

Wie kann ich mich richtig ernähren und wie kann ich auch der Umwelt etwas Gutes tun?

Es ist wichtig auf eine ausgewogene Ernährung zu schauen. Doch was ist dabei wichtig?

- Unter einer ausgewogenen Ernährung versteht man die bedarfsgerechte und gesundheitsfördernde Aufnahme von Nahrungsmitteln.
- ausreichende Nährstoffzufuhr, sowohl Makro - als auch an Mikronährstoffe, sowie eine angemessene Flüssigkeitsaufnahme“ beschrieben.
- Speiseplan sollte also möglichst abwechslungsreich und vielseitig sein und dich mit allen Nährstoffen versorgen, die dein Körper benötigt, um gesund und fit zu sein.
- Ausgewogen ernähren bedeutet, genügend Kohlenhydrate, Fette, Proteine, sowie Vitamine und Mineralstoffe in den Speiseplan aufzunehmen. Wer sich einseitig ernährt, riskiert einen Mangel an etwas.
- Wer sich ausgewogen ernähren will, sollte seine ganz individuelle Lebenssituation und seinen individuellen Kalorienbedarf berücksichtigen.

Wie kann ich der Umwelt damit helfen? Worauf sollte ich bei meinem Einkauf achten?

- Kaufe keine Sachen, die in zu viel Plastik eingewickelt sind
- Wiederverwendbare Tüten nehmen und nicht jedes Mal eine neue kaufen
- Auch ein Kaffee-to-go-Becher ist nicht sinnvoll, da dieser aus Plastik und beschichteter Pappe besteht.

Allgemein viele Sachen bestehen im Supermarkt aus Plastik und sind öfter mehr verpackt als sie sein müssten.

Wie kann ich meinen Plastikverbrauch reduzieren?

Mittlerweile gibt es für viele Sachen, Bambus oder Hartholz Variationen, welche deutlich besser sind für die Umwelt. Es gibt aber auch viele Läden, in denen man Verpackungslos einkaufen kann und somit sehr viel Plastik sparen kann. Aber auch in Schulen kann man Plastik sparen: Man kann z.B. statt den normalen Plastik Umschlägen, Papier Umschläge nehmen und diese wieder Verwenden.