

Ernährungsgewohnheiten

Überlege Dir:

Was habe ich in den letzten 2 Tagen gegessen?

Vervollständige die Tabelle. Mengenangaben: 1 Portion, 1 Kaffee-/ Suppenlöffel, 1 L, 1 Scheibe, ½ Scheibe, 1 Schale, 1 Teller, Anzahl.

	Gemüse, Obst	Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	Eiweiss (pflanzlich & tierisch)	Nüsse, Öle	Süßes, Salziges, Alkoholisches	Kaffee, Tee
Morgens	2 Birnen					2 Tassen Milchkaffee
Zwischenmahlzeit					1/2 Tafel Schoggi	
Mittags						
Zwischenmahlzeit						
Abend						

Teile mit anderen:

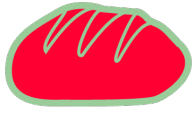
- Was fällt mir auf? Wovon war ich überrascht?
- Was esse ich besonders häufig?
- Welche meiner Lebensmittel kosten mich besonders viele Umweltpunkte (siehe Rückseite)?
- Wo machen meine Ernährungsgewohnheiten bereits einen positiven Unterschied?
- Wo sehe ich für mich Spielraum für Veränderungen?
- Was könnte ich durch andere, nachhaltigere Lebensmittel ersetzen?
- Bei welchen Lebensmitteln fällt es mir schwer, diese zu ersetzen oder darauf zu verzichten?

Warum diese Übung?

Ein Ernährungsprotokoll oder -tagebuch bietet einem immer wieder neue Einsichten. Wir unterschätzen in der Regel die Menge an Lebensmitteln, die wir konsumieren. Solche Protokolle lohnen sich für einen gewissen Zeitraum, z. B. 1 Woche, um eine realistische Einschätzung des eigenen Durchschnittsverbrauchs zu bekommen. Dann immer wieder in unregelmässigen Abständen für einen Checkup.

Umweltpunkte

Quellen: **Ein guter Tag hat 100 Punkte**, <https://eingutertag.org>
& **Werde Klimatarier**, www.klimatarier.com



0.25

1 Scheibe Roggenbrot (50g)
0.017 kg CO₂



3.8

1 Glas Milch (2dl)
0.26 kg CO₂



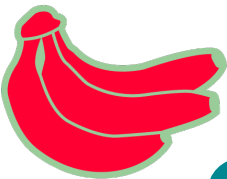
1.6

1 Portion Gemüse (250g)
(regional / saisonal)
0.11 kg CO₂



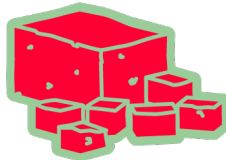
3.3

1 Ei (ca 30 g)
0.22 kg CO₂



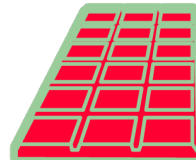
1

1 Banane (120g)
(Überseetransport)
0.06 kg CO₂



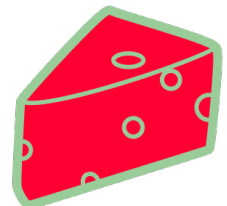
4

250 g Tofu
0.27 kg CO₂



0.5

1 Reihe Schokolade (10g)
0.03 kg CO₂



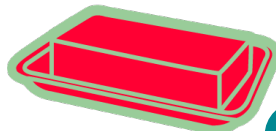
9

60 g Käse
0.59 kg CO₂



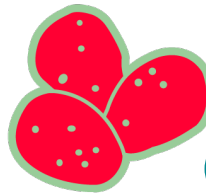
29

250 g Wurst (Schwein)
1.97 kg CO₂



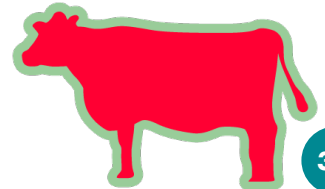
1.4

10 g Butter
0.09 kg CO₂



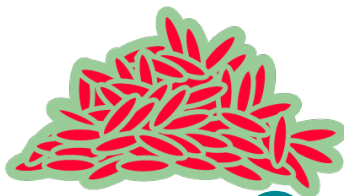
0.4

1 Portion Kartoffeln (200g)
0.28 kg CO₂



39

250 g Rindfleisch
2.65 kg CO₂



2/4

Reis Beilage (60g) /
Hauptmahlzeit (120g)
0.13 kg CO₂ / 0.27 kg CO₂



1

1 Tasse Kaffee mit Milch
0.05 kg CO₂



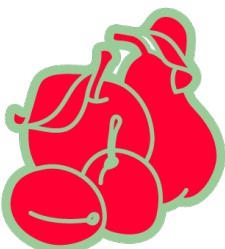
1.2

3 EL Rapsöl (30g)
0.08 kg CO₂



3.2

1 Glas Wein, Italien (1dl)
0.22 kg CO₂



1

1 Apfel + 1 Banane
(200g Obst)
0.07 kg CO₂

1

1 Orange
(200g)
0.07 kg CO₂