

Gemeinsam für eine nachhaltige Zukunft

Hört und/oder lest Ihr den Begriff „Nachhaltigkeit“ in letzter Zeit auch so oft? Dies muss daran liegen, dass es irgendwo keine Nachhaltigkeit gibt.

Nachhaltigkeit, auch bekannt unter dem englischen Namen „Sustainability“, stammt von dem Verb „nachhalten“ mit der Bedeutung „längere Zeit andauern oder bleiben“.

Nachhaltigkeit bedeutet, natürliche Ressourcen so zu nutzen, dass sich die Natur erneuern kann, damit zukünftige Generationen von diesen Ressourcen profitieren können. Die Prozesse in der Natur, von denen das Leben aller Lebewesen abhängt, werden direkt von unseren Produktions- und Konsumgewohnheiten beeinflusst. Die Luft, die wir atmen und das Wasser, das wir verbrauchen, das Essen, das an unseren Tisch kommt, die Energie, die wir in unseren Autos und zu Hause verbrauchen, das Handy, das wir in unseren Händen halten, alle anderen Gegenstände in unserem Haus ... Kurz gesagt, alles, was wir verbrauchen, kommt aus der Natur. Unser moderner Lebensstil hat ein Niveau erreicht, das die Gesundheit unseres Planeten stören kann. Diese Situation bedroht alles Leben auf dem Planeten. Daher müssen wir unsere gegenwärtigen Gewohnheiten für die Gesundheit des Planeten ändern.

Die 17 globalen Ziele für nachhaltige Entwicklung der Agenda 2030

Die Staats- und Regierungschefs der Welt haben sich auf 17 globale Ziele (eng.: Sustainable Development Goals (SDGs)) für eine nachhaltige Entwicklung in den nächsten 10 Jahren geeinigt.



Abbildung 1: Nachhaltigkeitsziele

Quelle: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/nachhaltigkeitsziele-erklart-232174>

Im weiteren Verlauf erhalten Sie Tipps und Tricks, wie auch Sie zur Erreichung von Ziel 2 („Kein Hunger: Ernährung weltweit sichern“) beitragen können. Wer mehr über die restlichen Ziele erfahren möchte, findet hier nähere Informationen: <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/nachhaltigkeitspolitik/nachhaltigkeitsziele-verstaendlich-erklart-232174>)

Gesund essen ist gut für uns und unseren Planeten!

Wir wissen, dass unsere Ernährungsgewohnheiten sich direkt auf unser Leben und unsere Gesundheit auswirken. Aber es betrifft nicht nur uns, sondern auch die Umwelt, in der wir leben. Die gute Nachricht: Eine nachhaltige gesunde Ernährung schützt sowohl unseren Körper als auch unsere Umwelt!

Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO) definiert nachhaltige Ernährung folgendermaßen: „Nachhaltige Ernährung ist nahrhaft, sicher, gesund und hat auch geringe Auswirkungen auf die Umwelt. Darüber hinaus ist diese Ernährung kulturell akzeptabel, zugänglich, fair, erschwinglich, trägt zur Ernährungssicherheit bei und ist eine Lebensweise für heutige und zukünftige Generationen.“

Die Lebensmittelproduktion ist ein Bereich, in dem die Nutzung von Land- und Wasserressourcen sowie die Treibhausgasemissionen sehr intensiv sind. Die heutigen Produktions- und Konsumgewohnheiten von Lebensmitteln werden als einer der Hauptgründe für die Verschlechterung der Umwelt, in der wir leben, gezeitigt. Insbesondere als Verbraucher übernehmen wir diesbezüglich wichtige Aufgaben.

Es ist offensichtlich, dass nachhaltige Ernährung in vielerlei Hinsicht als Lebensstil übernommen werden sollte.

Aber was sollten wir tun, um diese Ernährung in unser Leben aufzunehmen? Zwei Aktionen, die Ihr mit Euren Jugendlichen durchführen könnt, um sie für das Thema zu sensibilisieren, sind

- Teller-Check: Ist meine Mahlzeit nachhaltig und gesund?
- Kochen mit Resten: Auf den Teller, statt in die Tonne

Beide Aktionen findet Ihr auf unserer Website unter den Menüpunkt Praxistipps in der Kategorie Ernährung (www.freizeitfit4kids.de/praxistipps/ernaehrung/)

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder Rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de