

GLOBAL ACTION DAYS

AKTIVITÄTSLEITFADEN





PLAN'EAT

GLOBAL
ACTION
DAYS



PLAN'EAT & GLOBAL ACTION DAYS

Jede Mahlzeit, die wir gemeinsam essen, erzählt eine Geschichte; darüber, wo wir leben, was uns wichtig ist und wie wir uns um unseren Planeten und die Menschen, die auf ihm leben, kümmern.

Als Mitglied des PLAN'EAT-Projekts hat FEE diese Themen in die Kampagne der Globalen Aktionstage 2026 integriert. Durch die Verknüpfung von PLAN'EAT mit den Globalen Aktionstagen und unserem internationalen Wettbewerb „Young reporters for the Environment“ möchten wir zeigen, dass einfache lokale Aktionen im Bereich Ernährung zu etwas viel Größerem führen können.

Das diesjährige Thema dreht sich darum, die Ernährungssicherheit in all ihren Facetten, Kulturen und Geschichten zu feiern und zu entdecken, wie jeder Teller, jeder Bissen und jede:r Einzelne die Macht hat, unsere Essgewohnheiten zu verändern.





Warum ist das Ziel der diesjährigen Globalen Aktionstage, 1 Million Menschen in 150 Ländern zu erreichen?

Wir haben uns dieses ehrgeizige Ziel gesetzt, denn nachhaltige Ernährung geht uns alle an, und wenn Millionen von uns gemeinsam handeln, ist der Wandel unaufhaltsam. Mit dieser gemeinsamen Kampagne wollen wir Folgendes erreichen:

- 🍎 Schafft eine globale Gemeinschaft von Veränderer:innen, in der Ideen und Traditionen über Grenzen und Generationen hinweg von einem Tisch zum anderen wandern können.
- 🍎 Zeigt, dass Kampagnen wie die Global Action Days wirklich allen gehören: jungen Menschen, Familien, Schulen und Gemeinschaften aus allen Regionen und Bevölkerungsschichten.
- 🍎 Beweise, dass kollektives Handeln funktioniert und Einfluss darauf nimmt, wie wir Lebensmittel anbauen, kaufen, essen und über sie sprechen.



**Bevor du beginnst...
Hier kannst du dich anmelden.**





Wie PLAN'EAT die Aktivitäten der fünf Globalen Aktionstage miterlebt

Jede der fünf Aktivitäten der diesjährigen Kampagne spiegelt einen Teil des PLAN'EAT-Projekts wider:

Zusammen bilden diese fünf Aktivitäten ein kulinarisches Abenteuer. Sie laden alle Menschen überall dazu ein, die Freude am Essen neu zu entdecken und gleichzeitig zu einer nachhaltigeren und gerechteren Welt beizutragen.

Vielen Dank, dass du Teil dieser Reise bist: Jede Mahlzeit, die du zubereitest, jede Geschichte, die du teilst, und jede Handlung, die du unternimmst, trägt dazu bei, die Hoffnung auf eine bessere Zukunft zu nähren.



Aktivität 3

Rezepte mit Wurzeln

Lädt die Teilnehmer:innen ein, sich durch Essen wieder miteinander zu verbinden und Traditionen und Geschichten zu teilen, die Kulturen des Lebens im Einklang mit der Natur am Leben erhalten.



Aktivität 4

Meine Mahlzeit kartieren

Hilft uns dabei, den Weg unserer Lebensmittel vom Acker bis zum Teller nachzuverfolgen und das Bewusstsein dafür zu schärfen, wie sich unsere Entscheidungen auf den Planeten auswirken.



Aktivität 1

Palette der Fülle zelebriert Farbe, Kreativität und saisonales Essen.



Aktivität 2

Legendäre Hülsenfrüchte rückt Grundnahrungsmittel wie Bohnen und Getreide als umweltfreundliche Alternativen zu Fleisch in den Fokus.

Aktivität 5

Beschrifte es richtig
Fordert uns auf, genauer hinzusehen, was wir kaufen und essen, und zu verstehen, wie klare Informationen zu überlegteren Entscheidungen für die Gesundheit von uns selbst und des Planeten führen.





AKTIVITÄT 1: Palette der Fülle

Entdecke die Farben der Nachhaltigkeit und die Freude an frischen, saisonalen Lebensmitteln! In dieser Aktivität bist du eingeladen, deine eigene farbenfrohe Menüpalette zu gestalten, die die Kraft nährstoffreicher, regionaler Zutaten feiert. Erfahre, wie ein Teller voller natürlicher, bunter Lebensmittel nicht nur deinen Körper nährt, sondern auch die Gesundheit unseres Planeten unterstützt. Lass deiner Fantasie freien Lauf und kreiere ein ausgewogenes, lebendiges Menü mit saisonalen Produkten und traditionellen Gerichten aus deiner Region. Ob du deinen Teller zeichnest, bastelst oder fotografiest – zeige mit deiner Kreation, wie jeder Bissen etwas bewirken kann.

Wenn Ihnen Palette der Fülle gefallen hat, probieren Sie doch mal diese Anschlussaktivitäten aus!

Kinder: bis zu 9 Jahren



Erlauben Sie kleinen Kindern, mit Lebensmitteln zu spielen und deren Formen, Farben und Konsistenz zu erkunden. Versuchen Sie, Lebensmittel nach Farbe oder Geschmack (süß/sauer usw.) zu sortieren. Bei kleinen Lebensmitteln ist die Aufsicht eines Erwachsenen erforderlich, um Erstickungsgefahr zu vermeiden.



Bitten Sie die Kinder, 3-4 Lebensmittel vom Teller auszuwählen und eine Geschichte dazu zu erzählen – lassen Sie sie zu Figuren in einer Geschichte werden. Ermutigen Sie sie, sich Geschichten über Speisen aus verschiedenen Kulturen auszudenken.



Erstellen Sie für jedes Lebensmittel eine Geschmackstabelle (mit lachenden oder traurigen Gesichtern), um die Vorlieben festzuhalten und die Kinder anzuregen, darüber nachzudenken, warum sie ein bestimmtes Lebensmittel nicht mögen. Dies hilft ihnen zu erkennen, dass verschiedene Farben für unterschiedliche Nährstoffe stehen. Fragen Sie sie: „Welche Farbe von Lebensmitteln isst du am häufigsten? Von welchem würdest du gerne mehr probieren?“

Jugendliche: 10-17 Jahre

-  Begebe dich auf eine essbare Regenbogen-Schnitzeljagd und suche nach roten Lebensmitteln (gut fürs Herz), orange/gelben (für Immunsystem), grünen (für starke Knochen), blauen/violetten (für Gehirn) und weißen/braunen (für Energie). Bonuspunkte gibt es für saisonale oder regionale Produkte.
-  Suche nach lokalen und saisonalen Lebensmittelanbietern. Finde den/die Händler:in in deiner Gegend welche: die meisten lokalen oder saisonalen Produkte anbietet, und feiere dies mit ihm.
-  Gestalte deine Woche bunter! Nachdem du einen farbenfrohen Teller angerichtet hast, probiere diese Methode für alle Mahlzeiten der restlichen Woche aus. Besprecht, wie Abwechslung gut für eure Gesundheit und die Umwelt ist.
-  Stellt euch vor und gestaltet, wie nachhaltige Ernährung im Jahr 2035 aussehen wird. Konzentriert euch dabei auf Innovation und Technologie.
-  Frage einen Freund oder ein Familienmitglied nach seinem Lieblingsgemüse und nach seinem am wenigsten beliebten (und ekligsten!) Gemüse. Erstelle zwei Rezeptideen, teile sie in Umfragen in den sozialen Medien und lasse die Leute abstimmen, welches sie am liebsten essen würden. Dann kochst du das Gewinnergericht für deine:n Freund:in oder dein Familienmitglied (er oder sie kann es einfach nicht ablehnen!).

Junge Erwachsene: 18 Jahre und älter

-  Entwerfen Sie einen farbenfrohen Speiseplan, um Familie und Freunde zu unterstützen – ermutigen Sie sie, saisonale Rezepte mit mindestens 4 Farben, preiswerte Gerichte und möglichst wenig Abfall einzubeziehen usw.
-  Erforsche traditionelle, farbenfrohe und nahrhafte Gerichte aus aller Welt. Achte beim Entdecken internationaler Rezepte darauf, kulturelle Traditionen respektvoll kennenzulernen und zu feiern. Erstelle dein eigenes Kochbuch mit einer globalen Farbpalette.
-  Suchen Sie nach lokalen Märkten oder Nachbarschaftsläden, um nahrhafte und preiswerte frische Zutaten in mindestens fünf Farben zu finden. Legen Sie ein Budget fest und versuchen Sie, diesen Betrag einzuhalten.
-  Erforschen Sie, wie verschiedene Kulturen Lebensmittelfarben eine symbolische Bedeutung beimessen, und erstellen Sie einen kurzen Film, der diese Geschichten mit nachhaltigen Ernährungspraktiken und - traditionen verknüpft.

Wusstest du

Etwa 75 % der weltweiten Nahrungsmittelversorgung stammen von nur 12 Pflanzen- und 5 Tierarten. (FAO, 2020)





AKTIVITÄT 2: Legendäre Hülsenfrüchte

Stelle die stillen Helden gesunder, nachhaltiger Ernährung ins Rampenlicht! In dieser Aufgabe bist du eingeladen, köstliche Gerichte mit Hülsenfrüchten und Getreide zu kreieren oder zuzubereiten. Von Linsen und Kichererbsen bis hin zu Hafer und Gerste – diese Zutaten sind reich an essentiellen Proteinen und schonen die Umwelt. Lass deiner Kreativität freien Lauf und gib deinem Gericht einen inspirierenden, modernen Namen, der pflanzliche Alternativen spannend und ansprechend macht. Du kannst sogar einen bekannten Lieblingsgenuss neu interpretieren und ein alltägliches Rezept in einen frischen, unwiderstehlichen Klassiker verwandeln, den jeder probieren möchte.

Wenn dir Legendäre Hülsenfrüchte gefallen hat, probiere doch einmal diese Anschlussaktivitäten aus!

Kinder: bis zu 9 Jahren

-  Fülle Tabletts/Teller mit verschiedenen getrockneten Bohnen, Linsen usw. und laden Sie die Kinder ein, diese nach Farbe oder Größe zu sortieren. Diese Aktivität muss aufgrund der Erstickungsgefahr unbedingt beaufsichtigt werden.
-  Erzählt Geschichten über magische Bohnen oder Samen (Die Prinzessin auf der Erbse, Hans und die Bohnenranke usw.). Kennt ihr auch eine lokale oder kulturelle Essensgeschichte aus eurem eigenen Land?
-  Anhand von Bildkarten mit Abbildungen verschiedener Hülsenfrüchte und Getreidearten können Kinder aufgefordert werden, sich für jede ein lustiges Motto auszudenken – zum Beispiel „Eine Kichererbse macht mich glücklich“ oder „Bohnen machen mich groß“.
-  Erfindet ein Lied über Hülsenfrüchte und bastelt eure eigenen Musik-Rasseln (füllt Behälter mit trockenen Linsen, Kichererbsen, Bohnen usw.), verschließt sie fest und schüttelt sie, um einen Rhythmus für euer Hülsenfrucht-Lied zu erzeugen.
-  Vom Korn auf den Teller – erfahrt, wie verschiedene Getreidesorten gemahlen werden, um daraus unterschiedliche Lebensmittel wie Mehl herzustellen. Wenn möglich, lasst die Kinder selbst einmal Mörser und Stößel ausprobieren.
-  Schreibe ein Bohnenfreund-Abenteuer. Erfinde eine kurze Geschichte darüber, wie Bohnen leckere Gerichte zubereiten und Menschen stärken.

Jugendliche: 10-17 Jahre

-  Legume Ultimate Chef – Veranstaltet einen Kochwettbewerb in eurer Familie oder Schule, um das leckerste Hülsenfruchtrezept zu kreieren. Wer wird gewinnen? Ladet Gastjuroren ein, um das Siegergericht zu küren.
-  Pulse Passport – recherchiert, welche verschiedenen Hülsenfrüchte und Getreidearten aus der ganzen Welt stammen.
-  Entwerft ein neues Logo für Verpackungen, das verdeutlicht, warum wir mehr regionale Hülsenfrüchte verzehren sollten. Hülsenfrüchte und Getreide werden üblicherweise in (langweiligen) Dosen oder Beuteln mit wenig ansprechender Beschriftung verpackt.
-  Kreiert ein Hülsenfruchtrezept, das nur übriggebliebenes Gemüse oder Gemüsereste (wie die Schale) verwendet.
-  History Remix – Erforscht alte und traditionelle Rezepte für die Zubereitung von Getreide und Hülsenfrüchten. Überlegt euch, wie ihr diese Rezepte neu vermarkten und wieder populär machen könnt. Vielleicht könntet ihr dem Gericht einen neuen, modernen Namen geben, zum Beispiel statt „Ägyptischer Eintopf“ „Pharaos Kraftbrei“! Warum sind manche dieser Rezepte in Vergessenheit geraten? Wie könnten wir sie wieder populär machen?
-  Werde zum jungen Reporter und recherchiere Themen wie: „Sind pflanzliche Proteinquellen immer die nachhaltigste Wahl?“ Vergiss nicht, deine Erkenntnisse mit Freunden, Familie und, wenn möglich, mit der lokalen Gemeinschaft oder online zu teilen.

Junge Erwachsene: 18 Jahre und älter

-  Pulse Pop-Up – Entwerfen Sie ein Streetfood-Konzept, das Hülsenfrüchte und Getreide in den Mittelpunkt stellt. Kreieren Sie eine Speisekarte mit mindestens drei originellen Gerichten auf Hülsenfruchtbasis. Wie würde ihr Pop-Up-Stand heißen?
-  Recherchieren Sie natürliche Materialien aus Hülsenfrüchten und Getreide und entwerfen Sie daraus ein Outfit, das Sie beim Zubereiten und Essen Ihrer Hülsenfruchtmahlzeit tragen können. Lassen Sie sich für Textur und Farben von den Getreide- und Hülsenfruchtsorten deiner Mahlzeit inspirieren.
-  Erstellen Sie eine Ideensammlung für eine Kampagne, die Sportler dazu anregt, mehr Hülsenfrüchte und Getreide zu essen, um Kraft und Ausdauer zu steigern.

Wusstest du

Für die Produktion von nur 1 kg Rindfleisch werden 1.800 Liter Wasser benötigt, für 1 kg Linsen hingegen nur 50 Liter. (Water Footprint Network, 2021)



AKTIVITÄT 3: Rezepte mit Wurzeln

Feiert die Geschichten und Traditionen, die uns am Tisch zusammenbringen. Bei dieser Aktivität sind Familien eingeladen, gemeinsam eine Mahlzeit zuzubereiten, die generationenübergreifend Bedeutung hat. Wählt ein liebgewonnenes Rezept, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde oder eure kulturelle Herkunft widerspiegelt, und bereitet es gemeinsam mit frischen oder traditionell konservierten Zutaten aus der Region zu. Entdeckt, wie ihr eure vorhandenen Lebensmittel optimal nutzen könnt, indem ihr Reste verwendet, Lebensmittelverschwendungen reduziert und bekannte Gerichte kreativ neu interpretiert. Nehmt euch beim gemeinsamen Kochen oder Backen Zeit, Erinnerungen auszutauschen, neue Fähigkeiten zu erlernen und die einfache Freude am gemeinsamen Essen und angeregten Gesprächen zu genießen.

Wenn euch „Rezepte mit Wurzeln“ gefallen hat, probiert doch einmal diese Anschlussaktivitäten aus!

Kinder: bis zu 9 Jahren



-  Bastelt Küchenhelper-Abzeichen für verschiedene Tätigkeiten wie das Mischen von Zutaten, das Abwaschen von Geschirr, das Decken des Tisches, das Aufessen des gesamten Essens usw. Überlegt am Wochenende, wie viele verschiedene Abzeichen jedes Familienmitglied sammeln kann.
-  Nehmt euch beim Kochen immer wieder Zeit, innezuhalten und Kinder zum Riechen und Anfassen der Speisen anzuregen. Versucht, etwas von dem Essen mit geschlossenen Augen zu probieren – schmeckt es anders?
-  Ermutigt Kinder, Familie und Freunde nach ihrem Lieblingsgemüse zu fragen und versucht dann, dieses Gemüse am Wochenende in eine Mahlzeit einzubauen.
-  Erstellt ein Rezeptbuch, das du nach und nach mit all deinen Lieblingsrezepten der Familie erweitern kannst. Füge Zeichnungen der Zutaten und ein Foto des fertigen Gerichts hinzu.
-  Sucht euch ein Rezept für Schmorgerichte aus und stellt unbedingt einen Timer, um das Essen regelmäßig zu überprüfen – wie verändern sich die Zutaten jedes Mal (verändert sich die Farbe?) Hat das Essen besser geschmeckt, weil ihr länger auf die Garzeit warten musstet?
-  Resteverwertung – Schaut am Ende des Wochenendes in euren Vorratsschränken nach und zaubert aus Lebensmitteln, die ihr sonst weggeworfen hättest, ein leckeres Gericht. Daraus könnte dein kulinarisches Highlight des Wochenendes werden!



Jugendliche: 10-17 Jahre



Stell dir vor, du wärst ein Fernsehkoch – filme dich und deine Familienmitglieder beim Kochen und interviewt sie währenddessen – stellt Fragen darüber, warum ihnen dieses Essen so wichtig ist.



Nimm dir nach dem Essen fünf Minuten Zeit, um über das Gegessene nachzudenken. Welcher Teil der Mahlzeit hat dir am besten geschmeckt? Überlege, warum du dein Essen und deine Familie so schätzt.



Küchenlabor – backe etwas wie Brot oder ein Rezept, bei dem sich die Zutaten optisch verändern. Erforsche, warum und wie diese Veränderungen auftreten und welcher wissenschaftliche Prozess dahintersteckt.



Erstelle ein Magazin mit traditionellen Rezepten, das du mit Familie und Freunden teilen kannst, und ermutige diese, ihre Lieblingsgerichte aus der Region beizusteuern.



Rezept-Revival – Sucht euch ein traditionelles Gericht aus den Jahren vor 2000 aus und kocht es am Wochenende nach – hat es euch geschmeckt? Besprecht anschließend als Familie, warum dieses Gericht möglicherweise an Beliebtheit verloren hat.



Führen Sie am Wochenende eine Bestandsaufnahme Ihrer Ernährung durch – wie viel Verpackungsmaterial verwendet wurde, woher die Zutaten stammen, welche Abfälle entstanden sind usw. Besprechen Sie dies am Ende des Wochenendes und suchen Sie als Familie nach Möglichkeiten, sich nachhaltiger zu ernähren.

Wusstest du

Jährlich werden rund 931 Millionen Tonnen Lebensmittel verschwendet – genug, um 23 Millionen Lastwagen zu füllen. (UNEP, 2023)



Junge Erwachsene: 18 Jahre und älter



Dinner Table Podcast – Nehmen Sie beim Kochen ein Gespräch auf und stellen Sie Ihren Familienmitgliedern Fragen wie: „Welches Gericht mochtest du als Kind?“, „Warum ist gemeinsames Kochen wichtig?“, „Warum schmeckt saisonales Essen besser?“



Erstellen Sie einen Stammbaum Ihrer Essgewohnheiten, der zeigt, wie sich die Lieblingsgerichte Ihrer Familienmitglieder über die Generationen verändert haben (oder etwa nicht?). Fördern Sie multikulturelles Storytelling, indem Sie Familienmitglieder im Ausland oder in anderen Regionen einladen, zu Ihrem Podcast oder Ihrem Stammbaum der Esskultur beizutragen.



Setzt euch zusammen und verbringt die ersten fünf Minuten des Essens schweigend. Konzentriert euch auf jeden Bissen und die Düfte und nehmt euch Zeit, das Essen zu genießen. Nach dem Essen nennt jede:r eine besondere Erinnerung an ein bestimmtes Gericht oder eine Familienerinnerung.



AKTIVITÄT 4: Meine Mahlzeit kartieren



Entdecke, wie uns jede Mahlzeit mit Menschen, Orten und unserem Planeten verbindet. In dieser Aktivität bist du eingeladen, den Weg deiner Lebensmittel von ihrem Ursprung bis auf deinen Teller zu erkunden. Wähle ein Gericht, das dir schmeckt, und erstelle eine große, illustrierte Karte oder ein Fresko, das zeigt, woher jede Zutat kommt und wie sie zu dir gelangt ist. Reflektiere über den CO₂-Fußabdruck und die Ressourcen, die für die Produktion deiner Lebensmittel benötigt werden, und überlege, wie kleine Entscheidungen, wie die Wahl regionaler und saisonaler Produkte, zum Schutz unserer gemeinsamen Umwelt beitragen können.

Wenn dir „Meine Mahlzeit kartieren“ gefallen hat, probiere doch einmal diese Anschlussaktivitäten aus!

Kinder: bis zu 9 Jahren



Wo ist mein Snack gewachsen? – Zeigen Sie Kindern Bilder von gängigen Snacks und bitten Sie sie, zu zeichnen oder zu erzählen, woher dieser Snack ihrer Meinung nach kommt.



Lesen Sie den Kindern eine kurze Geschichte über den Weg einer Frucht oder eines Gemüses vor und bitten Sie sie anschließend, ihren Lieblingsteil aus der Geschichte zu zeichnen.



Geben Sie Kindern Aufkleber, mit denen sie auf einer Weltkarte zeigen können, woher ihre Lebensmittel stammen.



„Reisepass auf meinem Teller“: Erstelle eine einfache Broschürenvorlage, auf der jede Seite ein anderes regionales und saisonales Lebensmittel enthält. Jeden Tag, an dem das Kind dieses Lebensmittel isst, erhält es einen Stempel (ein Smiley) in seinen „Reisepass auf dem Teller“.



20 Fragen zum Thema Essen – ein Spiel, bei dem die Kinder sich eine Frucht ausdenken und die anderen Kinder anhand von nur 20 Ja/Nein-Fragen erraten müssen, an welche Frucht sie denken.



Finde das Lebensmittel, das den längsten Transportweg hinter sich hat, bevor es auf deinem Teller landet. Versuche dann, Alternativen aus der Region zu finden. Nimm dir vor, beim nächsten Einkauf auf diese regionalen Produkte zurückzugreifen.

Jugendliche: 10-17 Jahre



Verwandle deine Kartierung einer Mahlzeit-Essensgeschichte in einen Comic.



Lokal vs. Global – Vergleiche Aussehen, Verpackung, Transportweg und Geschmack einer lokalen und einer importierten Version desselben Lebensmittels (z. B. eines Apfels).



Erforscht und probiert verschiedene Methoden aus, um saisonales Obst, Gemüse und Kräuter haltbar zu machen und das ganze Jahr über genießen zu können. Vom Einlegen bis zum Pökeln, von der Fermentation bis zum Trocknen – findet heraus, was am besten funktioniert, und erstellt eine Anleitung, die ihr mit Freunden und Familie teilen könnt.



Wähle eines deiner Lieblingsgerichte aus und gestalte es so um, dass du ausschließlich Zutaten aus der Region verwendest.



Wenn Lebensmittel sprechen könnten, stell dir vor, welche Reisegeschichte dir ein einzelnes Lebensmittel auf deinem Teller erzählen könnte. Was hat es zum Beispiel gesehen, wo war es, mit welchem Verkehrsmittel ist es gereist und wie alt ist es?



Gründet einen Diskussionsclub zum Thema Lebensmittelethik mit monatlichen Diskussionen und Rezepttausch. Eure erste Diskussion könnte lauten: „Ist der Kauf regionaler Produkte immer besser? Welche anderen Faktoren spielen eine Rolle?“

Junge Erwachsene: 18 Jahre und älter



Eine Woche lang regionale Lebensmittel- Herausforderung: Essen Sie nur Lebensmittel, die in Ihrer Region angebaut und produziert werden!



Entwickeln Sie ein neues Brettspiel, das den Weg von Lebensmitteln nachzeichnet und den Spielern hilft, nährstoffreichere und nachhaltigere Lebensmittel auszuwählen.



Wie wirken sich unsere Lebensmittelentscheidungen auf Menschen aus, die wir nie kennenlernen? Denken Sie darüber nach, wie viel Wasser bei der Produktion verbraucht wurde, über die Arbeitsbedingungen der Arbeiter:innen und welche Chemikalien möglicherweise verwendet wurden, um das Wachstum der Lebensmittel zu fördern oder sie frisch zu halten.

Wusstest du?

Eine durchschnittliche Mahlzeit legt über 2.400 km vom Bauernhof bis zum Teller zurück. (Nature Food, 2022)





AUFGABE 5: Richtig beschriften

Hilf Menschen dabei, Entscheidungen zu treffen, die gut für ihre Gesundheit und den Planeten sind. In dieser Aufgabe bist du eingeladen, eine Aufklärungskampagne zu erstellen, die zeigt, wie klare und ehrliche Kennzeichnung nachhaltige Ernährungsgewohnheiten fördern kann. Wähle ein gesundes, umweltfreundliches Produkt, zum Beispiel eine Gemüsekiste der Saison, und gestalte eine Verpackung, die seine Geschichte erzählt. Gib wichtige Informationen zu den Nährwerten, der Herkunft der Zutaten und den Vorteilen des Produkts für Mensch und Natur an. Verwende Hilfsmittel wie den Nutri-Score, die Ampelkennzeichnung, die Richtwerte für die tägliche Zufuhr oder andere Symbole auf der Vorderseite der Verpackung, um jedem zu verdeutlichen, was im Produkt enthalten ist!

Wenn dir „Richtig beschriften“ gefallen hat, probieren Sie doch einmal diese Anschlussaktivitäten aus!

Kinder: bis zu 9 Jahren



Geben Sie den Kindern eine Auswahl an Lebensmitteln (oder Fotos davon) und bitten Sie sie, die Lebensmittel zu sortieren – sie sollen entscheiden, ob sie in den Korb mit den natürlichen Lebensmitteln (mehr Rohkost) oder in den Korb mit den weniger natürlichen Lebensmitteln (mehr verarbeitete Lebensmittel) kommen.



Bitten Sie die Kinder, eine Obst- oder Gemüsesorte zu nennen, zum Beispiel Claudia, die Karotte. Den Rest des Tages sollen die Kinder darüber nachdenken, welche positiven Eigenschaften diese Obst- oder Gemüsesorte hat und warum sie so gesund ist.



Zeigen Sie Kindern Bilder von Verpackungen verschiedener Lebensmittel und fragen Sie sie, ob sie die Hand heben, wenn sie glauben, dass das Essen auf der Verpackung gut schmeckt. Ergründen Sie gemeinsam mit ihnen, warum sie das denken (Farben, Gestaltung usw.).



Die Kinder sollen ihre eigene gesunde und leckere Snackbox gestalten, die sie zu einem Picknick mitnehmen können. Jede Snackbox sollte fünf Snacks enthalten. Bitten Sie die Kinder, zu erklären, warum sie die einzelnen Snacks ausgewählt haben.



Bitten Sie die Kinder, alle Gründe aufzulisten, warum manche Lebensmittel keine Verpackung benötigen – woran könnte das liegen?



Bitten Sie die Kinder, ein Maskottchen für ihren liebsten gesunden Snack zu zeichnen, das all ihre Freunde und Familie dazu animiert, diesen Snack auch zu mögen!

Jugendliche: 10-17 Jahre



Wähle zufällig 5 Lebensmittel aus dem Vorratsschrank und ordne sie nach ihren Zusatzstoffen (z. B. Zucker und Salz) – von den am stärksten verarbeiteten zu den am wenigsten verarbeiteten. Erste Herausforderung: Kannst du diese Informationen auf der Verpackung finden?



Sammelt alle Plastikverpackungen eurer Lebensmittel der letzten drei Tage. Überlegt anschließend, ob die Plastikverpackungen wirklich notwendig waren. Hätte man ein anderes, nachhaltigeres Verpackungsmaterial verwenden können? Was kann nun mit den Plastikverpackungen geschehen, da sie nicht mehr auf der Mülldeponie landen, verbrannt oder achtlos weggeworfen werden?



Entwerft eine nachhaltige, lebensmittelsichere Verpackung für das Hülsenfruchtgericht, das ihr in einer früheren Aufgabe zubereitet habt.



Wähle dein Lieblings-Fertigprodukt und recherchiere die Herkunft der Zutaten, die Verarbeitungsschritte sowie die gesundheitlichen und ökologischen Auswirkungen. Ist es nach dieser Recherche immer noch dein Lieblings-Fertigprodukt?



Frisches Fast Food – Entwerft eine Fast-Food-Mahlzeit, die sowohl für die Umwelt als auch für eure Gesundheit gesund ist. Wie würdet ihr dieses neue, frische Fast Food in einem wettbewerbsintensiven Markt vermarkten?



Wähle ein beliebtes verarbeitetes Lebensmittel aus und untersuche, wie sich dessen Zutaten, Größe, Form, Verpackung usw. im Laufe der Zeit verändert haben. Warum, glaubst du, haben diese Veränderungen stattgefunden und sind sie zum Besseren?

Wussten Sie?

Mehr als drei Milliarden Menschen können sich keine gesunde Ernährung leisten. Gleichzeitig ist jeder dritte Erwachsene übergewichtig oder fettleibig. (FAO, 2023)



Junge Erwachsene: 18 Jahre und älter



Funktioniert die Lebensmittelampel-Beschriftung? Erstellen Sie ein kurzes Video zu diesem Thema und nutzen Sie es, um eine Diskussion mit Ihren Followern in den sozialen Medien anzustoßen.



Nachhaltige Dinnerparty-Challenge – Laden Sie Freunde oder Familie zu einem gesunden, nachhaltigen und regionalen Abendessen ein und beschäftigen Sie sich dabei mit Nährwerten und Lebensmittelkennzeichnung. Besprechen Sie, warum die die einzelnen Lebensmittel ausgewählt haben und ob Sie die jeweilige Kennzeichnung für korrekt halten.



Recherchieren Sie, wie verschiedene Länder ihre Lebensmittel kennzeichnen – wie transparent sind die Produzenten und Hersteller hinsichtlich der Inhaltsstoffe und des Nährwerts?



Befragen Sie einen lokalen Laden dazu, wie er in seinem Geschäft gesunde und nachhaltige Lebensmittelangebote fördert.



GLOBAL ACTION DAYS

22. April – 6. Mai 2026

Erfahren Sie mehr und machen Sie mit:
<https://www.fee.global/global-action-days-2026>



Kontaktieren Sie uns:

Lee Wray-Davies
Bildungsdirektorin
lee@fee.global