

gesunde
schuljause 

                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        

gesunde
schuljause 

     NewsLetter

Fleisch

Neben Gemüse und Beilagen steht in Österreich Fleisch fast täglich auf dem Speiseplan. Die empfohlenen 3x pro Woche werden dabei häufig überschritten.



©pixabay

Neben dem ökologischen Aspekt ist es auch aus gesundheitlichen Gründen besser, weniger Fleisch und Fleischprodukte zu konsumieren. Denn ein zu hoher Konsum dieses tierischen Produktes kann sich nachweislich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, z.B. kann es zur Entstehung von Herz-Kreislaufkrankung oder Tumorerkrankungen beitragen. Vor allem stark verarbeitete Produkte wie Wurst, Speck, Gepökeltes oder Geräuchertes spielen hier eine große Rolle.

Neben den direkten Auswirkungen von Fleischprodukten wird bei einer fleischlastigen Ernährung auch meist zu wenig Obst und Gemüse konsumiert, wodurch wiederum zu wenig Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe aufgenommen werden.

Auch die negativen Auswirkungen eines hohen Fleischkonsums auf das Klima sind unumstritten. Daher empfiehlt sich eine pflanzenbasierte Ernährung mit 2-3 Mal pro Woche Fleisch aus regionalem Einkauf als ein guter Mittelweg.

Um Schülerinnen und Schüler zu sensibilisieren und ihnen eine Wahl zu lassen, ist es daher wichtig, dass es auch immer vegetarische Alternativen gibt.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung
Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege
Gesunde Schuljause
Mag.^a Evelyn Pototschnig
Tel: 050 536 15134
Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at