



# Top-Tipps zur Verringerung des CO2- Fußabdrucks zu Hause - Kochen

Eine Reihe von pädagogischen  
Ressourcen für Eltern





## Einleitung

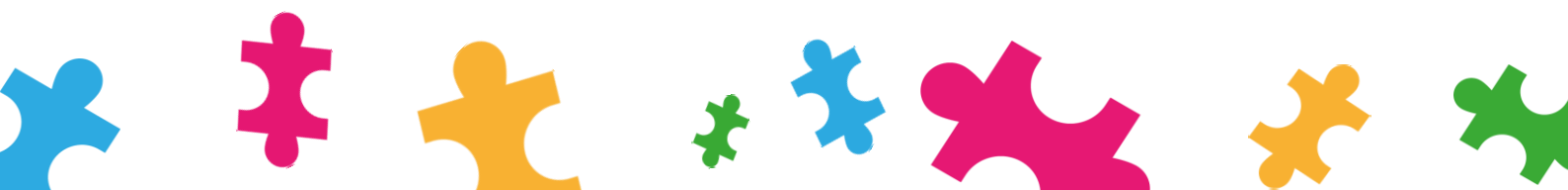
Liebe Eltern,

Sie kümmern sich um Ihre Kinder und bringen ihnen auch wichtige Fähigkeiten für das Leben bei. Sie sind Vorbilder für sie, und Sie formen ihre Persönlichkeit. Ihre Rolle in ihrem Leben ist unersetzlich und entscheidend.

Die Ökologie und die Zukunft unseres Planeten Erde ist für junge Menschen ein wichtigeres Thema, als es in eurem Leben, in eurer Kindheit und Jugend war. Als Eltern sollten Sie mit Ihren Kindern Schritt halten. Der Planet Erde ist der einzige Planet, den wir zum Leben haben und der allen Menschen gemeinsam ist. Wir stellen Ihnen pädagogische Hilfsmittel für Eltern zur Verfügung, darunter kurze Lehrvideos, Übungen für den Haushalt und Tipps für Eltern im Bereich der Ökologie.

Das Thema dieser Reihe von Bildungsressourcen ist "Wie Sie Ihren Kohlenstoff-Fußabdruck beim Kochen zu Hause reduzieren können". Sie können sich über dieses Thema informieren. Sie haben die Möglichkeit, herauszufinden, welche ökologischen und pädagogischen Aktivitäten Sie mit Ihren Kindern durchführen können und wie Ihre Familie die negativen Auswirkungen auf unseren Planeten Erde weiter reduzieren kann.

## Lehrvideo



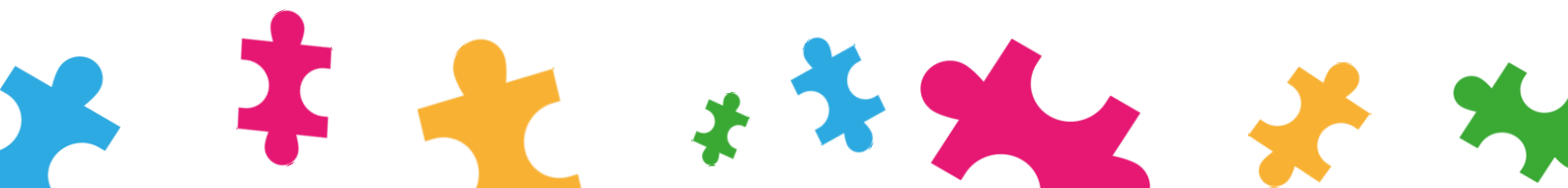


## Übung im Haushalt

### Thema (6 von 12): 6. Wie Sie Ihren Kohlenstoff-Fußabdruck beim Kochen zu Hause reduzieren können

<b>Titel der Übung</b>	<b>Woher kommt mein Essen?</b>		
<b>Dauer der Übung (in Minuten)</b>	30 Minuten	<b>Benötigte Materialien</b>	Stift
<b>Einleitung</b>	Wie Sie im Video gelernt haben, ist der Verzehr lokaler Produkte besser für die Umwelt, da sie nicht aus einem anderen Teil der Welt transportiert werden müssen. Durch diese Übung lernen Sie und Ihre Kinder mehr darüber, woher ihre Lebensmittel kommen, und werden hoffentlich dazu ermutigt, in Zukunft beim Kauf von Waren achtsamer zu sein.		
<b>Schritt-für-Schritt-Anleitung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suchen Sie in Ihrer Küche nach 20 verschiedenen Lebensmitteln.</li><li>• Überprüfen Sie das Etikett jedes Produkts und finden Sie heraus, woher das Lebensmittel stammt.</li><li>• Füllen Sie die Tabelle mit den Lebensmitteln und deren Herkunft aus.</li><li>• Gehen Sie jedes Produkt durch und finden Sie im Internet heraus, ob die in der Übung genannten importierten Produkte auch vor Ort hergestellt werden können, und versuchen Sie beim nächsten Einkauf, mehr lokale Produkte zu kaufen!</li></ul>		

Lebensmittel	Herkunft des Produkts	Kann das Produkt vor Ort hergestellt werden?





## Tipps für Eltern

### Tipps 1: Reduzieren Sie den Fleischkonsum

Wie wir bereits gelernt haben, ist die Produktion von Fleisch sehr umweltschädlich. Eine pflanzliche Ernährung kann Ihren ökologischen Fußabdruck erheblich verringern. Leider gibt es in vielen Gegenden kaum Alternativen zu Fleisch, so dass eine Reduzierung des Fleischkonsums eine bessere Alternative sein kann, als ganz auf Fleisch zu verzichten.

Anstatt jeden Abend Fleisch auf den Tisch zu bringen, sollten Sie ein- oder zweimal pro Woche nach Alternativen suchen.

Hier sind einige proteinreiche Alternativen zu Fleisch, die Sie in Betracht ziehen könnten:

- Bohnen
- Linsen
- Sojaprodukte

### Tipps 2- Kompostieren von Lebensmittelabfällen üben

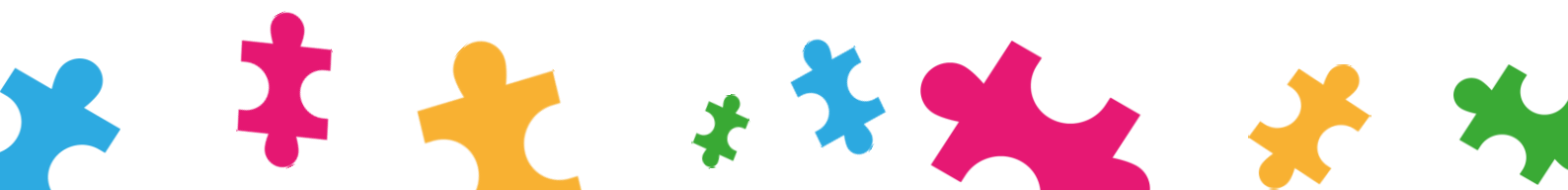
Alle Abfälle, die nicht recycelt werden, landen auf der Mülldeponie, und dadurch werden viele Treibhausgase freigesetzt. Als Menschen, die regelmäßig Waren konsumieren, ist es normal, dass wir Abfälle produzieren, aber nicht alle Abfälle müssen auf der Mülldeponie landen. Lebensmittelabfälle können kompostiert werden, um die Energie zu sparen, die für den Anbau von Pflanzen benötigt würde.

- Kaufen Sie eine Komposttonne und stellen Sie sie in Ihrem Garten auf.
- Geben Sie Lebensmittelabfälle wie Obst und Gemüse in Ihre Komposttonne
- Warten Sie, und wenn der Kompost fertig ist, können Sie ihn in Ihre Pflanzen oder in Ihren Garten geben!

### Tipps 3- Verzicht auf Einwegverpackungen

Einwegkunststoffe werden nur für einen sehr kurzen Zeitraum verwendet, bevor sie weggeworfen werden müssen. Leider sind in jedem Supermarkt viele Produkte in Einwegplastik verpackt, so dass es schwierig sein kann, sie zu vermeiden. Einwegplastik ist ein Hauptfaktor, der zur Verschmutzung durch Plastik und zur Freisetzung von Treibhausgasen beiträgt.

Versuchen Sie, auf lokalen Märkten statt in Supermärkten einzukaufen, und nehmen Sie eine wiederverwendbare Tasche für Ihre Waren mit.



# GRETA

**Challenge-based Learning in Primary Schools for Climate Change Awareness**



Istituto Comprensivo "Don Milani" di Lanciano



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-EL01-KA201-078808