

## 4.A.5

### Lebensmittel und Getränke

## Essen und Gesellschaft

Sandra Meyer

Illustrationen von Julia Lenzmann



In dieser Unterrichtseinheit geht es um gesundheitliche und gesellschaftliche Aspekte des Themas „Ernährung“. Zuerst werden die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Proteine vorgestellt. Dann werden Nahrungsmittel und Spurenelemente, Mineralstoffe und Vitamine hin untersucht. Außerdem wird das menschliche Verdauungssystem erklärt. In einem zweiten Teil wird gezeigt, dass das Thema „Ernährung“ sich auch mit Gesundheit, Weltansichten oder Glaubensfragen dreht. Es werden Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheit, Naturschutz, Klimaschutz und Religion erarbeitet.

### KOMPETENZPROFIL

**Niveau:** Aufbaustufe

**Wissenschatz:** Lebensmittel, Nährstoffe, Kohlenhydrate, Fett, Proteine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Histamine, Fruktose, Essen und Tierschutz, Essen und Klimaschutz, unser Verdauungssystem, Essen und Krankheiten (Unverträglichkeiten, Adipositas, Depression, Diäten), Essen und Religion

**Zusatzmaterialien:** Lückentext zum Thema „Vitamine“

## Auf einen Blick

### 1 Wortschatz aktivieren

- |             |   |  |
|-------------|---|--|
| <b>M 01</b> | Wimmelbild – Ich bin, was ich esse!                 | <b>W</b> Essen und Gesellschaft        |
| <b>M 02</b> | Was ist da drin? – Die Hauptnährstoffe              | <b>W</b> Kohlenhydrate, Fett, Proteine |
| <b>M 03</b> | Was ist da drin? – Mineralstoffe und Spurenelemente | <b>W</b> Mineralstoffe, Spurenelemente |
| <b>M 04</b> | Wer isst was? – Laktosefrei, vegan und Co           | <b>W</b> Essen: Trends und Gesundheit  |
| <b>M 05</b> | Unsere Verdauung – Das passiert beim Essen          | <b>W</b> Essen und verdauen            |

### 2 Wortschatz üben und anwenden

- |             |                                   |  |
|-------------|-----------------------------------|--|
| <b>M 06</b> | Gesunde Ernährung – Wie geht das? | <b>W</b> Nahrungsmittel und Nährstoffe, Ernährungsplan aufstellen        |
| <b>M 07</b> | Kann Essen krank machen?          | <b>W</b> Nahrungsmittelunverträglichkeit, Adipositas, Depression, Diäten |
| <b>M 08</b> | Ernährung und Tierschutz          | <b>W</b> Massentierhaltung   |
| <b>M 09</b> | Lesetext: Essen und Religion      | <b>W</b> Essensvorschriften, Buddhismus, Judentum, Christentum           |
| <b>M 10</b> | Aufgaben zum Lesetext             | <b>W</b> Essensvorschriften, Buddhismus, Islam, Judentum, Christentum    |

### 3 Test und Selbsteinschätzung

- |             |                                       |                                 |
|-------------|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>M 11</b> | Bist du fit? – Essen und Gesellschaft | <b>W</b> Essen und Gesellschaft |
| <b>M 12</b> | Das kann ich                          | <b>W</b> Essen und Gesellschaft |

### 4 Wortschatzliste

- |             |                 |                                 |
|-------------|-----------------|---------------------------------|
| <b>M 13</b> | Wortschatzliste | <b>W</b> Essen und Gesellschaft |
|-------------|-----------------|---------------------------------|

#### Legende

 kennzeichnet Extra-Übungsmaterial im neuen **Online-Archiv** auf [www.raabe.de](http://www.raabe.de)

**W** kennzeichnet den behandelten Wortschatz

**G** kennzeichnet die behandelte Grammatik

Stichworte und Lösungen zu den Materialien finden Sie ab Seite 24.

## M 01

## Wimmelbild – Ich bin, was ich esse!



© RAABE 2023

**Aufgabe 1:**

Beschreibt das Bild.

- Was machen die Menschen auf dem Bild? Beschreibt jeden einzelnen oder jede Gruppe.
- Wie fühlen sich die einzelnen Menschen. Findet passende Adjektive.
- Was haben diese Menschen gemeinsam? Was ist das verbindende Thema?
- Wo würdet ihr euch auf diesem Bild sehen?
- Fehlen Ereignisse oder Situationen, die ihr mit diesem Thema verbindet?

## Was ist da drin? – Mineralstoffe und Spurenelemente

M 03



### Aufgabe 1:

Mineralstoffe und Spurenelemente braucht man, um zu leben. Sie sind keine Energiequellen (so wie Fett und Kohlenhydrate), aber ohne sie könnten wir nicht überleben. Sieh dir an, was in diesen Lebensmitteln steckt.



Kalzium (3)



Chrom (7)



Eisen (4)



Fluorid (8)



Jod (10)



Kalium (1)



Kupfer (9)



Magnesium (4)



Mangan (11)



Natrium (6)



Phosphor (5)



Selen (12)



Zink (13)



### Aufgabe 2:

Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtig für unseren Körper. Aber wofür genau? Frage die Wörter aus Aufgabe 1 ein.

- \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ (5) sind wichtige Bestandteile für Knochen und Zähne. Unserer Zähne brauchen auch \_\_\_\_\_ (8), vor allem Säuglinge und Kleinkinder sollten dieses Spurenelement zu sich nehmen. In Deutschland bekommen Eltern spezielle Tabletten für ihre Kinder.
- Unser Blut braucht \_\_\_\_\_ (2), genauer: die roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren.
- In Deutschland fehlt es total, gemeint ist: \_\_\_\_\_ (10). Es wurde in der letzten Eiszeit aus dem Boden gespült. Daher ist es in Pflanzen und Tieren nicht mehr zu finden.

## M 07 Kann Essen krank machen?



### Aufgabe 1:

Heutzutage weiß fast jeder: Wenn man nur Sachen isst, die einem schmecken, dann ernährt man sich nicht unbedingt gesund. Aber was viele nicht wissen: Essen kann wirklich richtig krank machen! Lies dir die folgenden Steckbriefe durch.

?

Ich bin Mara. Ich bin 17 Jahre alt. Ich esse einfach das, was mir schmeckt. Meine Mutter möchte schon seit Jahren, dass ich Gemüse esse. Aber es schmeckt mir nicht! Ich bleib lieber bei Nudeln und Fleisch ...

?

Ich heiße Ludger. Ich bin 22 Jahre alt. Als Kind hatte ich oft Bauchschmerzen nach dem Essen. Die Ärzte konnten mir nicht helfen. Erst in den letzten Jahren haben sie rausgefunden, woran es liegt. Ich habe eine Fructose-Unverträglichkeit. Ich darf bestimmtes Obst und Gemüse nicht mehr essen. Und ich muss immer prüfen, ob ein Produkt Fructose enthält ...

?

Hallo zusammen, ich bin Lennard. Mein Bruder leidet an Depressionen und ist das niemandem so richtig aufgefallen. Er hatte einfach nie Lust auf gar nichts! Das wurde aber immer schlimmer. Am Ende hatte er sogar Selbstmordgedanken. Er ist jetzt in Therapie. Es werden viele Gespräche geführt und sein Essen wurde auch umgestellt. Da gibt es einen Zusammenhang. Krass, oder?

?

Hi, mein Name ist Maria, ich bin 30 Jahre alt. Essen ist ein schwieriges Thema in meinem Leben. Als Jugendliche war ich magersüchtig. Zum Glück bin ich geheilt. Ich war ganz lange in einer Klinik. Aber trotzdem kann ich immer noch nicht unbeschwert essen. Ich zähle immer noch Kalorien ...

?

Hi, ich bin Mark, 17 Jahre alt. Ich mach's kurz: Ich bin zu dick. Ja, essen ist ein Problem für mich. Aber ein noch größeres Problem sind die anderen! Ich wäre auch gerne dünner, klar, aber eigentlich komm ich ganz gut zurecht. Wenn andere mich wegen meines Gewichts fertigmachen – das ist viel schlimmer! Und wusstet ihr, dass Dicksein eine Krankheit ist?

# Sie wollen mehr für Ihr Fach?

## Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



**Über 5.000 Unterrichtseinheiten**  
sofort zum Download verfügbar



**Webinare und Videos**  
für Ihre fachliche und  
persönliche Weiterbildung



**Attraktive Vergünstigungen**  
für Referendar:innen  
mit bis zu 15% Rabatt



**Käuferschutz**  
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:  
**www.raabe.de**