

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Gesunde Ernährung: Kaugummi, Pommes & Co.: Fastfood*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

• Literaturverzeichnis	Seite 4
• Vorwort	Seite 5
<b><u>Theoretische Grundlagen</u></b>	Seiten 6 - 28
1.) Gesundheitserziehung allgemein	Seiten 6 - 9
2.) Gesundheitserziehung in der Schule	Seiten 10 - 11
3.) Die Fastfood-Gesellschaft	Seite 12
4.) Gesundheitsbewusste Ernährung	Seite 13
5.) Was essen wir eigentlich in unserem Essen? - Aromastoffe - Geschmacksverstärker - Farbstoffe - Vitamine - Ballaststoffe - Mineralstoffe/Spurenelemente - Fette - Eiweiße/Proteine - Kohlenhydrate - Zuckeraustauschstoffe - Cholesterin	Seiten 14 - 27
6.) Was im Essen erlaubt ist und was nicht	Seite 28
<b><u>Praktische Unterrichts Anregungen</u></b>	Seiten 29 - 63
1.) Cola - Geschichtliches - Zusammensetzung und Nährwerte - Artenvielfalt - Gesundheitliche Aspekte - Experimente - Arbeitsblätter - Kurioses - Aktionen/Arbeitsaufträge - Rezepte	Seiten 29 - 37
2.) Kebap - Geschichtliches - Nährwerte und Inhaltsstoffe - Artenvielfalt - Gesundheitliche Aspekte - Arbeitsaufträge - Arbeitsblätter - Spiele - Rezepte	Seiten 38 - 46
3.) (Ham-)Burger - Geschichtliches - Nährwerte und Inhaltsstoffe - Artenvielfalt - Gesundheitliche Aspekte - Historie eines Konzerns - Arbeitsaufträge - Arbeitsblätter - Rezepte - (Hamburger)Witze	Seiten 47 - 53

# Inhalt

## 4.) Kaugummi

Seiten 54 - 63

- Geschichtliches
- Inhaltsstoffe
- Pro- und Contra-Argumente
- Verbrauch
- Gesundheitliche Aspekte
- Kaugummi-Quiz
- Experiment
- Arbeitsaufträge
- Arbeitsblätter
- Kaugummi in verschiedenen Sprachen
- Kurioses
- Kaugummi-Abzählreim

### Literaturverzeichnis:

- Bublath, J.: Das neue Knoff-Hoff Buch, Heyne, München, 1989
- Deutsche Angestellten Krankenkasse (Hrsg.): DAKmagazin 4/97, S. 4 ff
- Firma Haribo (Hrsg.): Die Geschichte der HARIBO Goldbären, Bonn, 2005
- Firma Haribo (Hrsg.): Fruchtgummi, Leckere Vielfalt von HARIBO, Bonn, 2005
- Franzkowiak, P.; Sabo, P. (Hrsg.): Dokumente der Gesundheitsförderung, Mainz, 1998
- Horn, H.A. (Hrsg.): Gesundheitserziehung im Grundschulalter, Frankfurt/M, 1985
- Infozentrum Schokolade (Hrsg.): Schokoladen-Seiten, Über die Natur eines Genusses, Leverkusen, 2004
- Kraft Foods Deutschland GmbH & Co KG (Hrsg.): Nudel & Co., Fächerübergreifende Unterrichtsmappe für die GS, 2002
- Lebensmitteluntersuchungsanstalt der Stadt Wien (Hrsg.): Kleines Lexikon der Nüsse, Wien, 2005
- Loyo, W.: Neue Richtlinien für den Sachunterricht - Saarland, In: Die Grundschulzeitschrift 82 / 1995, S. 46 ff
- McDonald's Corporation (Hrsg.): „Kann ich der Produktqualität bei McDonald's vertrauen?“, München, 2004
- McDonald's Promotions GmbH & Co KG (Hrsg.): Auf die Mischung kommt es an, Unterrichtsmaterial zu Ernährung und Bewegung, München, 2006
- Müller, Michael: Kaugummi – Ein Thema in aller (Schüler-) Munde, In: Förderschulmagazin 4/2004, Oldenbourg, München, 2004
- Schneider, V.: Gesundheit – was ist das heute?; In: Friedrich Jahresheft VIII, Seelze, 1990
- Spohn, Jürgen: Drunter & drüber, Bertelsmann, München, 1980
- Staeck, L.: Gesundheitserziehung heute – Überwindung traditioneller Konzepte , In: Friedrich Jahresheft VIII, Seelze, 1990
- Stiftung der deutschen Kakao- und Schokoladenwirtschaft (Hrsg.): Über die Natur eines Genusses, Vom Kakaobaum zur Schokolade, CD, 2004

# Vorwort

Das vorliegende Buch versteht sich als Fundgrube für Unterrichtende aller Schulformen. Es bietet Anregungen für die abwechslungsreiche Gestaltung sowohl ganzer Unterrichtseinheiten als auch einzelner Stunden (z.B. Vertretungsstunden).

Die Themen sind unter anderem:

- Ursprung und Geschichte einzelner Lebensmittel
- Kurioses, Verrücktes und Witze
- Nährwerte, Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte
- Rezepte
- Arbeitsblätter
- Quiz- und Ratespiele
- Aktionen und Arbeitsaufträge
- Versuche und Experimente
- Informationen zu Verarbeitung und Herstellung von Produkten
- Spielvorschläge
- Allgemeines Grundwissen zur Ernährungslehre

Aufgrund der Vielfalt der Ideen und der Fülle des Inhaltes bietet sich das Werk vor allem zur Verwendung im Physik-, Biologie-, Chemie-, Geschichts- und Sachunterricht sowie in der Hauswirtschaftslehre an. Uns geht es nicht darum, Süßigkeiten und Fastfood bei den Kindern zu verdammen. Sinnvoller ist eine bewusste Thematisierung dieser Lebensmittel (im Unterricht) und ein Abwägen der Pro- und Contra-Argumente bzw. ein Aufzeigen von Alternativen. Man erreicht bei den Kindern mehr, wenn man ihnen den Konsum von „ungesunden“ Nahrungsmitteln in beschränktem Maße erlaubt und sie in diesem Zusammenhang z.B. auf die Notwendigkeit einer gewissenhaften Zahnpflege hinweist.

Ein Vorstandsmitglied eines großen Brauseherstellers hat vor einiger Zeit einmal geäußert, dass die besten Werbeträger seines Konzerns nicht die herkömmlichen Werbemedien, sondern die Eltern von Kindern sind. Dadurch, dass sie ihren Kindern gewisse Süßigkeiten verbieten oder diese Waren „auf den Index stellen“, steigt bei den Heranwachsenden die Lust nach dem Verbotenen.

Aus diesem Grunde macht es keinen Sinn, nur den mahnenden Zeigefinger zu heben und Verbote auszusprechen. Alleine mit leeren Worthülsen erreicht man Niemanden (auch keine Erwachsenen)!

Übrigens: Ich mag als Lehrer natürlich auch Themen wie Milch, Honig, Tee, usw.. Allerdings ist wohl jeder Unterrichtende bemüht, (als Abwechslung für die Kinder und für sich selbst) motivierende, alternative Unterrichtsinhalte zu einem vorgegebenen Themenschwerpunkt vorzubereiten bzw. zu behandeln.

Viel Freude und Erfolg beim Bearbeiten der vorliegenden Materialsammlung wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

## Michael Müller

### Zum Autor:

Michael Müller, Jahrgang 1971, legte nach dem Abitur das Erste Staatsexamen für das Lehramt an Grund- und Hauptschulen an der Universität Koblenz-Landau ab. Es folgte das Referendariat im Saarland und nach Ablegen des Zweiten Staatsexamens eine Anstellung in den saarländischen Schuldienst.

Ein Jahr nach seiner Anstellung als Lehrer absolvierte er noch ein Erweiterungsstudium für das Lehramt an Sonderschulen, Fachrichtung Lern- und Sprachbehindertenpädagogik. Seit 1996 unterrichtet Michael Müller an einer Sonderschule für Lernbehinderte in Schwalbach/Saar.

# Theoretische Grundlagen

## 1 Gesundheitserziehung allgemein

### I. Verschiedene Auffassungen von Gesundheit

Viele Menschen sagen „Ich bin gesund!“, obwohl sie von der Norm des medizinisch gesunden Menschen abweichen. Dennoch ist eine solche Bemerkung echt und durchaus wahrheitsgemäß möglich. Wir haben ein Gefühl in uns, welches uns zu vermitteln scheint: Jetzt fühle ich mich gesünder, also wirklich gesund. Oder: jetzt fühle ich mich nicht mehr gesund, beeinträchtigt, krank. Aus vielen Befragungen ergaben sich im wesentlichen folgende Kriterien, wenn sich ein Mensch als gesund bezeichnet:

- Wesentlich scheint zu sein, dass ein erwachsener Mensch sich selbstständig fühlen kann, dass es ihm möglich ist oder ermöglicht wird, einen Lebensplan zu entwerfen und zu verfolgen (**Autarkie-Ideal**).
- Weiter ist es für die subjektive Gesundheit wichtig, dass er berechnigte Hoffnung haben kann, aus körperlichen, seelischen oder sozialen Schwierigkeiten wieder herauszukommen (**Hoffnungs-Potenz**).
- Als drittes Merkmal tritt hervor, dass es „gesund“ ist, wenn man sich in der Gemeinschaft nützlich machen kann, dass die eigene Person Anerkennung findet (**Selbstverwirklichungs-Potential**).

Aus solchen Befragungen lässt sich verallgemeinernd feststellen: Gesundheit bedeutet, am Leben in möglichst vielen Facetten teilnehmen können.

Weil Gesundheit einen sehr individuellen Zustand, eher eine sehr individuelle persönliche Haltung beschreibt, kann man sie nicht in eine akademische Dimension hineinpressen. Egal welche Definition und Umschreibung von Gesundheit man favorisiert, wird unsere heutige Gesundheitsvorstellung den folgenden Kriterien genügen müssen:

- Die Vorstellung von Gesundheit muss **ganzheitlich** sein, d.h. alle Aspekte des Lebens umfassen: die körperlichen, seelischen, geistigen, transzendenten, sozialen, politischen und die Aspekte der umweltbezogenen Lebensbedingungen.
- Die Vorstellung von Gesundheit muss **universell** sein, d.h. weltweit anwendbar; Gesundheitsdefinitionen für bestimmte soziale Gruppen oder bestimmte Völker kann es nicht geben.
- Die Vorstellung von Gesundheit muss das Moment der **dynamischen Weiterentwicklung** enthalten, der Selbsttätigkeit und der Selbstverantwortung.

Gesundheit ist erlebbar und wenigstens teilweise machbar. Sie führt zu einem Mehr an konkretem Lebensglück. Gesundheitsförderung wird verstärkt auf mehr „Lust auf Gesundheit und Lust auf Leben“ abzielen müssen. Dabei ist Gesundheit sicherlich nicht Selbstzweck, sondern die wesentliche Vor- und Mitbedingung des Lebens.

Man sollte auch sehen, dass Gesundheit kein Zustand ist, sondern ein ständiger Prozess bzw. Typ des Reagierens: Gesundheit ist das permanente und erfolgreiche Ansteuern von Gleichgewichten im Leben.

(Schneider, 1990, S. 8 f)

# 1 Grundheiterziehung allgemein

## II. Konzepte der Gesundheitserziehung

### - Das Aufklärungskonzept

Hierbei handelt es sich um eine kognitiv ausgerichtete Strategie. Die Schüler werden über Krankheitsursachen und Präventivmaßnahmen informiert und sollen so überzeugt werden, sich vernünftig, d.h. gesundheitsbewusst zu verhalten.

Dieses didaktische Konzept wird heute noch in vielen Fällen praktiziert, obwohl die Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln doch für jeden im täglichen Leben zu beobachten ist. Das beste Beispiel bieten die Raucher. Sie kennen alle die mit dem Rauchen verbundenen Gefahren (siehe Hinweise auf Zigarettenschachteln) - dennoch rauchen sogar Ärzte.

Auch im Bereich der Gesundheitserziehung ist vernetztes Denken gefordert, d.h. wer Verhalten ändern will, muss von komplexen Systemen ausgehen, in die individuelles Handeln eingebunden ist.

### - Das Konzept der Abschreckung

Das Prinzip dieser Vorgehensweise besteht darin, die negativen Folgen einer gesundheits-schädigenden Lebensweise möglichst drastisch darzustellen – Furcht vor Krankheit als Motivation für gesundheitsbewusstes Verhalten.

So finden sich bis heute in Schulbüchern, Filmen und anderen Medien Abbildungen von schwarzen Raucherbeinen, Krebsgeschwülsten und jugendlichen Drogentoten auf Bahnhofs-toiletten. Diese sogenannte Furchtappelle haben jedoch in den meisten Fällen eine andere als die beabsichtigte Wirkung. Sie können eine emotionale Blockade auslösen und so eine sachliche Auseinandersetzung mit dem Thema verhindern. Da sie nichts mit der eigenen Person zu tun haben, erzeugen sie entweder keine persönliche Betroffenheit oder erreichen nur einen kurz-fristigen Lernerfolg.

Häufig verharmlosen Jugendliche auch in einer Art Abwehrreaktion die dargestellten Gefahren, in einer bestimmten Lebensphase werden gefährliche Situationen sogar als Faszination erlebt. So können Abschreckungsmaßnahmen den gegenteiligen Effekt bewirken.

Außerdem ist es ja nicht sicher, dass die heraufbeschworenen Schrecken wirklich den Einzelnen treffen – wer hat nicht schon das Argument vom Großvater gehört, der schon 60 Jahre Kettenraucher und noch immer gesund ist?

Die Angsteinflößung kann also kein Mittel für pädagogisches Handeln sein!

### - Das Risikofaktorenkonzept

Dieses Grundkonzept gründet auf der Einsicht, dass gewisse, häufig im Sozialisationsprozess erlernte Verhaltensweisen die sogenannten Zivilisationskrankheiten hervorrufen.

Unter Risikofaktoren werden in diesem Zusammenhang solche Faktoren verstanden, die das Eintreten eines bestimmten Krankheitszustandes begünstigen. So steigt z.B. mit erhöhtem Blutdruck das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen. Im Mittelpunkt dieser gesundheitserzieherischen Akzentuierung stehen vor allem die zivilisationsbedingten und häufig selbst verschuldeten Risikofaktoren, die sich besonders in sozialen, psychischen und physiologischen Daten dokumentieren, wie z.B. Bewegungsmangel, Fehlernährung, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Werte des Blutfettes (Cholesterin), des Blutzuckers (Diabetes) und Stress (Anstieg der Blutgerinnungsfaktoren, erhöhte Ausschüttung der Nebennierenhormone und Erregung des Sympatikuskonus).

Eine gesundheitsbewusste Lebensweise soll über die vier Stufen

- Realitätsnähe der Risiken
- Erkennen der Risiken
- Persönliche Relevanz der Risiken
- Interventionsmöglichkeiten gegenüber Risiken

erreicht werden.

## 1 Grundheitserziehung allgemein

Diese Strategie berücksichtigt nicht, dass gesundheitsgefährdendes Risikoverhalten, wie z.B. Konsum von alkoholischen Getränken oder die Ausübung riskanter Sportarten, Bestandteil des sozialen und kulturellen Status einer Gesellschaft sein kann.

Es wird außerdem nicht beachtet, dass die betroffene Person gute Gründe für ihr sachlich falsches Verhalten hat und dass dieses Verhalten bei ihr positiv besetzt ist. Wenn nun die bisherige Lebensweise als falsch dargestellt wird, werden Abwehrmechanismen in Gang gesetzt, die eine emotionale Blockade bewirken.

Diese schulmeisterlich-belehrende Pädagogik kann nicht zum angestrebten Erfolg führen. Kinder und Jugendliche haben meist noch keine längerfristigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen erfahren und denken nicht zukunftsorientiert. Folglich haben sie keine Veranlassung, bewusst krankheitsvermeidend zu leben. Risikofaktoren werden von ihnen nicht als solche erkannt.

Pädagogen, die immer nur auf Fehlverhalten und Risiken hinweisen, machen sich schnell unbeliebt und werden nicht mehr ernst genommen.

Manche laufen auch Gefahr, die Rolle des Moralapostels einzunehmen, in dessen Gegenwart man sich entschuldigt, wenn man nur ein Stück Schokolade isst. Wer missioniert, spricht jedoch nur die an, mit denen er ideologisch übereinstimmt – andere werden abgeschreckt.

### **- Das Konzept einer ganzheitlichen, emanzipatorischen Erziehung**

Hierbei wird die Gesundheit des Menschen prozesshaft gesehen. Dementsprechend stehen nicht Risikofaktoren und Krankheiten im Vordergrund, sondern die Anleitung zu einer Lebensweise, die körperliche, seelische und soziale Gesundheit fördert. Auch Erhaltung und Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen werden als Bestandteil gesundheitserzieherischer Maßnahmen angesehen: Leben in einer gesunden Umwelt, mit und nicht gegen die Natur. Intentionen und Prinzipien dieses Konzepts, das heute bundes- und europaweit als zeitgemäß angesehen wird, werden im Folgenden deutlich:

- Wissen ist eine solide Basis für eigenverantwortliches, gesundheitsorientiertes Handeln. Wissen alleine genügt jedoch nicht, um eine Verhaltensänderung zu bewirken.
- Gesundheitserziehung muss auf den ganzen Menschen zielen: Sie muss die Gefühlswelt einbeziehen, die kreativen menschlichen Kräfte fördern, die soziale Kompetenz entwickeln und stärken. Im Sinne der „Kopf-, Herz-, Hand-Pädagogik“, wie sie heute wieder in der Umwelterziehung praktiziert wird, müssen Menschen wieder lernen, ihre Umwelt mit allen Sinnen zu erfassen.
- Gesundheitserziehung muss Verhaltensweisen aufzeigen und einüben, die Spaß machen und attraktive Alternativen darstellen, mit denen die Schüler ohne Frustration, Verzicht und Verlust des Ansehens in der sozialen Gruppe Lebenssituationen bewältigen können.
- Gesundheitserziehung muss Raum geben für Selbstständigkeit und so die Selbstkompetenz fördern: Schüler sollen selbst aktiv werden, indem sie z.B. die Verantwortung für Organisation und Zubereitung des täglichen Pausenfrühstücks an der Schule übernehmen.
- Gesundheitserziehung berücksichtigt gesellschaftliche Voraussetzungen und Einflüsse, sozialgruppenspezifische Interessen und individuelle Verhaltensmotive als bedingende Faktoren für die Entstehung von Einstellungen und Verhaltensweisen.
- „Gesundheit“ ist für viele Kinder und Jugendliche ein abstrakter Wert und daher kein ausreichendes Motiv, Verhalten zu ändern. Schulische Gesundheitserziehung steht in Konkurrenz zu den Einflüssen der Medien, den vielfältigen Angeboten privater Unternehmen und Initiativen, die Gesundheit zu vermarkten. Diese Vermarktung baut auf positiven Motiven wie Lebensfreude, Lust, Lebensqualität, Selbstverwirklichung, Attraktivität und Selbstverwirklichung auf. Solche „social-marketing-Strategien“ müssten auch Eingang in gesundheitserzieherische Konzepte finden.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Gesunde Ernährung: Kaugummi, Pommes & Co.: Fastfood*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

