



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ernährung - Der Vergleich einer gesunden und einer ungesunden Ernährung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Titel: Der Vergleich einer gesunden und einer ungesunden Ernährung

Bestellnummer: 58116

Kurzvorstellung:

- Dieses aktuelle Arbeitsblatt ist für den direkten Unterrichtseinsatz im Biologieunterricht erstellt. Es vergleicht eine gesunde mit einer ungesunden Ernährung. Dafür wird eine hohe Eigeninitiative der SuS verlangt.
- Die Aufgaben fordern die Schüler zu eigenständigem Arbeiten auf. Ein ausführlicher Lösungsteil vervollständigt die Arbeitsblätter.
- Die Schüler können den Inhalt selbständig erarbeiten und das individuelle Lerntempo jeweils anpassen. Dies gewährleistet die Binnendifferenzierung ohne gesonderte Aufgabenstellung.

Inhaltsübersicht:

- Infotexte: Der Vergleich einer gesunden und einer ungesunden Ernährung
- Arbeitsblatt
- Lösungen

Der Vergleich einer gesunden und einer ungesunden Ernährung

Lest die folgenden Texte und bearbeitet anschließend die Aufgaben in Einzel- oder Partnerarbeit.

Zusammensetzung gesunder Ernährung

Bis jetzt hast du bereits gelernt, wie die Nahrung aufgebaut und wie eine gesunde Ernährung zusammengesetzt ist. Doch warum gelten beispielsweise Kartoffeln, Vollkornbrot, Äpfel und Mineralwasser als gesund, aber Pommes, Pizza, Hamburger und Cola als ungesund?

Zunächst sollte man wissen: Die als ungesund bezeichneten Nahrungsmittel an sich sind meist nicht das Problem, sondern wenn diese im Übermaß oder ausschließlich gegessen werden. Auch stark zuckerhaltige oder fette Nahrung ist nicht an sich ungesund. Eine Ernährung aber, bei der man zum Beispiel ausschließlich stark zuckerhaltige und fette Nahrung in großen Mengen zu sich nimmt, ist ungesund. Ebenso kann eine Ernährung ungesund sein, die ganz auf Fett oder Kohlenhydrate verzichtet – und damit keine Nahrung enthält, die als ungesund gilt. Eine schlechte, ungesunde Ernährung ist deshalb nicht nur ein Phänomen unserer Zeit. Früher hatten Menschen beispielsweise mit Nahrungsknappheit zu kämpfen, weshalb sie zu wenig Eiweiß oder Vitamine zu sich nahmen. Wer Hunger leiden muss, kann sich kaum gesund ernähren. Heutzutage bedeutet eine ungesunde Ernährung aber oft eher ein zu einseitiges Essen: zu wenig Obst und Gemüse und zu viel Fett und Kohlenhydrate.

Um dies deutlicher zu machen, vergleichen wir nun 100g Pommes einer bekannten Fast-Food-Kette, 100g Cheeseburger der gleichen Kette, 100g Äpfel und 100g Vollkornbrot miteinander:

	100g Pommes	100g Cheeseburger	100g Äpfel	100g Vollkornbrot
Kalorien (kcal)	300	254	54	278
Eiweiße (g)	4	13	0,3	9
Kohlenhydrate (g)	36	25	11,4	37
davon Zucker	0	6	10,3	2
Fett (g)	15	11	0,1	9
davon gesättigt	2	6	0	1,5
Ballaststoffe (g)	4	2	2	6,5
Vitamine (mg)	0	0	12,67	3,32
Mineralstoffe (mg)	0	0	151,51	1825

Wie du an dieser Tabelle erkennen kannst, haben die Fast-Food-Produkte zwar einen hohen Kohlenhydrat- und Fettanteil, sie liefern aber keine Vitamine und Mineralstoffe. Dies ist der Hauptgrund, warum man sich nicht nur von Fast-Food-Produkten ernähren kann. Sollte man sich aber doch hauptsächlich von solcher Nahrung ernähren, ist nicht nur Übergewicht eine der Folgen. Weitere Folgen sind **Erkrankungen** wie Gefäßerkrankungen, Diabetes und Schlafstörungen.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Ernährung - Der Vergleich einer gesunden und einer ungesunden Ernährung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

