

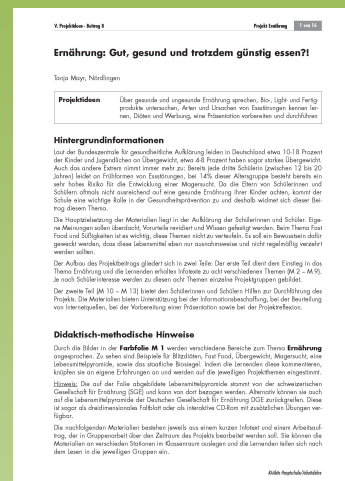
# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Ernährung: Gut, gesund und trotzdem günstig essen?*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Ernährung: Gut, gesund und trotzdem günstig essen?!

Tanja Mayr, Nördlingen

## Projektideen

Über gesunde und ungesunde Ernährung sprechen, Bio-, Light- und Fertigprodukte untersuchen, Arten und Ursachen von Essstörungen kennen lernen, Diäten und Werbung, eine Präsentation vorbereiten und durchführen

## Hintergrundinformationen

Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung leiden in Deutschland etwa 10-18 Prozent der Kinder und Jugendlichen an Übergewicht, etwa 4-8 Prozent haben sogar starkes Übergewicht. Auch das andere Extrem nimmt immer mehr zu: Bereits jede dritte Schülerin (zwischen 12 bis 20 Jahren) leidet an Frühformen von Essstörungen, bei 14% dieser Altersgruppe besteht bereits ein sehr hohes Risiko für die Entwicklung einer Magersucht. Da die Eltern von Schülerinnen und Schülern oftmals nicht ausreichend auf eine gesunde Ernährung ihrer Kinder achten, kommt der Schule eine wichtige Rolle in der Gesundheitsprävention zu und deshalb widmet sich dieser Beitrag diesem Thema.

Die Hauptzielsetzung der Materialien liegt in der Aufklärung der Schülerinnen und Schüler. Eigene Meinungen sollen überdacht, Vorurteile revidiert und Wissen gefestigt werden. Beim Thema Fast Food und Süßigkeiten ist es wichtig, diese Themen nicht zu verteufeln. Es soll ein Bewusstsein dafür geweckt werden, dass diese Lebensmittel eben nur ausnahmsweise und nicht regelmäßig verzehrt werden sollten.

Der Aufbau des Projektbeitrags gliedert sich in zwei Teile: Der erste Teil dient dem Einstieg in das Thema Ernährung und die Lernenden erhalten Infotexte zu acht verschiedenen Themen (M 2 – M 9). Je nach Schülerinteresse werden zu diesen acht Themen einzelne Projektgruppen gebildet.

Der zweite Teil (M 10 – M 13) bietet den Schülerinnen und Schülern Hilfen zur Durchführung des Projekts. Die Materialien bieten Unterstützung bei der Informationsbeschaffung, bei der Beurteilung von Internetquellen, bei der Vorbereitung einer Präsentation sowie bei der Projektreflexion.

## Didaktisch-methodische Hinweise

Durch die Bilder in der **Farbfolie M 1** werden verschiedene Bereiche zum Thema **Ernährung** angesprochen. Zu sehen sind Beispiele für Blitzdiäten, Fast Food, Übergewicht, Magersucht, eine Lebensmittelpyramide, sowie das staatliche Biosiegel. Indem die Lernenden diese kommentieren, knüpfen sie an eigene Erfahrungen an und werden auf die jeweiligen Projektthemen eingestimmt.

Hinweis: Die auf der Folie abgebildete Lebensmittelpyramide stammt von der schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) und kann von dort bezogen werden. Alternativ können sie auch auf die Lebensmittelpyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung DGE zurückgreifen. Diese ist sogar als dreidimensionales Faltblatt oder als interaktive CD-Rom mit zusätzlichen Übungen verfügbar.

Die nachfolgenden Materialien bestehen jeweils aus einem kurzen Infotext und einem Arbeitsauftrag, der in Gruppenarbeit über den Zeitraum des Projekts bearbeitet werden soll. Sie können die Materialien an verschiedenen Stationen im Klassenraum auslegen und die Lernenden teilen sich nach dem Lesen in die jeweiligen Gruppen ein.

**M 2** greift das Thema **Fast Food und Süßigkeiten** auf. Die Schülerinnen und Schüler informieren sich über die Inhaltsstoffe solcher Lebensmittel.

In **M 3** erfahren die Lernenden, dass es ganz **unterschiedliche Standpunkte** zum Thema **gesunde Ernährung** gibt. Sie sollen vergleichen, welche Tipps für eine gesunde Ernährung hilfreich sind und welche dagegen wirkungslos oder gar schädlich sein können.

Aus Zeitgründen oder Bequemlichkeit werden immer weniger Gerichte selber zubereitet. **M 4** soll die Schülerinnen und Schüler anregen, über **Alternativen zu Fertigprodukten** nachzudenken.

In **M 5** widmen sich die Lernenden speziell den **Bioprodukten**. Sie untersuchen welche Arten von Bioprodukten es auf dem Markt gibt und welche Qualitätskriterien zum Beispiel für das staatliche Biosiegel erfüllt sein müssen.

Die **Formen und Folgen von Essstörungen** behandeln die Schülerinnen und Schüler in **M 6**.

In **M 7** sollen die Lernenden überprüfen, wie sinnvoll **Lightprodukte** und andere vermeintliche Innovationen der Lebensmittelindustrie sind.

Zum Thema Diäten gibt es eine kaum überschaubare Anzahl von Angeboten auf dem Markt, die seltensten davon sind jedoch seriös. Mithilfe von **M 8** sollen die Schülerinnen und Schüler angeregt werden, solche **Diäten kritisch** zu **beurteilen**.

**M 9** behandelt den **Einfluss von Werbung** auf die Art der Ernährung. Die Lernenden sollen die Angebote und Versprechungen in Anzeigen und Werbespots hinterfragen.

**M 10** unterstützt die Schülergruppen bei ihrer **Projektplanung**. Das Material gibt den inhaltlichen und organisatorischen Rahmen vor: Wie wollen wir das Thema angehen? Wer erarbeitet was? Wo erhalten wir Informationen? Bis wann haben wir Zeit? Es bietet sich an, den Projekt- und Zeitplan im Klassenraum oder Schulgebäude auszuhängen.

Die meisten Schülerinnen und Schüler werden bei der Informationsbeschaffung vermutlich auf das Internet zurückgreifen. Welche Informationen aus dem Internet sind seriös? Welche Internetauftritte verfolgen eigene Interessen? Gerade diese wichtigen Fragen werden bei einer Internetrecherche oft vernachlässigt und sollen den Schülerinnen und Schülern bewusst gemacht werden. Mithilfe von **M 11** können **Internetadressen** auf ihre Verlässlichkeit überprüft werden. Da es gerade zum Thema Ernährung im Netz recht verschiedene und teilweise sehr unseriöse Angebote gibt, sollen die Lernenden konkrete Beispiele untersuchen.

Die Vorbereitung auf Präsentationen bleibt im Schulalltag oft auf der Strecke. Deshalb erhalten die Schülerinnen und Schüler in **M 12** einen **Leitfaden für die Präsentation**, der ihnen Sicherheit vermitteln und ihr Selbstvertrauen stärken soll.

Die **Projektreflexion M 13** schließlich behandelt die Fremd- und Selbsteinschätzung und bildet den Abschluss der Projektarbeit. Was ist gut gelaufen, was weniger, was hätte man (ich) besser, anders machen können? Diese Fragen und die kritische Betrachtung der Ergebnisse (in den Gruppen, in der Klasse, aber gegebenenfalls auch innerhalb der Schule) sind wichtiger Bestandteil des Unterrichts.

Hier wird bewusst auf die Erstellung eines Produktes verzichtet, es wird jedoch jeder Schülergruppe freigestellt, was und wie sie ihre Ergebnisse zusammenfassen und präsentieren will. Natürlich kann ein Kochbuch inklusive Bio-Einkaufsführer, Essensratgeber etc. erstellt werden.

## Broschüren

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet eine große Anzahl an kostenlosen Broschüren zum Thema Ernährung. Viele davon sind sowohl als PDF-Download als auch als Printbeiträge verfügbar. Hier eine Auswahl:

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:** Übergewicht bei Kindern und Jugendlichen – So finden Sie ein gutes Programm. Ein Leitfaden für Eltern und Erziehende. Kostenlose Broschüre, Care Line Verlag 2007. 50 Seiten.

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.):** Ess-Störungen... was ist das? Broschüre, 2004. 26 Seiten. Die Broschüre richtet sich an Betroffene, Angehörige oder Lehrkräfte. Sie enthält Informationen über Bulimie, Magersucht, Esssucht und Binge Eating Disorder.

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:** Gut-Drauf-Tipp: Fast Food Essen auf die Schnelle. 2008. Broschüre, 16 Seiten

## Internetadressen

[www.dge-medianservice.de](http://www.dge-medianservice.de)

Der Medianservice der Deutschen Gesellschaft für Ernährung stellt umfangreiches Schulungsmaterial zum Thema Ernährung zur Verfügung. Einige Materialien sind jedoch kostenpflichtig.

[www.bio-siegel.de](http://www.bio-siegel.de)

Die Webseite des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz bietet unter der Rubrik „Infos für Verbraucher“ allgemeine Informationen zu Bioprodukten und zum staatlichen Biosiegel. Es kann auch eine Infobroschüre als PDF-Dokument herunter geladen werden.

## Fächerübergreifendes Arbeiten

Hauswirtschaft: Rezepte entwerfen, ausprobieren und im Schülercafé oder auf einem Markt anbieten sowie Wissen und Informationen zur Ernährung (Ernährungspyramide ...)

Informatik: Internetrecherche

Kunst: Gestaltung und Layout, z.B. eines Buches, sowie Gestaltung der Werbung

Deutsch: Überprüfen auf sprachliche Richtigkeit, Entwerfen von Werbeslogans

## Weiterführende Ideen

Die Schülerinnen und Schüler testen Rezeptideen in der Schulküche im Rahmen des Hauswirtschaftsunterrichts und geben Empfehlungen an Mitschüler.

Weiterführen der Idee der gesunden Ernährung durch das Schülercafé

Eigene Bioprodukte anbauen zum Beispiel im Rahmen eines Schulgartens

Entwerfen eines neuen, gesunden „Fast-Food-Labels“ durch eine Schülerfirma; Anbieten eines Partyservice

## Hinweise

Sie können diesen Beitrag mit dem ebenfalls in dieser Lieferung enthaltenen Methodenbeitrag „Wie recherchiere ich richtig im Internet?“ verknüpfen. Da sicherlich viele Lernende auf das Internet als Informationsquelle zurückgreifen wollen, bietet es sich an, die Materialien als vorbereitende Übungen zu verwenden.

Neben der Bearbeitung von Infobroschüren und Internetrecherchen werden die Schülerinnen und Schüler auch viele Informationen vor Ort, zum Beispiel im Supermarkt oder Bio-Laden einholen können. Die Lehrkraft kann noch einmal kurz auf die Verhaltensregeln bei einer Erkundung eingehen.

Falls die Schule Produkte zum Verkauf anbieten möchte, muss unbedingt das Produkthaftungsgesetz beachtet werden. Wer etwas zum Verzehr anbietet, kann für einen eventuellen gesundheitlichen Schaden verantwortlich gemacht werden. Informationen gibt es hierzu bei den Gesundheitsämtern der Länder, zum Beispiel beim Landesgesundheitsamt Regierungspräsidium Stuttgart unter [www.gesundheitsamt-bw.de](http://www.gesundheitsamt-bw.de).

## Benötigtes Zusatzmaterial

Computer mit Internetzugang

Infobroschüren (siehe oben)

Materialien für Schülerpräsentationen zum Beispiel Plakate, Klebstoff, Eddings

Schulküche falls Rezepte getestet werden sollen

## Materialübersicht

- M 1 Ernährung geht uns alle an!
- M 2 Fast Food, Fett und Süßes – gefährliche Dickmacher
- M 3 Gesunde Ernährung – was ist das?
- M 4 Gesundes Essen kann auch schmecken – unsere Rezeptideen
- M 5 Bio – wirklich besser? Bio-Produkte im Vergleich
- M 6 Extrem dünn oder extrem dick – Essstörungen
- M 7 Sinn und Unsinn von Lightprodukten
- M 8 Diäten und Wundermittel
- M 9 Welche Rolle spielen Werbung und Ernährung?
- M 10 Jetzt geht's los! – Wir planen unser Projekt
- M 11 Wir überprüfen Internetseiten
- M 12 Projektpräsentation: Wir stellen unsere Ergebnisse vor
- M 13 Projektreflexion: Noch einmal nachgedacht

## Fast Food, Fett und Süßes – gefährliche Dickmacher

**M 2**

Zum Mittag oder für zwischendurch gibt es Hamburger, Currywurst mit Pommes, Fertigpizza oder Döner. Abends isst man gerne einmal Chips oder etwas Süßes, zum Beispiel Schokolade, Gummibärchen oder Eis. Zu Trinken  
5 gibt es Limonade oder Cola.



© BilderBox

Eine Umfrage zum Thema Lieblingessen an eurer Schule würde wohl ähnliche Antworten enthalten. Beim Thema Fast Food und Süßigkeiten sind sich fast alle einig: Es schmeckt! Aber sind diese Lebensmittel nicht ungesund?

Es sind oft versteckte Kalorien und ungesunde Inhaltsstoffe zum Beispiel Fette oder  
10 Geschmacksverstärker, die das Essen ungesund machen und zu Übergewicht führen. Übermäßiger Verzehr kann sogar krank machen.

**Aufgabe** *Begebt Euch auf Spurensuche und deckt auf, was so alles in unseren Lebensmitteln steckt. Findet heraus, welche Produkte wirkliche Dickmacher sind und worauf man besser verzichten sollte.*



## Gesunde Ernährung – was ist das?

**M 3**

Zum Thema gesunde Ernährung gibt es ganz unterschiedliche Meinungen:

- Was gesund ist, das schmeckt sowieso nicht!
- Die Mahlzeiten verteilen: Essen sie fünf kleine Mahlzeiten am Tag!
- Weniger oft essen hilft: Nur drei Mahlzeiten am Tag und auf Zwischengänge ganz verzichten!
- Nach 18 Uhr nichts mehr essen!
- Achten Sie auf Ihren Body-Mass-Index (BMI)!
- Ohne Sport bringt gesundes Essen gar nichts!

Aber was ist jetzt eigentlich wirklich gesund? Was stimmt überhaupt nicht?

**Aufgabe** *Was gehört eigentlich zu einer „gesunden Ernährung“?*  
a) *Findet heraus, was man wirklich tun muss, um sich gesund zu ernähren.*  
b) *Von welchen Lebensmitteln soll man viel essen, von welchen dagegen möglichst wenig? Tipp: Schaut in der Lebensmittelpyramide nach!*

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Ernährung: Gut, gesund und trotzdem günstig essen?*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

