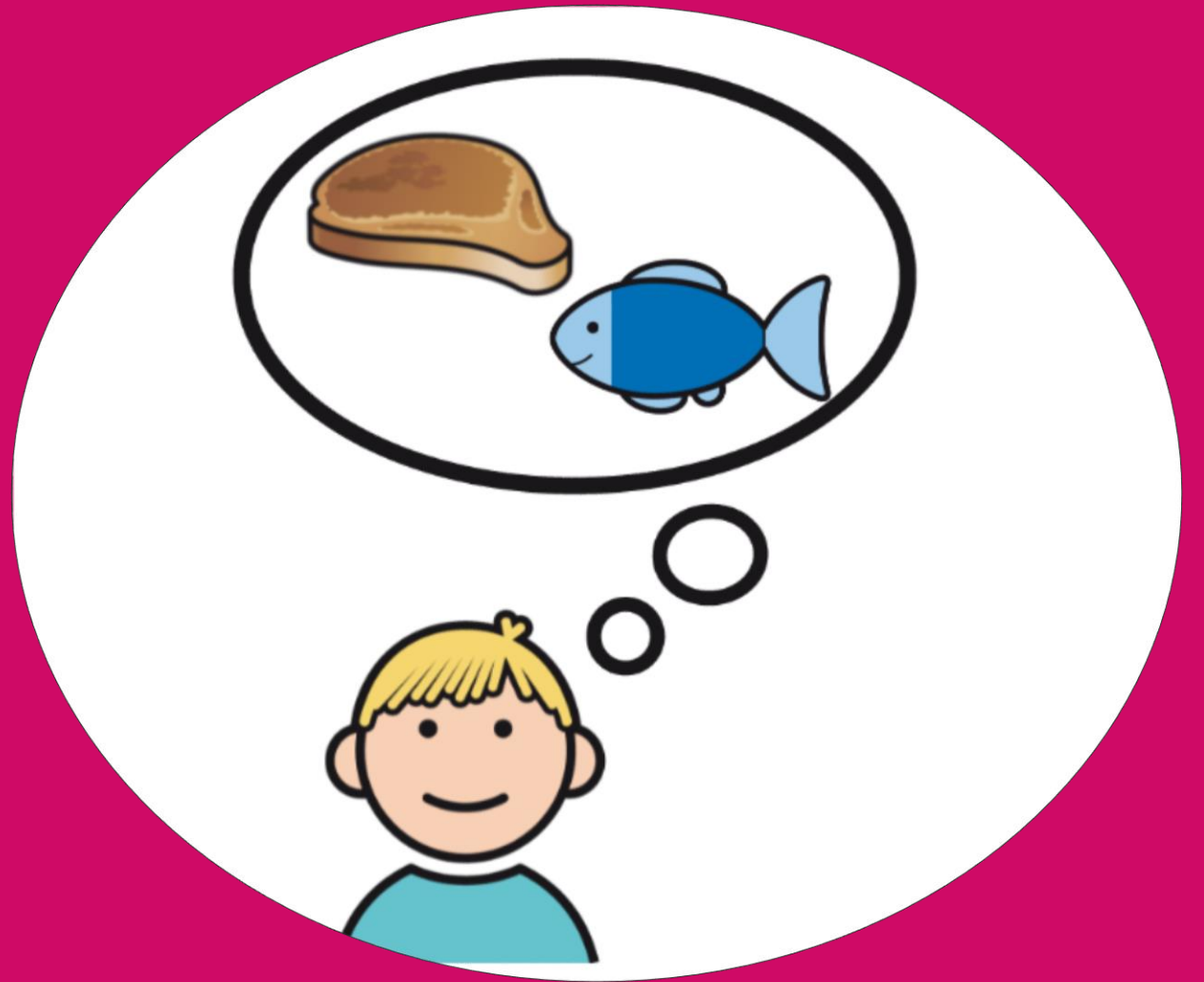


# Fisch oder Fleisch?



## **In dieser Einheit lernen Sie:**

- Welche Inhalts- Stoffe in Fleisch stecken.
- Welche Inhalts- Stoffe in Fisch stecken.
- Wie viel Fisch und Fleisch in der Woche verzehrt werden soll.
- Wie sich übermäßiger Fischverzehr auf die Umwelt auswirkt.
- Wie sich übermäßiger Fleischverzehr auf die Umwelt auswirkt.
- Worauf beim Kauf von Fleisch und Fisch geachtet werden soll.
- Fazit

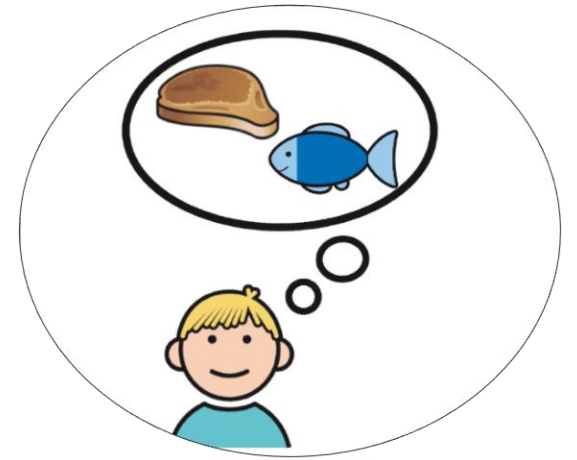


## Fisch oder Fleisch

Beide gehören zu den Nahrungsmitteln der Menschen.

Manche Menschen essen fast täglich Fleisch, andere nur 2-3 mal in der Woche und andere gar nicht.

Manche essen viel Fisch und manch anderer nicht.



### **Besprechen Sie gemeinsam:**

Wie sind ihre Essgewohnheiten?

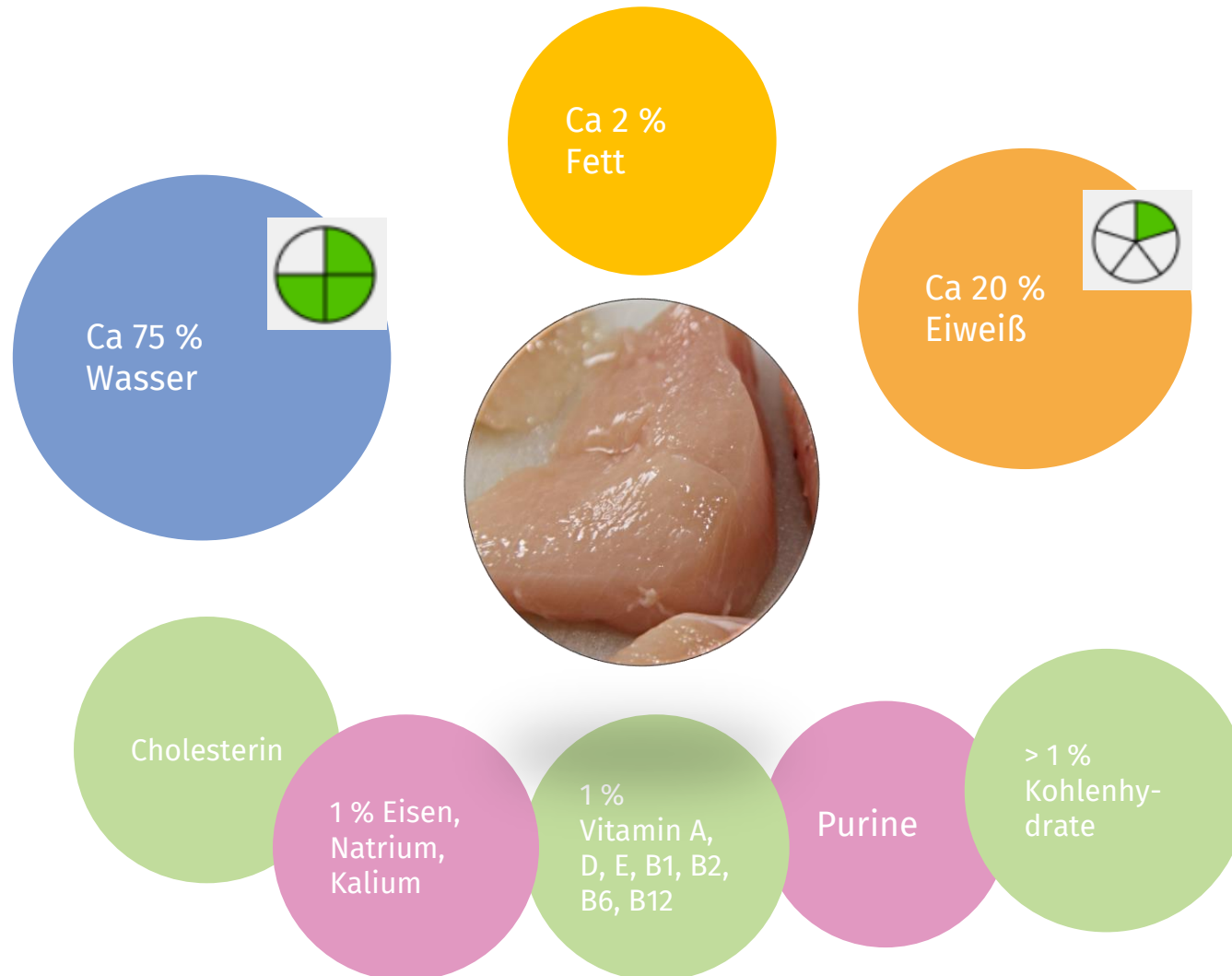
Ist es (un-) gesund jeden Tag Fisch oder Fleisch zu essen?

Gibt es auch ungesundes Fleisch und ungesunden Fisch?

Sind in Fisch und Fleisch Vitamine und Nährstoffe enthalten?



# Welche Inhaltsstoffe stecken in einem 100 g- Stück mageren Fleisch?



## Welche Inhaltsstoffe stecken im Fisch?



# Wieviel Fleisch sollte in der Woche gegessen werden?

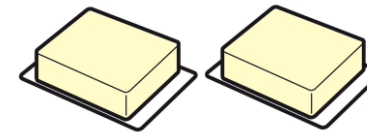
Überlegen Sie und klicken dann weiter.



Pro Woche  
weniger als  
600 Gramm  
Fleisch



600 Gramm sind so viel  
wie ungefähr:



2 Stück Butter

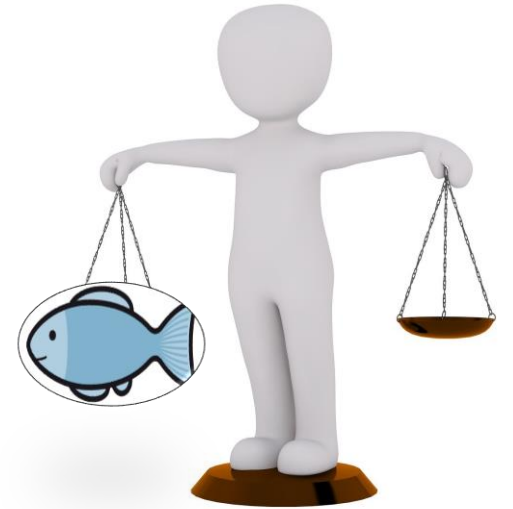
oder

1 Döner



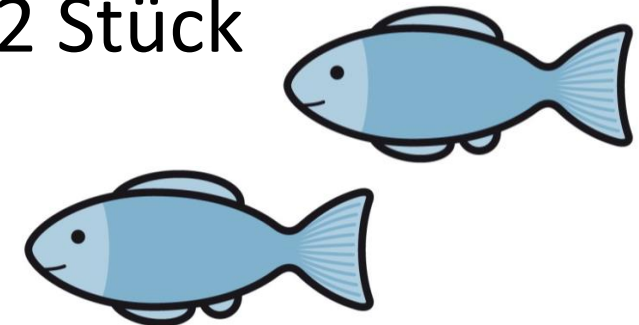
## Wieviel Fisch sollte in der Woche gegessen werden?

Überlegen Sie und klicken dann weiter.

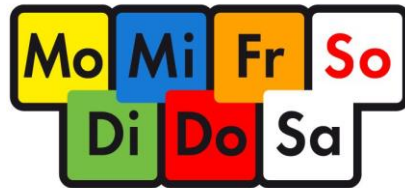


500 Gramm sind so viel  
wie ungefähr:

2 Stück



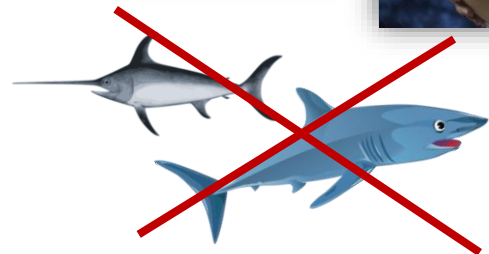
mindestens  
2 Mal in der  
Woche  
ungefähr  
500 g



≈ 500  g

## Die Sache mit dem Umweltschutz....

Meeresfische sind oft mit Quecksilber und Schwermetallen belastet.  
Kleinkinder und Schwangere sollen keinen Schwertfisch und Haifisch essen.



Nur 1 x in der Woche Thunfisch essen.

1x





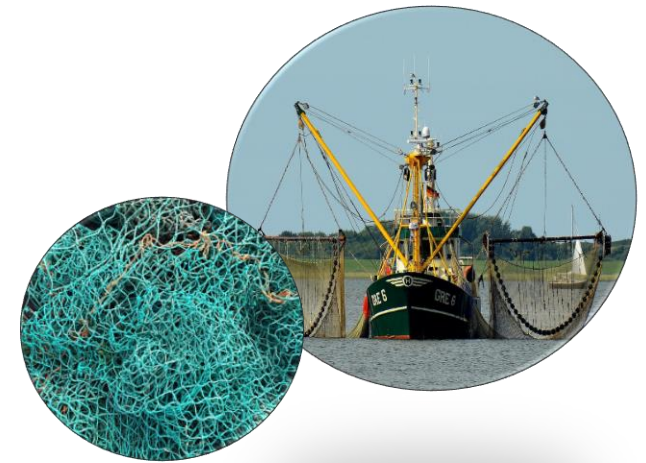
# Die Sache mit dem Umweltschutz: Überfischung

Auf der Welt  
wird so viel Fisch  
gegessen, wie  
noch nie!

Pro Person  
werden 20 kg  
Fisch im Jahr  
gegessen.

Ein großes  
Problem ist die  
Überfischung der  
Meere.

Was das genau  
bedeutet, können  
Sie in dem Video  
sehen.



# Die Fisch- Zucht (Aquakultur) als Folge der Überfischung

42 % aller Meer- und Süßwasserfische weltweit kommen aus Zuchten.

Es werden Chemikalien eingesetzt.

Antibiotika werden eingesetzt.

Die Abwässer fließen ungefiltert ins Meer.

Die Fische bekommen Fischmehl zu essen.

Ob Aquakulturen gegen die Überfischung helfen, erfahren Sie in dem Video.

[Hier geht es zum Video](#)



## Die Die Sache mit dem Umweltschutz...



Übermäßiger  
Fleischverzehr  
wirkt sich sehr  
unterschiedlich  
auf die Umwelt  
aus.  
Zum Beispiel:

Um  
Futtermittel  
für die Tiere  
anzubauen,  
werden  
Ackerflächen  
benötigt.

Dadurch  
entsteht  
Wassermangel.

Gesteigerter  
Wasserbedarf für  
die Tiere und den  
Futtermittelanbau.

Schlechte  
Wasserqualität  
und Immunität  
gegen  
bestimmte  
Antibiotika.

Erhöhte  
Treibhausgase  
und somit  
Temperaturan-  
stieg der Erde.

Erhöhter  
CO2 Wert  
durch die  
fehlenden  
Bäume, die  
CO2  
speichern.

Den Tieren  
wird der  
Lebensraum  
genommen.

Ausscheidungen  
und evtl.  
verabreichtes  
Antibiotika der  
Tiere gelangen  
ins Grundwasser.

Massentier-  
haltung

## Worauf sollte beim Kauf von Fleisch geachtet werden?

Achten Sie auf das  
Siegel der  
Haltungsformen  
beim Fleisch.

[Video: Haltungsformen  
bei Fleisch: Einfach  
erklärt!](#)

Achten Sie  
auf Bio-  
Produkte.

**Bio**

Kaufen Sie  
möglichst  
regionale  
Produkte.



## Worauf sollte beim Kauf von Fisch geachtet werden?

Eine Fischerei darf ihren Fang nur mit dem MSC- Siegel kennzeichnen, wenn Sie nachhaltig arbeitet.

Welche Voraussetzungen eine Fischerei für ein MSC-Zertifikat erfüllen muss, erfahrt ihr HIER.

Achten Sie auf Bio-Produkte.

Bio

Kaufen Sie Wildfang-Fisch mit dem MSC-Siegel.



## Fazit:

Fisch und  
Fleisch sind  
beide reich an  
Nährstoffen.

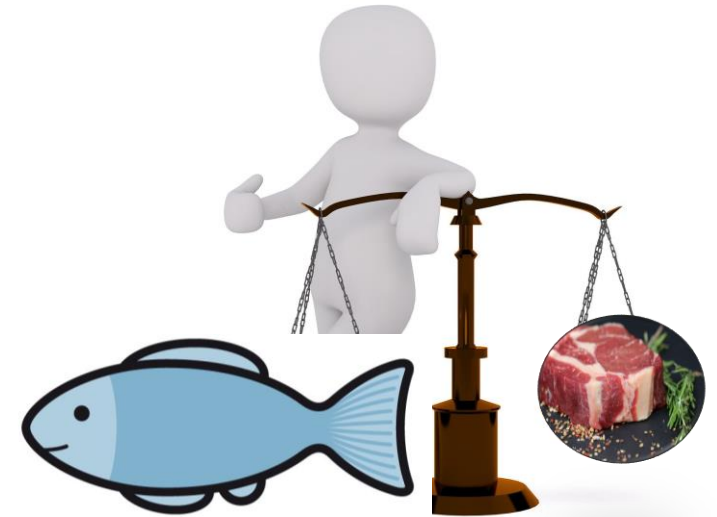
Beim Kauf  
beider  
Produkte auf  
Qualität  
achten!

Der Konsum von Fisch  
und Meeresfrüchten  
ist nicht nur  
klimaschonender,  
sondern auch noch  
gesünder als eine  
Ernährung auf  
Fleischbasis!

Höchstens 2 bis 3  
mal in der Woche  
Fleisch essen.  
Mindestens 1 bis 2  
mal in der Woche  
Fisch essen.

Beim Verzehr von  
Fleisch müssen  
viele  
gesundheitliche  
Aspekte bedacht  
werden. z.B.

Cholesterin,  
Übersäuerung,  
Fettleber,  
Herz- Kreislauf-  
Erkrankungen,  
Gicht



## Quellen

Bilder:

[www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

METACOM Symbole © Annette Kitzinger

Text:

[www.vitagate.ch](http://www.vitagate.ch)

[www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)

[www.dge.de](http://www.dge.de)

[Cholesterin senken: Worauf bei der Ernährung achten? | NDR.de - Ratgeber – leichterleben](http://NDR.de)

[www.wikimeat.at](http://www.wikimeat.at)

Die Urheberrechte dieser Lerneinheit liegen bei der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V.. Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Eigentümers.