

# A1 Wie viel Natur steckt in deinem Frühstück?

Name: \_\_\_\_\_

## 1 Was hast du heute gefrühstückt? \_\_\_\_\_



In deinem Frühstück stecken nicht nur Geschmack, Vitamine und Nährstoffe, sondern auch jede Menge Boden, Arbeit, Wasser und Energie. Das nennen wir Ressourcen. Bevor du in den **Apfel** beißen kannst, braucht man Apfelbäume, Bienen zum Bestäuben der Blüten, viel Zeit und die Arbeit von Landwirtinnen und Landwirten. Außerdem braucht man viel Wasser: Für etwa 6 Äpfel rund 820 Liter. Das sind 5 Badewannen. Und auch in der **Tomate** steckt viel Wasser, Sonne und Arbeit.

Auch in die Herstellung von **Brot** fließen viele wertvolle Ressourcen. Bis das Brot auf dem Frühstückstisch liegt, braucht es fruchtbaren Ackerboden zum Wachsen, Zeit und die Arbeit vieler Menschen. Zunächst in der Landwirtschaft, dann in der Mühle, wo das Mehl gemahlen wird, und in der Bäckerei, wo das Brot gebacken wird. Für 1 großes

Weizenbrot ist eine Ackerfläche nötig, die etwa 1 x 1 Meter groß ist.

Käse, Joghurt und Quark und alle Lebensmittel von unseren Tieren brauchen besonders viele Ressourcen. Denn man braucht viel Futter und Kühe, die gekalbt haben. Erst danach geben sie **Milch**. Dieser Umweg braucht Ackerflächen, Zeit und Arbeit. Hinzu kommen noch die Verpackungen. Pappkarton, Plastikbecher, Gläser, Schraubdeckel ... verbrauchen Rohstoffe wie Erdöl, Holz und ganz viel Wasser.

Du kannst auch den Film anschauen.



## 2 Lies den Text und unterstreiche alle Ressourcen. Schreibe sie zu den passenden Symbolen.

  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Im Fachwortschatz auf **M4** findest du Erklärungen.

## 3 Welche Ressourcen sind mit der Tankstelle und dem Stecker gemeint?

## 4 Warum brauchen Käse, Joghurt und Quark besonders viele Ressourcen?

*Unser Planet braucht Dich!  
Vergeude keine Ressourcen!*



# A2 Wie und wo können wir Ressourcen sparen?

Name: \_\_\_\_\_



Unser Lebensmittel: \_\_\_\_\_

- 1 Lest eure Materialkarte und beantwortet mündlich die Fragen.  
Schwierige Wörter könnt ihr auf M4 nachlesen.  
Schreibt eure Antworten in Stichworten auf.

---

---

---

---

---

---

- 2 Leitet aus euren Ergebnissen ab, wie ihr Ressourcen sparen könnt.  
Sammelt eure Ideen und schreibt sie hier auf.



---

---

---

---

---

---

- 3 Überlegt gemeinsam:
- a) Was sind für euch schöne Möhren, schöne Tomaten, schöne Äpfel?
- b) Welche Ressourcen wandern in den Müll, wenn keiner Äpfel mit Druckstellen, schrumpelige oder Mini-Äpfel essen mag oder Möhren mit Schönheitsfehlern?

---

---

---

---

---

---

- c) Wie könnt ihr Lebensmittel retten?

---

---

---

---

---

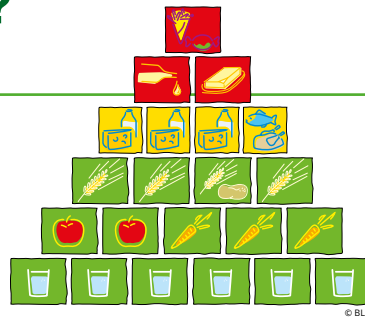
---



# A3 Was ist ein Pyramidenfrühstück?

Name: \_\_\_\_\_

Willst du fit im Unterricht und beim Sport sein?  
Dann iss öfter ein Pyramidenfrühstück!  
Es besteht aus:



Hier erfährst du  
mehr über die  
Ernährungs-  
pyramide



1 Was bedeuten die Symbole? Erkläre.

---

---

---

---

---

2  Checkt euer Wissen und stellt euch im Wechsel die Fragen auf M3.


3 Schreibe ein Pyramidenfrühstück auf, das dir schmeckt und zur Jahreszeit passt.

Frühling

Herbst

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Am besten isst du einen Teil vor der Schule zu Hause und nimmst noch ein Schulbrot mit.

4  Tauscht eure Ideen aus.  
Prüft und erklärt, ob das  
Pyramidenfrühstücke sind.

5 Erkläre, wo du den Klimatipp  
„Viel Pflanzliches“ in der  
Ernährungspyramide siehst.



# A4 Frühstück for Future – wie geht das?

Name: \_\_\_\_\_

- 1 Wie kannst du dein Frühstück und dein Getränk sparsam verpacken?  
Erläutere deine Ideen, indem du die Worte MEHRWEG und EINWEG verwendest. Tipp: M4

---

---

---

- 2 Warum ist Leitungswasser das beste Getränk in der Schule?  
Lies den Text. Schreibe die Vorteile auf.  
Unterstreiche dann, was dich überzeugt?

---

---






---

## Trinkt Wasser!

Trinkwasser löscht prima deinen Durst, kommt sauber aus der Leitung und kostet dich nichts. Es ist auch gut für die Umwelt: Weil es unverpackt ist, sparst du Ressourcen. Außerdem sind keine LKW- und Autofahrten nötig, um die schweren Wasserkästen zu transportieren. Und die leeren Flaschen müssen auch nicht eingesammelt werden.

- 3 Lecker, gesund und Ressourcen sparen! Wie geht das?  
Ergänzt eure Ideen, damit aus dem Pyramidenfrühstück ein **Frühstück for Future** wird.



- 4 Sind das Frühstücke for Future?  
Bewertet sie mündlich.

- Schokohörnchen vom Bäcker in Papiertüte, dazu eine Limo
- Müsliriegel
- belegtes Brot, dazu eine Hand voll Möhrenstifte
- ungesalzene, faire Nüsse.

*Mit dem Frühstück kannst du viel Gutes für dich und das Klima tun. Es darf auch mal was Süßes sein.*

- 5 Wie kann euer Frühstück klimafreundlicher werden?  
Ergänzt eure Vorschläge auf Arbeitsblatt A3, Aufgabe 3.








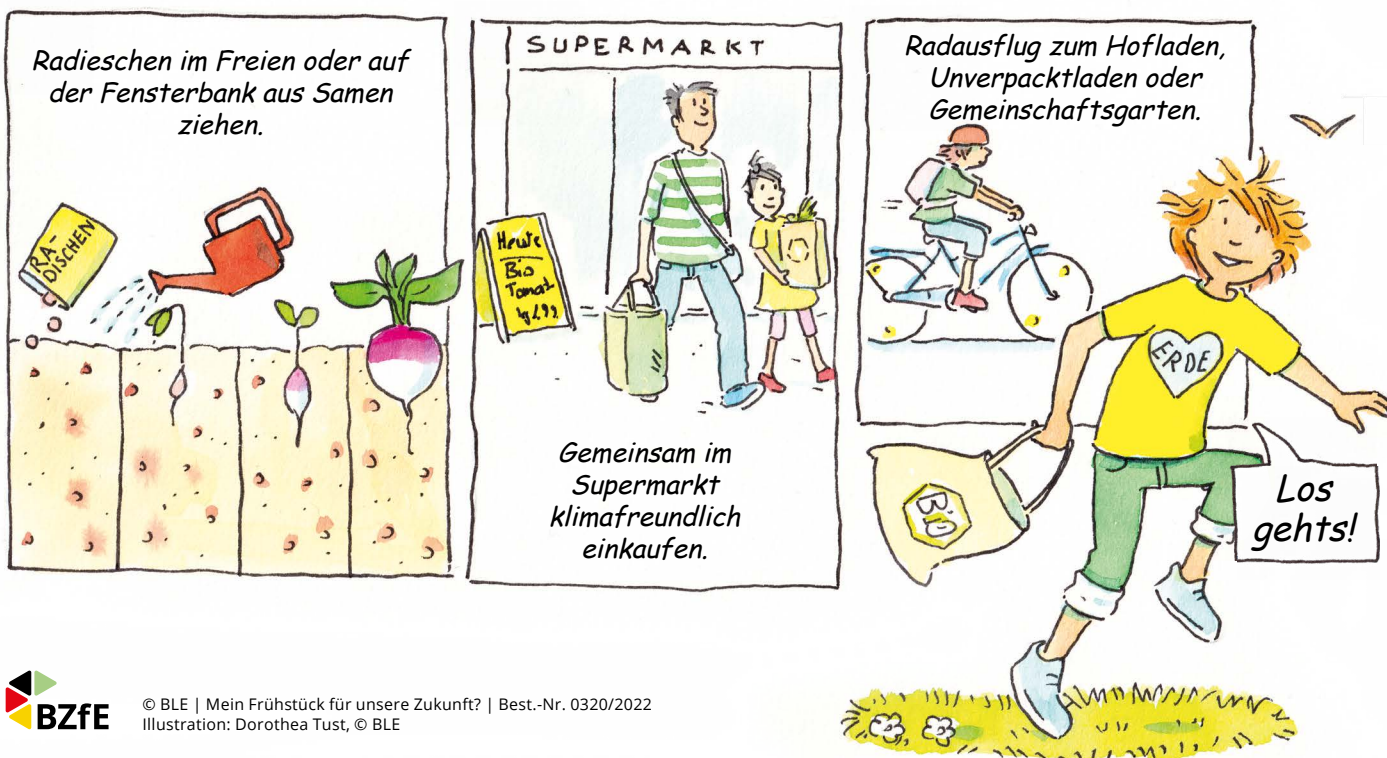
# A5 Wie geht's ein bisschen klimafreundlicher?

Name: \_\_\_\_\_

- 1 Was machst du schon öfter? Was möchtest du vielleicht noch machen? Kreuze an.

Frühstücken For Future	Das mache ich schon öfter	Das möchte ich noch machen
Wir kaufen Gemüse und Obst, das hier bei uns wächst.		
Wir wählen Obst und Gemüse, das nicht verpackt ist.		
Wir kaufen Brot und Käse möglichst ohne Plastikverpackungen.		
Ich esse auch Äpfel und Bananen, die nicht so schön aussehen.		
Ich trinke aus Bechern und Flaschen, die ich oft benutze.		
Ich nehme mir nur so viel Essen, dass ich es aufessen kann.		
Wenn mir mein Pausenbrot nicht so schmeckt, sage ich das zu Hause.		
Ich gehe kurze Strecken zu Fuß oder fahre mit dem Rad.		
Wir machen nur den Großeinkauf mit dem Auto.		
Wir kaufen öfter im Hofladen oder direkt beim Erzeuger.		
Ich bringe Pfandflaschen zurück.		
Ich helfe im eigenen Garten oder Gemeinschaftsgarten mit.		


- 2  Vergleicht eure Antworten. Wo gibt es Unterschiede?
- 3  Zeigt eure Ergebnisse zu Hause und sprecht darüber. Was ist euch wichtig? Überlegt gemeinsam, was ihr noch machen könnt, damit es der Umwelt besser geht.
- 4  Was genau werdet ihr tun?



# A6 Frühstück for Future – Was geht bei uns?

Name: \_\_\_\_\_

## 1 Check dein Umfeld: Ist hier Frühstück for Future einfach möglich?

 Wie klimafreundlich ist das Essen in und um die Schule herum?	ja	nein	Wie wichtig ist dir das?	
			wichtig	unwichtig
Die meisten von uns füllen Leitungswasser in Becher oder Flaschen oder trinken Mineralwasser.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Es gibt keine Limonaden und andere zuckerreiche Getränke.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Wir können Vollkornbrötchen und ungezuckerte Müslis kaufen.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Es liegen keine Essensreste im Müll.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Wir lassen keine Reste auf den Tellern.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Wir können uns kostenfrei frisches Obst nehmen.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
In der Mensa gibt es täglich Rohkost wie Möhrenpommes, Gurkenscheiben oder Kohlrabi-Stücke.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Süße Sachen liegen versteckt hinter Obst und Rohkost.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Getränke gibt es nur in Pfandflaschen. Wir achten darauf, Plastik und Papier zu sparen.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Wir haben Zeit, in Ruhe unser Frühstück zu essen.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Beim Bäcker in der Nähe gibt es Power-Brötchen. Wir können sie direkt in unsere Brotdosen packen – ohne Papier.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Unsere Schule macht mit beim Klima- und Umweltschutz.			<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	

## 2 Vergleicht eure Antworten und überlegt gemeinsam: Was ist gut, was könnte besser sein? Was ist euch wichtig?

## 3 Was wollt ihr an eurer Schule Neues ausprobieren? Entwickelt eine Idee und macht dafür einen Plan.



**Mach' mit!**

### Aktionsplan

- Wie heißt eure Idee?
- Was wollt ihr mit eurer Idee erreichen?
- Wer macht mit?
- Wer kann euch helfen?
- Wen braucht ihr?
- Wie wollt ihr auf euch aufmerksam machen?

Was machen andere Schulen in deiner Nähe in Sachen Klima- und Umweltschutz?

Fragt nach.

Fragt die Medien-AG, ob ihr euren Schul-Instagram-Kanal nutzen könnt. So könnt ihr mehr Leute aus vielen Klassen erreichen und zum Mitmachen gewinnen.

VERPACKUNGSFREI  
FRÜHSTÜCKEN

Teller leer  
Tonne leer



Carot  
to go