

Pflanzenpower – Fleischkonsum – Arbeitsblatt:

## Mein Fleischkonsum

**Aufgabe 1:** Wiege ab, was du in einer **Schulwoche** an Fleisch- und Wurstportionen verzehrst und notiere das Gewicht in der Tabelle. Wenn du kein Fleisch isst, bleibt die Zeile frei.

**Aufgabe 2:** Vergleiche die Menge mit der von Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) für die **Schulverpflegung** empfohlenen Portionsgrößen und Mengen (siehe Tabelle 1 auf Seite 2).

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Gewicht Fleischportion: (in Gramm)</b>					
<b>Fleischverzehr insgesamt</b>					

**Aufgabe 3:** Wiege die Menge Fleisch und Wurstwaren ab, die die Experten Erwachsenen in einer 7-Tage-Woche maximal empfehlen (siehe Tabelle 1 auf Seite 2). Vergleiche mit der tatsächlich verzehrten Menge pro Kopf.

## Alternativen zu Fleisch

**Aufgabe 4:** Welche Gerichte ohne Fleisch kennst du? Achtung: Es sollten herzhaftere Gerichte und keine Süßspeisen sein. Übliche Portionsgrößen findest du in der Tabelle 2 auf Seite 2.

## Vorurteile und Mythen

**Aufgabe 5:** Kreuze an: Welche der Ansichten zu Fleisch hast du schon einmal gehört? Diskutiere mit deinen Mitschüler\*innen, ob sie den Ansichten zustimmen. Recherchiere dazu im Internet.

<b>Viele Menschen glauben, dass...</b>	
... Fleisch ein Stück Lebenskraft ist.	<input type="checkbox"/>
... nur Gerichte mit Fleisch die richtige Würze haben und schmecken.	<input type="checkbox"/>
... jemand der viel Sport macht, viel Fleisch essen muss.	<input type="checkbox"/>
... Fleisch die Denkleistung verbessert.	<input type="checkbox"/>
... der Mensch seit der Steinzeit ein Jäger und Sammler ist und auch heute Fleisch benötigt.	<input type="checkbox"/>
... Fleischkonsum mit Wohlstand verbunden ist.	<input type="checkbox"/>
... Kinder zum Wachsen viel Fleisch brauchen.	<input type="checkbox"/>
... Männer besonders viel Fleisch brauchen.	<input type="checkbox"/>

**Tabelle 1: Wieviel Gramm Fleisch und Wurstwaren empfehlen Experten?**

Von der DGE für die Schulverpflegung empfohlener Fleischverzehr [1]	Von der DGE empfohlener Fleischverzehr [2]	Durchschnittlicher Fleischverzehr Pro-Kopf in Deutschland [3]
<b>110 bis 140 g pro 5-Tage-Schulwoche</b>	<b>300 bis 600 g pro 7-Tage-Woche</b>	<b>1.058 g pro 7-Tage-Woche</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40 bis 50 Gramm (Frühstück und Zwischenverpflegung)</li> <li>• 70 bis 90 Gramm (Mittagessen)</li> </ul> <p>Annahme: zuhause werden weitere Fleisch und Wurstwaren verzehrt. Die Angaben gelten für die Sekundarstufe.</p>	<p>Orientierungswerte für Erwachsene für Fleisch, empfohlen als fettarmes Fleisch und fettarme Wurst</p>	<p>Weil auch Vegetarier in den Durchschnittswert eingerechnet sind, ist der durchschnittlichen Pro-Kopf-Verzehr bei Menschen, die Fleisch essen, sogar noch höher.</p>

**Quellen:**

[1] Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in Schulen. Bonn, 5. Auflage (2020): [https://www.schuleplussessen.de/fileadmin/user\\_upload/medien/DGE-QST/DGE\\_Qualitaetsstandard\\_Schule.pdf](https://www.schuleplussessen.de/fileadmin/user_upload/medien/DGE-QST/DGE_Qualitaetsstandard_Schule.pdf).

[2] Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Orientierungswerte für die Lebensmittelauswahl. <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/orientierungswerte/>.

[3] Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: Pressemitteilungen: Fleischverzehr pro Kopf seit 1996 [https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2022/220330\\_Versorgungsbilanz-Fleisch.html](https://www.ble.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2022/220330_Versorgungsbilanz-Fleisch.html)

**Tabelle 2: übliche Portionsgrößen für Fleisch- und Wurstportionen**

Lebensmittel	Menge	Gramm
Fleisch ohne Knochen*	1 Portion	100-150
Frikadelle	1 Stück	100
Fleischklößchen (Suppeneinlage)	1 Stück	35
Wiener Würstchen	1 Stück	80
Bratwurst Mittelgroß	1 Stück	150
Wurstaufschnitt*	1 Scheibe	15-25
Gekochter Schinken	1 Scheibe	50
Leberkäse (dicker Brotbelag)	1 Stück	90

**Quellen:**

Bundeszentrum für Ernährung: Monica-Mengenliste (<https://www.ble-medien-service.de/0654/MONICA-Mengenliste>)

Angaben mit \*: Mengeneempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>)

Gefördert durch:



Durchgeführt von:



Gefördert durch:

