



Vertrau deinen Sinnen!

Unterrichtsvorhaben zum richtigen
Umgang mit Haltbarkeitsdaten

Einführung

Food Waste? Was geht uns das an?

Weltweit geht rund ein Drittel der essbaren Lebensmittel auf dem Weg vom Acker bis auf den Teller verloren oder wird verschwendet. Für die Schweiz sind das jedes Jahr rund 2,8 Millionen Tonnen. Diese Verschwendung ist nicht nur schade, sondern ein echtes Umweltproblem: Für die Herstellung von Lebensmitteln braucht es Boden, Wasser, Energie und Arbeit und es entstehen Emissionen. Wenn Lebensmittel verschwendet werden, war diese Umweltbelastung umsonst. In Zahlen ausgedrückt: Unsere Ernährung macht rund 28 Prozent des Schweizer Umwelt-Fussabdrucks aus. Etwa ein Viertel davon geht auf das Konto von vermeidbaren Lebensmittelverlusten¹.

Die gute Nachricht: 35 %² dieser Umweltbelastung entsteht durch Verluste, die wir direkt in unserem Alltag verhindern können: Beim Einkaufen, im Kühl- und Küchenschrank, beim Kochen und beim Umgang mit Resten machen wir mit kleinen Entscheidungen einen grossen Unterschied. Ein häufiger Grund für die Lebensmittelverschwendung im Haushalt sind die Haltbarkeitsdaten: Wir werfen ein Lebensmittel nach Erreichen des Datums lieber weg anstatt zu prüfen, ob es noch geniessbar ist. Aus diesem Grund gibt es die Webplattform foodwaste.ch/haltbarkeit, die Konsument:innen Sicherheit im korrekten Umgang mit den Haltbarkeitsdaten vermittelt.

¹ C. Beretta & S. Hellweg (2019): Lebensmittelverluste in der Schweiz: Mengen und Umweltbelastung. Wissenschaftlicher Schlussbericht, Oktober 2019. ETH Zürich

² Beretta et al. (2025): Monitoring der Lebensmittelverluste in der Schweiz: Zwischenstandsbericht 2025. Oktober, 2025. ZHAW Wädenswil

Das Unterrichtsvorhaben im Überblick

Was bedeutet eigentlich «Mindestens haltbar bis»? Kann ich eine «abgelaufene» Cola noch trinken oder Mozzarella nach dem Verbrauchsdatum noch essen? In dieser Doppellektion erschliessen die Schüler:innen die Bedeutung und richtige Interpretation dieser Daten.

- Die Schüler:innen recherchieren für konkrete Lebensmittelbeispiele auf der Website www.foodwaste.ch/haltbarkeit, ob diese nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums noch genossen werden können und wie sich dies feststellen lässt.
- Bei einer Degustation von zwei Lebensmitteln mit überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum nutzen sie ihre Sinne, um Unterschiede zum frischen Produkt festzustellen.

Eine **Einführungs-Lektion** stimmt die Schüler:innen zuvor auf das Thema Food Waste ein. Es werden sowohl die Problematik als auch Handlungsoptionen für den Alltag der Jugendlichen diskutiert.

Lernziele:

Die Schüler:innen können ...

- die Bedeutung und Unterschiede der Daten «Mindestens haltbar bis» (MHD) und «zu verbrauchen bis» (VD) benennen und entscheiden, in welchen Fällen sie ein Lebensmittel nach dem Datum noch konsumieren dürfen.

- Lebensmittel nach Ablauf des MHD mit ihren Sinnen (schauen, riechen, schmecken) auf deren Geniessbarkeit prüfen.
- Gründe für Food Waste sowie dessen Auswirkungen auf die Umwelt, das Haushaltsbudget und die nachhaltige Ernährung benennen und ihre Rolle darin reflektieren.
- anhand von konkreten Food-Waste-Situationen Handlungsmöglichkeiten für ihren Alltag entwerfen.

Dauer: 2 Lektionen, inkl. 1 Einführungs-Lektion

Ort: Unterrichtsraum

Besondere Vorbereitungen:

- Für die Degustation Lebensmittel mit überschrittenem MHD suchen oder frühzeitig kaufen und Datum ablaufen lassen
- Weitere Vorbereitungen gemäss Verlaufsplanung
- Hausaufgabe für die Schüler:innen: 1 leere, saubere Lebensmittelverpackung mitbringen

Bestandteile:

Dieses Unterrichtsvorhaben besteht aus einer Vorlage für die Verlaufsplanung (VDS_Z3_Verlaufsplanung) sowie den in der Verlaufsplanung genannten Materialien und Kopiervorlagen.

Möglichkeiten zur Vertiefung

Mit diesem Unterrichtsvorhaben lässt sich das Themenfeld Food Waste kompakt und in sich abgeschlossen erschliessen.

Auf www.foodwaste.ch/schule sind weitere Unterrichtsvorhaben mit anderen thematischen Zugängen verfügbar, die alternativ oder ergänzend eingesetzt werden können. Die Verlaufsplanung ist zudem mit Optionen zur Differenzierung, Vertiefung oder methodischen Variation versehen. Weiter unten folgen weiterführende Anregungen und Hinweise.

Warum gehört das Thema in den Schulunterricht?

Die Schule kann eine wichtige Rolle dabei spielen, Jugendliche für einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren. Sie erleben in dieser Unterrichtseinheit konkret, wie sie Food Waste in ihrem Alltag vermeiden können. Indem sie Lebensmittel nach Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums degustieren und ihnen eine zweite Chance geben, erfahren die Schüler:innen Selbstwirksamkeit.

Lehrplan-Bezug:

Das Unterrichtsvorhaben knüpft an Kompetenzen des Lehrplans 21 an, insbesondere in den Fächern WAH (WAH.1.3, WAH.3.2, WAH.3.3, WAH.4.2, WAH.4.3, WAH.4.4, WAH.4.5), RZG (RZG.1.2.d, RZG.1.4, RZG.3.1) und NT (NT.1.3).

Das Unterrichtsvorhaben trägt zu einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) bei, indem die Schüler:innen Gelegenheit erhalten, ...

- sich mit der Begrenztheit natürlicher Ressourcen und einem verantwortungsvollen Umgang mit diesen auseinanderzusetzen.

- sich mit ökologischen, ökonomischen und globalen Herausforderungen der Ernährung zu befassen.
- Konsumentscheide und Verhaltensweisen im Alltag zu reflektieren und konkrete, individuelle Handlungsmöglichkeiten zu erkennen.

Die Reduktion von Food Waste ist mit dem Target 12.3 «Die weltweite Lebensmittelverschwendung pro Kopf halbieren» expliziter Inhalte der SDG (Ziele für nachhaltige Entwicklung der UNO) und dient überdies den SDG 1, 2, 6, 11, 13 und 15.

Fachliche Grundlagen

- Plattform «Check die Haltbarkeit»: www.foodwaste.ch/haltbarkeit
- Infografiken «Was ist Food Waste?»: www.foodwaste.ch/was-ist-foodwaste
- Ratgeber «5 Schritte gegen Food Waste»: www.foodwaste.ch/5-schritte

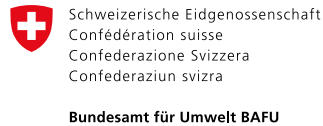
Weiterführende Anregungen

- Das Unterrichtsvorhaben kann – beispielsweise vor den Ferien – mit einer Vorratskontrolle in der Schulküche verbunden werden. Dabei gleich die wichtigsten Lagerungsgrundsätze besprechen (First-in-first-out, Ordnung, Übersicht und Sauberkeit behalten). Anschliessend kann eine Verwertungsaktion durchgeführt werden, zum Beispiel mit dem Unterrichtsvorhaben Foodsave-Kitchen-Challenge).
- Begegnest du im weiteren Verlauf des Schuljahres eindeutig verdorbenen Lebensmitteln so bring sie mit und lasse auch hier die Schüler:innen mit ihren Sinnen feststellen und beschreiben, wie diese aussehen und riechen.
- Als Ergänzung kann mit den Schüler:innen ein «Kühlschrank-Parkplatz» für zu Hause und in der Schulküche hergestellt werden: Ein selbstgestaltetes, laminiertes Blatt dient im Kühlschrank dazu, Lebensmittel zu platzieren, die bald konsumiert bzw. verwertet werden sollten, sodass sie nicht in Vergessenheit geraten. Auch das Markier-Klebeband «Iss mich bald!» von foodwaste.ch dient diesem Zweck und ist im Online-Shop unter www.foodwaste.ch erhältlich.
- Wenn seitens Schüler:innen Bedarf besteht, können Hemmungen, Unsicherheit und Ekel intensiver aufgegriffen und diskutiert werden: Warum beurteilen wir ein Lebensmittel als normal und ein anderes als eklig? Diskutieren: Was ist noch essbar, was nicht? Wirklich verdorbene Lebensmittel oder Fotos von solchen zum Vergleich zeigen.
- Zur spielerischen Verarbeitung des erworbenen Wissens zu den Haltbarkeitsdaten, kann das Kartenspiel [«Achtung, Fertig, restlos!»](#) eingesetzt werden. Darin werden weitere Vermeidungsstrategien aufgegriffen. Für einen optimalen Lerneffekt empfehlen wir, mit den Schüler:innen die Funktionen der Karten zu diskutieren: Jede Spielaktion ist von einer echten Situation im Haushalt inspiriert und hat eine entsprechende Wirkung.
- Als Vor- oder Nachbereitung können du und die Schüler:innen ein Food-Waste-Tagebuch führen. Gemäss der Publikation [«Ein praktischer Leitfaden zur Reduktion von Food Waste in Haushalten»](#) von Agroscope «hat sich gezeigt, dass nur schon die Messung des eigenen Food Wastes einen Einfluss auf unser Verhalten und/oder unser Bewusstsein gegenüber dem Thema hat.» In dem Leitfaden findest du eine Anleitung und eine Vorlage: Sieben Tage misst ihr euren Food Waste, wertet die Erfahrungen anschliessend aus und entwickelt Handlungsideen. Beachte, dass für diese Aufgabe das Einverständnis der Eltern nötig ist.

Dank

Herzlichen Dank an Claudio Beretta, Dozent für nachhaltige Ernährung und Foodwaste-Vermeidung an der ZHAW, für die fachliche Unterstützung.

Dieses Unterrichtsvorhaben konnte realisiert werden dank der Unterstützung von:



Impressum

Autorin

Annekathrin Jezler

Fotos

Unsplash
Pixabay
foodwaste.ch

Kontakt

foodwaste.ch
Wylerringstrasse 36
3014 Bern
031 306 17 60
info@foodwaste.ch

Bern, Juni 2026