

## Anhang

### Einführung – Geschichte: Matteo schnuppert Mensa-Luft

*Matteo ist 9 Jahre alt und geht in die 3.Klasse der Grundschule in Neustadt. Heute ist Kindermitbringtag in Neustadt. Alle Kinder dürfen an diesem Tag mit ihren Eltern zur Arbeit kommen und sich anschauen, was die Mamas und Papas dort machen.*

*Matteo hat sich entschieden, seinen Papa zu besuchen, der in der großen Mensa der Realschule in der Nachbarstadt arbeitet. Die Küche dort ist so groß wie zwei Klassenzimmer und es gibt unglaublich viel zu tun: Gemüse schneiden, Essen an die Kinder verteilen und Geschirr spülen – überall ist Matteo dabei. An der großen Spülmaschine darf Matteo sogar selbst mithelfen: Er nimmt die Teller vom Geschirrwagen, stellt sie in große Spülkörbe und darf den Knopf drücken, damit die Spülmaschine startet. In fünf Minuten ist sie fertig – viel schneller als zu Hause! Bevor Matteo und sein Papa das Geschirr in die Spülmaschine stellen, müssen sie noch den Müll und die Essensreste von den Tellern in den Mülleimer werfen. Matteo kann gar nicht glauben, was er dort sieht. Das muss er seinen Freundinnen und Freunden in der Schule zeigen! Er bittet seinen Papa, davon ein Foto mit seinem Handy zu machen und es zu Hause auszudrucken.*

*Am nächsten Schultag berichten alle Kinder von ihren Erlebnissen. Matteo erzählt von der Mensa und zeigt den anderen Kindern das Foto.*

Beispielfotos:





## LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

### WUSSTEST DU EIGENTLICH,...

... dass jeder Mensch in Deutschland im Jahr ungefähr 78 kg Lebensmittel wegwirft? Davon wäre ein großer Teil noch essbar. Diese Lebensmittelabfälle nennt man vermeidbar. Am meisten landen Brot, Gemüse und Obst sowie Speisereste im Abfall.

... dass in einer Schulmensa bis zu einem Viertel der zubereiteten Speisen weggeworfen wird? Das ist so, als würde man jeden vierten vollen Teller Essen in den Abfall werfen!



78 kg Lebensmittelabfälle - das ist so viel wie in eine große Mülltonne\* passt.

\*Fast immer 65-Liter-Tonne

### WARUM WERFEN WIR ESSEN WEG?

- Wir kaufen mehr ein, als wir benötigen.
- Manchmal haben wir eine größere Portion auf dem Teller, als wir essen können (zu Hause, im Restaurant oder in der Schulmensa).
- Essen ist Geschmackssache – Zu Hause oder in der Mensa gibt es auch mal Essen, das uns nicht schmeckt und das dann übrig bleibt.
- Oft werfen wir Lebensmittel weg, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist.



### WAS IST EIN MINDESTHALTBARKEITSDATUM?

- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf verpackten Lebensmitteln zu finden. Es zeigt an, dass das Lebensmittel richtig aufbewahrt mindestens bis zu diesem Datum haltbar und somit essbar ist.
- Das Lebensmittel ist aber häufig auch danach noch gut.





## WIE RETTE ICH LEBENSMITTEL?

### DAS KANNST DU ZUHAUSE TUN

#### Beispiele:

- Oberreifes Obst und Gemüse kannst du kreativ verwerten. Zum Beispiel kannst du aus braunen Bananen etwas backen, aus schrumpeligen Äpfeln Kompott kochen oder weiche Tomaten in einer Soße lecker verarbeiten.
- Iss Lebensmittel, die du schon länger zuhause hast, bevor du die frisch gekauften Lebensmittel verwendest.
- Wirf Lebensmittel nur weg, wenn sie auch wirklich nicht mehr gut sind.



### SO ERKENNST DU, OB LEBENSMITTEL NOCH GUT SIND

Lebensmittel sind häufig auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch essbar!

So kannst du es prüfen:  
Verlass dich auf deine Sinne!



- Sieht das Lebensmittel so aus, wie du es kennst?



- Riecht es wie gewohnt?



- Schmeckt es beim Probieren so, wie sonst auch? Fühlt es sich auf der Zunge normal an?

- Wenn du dir nicht sicher bist: Erwachsene fragen oder wegwerfen!

### DAS KANNST DU IN DER SCHULE TUN

#### Beispiele für die Pause:

- Nimm dir für die Pause ein leckeres Vesper mit, das du gerne isst.
- Wenn etwas vom Pausenbrot übrig ist, wirf es nicht weg. Teile es mit deinen Freunden oder iss es später in der Schule oder zuhause.

#### Beispiele fürs Mittagessen in der Mensa:

- Frage, ob du unbekannte Speisen erst einmal probieren darfst. Hole dir Nachschlag, wenn es dir schmeckt und du mehr möchtest.
- Wenn beim Mittagessen etwas dabei ist, das dir nicht schmeckt (z. B. die Soße), lass es möglichst weg.
- Was weg ist, ist weg. Wenn ein Essen ausgeht, nimm etwas Anderes. Nicht alles muss bis zum Schluss der Mittagspause verfügbar sein.

#### TIPP

Frag in der Mensa nach, ob du dir dein Lieblingsessen wünschen kannst!




# Wiegeprotokoll (A4)



PROTOKOLL:  
TRAGT HIER DIE TELLERRESTE EIN!

Name unserer Schule/Mensa:

.....

|  | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--------|----------|----------|------------|---------|
| Gewicht voller Messbehälter mit Tellerresten   |        |          |          |            |         |
| Leergewicht Messbehälter   |        |          |          |            |         |
| Gewicht Tellerreste  |        |          |          |            |         |
| Anzahl ausgegebener Portionen  |        |          |          |            |         |
| Tellerreste pro Portion  |        |          |          |            |         |
| Platz für Fotos und Notizen<br> |        |          |          |            |         |

Mensaplakat für die Messwoche (A1)



## TELLERRESTE MESSEN – SO GEHT'S!


1. Datum eintragen ①
2. Leeren Messbehälter wiegen → Leergewicht notieren ③
3. Reste von den Tellern in den Messbehälter geben  
ACHTUNG: Servietten, Knochen, Obstschalen usw. gehören nicht zu den Tellerresten und kommen nicht in den Messbehälter!
4. Vollen Messbehälter wiegen → Gewicht notieren ②
5. Tellerreste ausrechnen: Gewicht voller Messbehälter – Leergewicht  
 → Ergebnis notieren ④
6. Anzahl ausgegebener Portionen erfragen und notieren ⑤
7. Tellerreste pro Portion ausrechnen:  
 $\text{Gewicht Tellerreste} \div \text{Anzahl Portionen} \rightarrow \text{Ergebnis notieren ⑥}$



PROTOKOLL:

Name unserer Schule/Mensa: .....

TRAGT HIER DIE TELLERRESTE EIN!

|   | Montag  | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|----------|----------|------------|---------|
| ① | .....   | .....    | .....    | .....      | .....   |
| ② | Gewicht voller Messbehälter mit Tellerresten  |          |          |            |         |
| ③ | Leergewicht Messbehälter  |          |          |            |         |
| ④ | Gewicht Tellerreste   |          |          |            |         |
| ⑤ | Anzahl ausgegebener Portionen   |          |          |            |         |
| ⑥ | Tellerreste pro Portion   |          |          |            |         |
|   | Platz für Fotos und Notizen   |          |          |            |         |
|   |  |          |          |            |         |