

# WIR FÜHREN EIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

## Ziel der Methode

Ein Ernährungsprotokoll oder –tagebuch bietet immer wieder neue Einsichten. Wir unterschätzen oder überschätzen die Menge an Lebensmitteln, die wir konsumieren. Solche Protokolle lohnen sich für einen gewissen Zeitraum, z. B. 2 Tage, 1 Woche, um eine realistische Einschätzung des eigenen Durchschnittsverbrauchs zu bekommen. Dann immer wieder in unregelmässigen Abständen für einen Checkup.

## Wirkung der Methode

- Allen Teilnehmenden wird bewusst, wie ihre individuellen Ernährungsgewohnheiten sich auf die Umwelt auswirken.
- Alle Teilnehmenden verstehen Konzepte wie den Klima-Fussabdruck und können diese auch beim täglichen Einkaufen anwenden.
- Allen Teilnehmenden wird bewusst, dass sie durch ihre Ernährungsgewohnheiten wirksam werden können.

## Anleitung

Die Teilnehmenden füllen das Ernährungsprotokoll selbständig aus.

Danach können sie miteinander teilen und diskutieren:

- Was fällt mir auf? Wovon war ich überrascht?
- Was esse ich besonders häufig?
- Welche meiner Lebensmittel kosten besonders viele Umweltpunkte?
- Wo machen meine Ernährungsgewohnheiten bereits einen positiven Unterschied?
- Wo sehe ich für mich Spielraum für Veränderungen?

## Ressourcen

Vorlage «Ernährungsprotokoll»



Vorlage «Umweltpunkte»



## Zeit

30 Minuten. 10 Minuten für das Ausfüllen des Protokolls in Einzelarbeit reservieren. Danach jeden zu Wort kommen lassen, um die oben genannten Fragen kurz zu beantworten.

## Was hat den Akteur:innen an der Methode gefallen?

*Gut, mal zu überlegen, was man eigentlich gegessen hat. Schon der Vortag ist schwierig.*  
– Moderatorin

*Man bekommt einen ehrlichen Überblick über seinen tatsächlichen Konsum.*  
– Moderatorin

## Worauf sollte beim Anleiten geachtet werden?

- Die Lebensmittelpyramide als Richtschnur muss gut eingeführt werden.
- Der Klima-Fussabdruck (siehe **Arbeitsheft 1**) muss ebenfalls eingeführt werden.
- Schwierig ist es manchmal, die Mahlzeiten den Rubriken (Eiweiss, Kohlenhydrate) zuzuordnen. Hier sollte der Moderator oder die Moderatorin Vorgaben machen.

Viele Fragen beschäftigen sich mit der Umsetzung einer pflanzenbasierten Ernährung. Das ist für die Moderator:innen anspruchsvoll. Moderatorinnen nehmen Fragen, die sie selbst nicht beantworten können, zurück ins Plenum. Es sollte immer eine Expert:in z. B. Ernährungsberater:in mit eingeladen werden, die diese Fragen aufnehmen und im Plenum beantworten kann. Typische Fragen wären:

- Wie stelle ich sicher, dass ich jeden Tag genug Eiweiss bekomme?
- Wie viel Hülsenfrüchte sollte ich zu mir nehmen? Wie mache ich das?
- Bei internationaler Küche (z. B. asiatisch): Gibt es Ersatzprodukte?
- Ist es ok, [...] zu essen?»