

Du bist, was du isst! – gesunde Ernährung für Jugendliche

Ein Beitrag von Sabine Nelke, Haltern am See

Zum Thema „Ernährung“ bietet es sich an, möglichst häufig Speisen mit den Schülern zuzubereiten. In einem persönlichen Ernährungs-Check setzen sich die Schüler mit ihrer eigenen Ernährungsweise auseinander und betrachten sie kritisch. Danach lernen sie verschiedene Ernährungsformen kennen und sammeln Rezepte aus unterschiedlichen Ländern.

Beim Erstellen von Nährstoff-Steckbriefen und der Erarbeitung des Ernährungskreises, wird den Schülern bewusst, dass es wichtig ist, die unterschiedlichen Lebensmittel im richtigen Verhältnis zu verzehren, damit eine ausgewogene Nährstoffzufuhr gewährleistet ist. Mithilfe des Fettfleckttests wird den Schülern der in unterschiedlichen Lebensmitteln variierende Fettanteil deutlich. Nachdem die Schüler die Fast-Food-Angebote ihrer Umgebung unter die Lupe genommen haben, bereiten sie gesundes Fast Food und internationale Gerichte für ein Klassen-Büfett zu.



© targovcom/iStock

„Fast Food“ muss nicht ungesund sein.

Das Wichtigste auf einen Blick

Klasse: 5–8

Dauer: 14 Stunden

Kompetenzen: Die Schüler ...

- beschreiben Eigenschaften unterschiedlicher Nährstoffe
- weisen fettreiche und -arme Lebensmittel mit dem Fettflecktversuch nach
- wenden den Ernährungskreis an
- nennen vollwertige Pausensnacks
- machen Vorschläge zur sinnvollen Ergänzung der eigenen Ernährung und ergänzen Fast-Food-Gerichte sinnvoll und bereiten diese zu

Aus dem Inhalt:

- Ernährungsquiz mit Frühstück
- Nährstoff-Steckbriefe
- Fettflecktversuch
- Ernährungskreis
- Pausensnack-Büfett
- Ernährungsprotokoll
- Markterkundung
- Gesundes Fast Food
- Test

M 1

Ernährungs-Quiz – Bist du ein Ernährungsexperte?

„Du bist, was du isst!“ Dieser Ausspruch über Ernährung weist darauf hin, dass die Art und Weise, wie du dich ernährst, einen gewissen Einfluss auf dein Wohlbefinden hat. Um dich aber gesund ernähren zu können, musst du dich mit dem Wissen rund um das Thema Ernährung gut auskennen. Überprüfe, ob du ein „Ernährungsexperte“ bist:

1: Gesundes Essen ist mehr Menschen wichtig als leckeres Essen.

G



2: Der Verzehr von Fleisch hat keinen negativen Einfluss auf die Umwelt.

Z



3: Der Verzehr von viel Fleisch wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus.

R

4: Mehr als 40 % der Deutschen kaufen Bio-Produkte, wenn es möglich ist.

N



5: Bei 10 % der Deutschen ersetzt eine Tüte Chips auch mal das Abendbrot.

A



6: Fett ist ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung.

H

7: „Unser täglich Brot“ ist das unbeliebteste Lebensmittel der Deutschen.

C



8: Nur 20 % der Deutschen essen häufig Obst und Gemüse.

P

9: Je jünger eine Person ist, umso seltener isst sie Fisch.

E

10: Wurst wird von jüngeren Menschen häufiger gegessen als von älteren.

R

11: Fast 20 % der Deutschen teilen Fotos von ihrem Essen im Web.

N



14: Fleisch, Fast Food und Fertigprodukte bilden für die Mehrheit der Deutschen die Basis ihrer Ernährung.

U



13: „Lecker vor gesund“ gilt eher für junge Menschen.

E

12: Die Deutschen essen sehr häufig Brot.

U

Aufgaben

1. Markiere die richtigen Aussagen. Bringe die angegebenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge und bilde so ein zum Thema passendes Lösungswort. Trage es unten ein!

Lösungswort:

















2. Korrigiere die falschen Aussagen.



M 4

Fette in Lebensmitteln nachweisen

In unterschiedlichen Lebensmitteln befinden sich unterschiedliche Nährstoffe. Um herauszufinden, welche Nährstoffe sich in einem bestimmten Lebensmittel befinden, gibt es verschiedene Nachweismethoden für die Nährstoffe. Fett kannst du beispielsweise mit dem Fettfleckversuch nachweisen.

Salami 	(Bitte hier reiben)	
Gurke 	(Bitte hier reiben)	
Käse 	(Bitte hier reiben)	
Leberwurst 	(Bitte hier reiben)	
Öl 	(Bitte hier reiben)	
Erdnussflips 	(Bitte hier reiben)	
Apfel 	(Bitte hier reiben)	
Brot 	(Bitte hier reiben)	

Salami, Apfel: © Colourbox.com; Gurke: SednevaAnna/iStock; Käse: © Thinkstock/iStock; Leberwurst: © milanfoto/iStock/Getty Images Plus; Öl: © cris180/iStock; Erdnussflips: © Handmade Pictures/Getty Images Plus; Brot: © merznatal/iStock; Ampel: © dane_mark/DigitalVision Vectors.

Aufgaben

1. Stelle dar, wie viel Fett unterschiedliche Lebensmittel enthalten. Reibe dazu die angegebenen Lebensmittel an der vorgesehenen Stelle vorsichtig auf dem Papier.
2. Betrachte die Ergebnisse. Dazu hältst du dieses Blatt am besten gegen Licht. Stelle dann in der Ampel neben den einzelnen Lebensmitteln dar, welche der Lebensmittel viel, mittelviel oder wenig bzw. kein Fett enthalten. Male dazu einen der Kreise der Ampel entweder rot (oben, viel Fett), gelb (Mitte, mittelviel Fett) oder grün (unten, wenig oder kein Fett) aus.

M 9

Rezeptsammlung „Around the World“

Der Möglichkeiten, sich abwechslungsreich zu ernähren sind eigentlich keine Grenzen gesetzt. Wege Lebensmittel in geschmackvolle Gerichte zu verwandeln, gibt es viele. Besonders wenn man über seinen eigenen Tellerrand hinaus blickt um zu sehen, wie Menschen sich in anderen Ländern und Kulturkreisen ernähren, gibt es eine unerschöpfliche Auswahl an schmackhaften Gerichten.

Internetrecherche

Sucht im Internet nach Rezepten aus unterschiedlichen Ländern. Hier habt ihr den Vorteil, dass ihr die Rezepte direkt ausdrucken könnt!


Rezepte:

Verziere kopierte und abgeschriebene Rezepte mit Fotos von den selbst gekochten Gerichten!

Kochbücher

Vielleicht habt ihr zu Hause Kochbücher aus anderen Ländern. Findest du dort ansprechende Rezepte, kannst du sie abschreiben oder kopieren.

Rezepte:



Bekannte fragen

Habt ihr Freunde oder Bekannte, die aus einem anderen Land kommen? Vielleicht sogar in deiner Lerngruppe? Wenn ja, dann fragt nach leckeren Rezepten!

Rezepte:

Besonders schön könnt ihr eure Rezeptseiten mit eigenen Zeichnungen gestalten!

Lieblingsrezepte

Wahrscheinlich sind unter deinen Liebesspeisen auch einige aus anderen Ländern. Notiere diese hier!

Rezepte:

Aufgabe

Sammelt Rezepte aus unterschiedlichen Ländern und Kulturkreisen, um daraus eine „Multi-Kulti-Rezeptsammlung“ zusammen zu stellen. Nutzt dazu die Anregungen auf dieser Seite.

Erläuterung (M 9)

Die einzelnen Rezepte der Rezeptsammlung sollten auf DIN-A-4-Blättern stehen. Sie können mit Fotos von selbst gekochten Speisen und Abbildungen aus Werbeprospekten oder aus dem Internet verziert werden. Die Rezepttexte können getippt oder mit der Hand geschrieben werden. Die fertige Rezeptsammlung kann in Schreibwarengeschäften günstig gebunden werden oder in einen Schnellhefter geheftet werden. Gemeinsam können die Schüler ein passendes Cover, beispielsweise mit den Flaggen der verschiedenen Länder, aus denen die Speisen der Rezeptsammlung stammen, entwerfen.

Lösung (M 9)

Internetrecherche:

Pide (Türkei), Falafel (Israel), Fish and Chips (England), Chili con Carne (Südamerika), WanTang-Suppe (China)

Kochbücher:

Pastitio (Griechenland), Saté (Thailand), Köfte (Türkei), Hähnchen süß-sauer (China), Kichererbsensuppe (Ägypten)

Lieblingsrezepte:

Pizza Margarita (Italien), Döner (Türkei), Gyros (Griechenland), Spaghetti bolognese (Italien), Köttbullar (Schweden)

Bekanntefragen:

Sparerips (Amerika), Tortillas mit Salsa (Mexiko), Huhn mit Pflaumen (Iran), Couscous-Salat (Tunesien)