

# Gesund, lecker und klimafreundlich



**Gesunde, überwiegend pflanzenbasierte Speisen bereitstellen**

**Regionale Lebensmittel verwenden**

**Nachhaltig einkaufen**

**Verpackungsmüll reduzieren**

Eltern haben viele Aufgaben. Man kann sie aber mit einem Satz zusammenfassen: Für eine sichere und gute Zukunft ihrer Kinder sorgen. In dieser Rolle werden sie von den Lehrenden unterstützt. Um dieses Ziel zu erreichen, muss man schon jetzt die Probleme der Gegenwart angehen.

Das dringendste Problem der Gegenwart ist der Klimawandel mit seinen zahlreichen Auswirkungen.

Dabei gibt es viele einfache Möglichkeiten, etwas für die Gesundheit der Kinder und den Klimaschutz zu tun. Klimaschutz ist gleichzeitig Gesundheitsschutz.

Eine dieser Möglichkeiten ist eine nachhaltige Ernährung. Sie ist gesund für die Kinder und hilft ihnen sich gut zu entwickeln. Gleichzeitig bedeutet solche Ernährung viel weniger Belastung für die Umwelt.

Das Speisenangebot für Kinder sollte sich somit mehr in Richtung einer pflanzenbasierten Ernährung entwickeln. Die Verwendung regionaler und saisonaler Lebensmittel stellt sicher, dass die Lebensmittel frisch und gesund auf den Tisch kommen. Das ist gleichzeitig ein effektives Mittel zur Verringerung der CO<sub>2</sub>-Emissionen und des Verpackungsmülls.

Für weitere Informationen siehe „**Infobox**“ auf der rechten Seite der Nahrungspyramide

Zum Thema Ernährung bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) vielfältige Informationen u.A.:

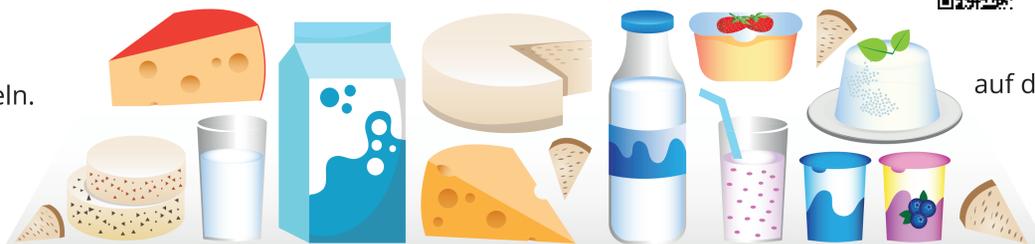


- 10 Regeln der DGE <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/?L=0>
- Nachhaltige Ernährung <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/nachhaltige-ernaehrung/>



Zum Thema Auswirkungen von Klimawandel auf die Gesundheit von Kindern (sowie zu anderen Gebieten) bietet die Deutsche Allianz Klimawandel und Gesundheit (KLUG) eine Einführung und eine Literaturliste:

<https://www.klimawandel-wgesundheit.de/kindergesundheit/>



Weitere Informationen erhalten Sie auch auf der Seite Gesundheitskrise-Klimawandel

<https://gesundheitskrise-klimawandel.de/>



Zum Thema Klimawandel den Kindern erklären bietet die Seite Kit Klimamonster kindergerechte Erklärungen:

<https://www.klima-kit.de>



Für Eltern, die sich zum Thema Klimawandel engagieren möchten, gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Zum Beispiel die Gruppe „Parents for Future“

<https://parents-forfuture.de/>

