



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Führerschein: Gesunde Ernährung - Sekundarstufe

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Einleitung 5

Führerschein: Gesunde Ernährung

Klasse A

Laufzettel 6

1 Selbstcheck: Gesunde Ernährung 7

2 Gesunde Nahrungsmittel 9

3 Trink dich fit! 10

4 Was für Früchtchen? 11

5 Gemüseallerlei 12

6 Blattsalate 13

7 Ballaststoffe 14

8 Vitamine schützen dich! 15

9 Volles Korn = volle Power 16

10 Fettreiche Nahrungsmittel 17

11 Eiweißreiche Nahrungsmittel 18

12 Milch macht stark! 19

13 Milch und Milchprodukte 20

14 Süßes – lecker aber gefährlich 21

15 Dickmacher 22

16 Frühstück, Mittag- und Abendessen 23

17 Pausensnacks 24

18 Ernährungspyramide 25

Führerscheinprüfung A 26

Führerschein: Gesunde Ernährung

Klasse B

Laufzettel 28

1 Selbstcheck: Gesunde Ernährung 29

2 Gesunde Ernährung 31

3 Zuckergehalt von Getränken 32

4 Fruchtgehalt von Getränken 33

5 Früchte und ihre Inhaltsstoffe 34

6 Gemüse ist gesund 35

7 Hülsenfrüchte 36

8 Ballaststoffe 37

9 Vitamine schützen dich! 38

10 Mineralienpower für die Jugend 39

11 Getreideprodukte 40

12 Milch ist nicht gleich Milch 41

13 Fett ist nicht gleich Fett 42

14 Fleisch und Wurst 43

15 Fisch, der besondere Eiweißlieferant 44

16 Dickmacher 45

17 Frühstück – Kick für den Tag 46

18 Pausensnacks 47

19 Ernährungspyramide 48

20 Einkauf 49

Führerscheinprüfung B 50

Führerschein: Gesunde Ernährung

Klasse C

Laufzettel	53
1 Selbstcheck: Gesunde Ernährung	54
2 Gesunde Ernährung	56
3 Getränke mit Früchten	57
4 Obstsorten und Inhaltsstoffe	58
5 Gemüse und Salate	59
6 Vitamine schützen dich!	60
7 Mineralstoffe sind lebensnotwendig	61
8 Hülsenfrüchte	62
9 Ballast ist nicht gleich Ballast	64
10 Vollkornprodukte = volle Power	65
11 Milch und Milchprodukte	67
12 Von der Milch zum Käse	68
13 Fisch, der besondere Eiweißlieferant	70
14 Fette und Fettsäuren	71
15 Fleisch und Wurst	73
16 Ernährungspyramide	74
17 Dickmacher	76
18 Zusatzstoffe in Lebensmitteln	77
19 Fertiggerichte	78
20 Lightprodukte	79
21 Was kommt in den Einkaufswagen?	81
Führerscheinprüfung C	82
Quellenverzeichnis	86

Zusatzmaterial

- Arbeitsblätter im editierbaren Wordformat
- Lösungen als PDF und editierbares Wordformat
- Übersichtsbögen für Lehrer
- Führerschein-Test im editierbaren Wordformat
- Zertifikate als PDF

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

mit diesem Ernährungsführerschein können Sie gezielt und differenziert das Thema „Gesunde Ernährung“ erarbeiten.

Es ist schwierig, den heutigen Schülern den Wert gesunder Ernährung deutlich zu machen, da viele nicht frühstücken und sich überwiegend von Fast Food ernähren. Mit diesem Ernährungsführerschein wird es leichter, die Schüler für dieses Thema zu motivieren und zu sensibilisieren, da die Schüler auf das Ziel, den „Führerschein“, hinarbeiten und sich dann mit diesem Erwerb als Experten fühlen können.

Dadurch, dass es drei unterschiedliche Führerscheine (Führerscheinklasse A, B, C) gibt, können die Schüler selbst entscheiden, welchen sie sich erarbeiten möchten. Für Sie als Lehrkraft besteht dabei die Möglichkeit einer Differenzierung im Unterricht und der Förderung des selbstständigen Arbeitens Ihrer Schüler.

Die drei Führerscheinklassen vermitteln Grundwissen auf drei unterschiedlichen Niveaustufen:

- A = leicht
- B = mittlerer Schwierigkeitsgrad
- C = schwer

Für den Führerschein Klasse A müssen weniger Aufgaben bearbeitet werden als für den Führerschein Klasse B und es gibt viele Multiple-Choice-Aufgaben. Für den Führerschein Klasse C gibt es die meisten Aufgaben und die Aufgabenstellungen sind entsprechend anspruchsvoller. Natürlich ist es für die Schüler auch möglich, eine höhere Niveaustufe zu bearbeiten, wenn sie erfolgreich die niedrigere erarbeitet haben.

Die Schüler lernen unter anderem mithilfe der Ernährungspyramide die unterschiedlichen Nahrungsmittelgruppen kennen und die Inhaltsstoffe der Nahrung. Sie lernen, zwischen gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln zu unterscheiden und informieren sich sowohl über ein empfehlenswertes Frühstück, Mittagessen, Abendessen wie auch über Fertiggerichte und Zusatzstoffe. Sie lernen, welche Nahrungsmittel dick machen und welche wenig Kalorien enthalten, aber viele Vitamine und Mineralstoffe. Darüber hinaus erhalten sie Tipps für den Einkauf im Supermarkt, damit sie genauer hinschauen können und nicht auf die Versprechungen der Werbung, z. B. für Lightprodukte, hereinfallen.

Auf der beiliegenden CD finden Sie alle Arbeitsblätter, Tests und Lösungen noch einmal in editierbarem Wordformat, sodass Sie die Aufgaben dem Leistungsniveau der Lerngruppe anpassen können. Vorbereitete Führerschein-Formulare sind dort ebenfalls abgelegt.

Alle Arbeitsblätter können sowohl im Unterrichtsfach Biologie wie auch in Hauswirtschaft und/oder in Wahlpflichtkursen eingesetzt werden.

Viel Freude beim Führerscheinwerb!

Ursula Oppolzer

Laufzettel	erledigt →
1 Selbstcheck: Gesunde Ernährung	<input type="checkbox"/>
2 Gesunde Nahrungsmittel	<input type="checkbox"/>
3 Trink dich fit!	<input type="checkbox"/>
4 Was für Früchtchen?	<input type="checkbox"/>
5 Gemüseallerlei	<input type="checkbox"/>
6 Blattsalate	<input type="checkbox"/>
7 Ballaststoffe	<input type="checkbox"/>
8 Vitamine schützen dich!	<input type="checkbox"/>
9 Volles Korn = volle Power	<input type="checkbox"/>
10 Fettreiche Nahrungsmittel	<input type="checkbox"/>
11 Eiweißreiche Nahrungsmittel	<input type="checkbox"/>
12 Milch macht stark!	<input type="checkbox"/>
13 Milch und Milchprodukte	<input type="checkbox"/>
14 Süßes – lecker aber gefährlich	<input type="checkbox"/>
15 Dickmacher	<input type="checkbox"/>
16 Frühstück, Mittag- und Abendessen	<input type="checkbox"/>
17 Pausensnacks	<input type="checkbox"/>
18 Ernährungspyramide	<input type="checkbox"/>
Führerscheinprüfung A	<input type="checkbox"/>

1 | Selbstcheck: Gesunde Ernährung (1)

**Prüfe dein Ernährungsverhalten und Ernährungswissen.
Kreuze die für dich zutreffenden Antworten an.**

Wichtig: Dieser Test ist nur für dich.

	Ja	Nein
1. Ich esse in aller Ruhe und genieße mein Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich esse nicht beim Fernsehen und auch nicht am Computer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich trinke am Tag mindestens zwei Liter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich achte darauf, dass die Getränke wenig Zucker und wenig Zusatzstoffe enthalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich trinke öfter mal frisch gepresste Säfte, vor allem im Winter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich trinke selten Cola und öfter mit Wasser verdünnte Fruchtsäfte oder Mineralwasser oder Tee.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich frühstücke jeden Morgen, bevor ich zur Schule gehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich esse zum Frühstück oft Haferflocken oder Müsli mit Milch oder Joghurt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich nehme mir jeden Tag einen gesunden Pausensnack mit in die Schule, z. B. ein Vollkornbrot mit Käse, Gurke und Tomate und einen Apfel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich nehme mir genug zu trinken mit in die Schule.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Meine Mahlzeiten sind abwechslungsreich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ich schlinge das Essen nicht hinunter, sondern kaue langsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ich esse viel Obst und Gemüse (5 Hände voll am Tag).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Zu jedem Mittagessen gibt es Gemüse oder Salat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Wenn ich Gemüse nicht so gern mag, esse ich es püriert und versteckt, z. B. in der Nudelsauce oder in Frikadellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Als Nachtisch oder als Zwischenmahlzeit gibt es regelmäßig Obst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ich esse jeden Tag Getreideprodukte aus vollem Korn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ich esse oft Kartoffeln oder Reis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ich esse öfter Linsen, Erbsen oder Bohnen, da Hülsenfrüchte mich mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Ich trinke täglich Milch und esse fettarme Milchprodukte wie Quark, Joghurt oder Käse, weil ich viel Kalzium für den Aufbau meiner Knochen brauche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Ich entscheide mich für Naturjoghurt und mische selbst kleingeschnittenes Obst oder Obstsaft darunter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Ich esse wenig Fleisch, höchstens ein bis zwei Mal pro Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 | Selbstcheck: Gesunde Ernährung (2)

	Ja	Nein
23. Ich esse wenig gebratenes Fleisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ich esse mindestens einmal Fisch in der Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Ich esse höchstens 3 bis 4 Eier pro Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Ich esse wenig Wurst und dann meistens fettarme Wurst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Ich bevorzuge pflanzliche Fette für die Zubereitung der Speisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Ich bevorzuge Lebensmittel mit wenig Zusatzstoffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Ich salze die Speisen wenig und achte auf das versteckte Salz in den Lebensmitteln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Ich esse nicht oft Süßes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Ich nasche oft gesunde Snacks wie Nüsse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Ich achte auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel, vor allem auch der Süßigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Ich achte darauf, dass in meiner Nahrung möglichst viele Ballaststoffe sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Ich achte darauf, dass ich ab der Pubertät nicht mehr als 2 200 Kalorien (als Mädchen) und 2 700 Kalorien (als Junge) zu mir nehme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Ich kaufe keine Lightprodukte, da sie meistens teurer sind und viele Zusatzstoffe enthalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Ich berate meine Mutter oder/und meinen Vater beim Kochen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Wir kaufen viele frische Nahrungsmittel, oft sogar aus der Region.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Wir kaufen ganz selten in Folie eingeschweißte Lebensmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 | Gesunde Nahrungsmittel

Ordne diese Nahrungsmittel der richtigen Gruppe zu und schreibe sie in die Tabelle.

Tipp: Achte auf die unterschiedlichen Schriftarten.

Äpfel – Gurken – **Naturjoghurt** – Müsli – Orangen – Erbsen –
Quark – Kohl – Vollkornbrot – Kiwis – Möhren – **Frischkäse** –
 Knoblauch – **Buttermilch** – Walnüsse – Vollkornnudeln – Bananen – Haferflocken –
 Erdbeeren – Spinat – **Milch** – Ananas –
 Zwiebeln – Linsen – Vollkornbrötchen – Aprikosen –
Camembert – Champignons – **fisch** – Mandeln – Brokkoli

Obst	Gemüse	eiweißreiche Nahrungsmittel	Getreideprodukte





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Führerschein: Gesunde Ernährung - Sekundarstufe

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

