

# Planetary Health Diet:

optimale Ernährung für Mensch und Planet? /  
alimentazione ottimale per le persone e per il  
pianeta?

Christine Brombach, ZHAW

christine.brombach@zhaw.ch



# „Karotten, Peitsche und Predigten“ Welche Massnahmen? "Carote, frustate e prediche" Quali misure?

Esel, ist ist deine Pflicht, mir zu helfen,  
vorwärts zu kommen!

Asino, è tuo dovere aiutarmi ad  
andare avanti!



Wir brauchen Verhaltens- und Verhältnismassnahmen;  
individuelles Verhalten UND gesamtes Ernährungssystem  
Abbiamo bisogno di misure comportamentali e strutturali;  
comportamento individualo E sistema alimentare nel suo  
complesso.

**Informationen:** Aufklärungen, Botschaften, Bildung

**Informazioni:** Sensibilizzazione, messaggi chiari,  
educazione

**Incentives:** Anreize, monetär oder Anerkennung, oder als  
Gegenteil «blaming»

**Incentivi:** monetari o di riconoscimento, oppure al  
contrario: colpevolizzare.

**Regulatorisches:** Steuern, Gesetze, Verbote, verbindliche  
Standards

**Regolamentazione:** tasse, leggi, divieti, standard vincolanti

## Nach dem Vortrag.... **Dopo la presentazione....**



Kennen Sie verschiedene Massnahmen auf individueller Verhaltens-



und gesellschaftlicher Verhältnissebene, die sich für  
Änderungsstrategien nutzen lassen

di

Conoscete le diverse misure a livello di comportamento individuale e di condizioni sociali che possono essere utilizzate per le strategie di trasformazione.

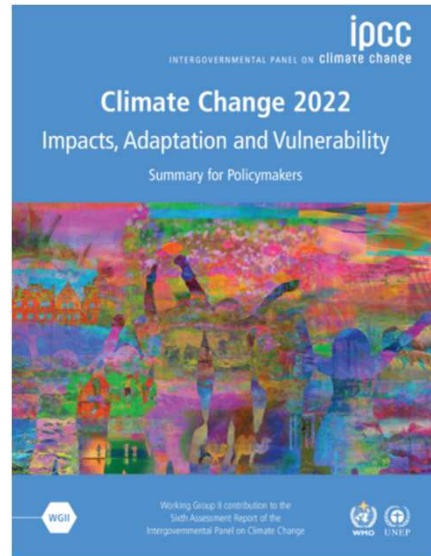


Kennen Sie die Grundprinzipien der Planetary Health Diet (PHD) und einer nachhaltigen **und** gesunden Ernährung

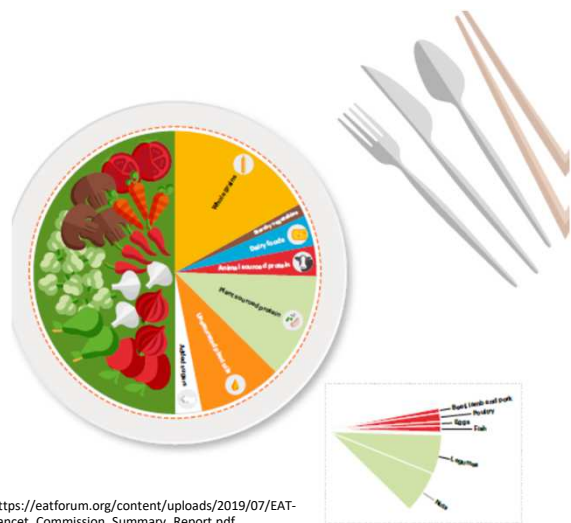
Conoscete i principi di base della Planetary Health Diet (PHD) e di un'alimentazione sostenibile e sana.

# Essen hat Einfluss: ein Drittel des GHG, Land-, Energie-, Ressourcenverbrauch

L'alimentazione ha un impatto: un terzo dei gas serra e del consumo di terra, energia e risorse.



# PHD=> Gesundheit plus Nachhaltigkeit Salute e sostenibilità



[https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

**Reduktion Lebensmittelverschwendung auf die Hälfte! Momentan Schweiz 330kg pro Person/Jahr!**

**Dimezzate gli sprechi alimentari! Attualmente la Svizzera spreca 330 kg per persona all'anno!**

**Reduktion tierischer Lebensmittel, pro Woche:**

**Riduzione dei prodotti animali, settimanalmente:**

- max. 1 handflächengrosses Schnitzel (Rind, Lamm, Schwein) max. 300 g Fleisch gesamt
- max. 1 cotoletta della grandezza di un palmo (manzo, agnello, maiale) max. 300 g di carne in totale
- max. 1 mittelgrosses Pouletbrustschnitzel
- max. 1 cotoletta di petto di pollo di media grandezza
- 1-2 Eier
- 1-2 uova
- max. 1 mittelgrosses Fischfilet, max. 200 g
- max. 1 filetto di pesce medio, max. 200 g
- 1750 g Milch und daraus hergestellte Produkte
- 1750 g Latte e prodotti derivati



# PHD=> Gesundheit plus Nachhaltigkeit Salute e sostenibilità

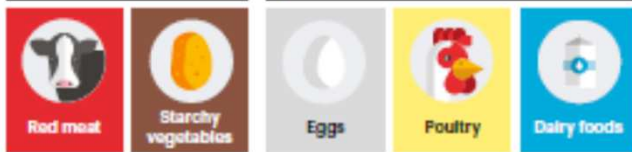


[https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet\\_Commission\\_Summary\\_Report.pdf](https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf)

**Erhöhung pflanzlicher Lebensmittel, pro Woche:  
Aumentare gli alimenti a base vegetale, settimanalmente:**

- 2100 g Gemüse
- 2100 g di verdure
- 1400 g Früchte
- 1400 g di frutta
- 525 g Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- 525 g di legumi (fagioli, piselli, lenticchie)
- 350 g Nüsse und Samen
- 350 g di noci e semi
- Vollkornprodukte statt aus Weissmehl
- Prodotti integrali al posto della farina bianca

Limited intake



Optional foods

Emphasized foods



# Clevere, gesunde, nachhaltige Entscheidungen! Nudging?!

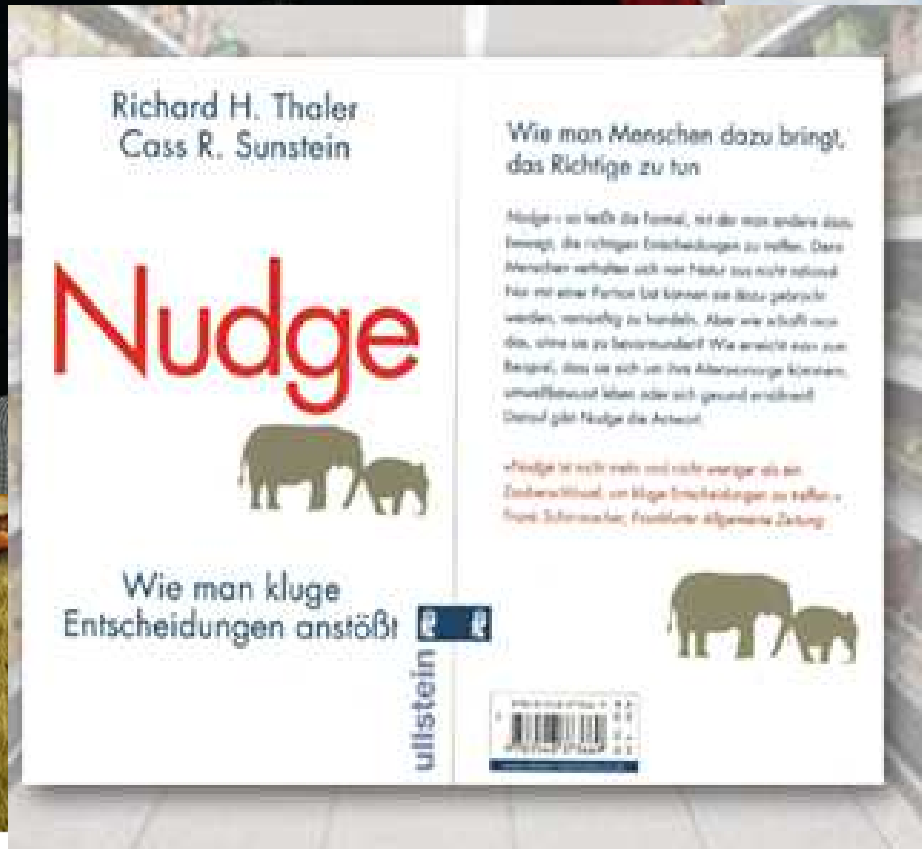
## Scelte intelligenti, sane e sostenibili! Nudging?!



Verhältnismassnahmen:  
(Ernährungssystem)  
**Misure strutturali:**  
(sistema alimentare)



Verhaltensmassnahmen:  
(Individuum)  
**Misure comportamentali:**  
(individuali)



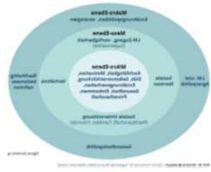
**Hauptziele: Obiettivi principali:**  
Pflanzenbetonte Ernährung  
**Dieta a base vegetale**



Tierische Lebensmittel  
Lebensm.- Verschwendung  
**Prodotti animali**  
**Spreco alimentare**

# Beispiele für Verhältnismassnahmen (Ernährungssystem)

## Esempi di misure strutturali (sistema alimentare)



**Informationen:** Bildung in Schule, Bildungsmaßnahmen auf kommunaler Ebene, Labels, Kampagnen, Broschüren, social media

**Informazioni:** Educazione nelle scuole, misure educative a livello comunale, labels, campagne informative, opuscoli, social media.

**Incentives:** vergünstigte pflanzliche Lebensmittel, Gemeinschaftsgastronomie Veggie-Tage, Zusammenarbeit Produzenten und Handel, Auszeichnung von Vorzeigemaßnahmen («best of...»)

**Incentivi:** sconti su alimenti a base vegetale, Veggie Days nella ristorazione collettiva, cooperazione tra produttori/produuttrici e commercio, premi per misure esemplari ("best of...")

**Regulatorisches:** Tatsächliche Kosten der LM, Steuern auf Fleisch, Gesetze zur Auszeichnung z.B. Anpassung MHD, Verbot der Entsorgung von übrigen Lebensmittel, verbindliche Standards für Gemeinschaftsgastronomie, Regulationen für Anbauflächen für pflanzliche Produkte...

**Regolamentazione:** costi effettivi degli alimenti, tasse sulla carne, leggi sull'etichettatura, ad esempio adeguamento della data di scadenza, divieto di spreco di resti alimentari, standard vincolanti per la ristorazione collettiva, regolamenti sulle aree di coltivazione dei prodotti vegetali...





## Verhaltensmassnahmen (Individuum)

### Misure comportamentali (individuali)

Was tun? Nudge yourself! => stupse Dich selbst an

Cosa fare? Nudge yourself! => Dai una spinta a te stessa/o!

**Erinnerung:** Planung

**Promemoria:** Pianificazione

**Priming:** vorangegangener Reiz

**Priming:** Stimoli preventivi

**Framing:** andere Verknüpfung herstellen

**Framing:** Creare nuovi collegamenti

**Bequemlichkeit & Einfachheit:** Neuorganisation

**Convenienza e semplicità:** Riorganizzazione

**Soziale Norm:** sich vergleichen zulassen

**Norma sociale:** Rimanere aperte/i al confronto

**Default Regeln:** Standardoptionen gestalten

**Regole predefinite:** Progettare opzioni standard

<b>Zielgrösse</b> <b>Tipo di obiettivo</b>	<b>Beispiele (individuell erweiterbar!)</b> <b>Esempi (estendibili individualmente!)</b>
Erinnerung Promemoria	Sticker, Einkaufsliste, Wochenplanung... Adesivi, lista della spesa, pianificazione settimanale...
Priming Priming	Einkaufen mit Liste, Vorrat überprüfen... Fare la spesa con una lista, controllare le scorte...
Framing Framing	Gemüsebilder, Rezeptbücher parat legen... Foto di verdure, ricettari pronti...
Bequemlichkeit & Einfachheit Convenienza e semplicità	Gemüsekiste, Vorrat sinnvoll arrangieren... Cassetta delle verdure, disporre le scorte in modo sensato...
Soziale Norm Norma sociale	Challenges mit anderen vereinbaren... Stringere sfide con gli/le altri/e...
Default Regeln Regole predefinite	Kleine Einkäufe nur mit Fahrrad oder ÖV, ... Piccoli acquisti solo in bicicletta o con i mezzi pubblici, ...



Herzlichen Dank!  
Grazie mille!

