



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Healthy eating - Exploring life and culture

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



IV.28

Exploring life and culture

Healthy eating – Über Essgewohnheiten und gesunde Ernährung sprechen (Klassen 9/10)

Nach einer Idee von Andrea Sach und Annemarie O'Brien, Hamburg



© RAABE 2020

© Hinterhaus Productions/DigitalVision

Essen wir immer gesund oder passt etwas Schnelles auf der Hand eher in unseren Alltag? In dieser Einheit lernen Ihre Schülerinnen und Schüler, was gesunde Ernährung ist und warum sie in unserem Alltagsleben eine besondere Bedeutung hat. Sie lernen relevanten Wortschatz, um über das Thema zu sprechen, üben wichtige Grammatik, die dazu passt, und lesen Tipps, wie man sich gesund ernähren kann. Den Abschluss bildet ein tolles Rezept zum Ausprobieren.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe:	9/10
Dauer:	6 Doppelstunden
Kompetenzen:	1. Verfügbarkeit sprachlicher Mittel/Wortschatz: Vokabular zum Thema „Ernährung“ erarbeiten und anwenden; 2. Schreiben: Fragebogen ausfüllen; Lückentext (<i>much</i> und <i>many</i>) ergänzen und einen Menüplan schreiben; 3. Lesen: einem Text Informationen entnehmen und ein Kochrezept verstehen; 4. Sprachmittlung: einen Text sinngemäß vom Englischen ins Deutsche übertragen
Thematische Bereiche:	Gesundes Essen, Ernährungsgewohnheiten
Material:	Cartoon, Texte, Lückentexte, Bilder

Worum geht es?

Das Thema „Healthy eating“ ist in aller Munde – kein Tag vergeht, an dem es im Fernsehen keine Kochshow oder Ratgebersendung zum Thema gibt. Gleichzeitig kochen die Menschen sowohl in Deutschland als auch im Ausland aber immer weniger selbst. Wenn wir die Schülerinnen und Schüler¹ frühzeitig dafür sensibilisieren können, wie wichtig gesundes Essen ist, helfen wir ihnen bei einem guten Start in das Leben nach der Schule. Schließlich müssen wir alle essen – und tun es auch allzu gern. Diese Einheit führt Ihre Lernenden also anwendungsorientiert und lebensnah in eine gesunde Ernährung ein.

Es ist sinnvoll, nicht nur den wesentlichen englischen Wortschatz zu kennen, sondern sich auch inhaltlich mit dem Thema „gesundes Essen“ zu beschäftigen. Hierbei hilft die Ernährungspyramide, die schon beinahe zum Allgemeinwissen gezählt werden kann. Außerdem macht gemeinsames Kochen Spaß, und wenn man weiß, was gesund ist, kann man es noch mehr genießen.

Was müssen Sie zu diesem Thema wissen?

Eine Grundlage der Einheit stellt die Ernährungspyramide mit ihren zentralen Begrifflichkeiten dar. Die Ernährungspyramide zeigt, welche Menge man von welchen Nahrungsmitteln zu sich nehmen sollte. Ganz unten sind die Lebensmittel benannt und abgebildet, von denen man viel essen sollte, denn sie sind wichtig für die Funktion des menschlichen Körpers – und sie machen satt. Ganz oben stehen die Lebensmittel, deren Verzehr eine Ausnahme bilden sollte, denn sie sind entweder ungesund oder haben nur wenig Wert für unseren Stoffwechsel. Zwischen diesen beiden Punkten befinden sich die Lebensmittelgruppen, deren Genuss von „reichlich“ bis „weniger“ empfohlen wird. Bewusstes Essen wird auf diese Weise sehr gut veranschaulicht.

Braten, kochen, garen, mixen, rühren, schlagen ... Es gibt viele Vokabeln, die man für das Verständnis von Kochrezepten benötigt. Und diese gehören nicht unbedingt zu dem Wortschatz, den die Schüler bisher gelernt haben. Es gibt auch Wörter, die eher wissenschaftlich sind, aber helfen, das Thema „gesunde Ernährung“ zu verstehen, z. B. *cholesterol*, *carbohydrate* oder die Bezeichnungen für Nährstoffe. Deshalb ist es wichtig, einen soliden Vokabelschatz zu erarbeiten.

Wie setzen Sie die Materialien ein?

Die vorliegende Unterrichtseinheit können Sie ab Ende der **9. Klasse** sowie in der **10. Klasse** einsetzen. Auf der **CD 47 bzw. in der ZIP-Datei** finden Sie **Differenzierungsmaterial** sowohl für leistungsschwächere Lernende, als auch für Lernende, die etwas schneller sind und noch eine Aufgabe brauchen. Auch in Ihrer Lerngruppe gibt es bestimmt Schüler, die Vorkenntnisse zu diesem Thema haben.

Welche Methoden und Materialien kommen zum Einsatz?

Das Ziel der Einheit liegt darin, mehr über das Thema „gesundes Essen“ zu erfahren, selbst eine gesunde Mahlzeit zu planen und gegebenenfalls sogar gemeinsam zu kochen. Mithilfe eines **Cartoons (M 1)** aktivieren die Schüler ihr Vorwissen und sammeln Ideen zum Thema „gesunde Ernährung“. Sie prüfen anhand von **M 2**, welche speziellen Wörter sie schon zum Thema kennen. Sie befassen sich mit der **Ernährungspyramide** und verschiedenen Lebensmitteln (**M 3**). Anhand eines **Quiz (M 4)** prüfen die Schüler, was sie in der vorigen Stunde über die Ernährungspyramide gelernt und behalten haben. Um über Lebensmittel zu sprechen, sind **much und many** unvermeidbar. Deshalb werden diese Indefinitbegleiter in Kombination mit zählbaren und nicht zählbaren Nomen durch

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.



einen kurzen **Dialog (M 5)** geübt. Bevor die Lernenden Mitschüler über ihre **Essgewohnheiten** befragen (**M 7**), überlegen sie sich allgemein unterschiedliche **gesunde Mahlzeiten (M 6)**. Um den Schülern bewusst zu machen, warum gesunde Ernährung und Bewegung wichtig sind, bearbeiten die Lernenden entsprechende **Tipps (M 8)** und fassen sie im Rahmen einer **Sprachmittlungsaufgabe (M 9) zusammen**. Nach der theoretischen Vorbereitung geht es im Anschluss darum, ein **Rezept (M 11)** zu verstehen, wobei den Schülern **Vokabeln und Bildimpulse (M 10)** helfen. Nachdem Ihre Schüler ein englisches Rezept verstanden und ggf. gekocht haben, steht ihnen nichts mehr im Wege, ein eigenes **Menü zu planen (M 12)**. Ein Glossar von nützlichem **Wortschatz (M 13)** können die Schüler zum Thema in ihr Portfolio abheften. Mit dem abschließenden **Test (LEK)** können Sie das Wissen der Schüler zum thematischen Wortschatz und zum Grammatikthema *much/many* sowie ihre Schreibkompetenz überprüfen.

Was ist das Besondere an der Einheit?

Die Einheit behandelt ein Thema, das im Alltag Ihrer Schüler nicht nur essenziell und unentbehrlich, sondern auch für eine selbstständige und gesunde Zukunft wichtig ist. Demnach hat das Thema „gesunde Ernährung“ eine hohe Alltagsrelevanz in der Lebenswelt Ihrer Lernenden und ist im besonderen Maße lebenspraktisch und anwendungsorientiert. Neben der Wiederholung eines zentralen Grammatikthemas reflektieren die Schüler ihr eigenes Essverhalten. Die Besonderheit der Einheit liegt v. a. auch in der Planung und Umsetzung einer gemeinsamen Kochaktivität, was nicht nur den Spaß im Englischunterricht erhöht, sondern auch den Zusammenhalt ihrer Klassengemeinschaft fördert. Dabei werden zusätzlich die kommunikativen Kompetenzen aus den Bereichen Lesen, Schreiben, Sprachmittlung und Sprechen erweitert.

Einsatz der Unterrichtseinheit im Homeschooling

Insbesondere die Kochaktivität und Menüplanung (M 10–M 13) der Lernenden lässt sich gut aus der Schule ins Homeschooling auslagern. Nachdem der notwendige Wortschatz für Rezepte erarbeitet wurde, können die Schüler das Rezept in M 11 sowie ihr eigenes Lieblingsrezept individuell zu Hause ausprobieren. Außerdem können Sie Ihre Schüler dazu ermuntern, mit ihrer Familie ein „perfektes Dinner“ zu veranstalten und ein ganzes Menü (auf Englisch) zu planen.

Weiterführende Literatur

- ▶ <https://www.nutrition.org.uk/>

Die Website der *British Nutrition Foundation* gibt Ratschläge hinsichtlich Ernährung, Gewichtsreduktion und generell zu guter Ernährung und einem gesunden Lebensstil. Auch (populär-)wissenschaftliche Artikel können dort eingesehen und ggf. in ein Aufgabenformat gebracht werden. **Tipp:** Es gibt Videos, die online angeschaut werden können (British English).

- ▶ <https://www.healthdirect.gov.au/healthy-lifestyle>

Diese australische Website greift diverse Themen rund ums Essen auf, darunter Rezepte, Kochtipps, generelle Tipps zur gesunden Ernährung.

- ▶ <https://www.eatright.org/>

Diese Seite ist der offizielle Internetauftritt der nordamerikanischen *Academy of Nutrition and Dietetics* mit vielen interessanten Artikeln rund um die Themen „food“, „health“ und „fitness“.



Auf einen Blick

1. Stunde

Thema: An introduction into the topic "healthy eating"

M 1 **A balanced diet – a cartoon** / einen Cartoon beschreiben und analysieren

ZM 1 **Healthy ice cream? – A cartoon** / ein weiterer Cartoon zum Thema „healthy eating“ als Zusatz oder Differenzierung für schnelle Lernende

M 2 **Eating well – a vocabulary quiz** / anhand eines Quiz den vorhandenen Wortschatz aktivieren

M 3 **The food pyramid** / Essensgruppen benennen und Lebensmittel in Gruppen aufteilen

Homework: Complete task 3 in M 3 and research even more words (extra).

Benötigt: OH-Projektor, Dokumentenkamera oder Beamer/Whiteboard
 Folienkopie, Ausdruck oder Worddokument von M 1, M 2 und M 3

2. Stunde

Thema: Thinking about healthy eating

M 4 **The food pyramid quiz** / das neue Wissen aus der letzten Stunde überprüfen

M 5 **Countable and uncountable nouns – much and many** / anhand eines Lückendialogs die Anwendung von *much* und *many* mit zählbaren und unzählbaren Substantiven üben

M 6 **What is a healthy eater?** / notieren und mit dem Partner austauschen, was zu einer gesunden Ernährung gehört

3. Stunde

Thema: Healthy eating tips

M 7 **A healthy eating questionnaire** / den Partner über sein Essverhalten befragen

M 8 **Healthy teenagers** / einen Text mit Tipps für eine gesunde Ernährung lesen

M 9 **Mediation: How to stay healthy – What did you understand?** / den Text aus M 8 zur Verständnissicherung auf Deutsch zusammenfassen

ZM 2 **True or false** / Fragen über den Text mit *true/false* beantworten

Homework: Optional: Do M 7 task 2. Write a short text.

4. Stunde

Thema: An English recipe

M 10 **Chop the onions – recipe words** / Wortschatz zum Thema „Rezepte“ üben

M 11 **Let's make curry and rice** / ein englisches Rezept lesen und mit einem Partner kochen

ZM 3 **What's your favourite dish?** / die Zutaten für das eigene Lieblingsgericht aufschreiben

Homework: optional: Do M 11 task 3/ZM 3.

Benötigt:

- OH-Projektor, Dokumentenkamera bzw. Beamer/Whiteboard
- Folienkopie, Ausdruck bzw. Word-Fassung von M 10
- ggf. Zutaten für Rezept



EXTRA

TIP



5. Stunde

Thema: Planning a meal

M 12 **Planning a meal** / eine komplette Mahlzeit in Gruppenarbeit planen

M 13 **Vocabulary for talking about food, health and fitness** / thematisches Glossar zum Abheften

Homework: Learn the new words.

TIP

6. Stunde

Thema: What can you remember?

LEK **Healthy eating – What can you remember?** / Abschlusstest zum Überprüfen des Gelernten



So können Sie kombinieren und kürzen

Sie haben nur wenig Zeit zur Verfügung? So können Sie in nur drei Präsenzstunden trotzdem alle wichtigen Inhalte behandeln.

1. Stunde: The food pyramid and how to stay healthy

M 3, M 8/M 9

2. Stunde: An English recipe


M 10/M 11

3. Stunde: Planning a meal

M 12/M 13

Differenzierungssymbole

 = Differenzierende Materialien vorhanden

 = Material für leistungsschwächere Lernende

 = Material für leistungsstärkere Lernende

 **TIP** = Hilfestellung für Leistungsschwächere  **EXTRA** = Extra-Aufgabe für Leistungsstärkere



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Healthy eating - Exploring life and culture

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

