

GOOD MORNING EARTH!
Frühstücken. Reden. Welt retten.

Veranstalten Sie mit Ihrer Klasse ein

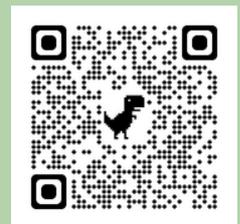
Less Waste Breakfast!



Sensibilisieren Sie Ihre Schüler:innen mit Witz und praktischen Tipps für das Thema Nachhaltigkeit.

07.11. - 22.12. 2022

Anmeldung und weitere Infos



Sie haben Interesse oder weitere Fragen?
Franziska Geiger

franziska.geiger@dlr.rlp.de

02602/9228-1158

www.you-trition.org

www.in-form.de

Dass es dem Planeten Erde unter seinen Bewohnern aktuell nicht sonderlich gut geht, ist allseits bekannt. Doch wir wollen nicht nur **klagen** und hilflos zusehen, wie unsere und die Zukunft der folgenden Generationen zerstört wird. Wir wollen **handeln**.

Und das schon morgens. Am besten direkt nach dem Aufstehen.

Unter dem Motto

Good Morning Earth!

Frühstücken. Reden. Welt retten.

machen wir in ganz Deutschland ein

Less Waste Breakfast!

Das Prinzip eines Less Waste Breakfasts ist einfach:

Ein Less Waste Breakfast ist **lecker**.

Ein Less Waste Breakfast ist **nachhaltig**.

Ein Less Waste Breakfast ist **gesund**.

**Veranstalte auch du ein Less Waste Breakfast
in deiner Schulklasse!**

Hier findest du viele hilfreiche Tips, Ideen, Materialien und Ratschläge, wie ihr ein leckeres Less Waste Breakfast in euer Klassenzimmer zaubert.

Und wir versprechen euch:
Gemeinsam frühstücken, reden und Weltretten
macht riesig Spaß.

Werdet Teil der Community!
#lesswastebreakfast

ORGANISATION

1

Meldet euch auf unserer Webseite www.you-trition.org an. Nach der Anmeldung erhaltet ihr weitere Informationen und Materialien von uns.

SIGN UP NOW



2



Bestimmt einen **Koordinator**/ eine **Ansprechperson**. Das kann der/die Klassenlehrer:in oder ein:e Schüler:in oder eine Gruppe sein.

3

Einigt euch gemeinsam in der Klasse auf **Tag und Stunde** des Frühstücks. Die Aktion läuft vom **07.11. bis 22.12.2022**. Wir empfehlen für die Vorbereitung und Planung eine, für das Frühstück und die Nachbesprechung zwei Schulstunden.



4



Plant gemeinsam in der Klasse den **Einkauf**. Tipps hierfür findet ihr in den Materialien. Legt fest, **wer was einkauft**. Bringt euer eigenes **Geschirr** mit.

5

Während des Einkaufs: Achtet auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und kauft Produkte, die schon kurz vor dem MHD stehen. Wenn ihr sie bald verbraucht, könnt ihr sie getrost mitnehmen und rette sie so vor dem Müll.

6

Frühstücken. Reden. Welt retten.
#lesswastebreakfast



7

Gestaltet nach Belieben einen kurzen Bericht, eine Fotocollage, ein Video oder ähnliches. Wertet die Aktion mithilfe der **Checkliste** aus und schickt uns eure Ergebnisse zu. **Achtung! Bitte keine Gesichter fotografieren!** Den kreativsten Ideen winkt ein toller **Gewinn!**



EINKAUFSLISTE

4

Erstellt gemeinsam in der Klasse eine Einkaufsliste. Legt fest, wer welches Produkt mitbringt und wie viel gekauft werden soll.

Folgende Tabelle kann euch dabei helfen:

	Was	wie viel	wer
	Brötchen/Brot		
	Butter/Margarine		
	Käseaufschnitt		
	Wurstaufschnitt		
	Marmelade/Honig		
	Quark/Joghurt		
	Müsli		
	Obst		
	Gemüse/Rohkost		
	Milch		
	Getränke/Soft		

Lebensmittelwertschätzung

5

Viele Produkte und Lebensmittel landen im Müll, obwohl sie noch lange haltbar sind. Wie lange halten sie die einzelnen Produkte und worauf könnt ihr beim Einkauf und bei der Verwertung achten?

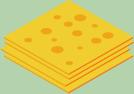
Was	Worauf solltet ihr achten
 <p>Brötchen/Brot</p>	<p>halten sich im Brotkasten 3-7 Tage frisch; Brotchips aus trockenem Brot/Baguette machen; trockene Brötchen mit Wasser anfeuchten und kurz aufbacken</p>
 <p>Butter/Margarine</p>	<p>hält sich im Kühlschrank in der Originalverpackung mehrere Wochen</p>
 <p>Käseaufschnitt</p>	<p>im Kühlschrank im Käsepapier aufbewahren; Schnittkante frisch anschneiden; je härter der Käse, desto länger haltbar</p>
 <p>Wurstaufschnitt</p>	<p>im Kühlschrank im Papier aufbewahren; Schnittkante frisch anschneiden; je härter/trockener die Wurst, desto länger haltbar</p>
 <p>Marmelade/Honig</p>	<p>Marmelade im Kühlschrank aufbewahren; Honig hält sich bei Zimmertemperatur sehr lange</p>
 <p>Quark/Joghurt</p>	<p>fermentierte Milchprodukte halten meist 2-3 Wochen oder länger im Kühlschrank; bei Überschreitung des MHD: anschauen, riechen, schmecken!</p>
 <p>Müsli</p>	<p>trocken und geschlossen aufbewahren; hält mehrere Monate</p>
 <p>Obst / Gemüse</p>	<p>kühl und vor Fliegen geschützt aufbewahren; nicht jedes Gemüse/Obst in den Kühlschrank</p>
 <p>Milch /Saft</p>	<p>im Kühlschrank aufbewahren; innerhalb von 2-3 Tagen aufbrauchen</p>

Viele weitere Infos zu dem Thema finden Sie auf der Seite des BZfE: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/lebensmittelverschwendung/>

Verpackungen

6

Viele Produkte sind in Plastik eingepackt. Worauf könnt ihr beim Einkauf der einzelnen Produkte insbesondere achten?

Was	Worauf solltet ihr achten
 <p>Brötchen/Brot</p>	anstelle in Papiertüte in mitgebrachten Stoffbeutel einpacken (lassen)
 <p>Butter/Margarine</p>	findet man fast nur verpackt; an der Käsetheke nachfragen, manchmal findet man dort Butter, dann in mitgebrachte Brotdose einpacken
 <p>Käseaufschnitt</p>	an der Käsetheke im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen kaufen, eigene Dose oder Butterbrotpapier mitbringen
 <p>Wurstaufschnitt</p>	an der Fleischtheke im Supermarkt, beim Metzger, auf dem Wochenmarkt oder im Hofladen kaufen, eigene Dose oder Butterbrotpapier mitbringen
 <p>Marmelade/Honig</p>	Marmelade im Glas, Honig im Pfandglas (Imker) kaufen
 <p>Quark/Joghurt</p>	Joghurt im (Pfand)Glas kaufen Quark findet man fast nur mit Plastikverpackungen - oder?
 <p>Müsli</p>	große Auswahl im "Unverpacktladen"
 <p>Obst / Gemüse</p>	im Discounter, Supermarkt, Wochenmarkt oder Bio-Laden kaufen, gibt es immer auch ohne Verpackung
 <p>Milch /Saft</p>	in der Pfandflasche/Glasflasche kaufen

Viele weitere Infos zu dem Thema finden Sie auf der Seite des BZfE: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/verpackungsmuell-vermeiden/>

Checkliste Ziele

7

Welche allgemeinen und individuellen Ziele verfolgt eure Klasse mit dem #lesswastebreakfast? Welche Ziele habt ihr erfüllt?

Ziel	
Jeder von uns hat Geschirr dabei.	
Wir haben alles aufgegessen oder verteilt.	
Wir nehmen die Reste mit nach Hause.	
Wir haben weniger als 5 Verpackungen gebraucht.	
Wir haben viel zu verpackungsfreiem Einkauf gelernt	
Wir haben viel zu Lebensmittelwertschätzung gelernt	
Wir wissen, wie man Lebensmittel richtig lagert und wie sie sich länger halten	
Es hat uns allen Spaß gemacht!	

Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de
www.you-trition.org
www.fze.rlp.de