KINDER SCHUTZ MÜNCHEN

Nachhaltiger im Alltag

Mai 2023

Liebe Eltern,

viele von Ihnen würden gerne nachhaltiger im Alltag handeln und so für die Gesundheit und für die Zukunft der Kinder mehr tun. Was lässt sich aber im oft anstrengenden Alltag leicht umsetzen? Hier habe ich vier Tipps für Sie:

1. Die **CodeCheck-App** hilft Ihnen beim Einkaufen: sie prüft die Inhaltstoffe von Kosmetik, Lebensmittel und Reinigungsmittel auf Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit und nennt Ihnen auch bessere Alternativen.

2. **Regionales-saisonales Obst und Gemüse** einzukaufen, hat gleich mehrere Vorteile**:** in der Saison sind heimische Sorten erntefrisch und damit gesünder, aber auch günstiger, klimafreundlicher und verbrauchen für ihren Wachstum weniger ökologische Ressourcen als weit gereiste Importprodukte.
   Einen hilfreichen Saisonkalender habe ich im Anhang für Sie beigefügt.

3. Niemand muss komplett auf **Fleisch und Fisch** verzichten, aber sie weniger zu essen, hat große Vorteile für Ihre Gesundheit und bedeutet auch weniger Wasserverbrauch, weniger Landnutzung/ Regenwaldrodung für Futterpflanzen wie Soja und Mais und mehr Klima-, Boden- und Umweltschutz.

   Wussten Sie, dass in 1 kg Rindfleisch 15.400 Liter (virtuelles) Wasser, 27- 49 m^2 Nutzfläche, 22 kg Treibhausgase und 3,9-9,4 kg Getreide stecken?

   Vereinfacht gesagt, lassen sich durch eine gute Kombination von frischem Gemüse und Obst, Vollkorngetreide- und produkte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Pflanzenöle, Kerne, Nüsse/Nussmuse, Ölsaaten, Ei, Milch, Milchprodukte, Kräuter und Gewürze nicht nur leckere und bekömmliche Speisen kochen, sondern auch sich vollwertig ernähren und unsere natürlichen Lebensgrundlagen schonen.

4. Kaufen Sie nur Sachen, die Sie und Ihre Familienmitglieder wirklich benötigen. Gebrauchte und gut erhaltene Kleidung, Bücher, aber auch Möbel, Hausrat, Spielzeug etc. zu kaufen oder zu tauschen, ist eine weitere gute Möglichkeit **nachhaltig zu konsumieren**. So werden sehr viele Ressourcen und klimaschädigende Emissionen eingespart.
   Hier finden Sie einen Secondhandführer für München mit vielen Orten, an denen sie einkaufen und nicht mehr benötigte Gegenstände weitergeben können: https://www.awm-muenchen.de/vermeiden/secondhandfuehrer .

Viel Freude beim Umsetzen der Tipps!

Informationsquellen:
https://codecheck-app.com/de/
https://utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst/saisonkalender-utopia-download-A4-cpb-201021.pdf
https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/1-kg-rindfleisch
https://biospeiseplan.de/
https://umweltlifeguide-muenchen.asta.tum.de/