

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Unsere Ernährung kritisch betrachtet*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



## IV.53

### Der Mensch

# Unsere Ernährung kritisch betrachtet – Fleischkonsum vs. Vegetarismus

Nach einer Idee von Tabea Hesterberg, Florian Fiebelkorn, Gesa Hillmer, Katharina Kern,  
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 zugeführt werden können und führen einen Selbstversuch durch.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	7/8
<b>Dauer:</b>	6 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Kommunikationskompetenz, Bewertungskompetenz <b>Thematische Bereiche:</b> Ernährung, Gesundheit, Vegetarismus, Veganismus, Vitamine, Mineralstoffe, Tierethik, BNE

---

## Fachliche Hinweise

Die Themengebiete Ernährung und Gesunderhaltung sind in den Lehrplänen aller Bundesländer verankert. Zusätzlich beleuchtet die Unterrichtseinheit das Thema Ernährung auch von der umweltbiologischen und ethischen Seite und trägt so zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) bei. Die Lernenden beschäftigen sich naturgemäß jeden Tag mit ihrer Ernährung. Die differenzierte Unterrichtseinheit bietet Lerngruppen mit heterogenem Niveau praktische Entscheidungshilfen zur Bewertung von Nahrungsmitteln und fördert das kritische Denken.

## Worum geht es inhaltlich?

Die Lernenden

- ermitteln Informationen zum Fleischkonsum und Tierethik mithilfe verschiedener Medien
- vergleichen fleischhaltige und rein pflanzliche Ernährungsformen
- werten Informationen über Lebensmittel in Form von Nährwerttabellen aus
- erläutern Kriterien für eine gesunderhaltende Ernährung
- bewerten Qualitätsmerkmale von Lebensmitteln im Hinblick auf die Gesunderhaltung und globale Verantwortung

## Didaktisch-methodische Hinweise

### Wie ist die Unterrichtseinheit aufgebaut?

Grundsätzlich kann die Unterrichtseinheit auf verschiedene Weisen gestaltet werden. Bei selbstständigen Lerngruppen können die Arbeitsblätter auf Stationen ausgelegt sein, die der Reihe nach im eigenen Lerntempo bearbeitet werden. Bei schwächeren Lerngruppen eignet sich die Bearbeitung der Arbeitsblätter der Reihe nach in Einzel-, Partner oder Gruppenarbeit.



Für alle Arbeitsblätter außer **M 7** liegen zwei Differenzierungsstufen vor. Auf den Arbeitsblättern wird auf Tippkarten verwiesen, die die Lehrkraft auslegen oder bei Bedarf ausgeben kann. Zusätzliche Aufgaben können als Hausaufgabe oder für besonders schnelle Lernende eingesetzt werden.



Für den Einstieg in die **erste Unterrichtsstunde** reflektieren die Lernenden mit **M 1**, welche Auswirkungen ihre Ernährungsweise auf ihr Umfeld sowie globale Prozesse hat. Alternativ zum Arbeitsblatt können die Aufgaben im *Think-Pair-Share*-Stil auch im Plenum behandelt und von der Lehrkraft moderiert werden. In diesem Fall können die Bilder mit einer Dokumentenkamera projiziert werden. Die Aussagen der Lernenden werden im Laufe der Stunde an der Tafel bzw. am Smartboard dokumentiert. Die Sicherung erfolgt über die Ausarbeitung eines gemeinsamen Fazits, das die Grundlage der Unterrichtseinheit bildet. Das Fazit kann beispielsweise folgendes sein: „Ernährung kann gute und schlechte Auswirkungen auf ganz unterschiedliche Bereiche haben.“

Zur Vorbereitung der **zweiten bis fünften Unterrichtsstunde** werden die Tippkarten ausgeschnitten und bereitgelegt. Die Lernenden bearbeiten nun die Arbeitsblätter **M 3a/M 3b** bis **M 8a/M 8b**. Die Arbeitsblätter behandeln nacheinander

- den Fleischkonsum in Deutschland (**M 3a/M 3b**)
- die Wertschöpfungskette zur Herstellung von Schweinefleisch (**M 4a/M 4b**)
- die gesundheitlichen Aspekte von Fleisch (**M 5a/M 5b**)
- Sojabohnen als Grundlage für Fleischersatzprodukte (**M 6a/M 6b**)
- Die umweltbiologischen Aspekte des Anbaus von Sojabohnen (**M 7**)
- Die Ernährungskreise der mischköstlichen und veganen Ernährung (**M 8a/M 8b**)

Am Ende der fünften Unterrichtsstunde bekommen die Lernenden die Hausaufgabe, einen Selbstversuch durchzuführen. Hierbei versuchen sie eine bestimmte Ernährungsweise in ihrem alltäglichen Ernährungsverhalten umzusetzen. Die Umsetzung wird mit **M 9** dokumentiert. Damit nicht alle Lernenden die gleiche Ernährungsform wählen, kann es sinnvoll sein, die Zuordnung zu steuern. Beispielsweise können Ideen im Plenum gesammelt und anschließend verlost werden. Bestimmte Ernährungsweise wie die vegane Ernährung können auch doppelt vergeben werden, damit die Lernenden Unterschiede in den alltäglichen Herausforderungen erkennen. Die Ernährungsformen sollten sinnvoll gewählt werden und könnten beispielsweise die Folgenden sein: vegan, vegetarisch, mischköstlich, Verzicht auf Milchprodukte, Verzicht auf Fleisch, jeden Tag 5 Portionen Gemüse und Obst etc.

**Hinweis:** Beachten Sie, dass einzelne Ernährungsweisen mit finanziellem Mehraufwand verbunden sind.



In der **sechsten Unterrichtsstunde** wird zunächst der dokumentierte Selbstversuch (**M 9**) der Lernenden in einer plenaren Diskussion reflektiert. Dafür erzählen mehrere Lernende von ihrer Erfahrung mit dem Selbstversuch. Im Anschluss kann eine kurze Plenumsdiskussion stattfinden, in der die Lernenden ihr Wissen zum Fleischkonsum und Alternativen wiederholen und sichern. Zur Anregung der Diskussion können Impulsfragen wie „Sollten wir alle auf Fleisch verzichten?“ oder „Muss ich meine komplette Ernährung umstellen, um etwas für meine Gesundheit und mein Umfeld zu bewirken?“ genutzt werden. Ziel sollte es sein, den Lernenden zu vermitteln, dass auch kleine und unregelmäßige Veränderungen positive Auswirkungen haben können. Hier bietet es sich an, auf den Spaß und Genuss am Essen aufmerksam zu machen, denn eine dauerhafte Ernährungsveränderung kann nur erreicht werden, wenn sie im Alltag gut umzusetzen ist und sie einem persönlich gefällt. Danach erfolgt mithilfe von **M 10** eine Lernerfolgskontrolle in Form eines Abschlusstests. Die Lernerfolgskontrolle kann entweder als bewerteter Test oder Klassenarbeit genutzt werden oder alternativ zur Selbstkontrolle der Lernenden dienen.

#### **Welches Vorwissen muss vorhanden sein?**

Generell kann die Unterrichtseinheit ohne spezifisches Vorwissen durchgeführt werden. Die Reihe bietet sich dennoch besonders an, wenn die Lernenden bereits Vorerfahrungen zum Themenbereich Ernährung haben. Die Einheit kann so genutzt werden um das Wissen rund um die Bestandteile der Ernährung und einer bewussten, gesunden Ernährung zu vertiefen und erweitern.

## 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 die Internetrecherche



### 6. Stunde








**Thema:** Selbstversuch und Abschlussquiz

**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

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Unsere Ernährung kritisch betrachtet*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

