

# Schlau informiert

Informiere dich über Lebensmittel  
und triff schlaue Entscheidungen!





# **„Schlau informiert“ sein heißt:**

» *Lies die Zutatenliste!*

» *Schau auf die Herkunft!*

» *Erkenne versteckten Zucker!*

» *Schau dir die Nährwertkennzeichnung an!*

» *Achte auf Lebensmittelbewertungssysteme!*

# Auf den Punkt gebracht!

**G**anz schön viel zu verdauen gibt's nach dem Lesen dieser Broschüre! So wie die eine Tonne Lebensmittel, die jede und jeder von uns im Durchschnitt jährlich zu sich nimmt. Aus deren Inhaltsstoffen entstehen deine Körperzellen – und damit du selbst – rund alle sieben Jahre neu. Du bist also im wahrsten Sinne des Wortes, was du isst!

Mit den Lebensmitteln deiner Wahl triffst du aber nicht nur eine persönliche Gesundheitsentscheidung. Du beeinflusst mit dem, was du einkaufst, viel mehr. Deshalb geben wir dir zum Abschluss folgende Tipps mit auf den (Einkaufs-)Weg:



## **DU ENTSCHEIDEST, WIE HERGESTELLT WIRD!**

Mit jedem Griff ins Regal erteilst du einen Produktionsauftrag. Greifst du zu fairen Arbeitsbedingungen, Tierwohl, Regionalität, Klimaschutz und einer nachhaltigen Herstellung? Du entscheidest und gestaltest mit, wie Lebensmittel produziert werden! Wenn du saisonal und regional kaufst, stellst du außerdem sicher, dass wir uns auch in Zukunft selbst versorgen können.

## **DU HAST ES IN DER HAND!**

Lege hauptsächlich österreichische Lebensmittel in deinen Einkaufskorb. So sparst du Transportwege und hilfst außerdem dabei, dass unser Lebensraum hier erhalten bleibt. Achte zusätzlich darauf, dass deine Auswahl aus möglichst wenig hochverarbeiteten Produkten besteht. So tust du auch deinem Körper etwas Gutes.

## **CHECKE DAS ETIKETT!**

Du hast bereits gelernt: An erster Stelle steht jene Zutat, von der am meisten im Produkt vorhanden ist. Du entscheidest, in welcher Menge du deinem Körper Eiweiß, Zucker, Fette und alle anderen Nährstoffe zuführst. Schau deshalb bewusst auf die Nährwertangabe auf der Verpackung. Sie informiert dich über das genaue Nährstoffprofil des Lebensmittels. Lies zusätzlich aber auch die Zutatenliste und achte darauf, welche Bestandteile dort angeführt werden.

## **SEI KRITISCH, FRAG NACH!**

Aufschriften wie „hergestellt in Österreich“ oder „abgefüllt in Österreich“ sagen nichts über die Herkunft der Rohstoffe aus. Schau daher ganz genau – und frag nach, woher dein Essen kommt: im Supermarkt, in der Schule, im Gasthaus oder im Restaurant.





## CHECK DEINEN KÜHL-SCHRANK!

Wirf einen Blick in deinen Kühlschrank und Vorratsschrank und frage dich: Nach welchen Werten wurde eingekauft? Finde heraus, was du nicht mehr kaufen möchtest. Wenn es der stressige Alltag zulässt, nimm dir Zeit und bereite dir auch mal selbst eine Mahlzeit zu. Es gibt so viele wertvolle Lebensmittel und Geschmackskombinationen zu entdecken.

## TRAU DICH, ETWAS ZU ÄNDERN!

Oft sind es Gewohnheiten, die deine Entscheidungen steuern. Passen diese Gewohnheiten zu deinen Überzeugungen wie Umwelt- und Klimaschutz, Tierwohl & Co.? Sei offen für Neues und fang damit an, auf die verschiedenen Angaben auf der Verpackung zu achten. Behalte im Auge, was oft auf deinem Teller landet – trau dich es zu ändern und an deine Werte anzupassen!

Du willst noch mehr über Lebensmittel wissen? Dann sprich in der Klasse darüber – dein/e Pädagog\*innen finden hier weitere Infos und Material für den Unterricht:



[www.landschafttleben.at/bildung/sekundarstufe2](http://www.landschafttleben.at/bildung/sekundarstufe2)



[www.sipcan.at/schlau-informiert](http://www.sipcan.at/schlau-informiert)

Nachspeise gefällig? Wenn dein Hunger auf alles rund um's Essen noch nicht gestillt ist,

... dann begib dich mit uns auf die Spur der österreichischen Lebensmittel:  
[www.landschafttleben.at](http://www.landschafttleben.at)

... und informiere dich mit einem Klick über ein gesünderes Leben auf: [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)

