



Wie unser Essen das Klima beeinflusst

Die Jause, ob mitgebracht oder gemeinsam im Kindergarten zubereitet, dient als Anlass zur Sensibilisierung für eine klimafreundliche Lebensmittelauswahl. Ein Saisonkalender kann vermitteln, welches Obst und Gemüse je nach Jahreszeit in die Jausenbox gehört. Dabei sollen Fragen nach Herkunft, Produktions- und Verpackungsweise sowie dem ökologischen Fußabdruck der Lebensmittel gestellt werden. Die Auswahl von vermehrt pflanzlichen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln mit kurzen Transportwegen und minimaler Verpackung wird als klimafreundlich empfohlen.

Ziel:

Die Aktion soll durch verschiedene Lebensmittelbeispiele aufzeigen, wie eine klimafreundliche Jause oder Frühstück gestaltet werden kann. Gleichzeitig soll die Komplexität des Themas verdeutlicht werden, indem aufgezeigt wird, dass es keine einfachen Antworten gibt und eine individuelle Abwägung erforderlich ist. Der Bezug zur „Regionalität“ aus Vorarlberg soll hergestellt werden, wobei die Abwägung zwischen klimafreundlichen und weniger umweltfreundlichen Lebensmitteln im Fokus steht.

Material:

- Mehrere Bilder von Frühstücksvarianten und Jausenboxen
- Saisonkalender für Obst und Gemüse in Vorarlberg
- Verschiedene Obst- und Gemüsesorten (saisonal und nicht saisonal)
- Verschiedene Brotsorten, Aufstriche (Topfen, Gemüse, etc.)
- Verschiedenes Verpackungsmaterial für eine Jause: Jausenbox, Plastiksackerl, Papiersackerl, Alufolie, Frischhaltefolie

Vorbereitung:

Ca. 15 Minuten

Dauer:

Ca. 30 Minuten

Ablauf:

- Verschiedene Bilder von Jausen- und Frühstücksboxen auflegen. Den Kindern anhand eines Saisonkalenders erklären, was saisonales Obst und Gemüse ist.
- Verschiedene Verpackungsmaterialien für eine Jause zeigen und mit den Kindern die Vor- und Nachteile besprechen (z.B. Schutz bei Transport, längere Haltbarkeit, Abfall, Plastikverbrauch).
- Ideales Klimafrühstück und Klimajause mit den Kindern anhand der bereitgestellten Lebensmittel zusammenstellen: Verwendung möglichst saisonaler und regionaler Obst- und Gemüsesorten, wenig verarbeitetes Brot und Aufstriche wählen. Möglichst wenig einzeln verpackte Lebensmittel auswählen (Einkauf auf dem Markt oder direkt beim Erzeuger). Hinweis auf die Selbstzubereitung von Lebensmitteln geben und den Einsatz von pflanzlichen Lebensmitteln fördern. Dabei sollten tierische Produkte wie Milchprodukte nicht vollständig ausgeschlossen werden, da sie wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Kalzium und Jod liefern.
- Maximas Jausendreieck als Vorlage verwenden.

Variation:

Eltern gut in die Aktion einbinden! Mit einem Elternbrief oder einem Elternabend zum Thema.