

## IV.53

### Der Mensch

# Unsere Ernährung kritisch betrachtet – Fleischkonsum vs. Vegetarismus

Nach einer Idee von Tabea Hesterberg, Florian Fiebelkorn, Gesa Hillmer, Katharina Kerl  
Maximilian Dornhoff-Grewe



© RAABE 2024

© ArtMarie/E+

Ist Fleisch gesund oder ungesund? Ist der Anbau von Soja für Fleischersatzprodukte umweltschädlich? Betrachten Sie mit Ihrer Klasse die eigenen Ernährungsgewohnheiten und hinterfragen Sie den hohen Fleischkonsum, der in Deutschland herrscht. Ihre Lernenden recherchieren in dieser differenzierten Unterrichtseinheit selbstständig, wie Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß in einer fleischlosen Ernährung aufgenommen werden können und führen einen Selbstversuch durch.

---

#### KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 7/8

Dauer: 6 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Kommunikationskompetenz, Bewertungskompetenz

Thematische Bereiche: Ernährung, Gesundheit, Vegetarismus, Veganismus, Vitamine, Mineralstoffe, Tierethik, BNE

---

## Auf einen Blick

### 1. Stunde

**Thema:** Einstieg und Reflektion der Auswirkungen unserer Ernährung

**M 1** Die Auswirkungen unserer Ernährung

**Benötigt:**  ggf. Tafel und Dokumentenkamera

### 2.-5. Stunde

**Thema:** Fleischkonsum und alternative Ernährungsformen

**M 2** Tippkarten zu M 3a, M 4a und M 6a

**M 3a/M 3b** Schweinefleischkonsum in Deutschland

**M 4a/M 4b** Schweinefleisch – Vom Betrieb zum Supermarkt

**M 5a/M 5b** Wie gesund ist Fleisch?

**M 6a/M 6b** Die Suche nach Fleischersatz – sinnvoll?

**M 7** Sojaproduktion für Fleischersatzprodukte?

**M 8a/M 8b** Ernährungskreise im Vergleich

**Benötigt:**  internetfähige Endgeräte für Internetrecherche

### 6. Stunde

**Thema:** Selbstversuch und Abschluss

**M 9** Selbstversuch zu Ernährungsweisen

**M 10** Teste dein Wissen!

### Erklärung zu den Symbolen

|   |   |  |
|---|---|--|
|  | Dieses Symbol markiert differenziertes Material. Wenn nicht anders ausgewiesen, befinden sich die Materialien auf mittlerem Niveau. |  |
|  | leichtes Niveau   |  mittleres Niveau   |
|   |   |  schwieriges Niveau |
|  | Zusatzaufgabe   |  Alternative        |
|   |   |  Selbsteinschätzung |

## M1

## Die Auswirkungen unserer Ernährung



Meine Ernährung hat  
nur Auswirkungen auf  
mich!

© volhah/iStock/Getty Images Plus (mod.)

## Aufgabe 1

- a) Lies die Aussage. Stimmst du ihr zu? Begründe deine Meinung zur Aussage.  
b) Sammelt zu zweit auf euer Ernährungswahlverhalten Auswirkungen hat.  
Tipp: Nehmt die folgenden Bilder zur Hilfe.



Alle Bilder: © Colourbox

- c) Diskutiert in der Klasse auf welche Bereiche sich eure Ernährung auswirkt. Und einigt euch auf ein Fazit.

M 6b



## Die Suche nach Fleischersatz – sinnvoll?

### Aufgabe 1

Besuche die folgende Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte-tool/>

Recherchiere, welche Menge an Mineralstoffen und Vitaminen ungefähr deinem Tagesbedarf entspricht. Trage deine Ergebnisse in die Tabelle ein.

| Nährstoff | Referenzwert | Einheit | Bemerkungen |
|-----------|--------------|---------|-------------|
|           |              |         |             |
|           |              |         |             |
|           |              |         |             |
|           |              |         |             |
|           |              |         |             |
|           |              |         |             |
|           |              |         |             |
|           |              |         |             |
|           |              |         |             |

### Aufgabe 2

Prüfe mithilfe der Nährstoffdaten, inwiefern Sojabohnen oder Schweinefleisch deinen Tagesbedarf in den meisten Kategorien am ehesten decken können.

Tabelle 1. Mineralstoffe und Vitamine verschiedener Lebensmittel im Vergleich

| Lebensmittel<br>je 100 g | Mineralstoffe in mg |          |       |      | Vitamine in mg               |                                 |                             |                |                         |
|--------------------------|---------------------|----------|-------|------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------|
|                          | Calcium             | Phosphor | Eisen | Zink | Thiamin<br>(B <sub>1</sub> ) | Riboflavin<br>(B <sub>2</sub> ) | Niacin<br>(B <sub>3</sub> ) | B <sub>6</sub> | B <sub>12</sub><br>(µg) |
| Schweinefilet            | 2                   | 173      | 3     | 2    | 1,1                          | 0,31                            | 6,5                         | 0,5            | 2                       |
| Sojabohne                | 201                 | 550      | 6,6   | 4,18 | 1                            | 0,5                             | 2,5                         | 1              | 0                       |

Quelle: Elmadfa et al. Nutrition, aging, and requirements in the elderly. Present Knowledge in Nutrition.2020

### Aufgabe 3

Sammele Argumente, die gegen eine Ernährung mit ausschließlich diesem Nahrungsmittel sprechen. **Beziehe** in deine Argumentation auch Aspekte des Genusses mit ein. **Prüfe** außerdem, ob es noch weitere wichtige Nährstoffe gibt, über die die Tabelle 1 keine Auskunft gibt.

# M 9

## Selbstversuch zu Ernährungsformen

### Aufgabe

**Versuche** eine kleine gesunde Änderung in deinem Ernährungsverhalten eine Woche lang umzusetzen. Das kann z. B. der Verzicht auf Fleisch, Milchprodukte oder auf alle tierischen Produkte sein. **Beobachte** und **dokumentiere** täglich, wie es geklappt hat, und **notiere**, was dir schwer und leicht gefallen ist. **Nutze** dafür die Tabelle.

-  = Vorhaben ohne Einschränkungen befolgt
-  = Vorhaben mit Einschränkungen befolgt
-  = Vorhaben nicht befolgt.

| Tag<br>Datum   |          | Meine Ernährungsweise in diese Woche: |                      |
|--|---|---------------------------------------|----------------------|
|  |   | Das fiel mir leicht:                  | Das fiel mir schwer: |
| 1<br>_____   |          |                                       |                      |
| 2<br>_____   |       |                                       |                      |
| 3<br>_____   |    |                                       |                      |
| 4<br>_____   |    |                                       |                      |
| 5<br>_____   |    |                                       |                      |
| 6<br>_____   |    |                                       |                      |
| 7<br>_____   |    |                                       |                      |
| Wie kam meine Ernährungsweise ... <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> lässt sich gut in meinen Alltag integrieren und hat Spaß gemacht</li> <li><input type="checkbox"/> lässt sich mit Einschränkungen in meinen Alltag integrieren</li> <li><input type="checkbox"/> lässt sich nur schwer in meinen Alltag integrieren und war belastend</li> </ul> |   |                                       |                      |

## Teste dein Wissen!

M 10



### Aufgabe 1

Welche Aussagen zum Schweinefleischkonsum in Deutschland sind richtig? **Kreuze an.**

- Schweinefleischprodukte gibt es nur in ausgewählten Supermärkten.
- Teilstücke mit höherem Fett- und Knochenanteil sind beliebt.
- Der Fleischkonsum nahm im Zuge der Industrialisierung zu.
- Schweinefleisch macht mehr als die Hälfte des Gesamtkonsums von Fleisch aus.
- Die Zahl der gehaltenen Schweine pro Betrieb nimmt immer weiter ab.

### Aufgabe 2

**Erläutere**, warum wir als Verbraucherinnen und Verbraucher einen Einfluss auf die Standards der Fleischindustrie haben.

---

---

---

### Aufgabe 3

**Nenne** gesundheitliche Vor- und Nachteile des Fleischkonsums.

---

---

---

### Aufgabe 4

Welches Lebensmittel kann Fleisch am ehesten ersetzen, wenn es um Vitamine und Mineralstoffe geht? **Kreuze an.**

- Kuhmilch
- Käse
- Sojabohnen
- Linsen
- Brot

### Aufgabe 5

Die Ernährungskreise der mischköstlichen und rein pflanzlichen Ernährungsweise ähneln sich bis auf wenige Unterschiede. Welche Aussagen sind richtig? **Kreuze an.**

- Bei der rein pflanzlichen Ernährung sollen Milchprodukte durch Nüsse und Samen ersetzt werden.
- Bei der rein pflanzlichen Ernährung soll mehr Gemüse und Obst verzehrt werden als bei der mischköstlichen Ernährung.
- Fleisch, Meeresfrüchte, Fisch und Eier werden bei der pflanzlichen Ernährung durch Hülsenfrüchte ersetzt.
- Bei der mischköstlichen Ernährung soll mehr Obst und Gemüse verzehrt werden.

# 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**