



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Du bist, was du isst! Essgewohnheiten*

Das komplette Material finden Sie hier:

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









## 3.1.8 Du bist, was du isst!



### Lernziele:




Die Schüler sollen

- sich über ihre Essgewohnheiten (was, wann, wo, wie, wie viel, warum, ...) bewusst werden,
- diese im Hinblick auf Nährwerte und Bedarf kritisch reflektieren,
- dafür sensibilisiert werden, Nahrungsbeschaffung, -zubereitung und -aufnahme mit Ruhe, Liebe und Genuss zu erleben,
- darin bestärkt werden, ein eigenes Wohlfühl für gesundes, nahrhaftes und maßvolles Essen zu entwickeln.



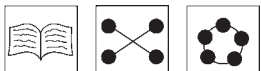
Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p><b>1. Stunde: Das Lieblingsessen</b></p> <p>Das Zitat von George Bernard Shaw (vgl. M1a) – an der Tafel notiert – bietet sich als Einstieg zum Schmunzeln an. Ganz bewusst soll in dieser ersten Phase Raum für persönliche Erlebnisse der Schüler gegeben werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Was wird am liebsten gegessen, was gar nicht gern?</i></li> <li>• <i>Welche Rolle spielen Ort, Zeit, Menschen?</i></li> <li>• <i>Dient Essen nur der Stillung des Hungers?</i></li> </ul> <p>Ein Blick in andere Kulturen und ihre Essgewohnheiten bietet sich v.a. dann an, wenn Schüler verschiedener Nationalitäten in der Lerngruppe sind.</p> <p>Quiz, innere Monologe und Zitate können für eine abschließende Freiarbeitsphase genutzt werden.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>3. b) In netter Gesellschaft isst man lieber. Auch die Zeit der Nahrungsaufnahme ist wichtig. Das Essen sollte regelmäßig stattfinden und es sollte nicht zu spät gegessen werden, da die Nahrung sonst schwer im Magen liegt. Auch sollte ein Ort mit genügend Ruhe zum Essen da sein.</p> <p>c) Frust, Langeweile, Esssucht, ...</p> <p>4. Jedes Land hat seine eigene Esskultur.</p> <p><u>Lösungen:</u></p> <p>5. 1.+ o); 2.+ n); 3.+ k); 4.+ l); 5.+ m); 6.+ i); 7.+ j); 8.+ g); 9.+ f); 10.+ c); 11.+ d); 12.+ e); 13.+ b); 14.+ a); 15.+ h)</p> <p>6. Die Zitate sagen aus, dass man qualitativ hochwertige Nahrung in nicht zu großen Mengen zu sich nehmen und Essen etwas Angenehmes sein sollte.</p> <p>→ <b>Arbeitsblätter 3.1.8/M1a bis d*</b></p> <p>→ <b>Zitate 3.1.8/M1e*</b></p> <p>→ <b>Arbeitsblätter 3.1.8/M1f und g*</b></p>
<p><b>2. Stunde: Kleine Nahrungskunde</b></p> <p>Ernährungsbewusstsein kann nicht ohne Informationen geweckt bzw. gestärkt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Was ist gesund?</i></li> <li>• <i>Warum?</i></li> <li>• <i>Welche Nährwerte brauchen wir?</i></li> </ul> <p>Darum geht es in dieser Stunde.</p> <p>Aufgabe 1 und 2 können als spielerisches Quiz verwendet werden. In Einzelarbeit wählen die Schüler aus einer Liste die Lebensmittel aus, die sie als „gesund“ bezeichnen; diese werden dann an der Tafel gesammelt.</p> <p>M2c sollte mehrfach vergrößert kopiert werden, damit die Inhaltstoffe/Nährwerte (mit Magneten) zugeordnet werden können.</p> <p>Zur Erläuterung der Nährwerte kann M2d als Folie über den Overheadprojektor eingeblendet werden.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><u>Lösungen:</u></p> <p>1. tierisch: Milch, Wurst, Butter, Eier, Hähnchen, Steak pflanzlich: Brot, Kartoffeln, Apfel, Sojamilch, Tofu, Möhre, Kirschen, Erbsen</p> <p>2. Flasche Cola: 53 Zuckerwürfel, Flasche Ketchup: 45, Becher Joghurt: 6, Flasche Limo: 60, Tafel Kinderschokolade: 20, Glas Nuss-Nougat-Creme: 76</p> <p>3. a) Möhren, Milch, Vollkornbrot, Weizenkeime, Fleisch, Bananen, Reis, Eier, Tomaten, Brokkoli, Haferflocken, Fisch, Spinat, Butter, Linsen, Nüsse</p> <p>b) Diese Nahrungsmittel enthalten viele lebensnotwendige Inhaltstoffe wie: Vitamine, Spurenelemente/Mineralien, Kohlenhydrate, Fette und Öle und Eiweiß. Die Ballaststoffe dienen der Verdauung und haben nahezu keinen Nährwert. Als „ungesund“ bezeichnet man Lebensmittel,</p>

## 3.1.8 Du bist, was du isst!

<p>Zur Ergebnissicherung dient die Nährwertliste: Hier finden sich – sollte es vertieftes Interesse geben – Detailinformationen zum Tagesbedarf, zur Wirkung, ...</p>	<p>die zu einseitige Inhaltstoffe (zu viel Fett und Zucker) aufweisen und schon weiterverarbeitet sind.</p> <p>d) Diese „gesunden“ Nahrungsmittel enthalten vor allem folgende Inhaltstoffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Möhren/Bananen/Tomaten/Brokkoli: Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe/Spurenelemente, ...;</li> <li>• Milch/Butter: Eiweiß, Fette, Vitamine, ...;</li> <li>• Vollkornbrot/Weizenkeime/Haferflocken/Reis: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Mineralstoffe/Spurenelemente, ...;</li> <li>• Fleisch/Eier/Fisch/Linsen/Haferflocken: Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe/Spurenelemente, Fette, ...;</li> <li>• Nüsse: Fette und Öle, ...</li> </ul> <p>Siehe auch M2e bis g (Nährwertliste) zur genaueren Bestimmung der Inhaltstoffe.</p> <p>→ <b>Arbeitsblätter 3.1.8/M2a bis c*</b></p> <p>→ <b>Texte 3.1.8/M2d bis g**</b></p>
<p><b>3. Stunde: Deine Essgewohnheiten</b></p> <p>Jeder Schüler erhält drei Kärtchen (M3a in Klassenstärke kopieren) und ist aufgefordert zu notieren, was sie/er während der letzten drei Tage gegessen hat (<i>was – wann – wo – wie viel, ...</i>).</p> <p>Mit dem Nachbarn oder in Gruppen vergleichen die Schüler ihre Notizen und sprechen über Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Jetzt erst soll der Blick etwas kritischer werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Habt ihr euch gesund ernährt?</i></li> </ul> <p>Das Wissen aus der vorangegangenen Stunde über Nährwerte soll nun auf die eigenen Essgewohnheiten bezogen werden.</p> <p>Eine abschließende Diskussionsrunde ist an dieser Stelle sinnvoll: Vom Sitzkreis aus werden die Aussagen nacheinander gezogen und vorgelesen, um die Schüler zu Widerspruch, Zustimmung, ... zu motivieren.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>3. Oft ist die Nahrung zu einseitig und besteht aus zu vielen Fetten und Kohlenhydraten in Form von Zucker. Frische, unbearbeitete Lebensmittel machen mehr Arbeit und darum wird oft einfach zu Fertigprodukten gegriffen, die kaum lebenswichtige Vitamine, Mineralien oder Spurenelemente enthalten.</p> <p>5. Bei den Aussagen handelt es sich um verschiedene Einstellungen rund ums Essen, insbesondere schülernahe Aspekte: z.B. Mitspracherecht der Eltern, Süßigkeiten in der Schule, Besuch von Schnellrestaurants, ...</p> <p>→ <b>Arbeitsblatt 3.1.8/M3a*</b></p> <p>→ <b>Texte 3.1.8/M3b und c*</b></p>
<p><b>4. Stunde: Gesunde Ernährung – die Ernährungspyramide</b></p> <p>Die Ernährungspyramiden werden als stummer Impuls über den Overheadprojektor präsentiert.</p> <p>Nach ersten Äußerungen der Schüler wird anhand der Leitfragen (M4a/Aufgaben 1-3) auf den Informationsgehalt der Pyramiden hingelenkt. Hier nun geht es nicht nur um das <i>Was</i>, sondern um das <i>Wieviel</i>.</p> <p>Mit dem jetzigen Wissensstand geht es an die Umsetzung: In Gruppen erstellen die Schüler Essenspläne, die sie in den folgenden Tagen realisieren und reflektieren sollen.</p> <p>Interessant ist in diesem Zusammenhang die Frage nach den Interessen der Wirtschaft als auch der der Regierung – was gesunde Ernährung betrifft.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>1. Die Formel für gesundes Essen ist pyramidenförmig aufbaut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viel: Flüssigkeit (Wasser, Schorlen), Obst, Gemüse, Getreide (z.B. Brot, Nudeln, Müsli).</li> <li>• Mäßig: Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Ei, Fisch.</li> <li>• Selten: Süßes und Fettiges.</li> </ul> <p>2. Es ist ein Ampelsystem wie im Autoverkehr: viel = grün, mäßig = gelb, selten = rot.</p> <p>4. Meist wird zu viel versteckter Zucker oder zu fett gegessen. Deshalb sollte mehr Gemüse, Obst und Kohlenhydrate aus Brot, Reis, Kartoffeln gegessen werden und selten Industriezucker.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Darf/sollte/müsste der Staat sich einmischen und z.B. die Salz-Fett-Zucker-Ampel auf Lebensmitteln fordern?</i></li> <li>• <i>Warum (nicht)?</i></li> </ul> <p>Die Schüler sind aufgefordert, Stellung zu beziehen. Mit einem Quiz über Kalorien wird die Stunde spielerisch beendet. Projektpläne zum Thema „Gesundes Essen in der Schule“ können je nach Interessen und zeitlichem Rahmen vorgestellt, ergänzt, variiert, ... und natürlich umgesetzt werden.</p>	<p>7. Die Regierung möchte eine kinderleichte Kennzeichnung für „gesunde“ und „ungesunde“ Nahrungsmittel einführen, weil zu viele Menschen fettleibig sind. Die Lebensmittelindustrie müsste mit riesigen Einbußen bei einigen Produkten rechnen und verhindert die Einführung eines Ampelsystems. Ein Ampelsystem ist sehr wünschenswert und im Gegensatz zu vielen anderen Systemen auch zu verstehen.</p> <p>8. Sehr komplizierte Beschreibungen, die schwer zu verstehen sind.</p> <p><u>Lösung Quiz: Kalorien</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schokolade: c) 557 Kalorien</li> <li>2. Apfelstückchen: b) 58 Kalorien</li> <li>3. Butter: a) 771 Kalorien</li> <li>4. Möhren: b) 28 Kalorien</li> <li>5. a) je 100 g: Cola 44, Gummibärchen 343, Erdnüsse 633 b) Joghurt 73, Haferflocken 400, Mayonnaise 728</li> <li>6. Reis 350 Kalorien, Apfelsaft 45, Wasser 0, Cornflakes 380, Erdbeeren 33, Salami 519</li> </ol> <p>→ <b>Text 3.1.8/M4a**</b>  → <b>Farbfolie 3.1.8/M4b*</b>  → <b>Texte 3.1.8/M4c und d**</b>  → <b>Arbeitsblätter 3.1.8/M4e und f**</b></p>
<p><b>5. Stunde: Unter der Lupe: Wie gesund ist unser Essen?</b></p> <p>Zur Einstimmung könnte der Text über genmanipulierte Nahrung (M5a, oben links) vorgelesen werden. Die Schüler äußern sich und nennen eine passende Überschrift. Die folgenden fünf Texte können je an fünf Gruppen mit gleicher Aufgabenstellung gereicht werden. Begriffe werden anschließend geklärt und mögliche negative Wirkungen und mögliche Ursachen reflektiert. Um sich als Konsument besser schützen zu können, sind Informationen über „Kontrollorgane“ von Nutzen: Hierzu recherchieren die Schüler (in Gruppen) Motive, Methoden und Ziele und stellen sie den anderen vor. Das Quiz von M5c bietet sich als spielerischer Abschluss an.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. a) <ol style="list-style-type: none"> <li>I) Genmanipuliert, II) Acrylamid, III) Rinderwahn BSE, IV) Gammelfleisch, V) Hormone im Fleisch, VI) pestizidbelastetes Obst und Gemüse</li> <li>b) Bestrahltes Gemüse, radioaktiv belastete Nahrung, ...</li> </ol> </li> <li>2. Alle Gifte in der Nahrung erhöhen das Risiko einer Erkrankung.</li> <li>4. Die Gründe für schlechte Qualität und Giftigkeit der Nahrung liegen unter anderem im immer höheren Profit der erzeugenden Firmen, aber auch in der Sorglosigkeit der Konsumenten.</li> <li>5. Schützen kann sich jeder Einzelne, indem er sich über seine Nahrung informiert und schlechte Qualität meidet.</li> <li>6. Auf Internetseiten, in Broschüren und Zeitungen wird über Projekte von Organisationen wie Foodwatch, Stiftung Warentest, Greenpeace/Einkaufsnetz etc. berichtet. Sie alle haben das Ziel, Nahrung und Umwelt des Menschen gesünder zu gestalten und darüber zu wachen, dass Lebensmittelskandale an die Öffentlichkeit gelangen.</li> <li>8. Einzutragen sind die Begriffe: Gifte, Schwermetall, Schwermetallen, Pflanzenschutzmitteln, Nitratgehalts, nitrathaltig, Pestizide.</li> </ol> <p>→ <b>Arbeitsblätter 3.1.8/M5a und b**</b>  → <b>Quiz 3.1.8/M5c**</b></p>

## 3.1.8 Du bist, was du isst!

<p><b>6. bis 8. Stunde: Bio, Bio – ein Trend</b></p> <p>Es bietet sich an, als Einstieg ein Bio-Produkt zu präsentieren (stummer Impuls). Nach einer Blitzlichtrunde erkunden die Schüler in Gruppen Unterschiede zwischen herkömmlichen Produkten und Bio-Produkten (Produkte mitbringen lassen oder Schüler gehen in Läden und „forschen“ vor Ort). Nach dem Ergebnisvergleich geht's um den Geschmack: In Gruppen werden vier verschiedene Einkaufsorte aufgesucht: Zutatenliste und Rezept für das Gericht sind auf M6b und c zu finden.</p>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der Biotrend ist unter anderem zurückzuführen auf die vielen Lebensmittelskandale der vergangenen Jahre. Die Menschen wollen sich gesund ernähren und achten deshalb auf Qualität und Reinheit der Nahrung.</li> <li>2. c) Zu den bekanntesten Gütezeichen für Bio-Produkte gehören: demeter, Bioland, Ökosiegel, Naturland, ...</li> <li>3. Bio-Produkte schmeckt man nicht unbedingt heraus. Sie sind frei von Spritzmitteln und Giften, deshalb auch etwas teurer, aber das kann man nicht geschmacklich erfassen. Was man schmeckt, ist die Frische der Nahrung. Besonders frische Produkte kann man z.B. beim Wochenmarkt kaufen.</li> </ol> <p>→ <b>Arbeitsblätter 3.1.8/M6a und b*</b> → <b>Rezept 3.1.8/M6c*</b> → <b>Arbeitsblatt 3.1.8/M6d*</b></p>
<p><b>9. bis 11. Stunde: Bitte zu Tisch!</b></p> <p>Das „Wie“ des Essens steht nun im Mittelpunkt. Zunächst äußern die Schüler ihre Erfahrungen und Vorstellungen von einem „guten Setting“. Es folgt ein kurzer spielerischer Ausflug zum Thema „Tischsitten“ (Quiz und Reflektieren über Kochsendungen). Schön wäre die Umsetzung allen Wissens durch ein erneutes Kocherlebnis – diesmal mit vielen Vorüberlegungen zum Setting. In Gruppen könnten sich die Schüler dazu zu Hause treffen und sich dabei filmen, anschließend stellen sie ihre Filme den anderen vor.</p>	 <ol style="list-style-type: none"> <li>3. a) Gabel links, Messer rechts b) Serviette im Schoß c) Arme locker auf dem Tisch neben dem Teller d) Hähnchen kann man mit den Händen essen e) Besteck liegt diagonal auf dem Teller</li> <li>5. Alfredissimo, Johannes B. Kerner, Das perfekte Dinner, Tim Mälzer Born to Cook, ...</li> </ol> <p>Immer weniger Menschen haben noch Zeit, selbst zu kochen und essen daher meist in Kantinen, Restaurants, Fast-Food-Ketten oder einfach Fertignahrung. Die Sehnsucht nach der besonderen, frischen und selbst gekochten Mahlzeit ist daher groß. → <b>Arbeitsblätter 3.1.8/M7a bis c*</b></p>
<p><b>12. Stunde: Zu dick, zu dünn ... Essstörungen</b></p> <p>Die Klasse wird in zwei Hälften geteilt: Die einen erhalten den Text über Elsa, die anderen über Jan. Ein Gespräch über Menschen mit „auffällenden Figurproblemen“ schließt sich an (Info-Texte über Magersucht und Fettleibigkeit können herangezogen werden). In Kleingruppen diskutieren die Schüler abschließend Situationen. Sie sind aufgefordert, den Spielraum zwischen unbedenklichen und gesundheitsgefährdenden bis hin zu gefährlichen Ess- und Sportgewohnheiten zu reflektieren und Stellung zu beziehen.</p>	 <p>In dem Text „Elsas Traum vom Schlanksein“ geht es um Magersucht, eine seelisch bedingte Essstörung. Zu viel und falsches Essen aus Frust einerseits und zu wenig Bewegung andererseits erzeugen ein überdurchschnittlich hohes Maß an Körperfett. Auch Krankheiten können zu Übergewicht führen. Über die Essstörung werden tiefer liegende Selbstwertprobleme ausgetragen. Es gilt daher, das Problem zu erkennen und zu bearbeiten. Helfen kann bei einer Essstörung sicherlich das Verständnis der Familie, der Freunde oder die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. → <b>Texte 3.1.8/M8a und b**</b> → <b>Arbeitsblätter 3.1.8/M8c bis e*</b></p>

## Tipp:

**Bücher:**

- Dahlke, Ruediger: Richtig essen. Der ganzheitliche Weg zu gesunder Ernährung, Knauer-Verlag, München 2006
- Leitzmann, Claus/Keller, Markus/Hahn, Andreas: Alternative Ernährungsformen, Hippokrates Verlag, Stuttgart 2005
- Thimm, Utz/Wellmann, Karl-Heinz: Essen ist menschlich. Zur Nahrungskultur der Gegenwart, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2003
- Thimm, Utz/Wellmann, Karl-Heinz: In aller Munde. Ernährung heute, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2004

**Internet:**

- <http://www.foodwatch.de>
- <http://www.dge.de> (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.)
- <http://www.aid.de/> (aid infodienst/Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V.)

**Filme:**

- **We Feed the World – Essen global**/Dokumentarfilm/Regie: Erwin Wagenhofer/Helmut Neugebauer/Österreich 2006
- **Unser täglich Brot**/Dokumentarfilm/Regie: Nikolaus Geyrhalter/Österreich 2005
- **Das große Fressen**/Spielfilm/Regie: Marco Ferreri/Darsteller: Marcello Mastroianni, Michel Piccoli/Frankreich, Italien 1973

## Das Lieblingsessen

Keine Liebe ist aufrichtiger als die Liebe zum Essen.  
*(George Bernard Shaw)*

### Arbeitsaufträge:

1. a) Was esst ihr am liebsten?

---

---

---

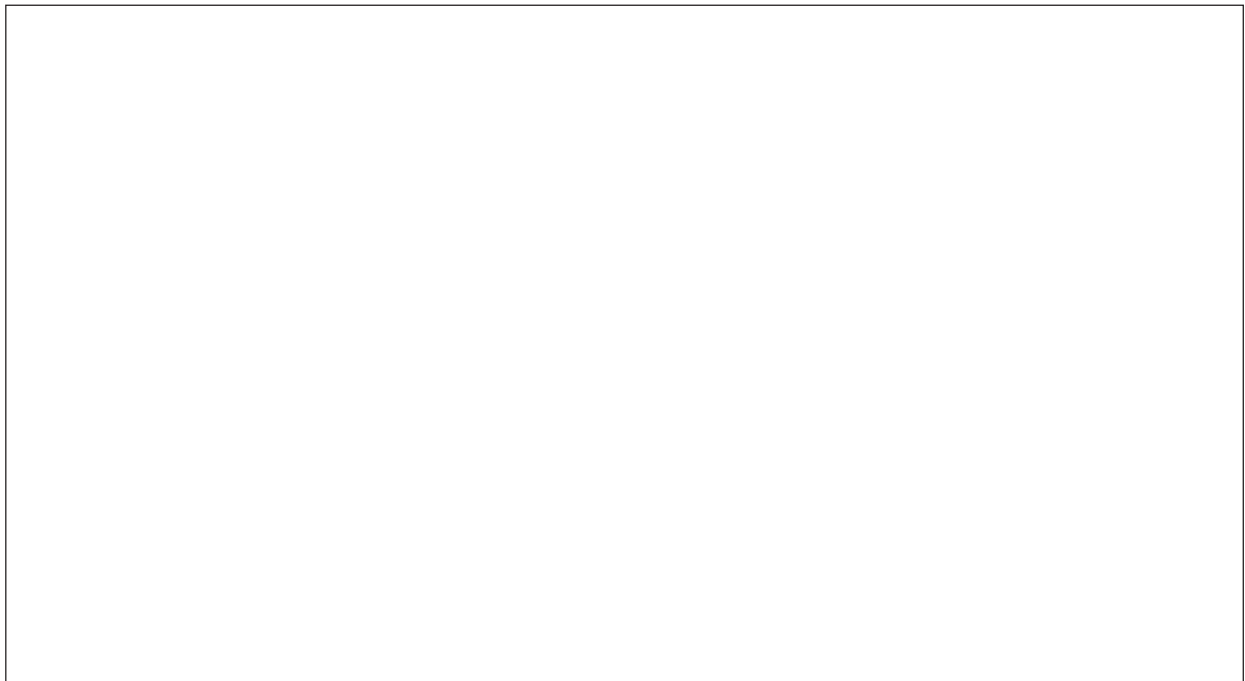
---

---

---

---

b) Zeichnet euer Lieblingsessen.





**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Du bist, was du isst! Essgewohnheiten*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

