

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Gesund & lecker: Richtig essen leicht gemacht -  
Unterrichtsprojekt »Gesunde Ernährung«*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



Gesund & lecker:  
**Richtig essen** leicht gemacht

Hauptnährstoffe kennenlernen  
Gesunde Ernährung einüben  
Einfache Rezepte nachkochen

*von Gabriele Kiesbye und Karin Pfeiffer*



**Stolz Verlag**

Edition Lendersdorfer Traumfabrik

[www.stolzverlag.de](http://www.stolzverlag.de)

## Ein ziemlich emotionales Vorwort

Der Versuch, mittels Kalorienmenge zu bestimmen, wie viel an Nahrung für die Schlankheit und Gesunderhaltung des Körpers nötig ist, hat sich als folgenreicher Irrglaube erwiesen. Das krampfhaftes Zählen von Kalorien verdirbt uns Menschen nicht nur die Freude am Essen (Wir essen dann keinen Apfel, sondern Kalorien!), gelegentlich endet es in einem neurotisch-gestörten Essverhalten, gipfelnd in der Anorexie (Magersucht). Über das Wohlbefinden bestimmt allein die Zusammensetzung der Nahrung. Vollwertige Lebensmittel sind lebendig, sie gehen im Körper Verbindungen ein, lassen unsere Organe arbeiten und Energie gewinnen. Industriell verarbeitete Nahrungsmittel und Fertigprodukte können monate-, ja jahrelang aufbewahrt werden, was auf einen gravierenden Mangel an (vitalen) lebendigen Substanzen schließen lässt. Und diese Präparate sollen Gesundheit erhalten?

Unzählige Menschen haben versucht, ihre Ernährungsgewohnheiten zu verändern und waren dabei erfolgreich. Mit Überraschung stellten sie fest, wie einfach das ist, und wie positiv sich die Veränderung des Lebensstils auf ihr Befinden auswirkte. Wer sich vollwertig ernährt, wird fit und schlank bleiben, ganz ohne Kalorienzählen und schlechtes Gewissen beim gelegentlichen Schlemmen. Wer sich hingegen täglich für „Junk-Food“ entscheidet, wird unweigerlich Körperfett ansetzen. Dies aber ist bloß die sichtbare Folge. Das Unsichtbare hält böse Überraschungen bereit: es macht krank. Nicht heute, nicht morgen. Aber übermorgen. Dann jedoch mit Gewissheit.

Es ist wichtig, dass junge Menschen diese Zusammenhänge begreifen. Sie haben ihr Leben, ihre Zukunft vor sich. Wir Menschen besitzen leider nicht zwei Leben, eins zum Ausprobieren, das andere für nötige Korrekturen; und schon gar nicht haben wir sieben Leben, wie es bei Katzen der Fall sein soll. Genuss und Völlerei sind keine Geschwister. Genuss ist etwas Wunderschönes, Völlerei führt ins Unglück. Doch: Ess-Störungen greifen um sich. Sie sind Ausdruck für eine kulturelle Orientierungslosigkeit, wie sie die Kehrseite des Wohlstands hervorbringt. Überfluss auf der einen, verblassende Traditionen auf der anderen Seite bürden dem Menschen eine Eigenverantwortung auf, wie er sie vormals nicht kannte. Jeder muss sein Leben selbst gestalten, niemand wird ihm die Verantwortung für das eigene Leben abnehmen, erst recht nicht, wenn dieses misslingt. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten, das Ergebnis einer jahrzehntelangen Fehlernährung, verursachen nicht nur Kosten, sondern vor allem unendlich großes Leid. Wer hilft dann? Niemand zwingt uns, den vordergründig bequemen, aber falschen Weg zu gehen, nur weil dieser von vielen beschritten wird. Wir können wählen. Also tun wir es.

*Karin Pfeiffer*



*Darf ich mal fühlen, ob das auch biologisch ist?*

## *Themen und Inhalte:*

- |  |   |
|--|---|
| <b>1 Hunger</b>                                | <i>Was passiert, wenn wir hungrig sind und essen; Hunger und Appetit</i>  |
| <b>2 Durst</b>                                 | <i>Echte Getränke gegen den Durst; Ernährung und Durst</i>  |
| <b>3 Gemeinsam essen</b>                       | <i>Essen ist ein gesellschaftliches Ereignis; Ess-Sitten</i>  |
| <b>4 Die Hauptnährstoffe</b>                   | <i>Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße</i>  |
| <b>5 Die Vitalstoffe</b>                       | <i>Zum Beispiel: Vitamine; Vitaminmangel im Überfluss</i>   |
| <b>6 Die Spurenelemente</b>                    | <i>Beispiel Eisen: Kann man Eisen essen?</i>  |
| <b>7 Die sogenannten Ballaststoffe</b>         | <i>Faserstoffe in der Vollwerternährung; Funktion</i>   |
| <b>8 Der Pudding lügt</b>                      | <i>Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe, Antioxidantien, Emulgatoren</i>  |
| <b>9 Die süße Droge Zucker</b>                 | <i>Zucker enthält keine Vitalstoffe; er raubt diese dem Körper</i>  |
| <b>10 Der Weg der Nahrung durch den Körper</b> | <i>Die Verdauung; wesentliche Informationen</i>   |
| <b>11 Rezepte zum Nachmachen</b>               | <i>Mohrrübensuppe mit Ingwer<br/>Hühnerkeulen mit Erbsenreis<br/>Kartoffelbratlinge<br/>Grüner Salat mit Kräuter-Joghurt-Sauce<br/>Apfelfannkuchen mit Honig<br/>Brotaufstrich: Kakao-Creme<br/>Erdbeer-Bananen-Milch</i> |

## **Lösungen**

## **Informationen für den Lehrer**



# Hunger \_\_\_\_\_ Wenn der Körper Nahrung braucht



Das Verlangen nach Nahrung bezeichnen wir im allgemeinen als Hunger. Das ist nicht ganz richtig, denn oft genug empfinden wir nicht Hunger, sondern haben bloß Appetit auf etwas Leckeres, meist ist das etwas Süßes.

Hunger entsteht, wenn die Energiespeicher im Körper leer sind. Das ist der Fall, wenn längere Zeit nichts gegessen wurde oder nach körperlicher Anstrengung. Hunger äußert sich durch verschiedene Zustände: entweder der Magen schmerzt oder knurrt, oder es entstehen Kopfschmerzen, Schwindel oder gar Übelkeit. Einige Menschen können sich nicht konzentrieren, wenn sie hungrig sind. Dieser unangenehme Zustand lässt sich nur durch Nahrungsaufnahme beenden. Den Hunger kann man auch überwinden, vorübergehend spürt man kaum Symptome – bis der nächste Hungerschub kommt, und der ist dann noch größer.

Der Hunger entsteht nicht im Magen, und auch nicht im Darm. Er entsteht im Gehirn. Das Zwischenhirn meldet den Hunger – und wenn wir essen, meldet es auch das Sattsein. Im Magen, und zwar in der Magenwand, sitzen „Wächter“, die Forscher nennen sie *Rezeptoren*. Wenn der Magen sich mit Nahrung füllt, dehnt sich die Magenwand. Die Rezeptoren merken das und geben ans Gehirn die Meldung: „Stopp! Nicht weiteressen! Der Magen ist voll!“

*Lies den Text aufmerksam und markiere beim Lesen deine Merkwörter.*



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Gesund & lecker: Richtig essen leicht gemacht -  
Unterrichtsprojekt »Gesunde Ernährung«*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

