

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Vegetarisch leben? Gründe, Formen, Vorteile und Nachteile*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



**Vorüberlegungen****Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

- Die Schüler werden für das Thema „Vegetarismus“ sensibilisiert.
- Sie verstehen den Begriff „Vegetarismus“ und können die verschiedenen Formen erklären.
- Sie hinterfragen die Gründe für vegetarische Ernährung.
- Sie bereiten verschiedene vegetarische und vegane Speisen zu.
- Sie erstellen Infostände zum Thema „Vegetarisch/Vegan leben“ mit verschiedenen Unterbereichen.
- Sie sind durch die projektorientierte Unterrichtsarbeit mit Leittexten fit für die Projektprüfung.
- Sie reflektieren über ihre Arbeit.

**Anmerkungen zum Thema (Sachanalyse):**

In unserer Gesellschaft essen immer mehr Menschen bewusst **weniger tierische Produkte** oder verzichten sogar ganz darauf. Nach Schätzungen des Vegetarier-Bundes verzichten ca. sechs Millionen Deutsche auf Fleisch und Fisch.

Nicht erst seit dem **Dioxin-Skandal** liegt vegetarisch zu leben im Trend, schon Kirchenvater Hieronymus von Bethlehem (331-420) sagte: „Cibi innocentes, unschuldige Speisen, sind Speisen, die ohne Blutvergießen gewonnen werden.“ Mit jedem Lebensmittelskandal wächst die Gemeinde der Pflanzenköstler und 10 Prozent davon essen überhaupt keine tierischen Lebensmittel, also auch keine Eier oder Milch und Milchprodukte.

Heute weiß man, dass Vegetarier **schlanker** und **gesünder** als Fleischesser sind und auch länger leben. Sie leiden weniger oft an hohem Blutdruck, Diabetes oder Gicht und erkranken seltener an Krebs.

Auch immer mehr Jugendliche verzichten auf Fleisch. Für sie liegt das Hauptmotiv auf dem **Wohl der Tiere**, aber auch das **persönliche Geschmackempfinden** und der **Schutz der Umwelt** finden immer mehr Berücksichtigung. Die gesundheitlichen Vorteile stehen bei jungen Menschen meist im Hintergrund. Sie beschäftigt mehr, dass die zunehmende Umweltbelastung, der Klimawandel, die Fleischskandale, die Nahrungs- und Wasserunsicherheit einer rasant wachsenden Weltbevölkerung und die damit verbundenen Probleme durch eine fleischreduzierte Ernährungsweise erheblich entschärft werden könnten.

Vegetarier sind nicht alle gleich, es gibt verschiedene Formen.

- Die **ovo-lacto-vegetarische Kost** schließt zusätzlich Eier und Milchprodukte ein.
- Die **lacto-vegetarische Kost** enthält nur Milchprodukte.
- Die **ovo-vegetarische Kost** wird durch den Konsum von Eiern ergänzt.
- Die **vegane Kost** meidet alle Lebensmittel tierischen Ursprungs.

Die **ovo-lacto-vegetarische Kost** ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als Dauerkost zu empfehlen. Auch in Bezug auf Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck ist sie zu befürworten. Allerdings ist ein guter Kenntnisstand über den ernährungsphysiologischen Wert der Lebensmittel sowie eine sorgfältige Lebensmittelauswahl und -kombination Voraussetzung, damit der Bedarf an Grundnährstoffen, Vitaminen und Mineralien gedeckt ist.

## Vorüberlegungen

**Didaktisch-methodische Reflexionen:**

Die Schüler bilden Gruppen, die während der gesamten Unterrichtseinheit bestehen bleiben. Benötigt werden *drei Kleingruppen*, die bei großen Klassen auch doppelt besetzt werden können. Sie organisieren eigenverantwortlich ihren **Rechercheprozess**. Eine präzise gemeinsame schriftliche Formulierung der Rechercheaufgabe ist wichtig. Falls der Zugang zu informativen Websites nicht selbst gefunden wird, können Hinweise gegeben werden.

Die **Stationsarbeiten** versuchen, die wesentlichen Methoden und Arbeitstechniken zu trainieren und zu festigen, sodass die Schüler eine umfassende **Methodenkompetenz** erlangen. Bei den Stationsarbeiten handelt es sich um eine Arbeitsform, bei der unterschiedliche Lern- und Arbeitstempi der Schüler Berücksichtigung finden. Im Stationenlernen bekommen die Lernenden mehr **Verantwortung** für die Überprüfung und Bewertung ihrer Ergebnisse übertragen. Hier findet die Leistungsüberprüfung z.B. im Rahmen einer abschließenden **Ergebnispräsentation** statt, die die Lernenden zuvor mithilfe eines Laufzettels protokolliert und an einer Infowand erstellt haben.

In der Schulpädagogik kennt man die Begriffe „Projektarbeit“, „projektartiger Unterricht“ oder „projektorientierter Unterricht“. Man kann **Projektarbeit** als methodische Großform bezeichnen, die den Versuch darstellt, Leben, Lernen und Arbeiten derart zu verbinden, dass ein gesellschaftlich relevantes, zugleich der individuellen Bedürfnis- und Interessenlage der Schüler und Lehrer entsprechendes Thema an verschiedenen Lernorten aufgearbeitet werden kann. Der **Arbeits- und Lernprozess**, der durch die Projektarbeit ausgelöst und organisiert wird, ist dabei ebenso wichtig wie das **Handlungsergebnis** (oder Produkt), das am Ende der Arbeit stehen soll.

Diese Unterrichtseinheit wird projektorientiert durchgeführt und ist gekennzeichnet durch die Vermittlung von verschiedenen **Methodenkompetenzen**. Projektorientierter Unterricht ist eine Unterrichtsform, in der wesentliche Merkmale und Kennzeichen der Projektarbeit in unterschiedlichen Ausprägungen erkennbar sind.

In dieser Unterrichtseinheit wird versucht, in kompetenzorientiertem Unterricht das Lernen und Arbeiten so zu verbinden, dass die **individuellen Bedürfnisse** der Schüler und zugleich das **gesellschaftliche Thema** „Vegetarismus“ aufgearbeitet werden können. Charakteristisch für einen kompetenzorientierten Unterricht ist, dass er Lerngelegenheiten schafft, die den eigenaktiven Erwerb von Kompetenzen ermöglichen. Die Anforderungssituationen stellen eine Handlungsaufforderung dar, wobei körperliche und geistige Tätigkeiten gefragt sind und alle Sinne angesprochen werden. Die **Handlungsorientierung** steht im Vordergrund. Dabei bildet die grundsätzliche Einschulung verschiedener Methoden einen Schwerpunkt.

Die Grundidee des kompetenzorientierten Unterrichtens beruht auf der Anwendung von Kenntnissen und Fertigkeiten in **neuen und komplexen Situationen**. Die neue Situation im Leittextthema fordert die Schüler heraus, Kenntnisse und Fertigkeiten, aber auch Haltungen (z.B. Teamarbeit), die nötig sind, um diese Aufgaben zu bewältigen, zu zeigen. Ob die Schüler über diese Kompetenzen verfügen, zeigt sich in der Lösung der Aufgaben bzw. deren Bewältigung. Eine abschließende **Reflexion** ist deshalb unerlässlich.

**Vorüberlegungen****Literatur zur Vorbereitung – Tipps für die Lehrkraft:**

Bücher:

- Bettina Matthaei: Vegetarisch vom Feinsten, Gräfe & Unzer, München 2011
- Stevan Paul/Katharina Seiser: Deutschland vegetarisch, Christian Brandstätter Verlag, Wien 2013
- Armin Risi/Roland Zürcher: Vegetarisch leben – Vorteile einer fleischlosen Ernährung, Govinda-Verlag, Jestetten 2008
- Katharina Seiser/Meinrad Neunkirchner: Österreich vegetarisch, Brandstätter Verlag, Wien 2012
- Christian Teubner: Die 100 besten Rezepte aus aller Welt, Vegetarisch, Gräfe & Unzer, München 2002

Internet:

- Methodenpool: <http://methodenpool.uni-koeln.de/>

**Die einzelnen Unterrichtsschritte im Überblick:**

1. Schritt: Stationen
2. Schritt: Auswertung der Stationen
3. Schritt: Zubereiten von vegetarischen Speisen
4. Schritt: Leittextarbeit im Team – Planung
5. Schritt: Leittextarbeit im Team – Praktische Durchführung

**Autorin:** Gertie Kreuzer ist Fachoberlehrerin für Ernährung und Gestaltung an der Mittelschule Vohenstrauß und der Grundschule Waidhaus; zudem ist sie Fachberaterin im Schulamtsbezirk Neustadt a.d. Waldnaab.



## Unterrichtsplanung

## 1. Schritt: Stationen

## Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

- Die Schüler äußern sich zum Thema „Vegetarismus“ und setzen sich aufgrund der verschiedenen Aussagen auf der Folie mit dem Begriff „Vegetarismus“ auseinander.
- Sie äußern ihre eigenen Erfahrungen und Vorstellungen zum Thema „Vegetarismus“.
- Sie bearbeiten in verschiedenen Stationen das Thema „Vegetarismus“.



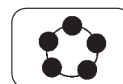
## Einstieg:

Die Lehrkraft stellt das Thema „Vegetarisch leben?“ mit der **Folie** (siehe **M 1**) vor.



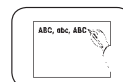
**Impuls:** Viele Menschen ernähren sich vegetarisch. Dazu habe ich verschiedene Aussagen und Behauptungen in Zeitungen und im Internet gefunden.

Die Schüler äußern sich in einer *Diskussion* bzw. einem *Brainstorming* zu den Aussagen und berichten über eigene Erfahrungen, Ideen und Vorstellungen. Im gemeinsamen *Unterrichtsgespräch* ergibt sich das Unterrichtsthema „Vegetarisch leben“.



## Tafelanschrift:

**Vegetarisch leben?**



**Impuls:** Um das Thema „Vegetarismus“ genauer zu beleuchten, müssen wir uns mit vielen Aspekten auseinandersetzen.

Die Schüler erhalten den **Arbeitsauftrag** (siehe **M 2**).



## Bearbeitung:

Die Schüler arbeiten in *Gruppen* zusammen. Die Gruppen bearbeiten alle Stationen, dabei wird der **Laufzettel** (siehe **MW 11**) ausgefüllt und am Schluss an der **Kontrollstation** überprüft. Dafür werden ca. 35 Minuten veranschlagt.

Station 1: **Begriffsklärung** (siehe **M 3**)

Station 2: **Formen des Vegetarismus** (siehe **M 4**)

Station 3: **Gründe für eine vegetarische Ernährung** – Teil 1 (siehe **M 5**)

Station 4: **Gründe für eine vegetarische Ernährung** – Teil 2 (siehe **M 6**)

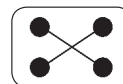
Station 5: **Vegetarismus – Gesundheitliche Vor- und Nachteile** (siehe **M 7**)

Station 6: **Wie ernähre ich mich vegetarisch?** (siehe **M 8**)

Zusatzstation: **Fleischkonsum und Schlachtungen** (siehe **M 9**<sub>(1-2)</sub>)

Zusatzstation: **Geschichte des Vegetarismus** (siehe **M 10**)

Kontrollstation: **Lösungsvorschläge** (siehe **MW 12**)



Schließlich wird von den Schülern eine **Infowand** erstellt, das Ergebnis kann hier variieren.



# 5.21

## Vegetarisch leben?

### Unterrichtsplanung

#### Didaktisch-methodischer Kommentar:



In der Einstiegsphase werden die Schüler mit verschiedenen Aussagen und Behauptungen zum Thema „Vegetarismus“ konfrontiert. Die **Komplexität der Thematik** – vor allem der Bezug zur eigenen Lebenswelt – wird ansatzweise sichtbar, aber noch nicht näher untersucht.

Durch das Lernen an **Stationen** sollen sich die Schüler das Themengebiet „Vegetarismus“ erschließen. Dabei haben sie hinsichtlich der Reihenfolge der Aufgaben und Zeiteinteilung auszuwählen. Die Zusatzstationen sind Wahlmöglichkeiten und müssen nicht zwingend bearbeitet werden.

Jeder Schüler erhält zu Beginn einen Laufzettel, auf welchem die Ergebnisse notiert werden können. Im Anschluss sollen die Schüler ihre Ergebnisse an einer **Infowand** (Wandzeitung) präsentieren. Dazu wird den Schülern verschiedenes Material, wie buntes Ton- oder Schreibpapier, Schriftstreifen, dicke Stifte, Computer mit Internetanschluss und Drucker, zur Verfügung gestellt. Wenn vorhanden, sind auch Ausschnitte aus Zeitungen oder Illustrierten sehr gut einsetzbar. Entweder werden diese Materialien bzw. Medien von der Lehrkraft bereitgestellt oder als vorbereitende Hausaufgabe von den Schülern angefertigt.

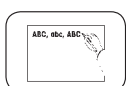
## 2. Schritt: Auswertung der Stationen

#### Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:



- Die Schüler stellen in einer Auswertungsphase in Gruppenarbeit die Ergebnisse mithilfe der Infowände bzw. Wandzeitung vor.

#### Infowände bzw. Wandzeitung:



<b>Vegetarisch leben?</b>			
<i>Der Vegetarismus ist eine Ernährungsweise, bei der ausschließlich oder überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden. Je nach Form des Vegetarismus können auch Produkte von lebenden Tieren enthalten sein.</i>			
<b>Ovo-Lacto-Vegetarier</b>	<b>Lacto-Vegetarier</b>	<b>Ovo-Vegetarier</b>	<b>Veganer</b>
<i>Nicht erlaubt:</i>	<i>Nicht erlaubt:</i>	<i>Nicht erlaubt:</i>	<i>Nicht erlaubt:</i>
<i>Fleisch</i>	<i>Fleisch</i>	<i>Fleisch</i>	<i>tierische Produkte</i>
<i>Fisch</i>	<i>Fisch</i>	<i>Fisch</i>	
	<i>Eier</i>	<i>Milch</i>	
		<i>Milchprodukte</i>	
<i>Erlaubt:</i>	<i>Erlaubt:</i>	<i>Erlaubt:</i>	

**Unterrichtsplanung**

Milch	Milch	Eier	
Milchprodukte	Milchprodukte	Eierprodukte	
Eier			
Eierprodukte			

**Weitere Formen des Vegetarismus**

- Rohköstler, Makrobiotiker, Fructaner
- Puddingvegetarier, Pescetarier

**Warum ernähren sich Menschen vegetarisch?**

- Gesundheit
- Naturschutz und Ökonomie
- Tierliebe
- Ethik und Religion

**Was sind die Vorteile des Vegetarismus?**

- Abbau von Übergewicht, Körpergewicht wird normalisiert.
- Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten bei Vegetariern seltener auf.
- Kein erhöhter Cholesterinspiegel durch die reduzierte Fett- und Cholesterinaufnahme.
- Ballaststoffreiche Kost vermindert Darmerkrankungen wie Darmkrebs.

**Was sind die Nachteile des Vegetarismus?**

- Eiweißversorgung beachten – vor allem bei Veganern.
- Vorsicht bei zu viel Soja!
- Mangelversorgung bei Eisen, Jod, Vitamin B12 und Kalzium kann entstehen. Vorbeugen mit geeigneter Lebensmittelauswahl, wie Brokkoli, Spinat, Mandeln.
- Vorsicht bei Schwangeren und stillenden Frauen, Säuglingen und Kleinkindern.

**Auswertung:**

Jede Gruppe präsentiert die Ergebnisse von zwei Stationen nach Einteilung mithilfe der Infowand bzw. Wandzeitung. Die „schnelleren“ Gruppen präsentieren zusätzlich das Ergebnis der Zusatzstationen.



**Frage:** Können wir unsere Frage „Vegetarisch leben?“ beantworten?

Die Schüler führen an, dass man die richtige Auswahl an Lebensmitteln treffen und dabei auf Jod, Eisen, Vitamin B12 und die richtige Eiweißversorgung achten muss.



**Impuls:** Wir können ein Ausrufezeichen hinter das Fragezeichen setzen. Allerdings müssten wir bei veganer Ernährung noch mehr beachten.

## 5.21

## Vegetarisch leben?

## Unterrichtsplanung

Die Lehrkraft gibt einen Ausblick auf den nächsten Unterrichtsschritt zum Thema „Vegan“.



**Hausaufgabe:** Die Schüler sollen für die nächste Stunde Infomaterial aus Zeitungen, Illustrierten und Internet zum Thema „Vegan“ sammeln.

#### Didaktisch-methodischer Kommentar:



Die Auswertungsphase sollte von den Schülern möglichst **selbsttätig** und **selbstständig** erfolgen. Die Lehrkraft tritt hier in den Hintergrund und gibt möglichst erst am Ende noch Impulse zur Lösung der Aufgaben. Die **Schriftstreifen** können von den Schülern mit dem Computer geschrieben und ausgedruckt werden. Es ist aber ebenso möglich, dass sie handschriftlich erstellt werden. Die **Infowand** bzw. **Wandzeitung** wird in den nächsten Unterrichtsschritten weiter bearbeitet und bestückt. Es eignen sich dazu auch sehr gut fahrbare Korkwände, die zum Abschluss des Projekts in der Aula oder Pausenhalle aufgestellt werden können.

Mithilfe der Methode „Wandzeitung“ können hervorragend **Arbeits- und Lernprozesse** dokumentiert werden. Sie ist besonders dazu geeignet, nicht nur Endergebnisse, sondern auch Zwischenergebnisse zu dokumentieren.

### 3. Schritt: Zubereiten von vegetarischen Speisen

#### Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

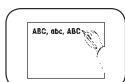


- Die Schüler bereiten die ausgewählten Speisen nach Arbeitsanweisung im Team zu.
- Sie stellen mithilfe des Schulbuches oder der Mappen während der Zubereitung die vegetarischen Speisen vor.

#### Einstieg:

Die Lehrkraft schreibt die zuzubereitenden Speisen für das **vegetarische Büfett** an die Tafel.

#### Tafelanschrieb:



#### Wir bereiten heute zu:

- Gemüselasagne
- Canneloni mit Pilzfüllung
- Risotto mit Paprikagemüse

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Vegetarisch leben? Gründe, Formen, Vorteile und Nachteile*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

