

# 1 Ernährung weltweit

Die Menschen ernähren sich weltweit sehr unterschiedlich. Dies hat mit den verfügbaren Nahrungsmitteln zu tun, hängt aber auch von den Essgewohnheiten ab.



90.1 Typisches Frühstück in Japan



90.2 Typisches Frühstück in Österreich



Public Domain/Hrushi3030  
„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ (Sebastian Kneipp, Gesundheitsexperte, Mitte 19. Jh.)



Was sind eure Lieblingspeisen? Ich bin gespannt!

## Was essen wir gerne?

Erstellt in der Klasse eine Liste mit Nahrungsmitteln, die ihr gerne esst.



# 1 Ernährung weltweit

Essen ist ein Grundbedürfnis, das nicht von allen Menschen weltweit gestillt werden kann. Während viele hundert Millionen Menschen an Hunger leiden, kämpfen in anderen Gebieten der Erde Menschen mit Übergewicht und gesundheitlichen Problemen, die sich dadurch ergeben.

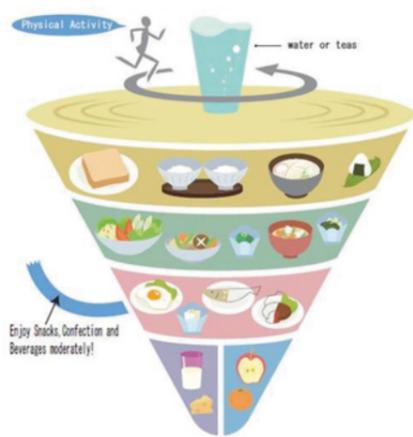
Wie sich die Menschen ernähren, ist abhängig von der Verfügbarkeit von Nahrungsmitteln, von Tradition und Gewohnheiten, von Lebensstilen sowie den finanziellen Möglichkeiten.

In vielen Teilen der Welt werden Speisen zubereitet, die wir gar nicht kennen. Daher sind auch die Ernährungsempfehlungen unterschiedlich.



90.1 Ernährungsempfehlung für Österreich

Fonds Gesundes Österreich



90.2 Ernährungsempfehlung für Japan

Bildtyp, Urheberin, 20xx

Enjoy Snacks, Confection and Beverages moderately!

# 2 Ernährungstrends

Was und wie wir essen, hat sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Es haben sich Trends entwickelt, die auch von Supermärkten aufgenommen werden.

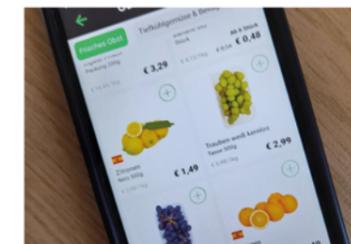
- **Vegetarisch** bedeutet, kein Fleisch und keinen Fisch zu sich zu nehmen.
- **Vegan** bedeutet, keine von Tieren stammende Produkte zu essen.
- **Bio:** Diese Nahrungsmittel stammen aus biologischer Landwirtschaft. (Nahrungsmittel mit möglichst wenig chemischen Zusatzstoffen, artgerechte Tierhaltung)
- **Fair Trade** bedeutet eine gerechte Entlohnung und gesunde Arbeitsbedingungen für die Nahrungsmittelherstellenden sowie eine rücksichtsvolle Behandlung der Umwelt.



Hast du gewusst, dass man im Supermarkt bei uns jetzt auch vegane Würstchen oder Nuggets kaufen kann?



91.1 Superfood



91.2 Essen auf Bestellung



91.3 Fair Trade Banane

- **Superfood:** Damit werden Nahrungsmittel mit angeblichen Gesundheitsvorteilen bezeichnet. Dazu zählen beispielsweise verschiedene Gräser, Gartenkräuter, Algen, Mandeln, Kürbiskerne, Papaya, Granatäpfel, Ingwer oder Curcuma.
- **Fastfood:** Das Wort bedeutet übersetzt „schnelles Essen“. Fastfood bekommt man in Schnellrestaurants oder beim Würstelstand. Das Essen wird auf Vorrat zubereitet, die Zutaten sind selten frisch.
- **Slowfood** ist ein Gegenteil zum Fastfood. Es soll bewusst gegessen werden, mit Genuss und vor allem aus regionaler Produktion.
- **Essen auf Bestellung:** Immer mehr Menschen bestellen Lebensmittel oder fertige Speisen online oder telefonisch, lassen sich diese liefern oder holen sie selber ab.

## Ernährung weltweit

1. Gib an, wovon die Ernährung der Menschen in den folgenden Situationen abhängig ist (finanzielle Möglichkeiten (F), Lebensstil(L)). ★★

Amal lebt in einem Slum in Kalkutta. Er weiß nie, woher er Essen bekommen soll.	
Carla kämpft für den Tierschutz und hat sich dazu entschlossen, sich vegan zu ernähren.	

2. Erkläre, warum es wichtig ist, wie man sich ernährt. Sieh dir dazu die beiden Ernährungsempfehlungen (Abb. 98.1 und 2) an. ★★

## Ernährungstrends

3. Ergänze folgende Satzanfänge: ★★★

- Bio-Produkte zu kaufen finde ich ...
- Regionale Produkte sind für mich zum Beispiel ...
- Fastfood finde ich ...

