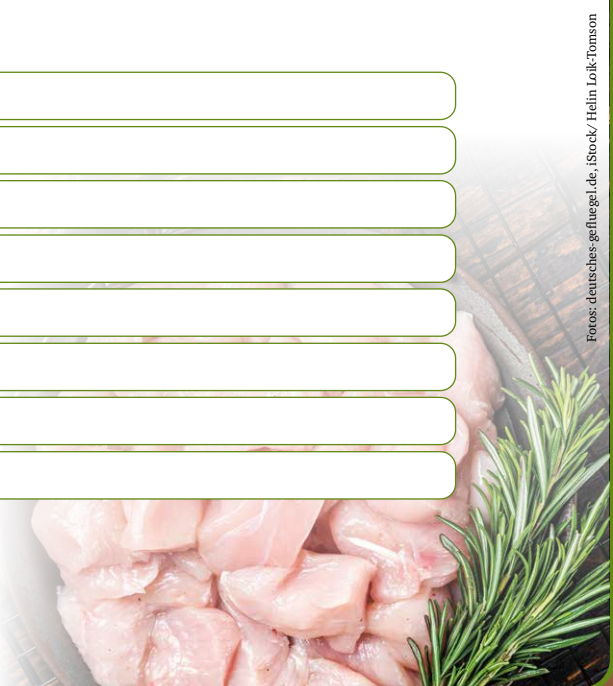


B) Nenne mindestens sechs Proteinquellen. Beachte dabei, dass es tierische und pflanzliche Proteinquellen gibt.

| | | |
|----------|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ | 3. _____ |
| 4. _____ | 5. _____ | 6. _____ |

2 A) Überlege dir, unter welchen Nachhaltigkeitsaspekten man verschiedene Proteinquellen vergleichen kann. Welche dieser Aspekte sind dir besonders wichtig und warum?

B) Warum kann Geflügel essenzielle Nährstoffe effizienter als andere Tierarten bereitstellen.



Fotos: deutsches-gefluegel.de, iStock/Hein Loik-Tomson

- 1 A) **Vergleiche die verschiedenen Proteinquellen in Bezug auf deren unterschiedliche Dimensionen zur Nachhaltigkeit.** Nutze dafür den QR-Code oder recherchiere eigene vertrauenswürdige Quellen. Gehe von Deutschland als Produktionsland aus.



| | CO ₂ Fußabdruck pro kg | Wasserfußabdruck pro kg | Flächenfußabdruck pro kg |
|---|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------|
|  Hähnchenfleisch | | | |
|  Ei (Huhn) | | | |
|  Rindfleisch | | | |
|  Schweinefleisch | | | |
|  Tofu (Soja) | | | |
|  Linse | | | |

- B) **Auf welche Probleme bist du bei deiner Recherche gestoßen. Notiere sie.**

- 2 A) Bildet Gruppen von jeweils vier Personen. In jeder Gruppe verteilt ihr diese Rollen:
 Landwirt/in, Tierhalter/in
 Konsument/in
 Tieraktivist/in
 Ernährungsberater/in

Recherchiert, welche Meinung zum Thema Proteine in der Ernährung der von euch eigenommenen Rolle zugeordnet werden könnte. Diskutiert innerhalb von 15 Minuten die Frage:

„Wie kann man den Proteinkonsum in Deutschland nachhaltiger gestalten?“

- B) Notiert eure Ideen, die sich in der Diskussion herausgebildet haben. Versucht anschließend drei konkrete Maßnahmen zu erarbeiten, die ihr zuhause oder in der Schulmensa umsetzen könnt.