

Bewertungsschema zum Nahrungsmittelprotokoll

Lieber Lebensmitteldetektiv, nach sieben Tagen intensiven Ermitteln gilt es nun den Fall zu lösen. Bitte beantworte dafür die Fragen in der Tabelle.

Bitte bedenke bei deiner Entscheidungsfindung folgendes: xx trifft voll zu, x trifft teilweise zu, - trifft eher weniger zu, -- trifft überhaupt nicht zu. Zähle am Ende deine Punkte zusammen und lies, was in dir steckt.

| | | | | |
|--|----|---|---|---|
| Hast du das Essen und Trinken der letzten Woche genauestens aufgelistet? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Hast du darauf geachtet, ob das Essen fair eingekauft wurde (bspw. Schokolade, Saft, Bananen, etc.)? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Kamen die Nahrungsmittel aus ökologischer Produktion (bspw. mit Biosiegel versehen)? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Sind einige der Produkte vom Bauern oder auf einem regionalen Markt eingekauft worden? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Hast du mit deinen Eltern und Freunden über Euer Essen gesprochen? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Hast du aus Deiner Sicht abwechslungsreich gegessen (viel buntes Gemüse und Obst und nicht täglich die gleichen Lebensmittel)? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Hast du Dich über die Herkunft Deines Essens informiert? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Kennst du die Produktionsbedingungen der einzelnen Produkte (bspw. von Wurst, Käse, Schokolade, etc.)? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Weißt du, in welchen Ländern die Produkte, die du verwendest, hergestellt werden? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Hast du Dein Essen selbst zubereitet oder warst beim Kochen dabei? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Hast du neue Lebensmittel ausprobiert, die du zuvor vielleicht noch gar nicht kanntest? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Hast du auf Produkte bewusst verzichtet, nachdem du mehr über ihre Herkunft erfahren hast? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |
| Hast du während der Woche viel über deine Ernährung nachgedacht? | 😊😊 | 😊 | 😐 | 😞 |

Punkteverteilung

😊😊 = 10 Punkte

😊 = 7 Punkte

😐 = 4 Punkte

😞 = 2 Punkte

106 – 130 Punkte:

Herzlichen Glückwunsch: Du bist ein super Lebensmitteldetektiv. Du hast nicht nur auf faire und ökologische Herkunft geachtet, sondern dich auch darüber informiert, wo dein Essen herkommt und wie es produziert wird. Mach weiter so!

87 – 105 Punkte:

Du birgst ein wirklich großes Potential, ein toller Lebensmitteldetektiv zu werden. Schau ein wenig genauer auf deine Essgewohnheiten und setze dich nochmals intensiver mit der Herkunft und den Produktionsbedingungen der Produkte auseinander. Du bist auf dem richtigen Weg.

56 – 86 Punkte:

Das ist schon einmal ein guter Anfang, aber es gibt für dich noch einiges zu ermitteln. Aber es fehlt nicht viel bis zum nächsten Schritt. Gehe die Tabelle noch einmal in Ruhe durch und schau, an welchen Stellen du dich noch genauer informieren und vielleicht noch verbessern kannst. Viel Spaß dabei.

26 – 55 Punkte:

Dir fehlen einige der Instrumente, die ein guter Lebensmitteldetektiv braucht: Das Wissen über ausgewogenes Essen, ökologisches und faires Einkaufen und Informationen zu Herkunft und Produktionsbedingungen. Aber keine Sorge: Das kannst du alles ohne Probleme nachholen. Schau bewusster auf deinen Lebensmittelkonsum, informiere Dich über die internationale Lebensmittelindustrie und Produktionsbedingungen, kaufe mehr Produkte mit dem Fairtrade- und Biosiegel ein (oder überzeuge deine Eltern dies zu tun), suche dir Informationen zu ökologischen und fairen Speisen beispielsweise auf den folgenden Seiten:

www.gepa.de

www.oeko-fair.de

www.fairtrade-deutschland.de,

<http://www.reiseproviant.info/>

Ein Tipp: Koche mal wieder selbst – denn dann weißt du genau, was in deinem Essen drin ist, und Du ersparst Dir viel Detektivarbeit!