

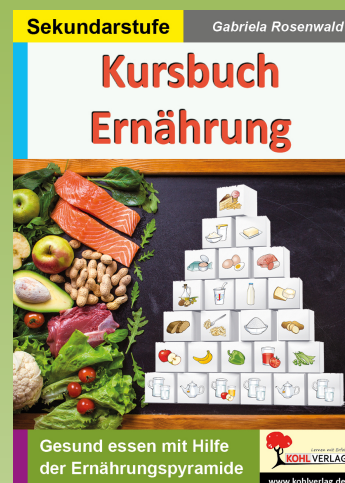
# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Kursbuch Ernährung*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhalt

	<u>Seite</u>
<b>Vorwort</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Unsere Ernährung</b> .....	<b>5–10</b>
Ernährungspyramide und Ernährungskreis .....	5
Die Ernährungspyramide .....	6
Die Portionen .....	7
Was braucht unser Körper .....	8
Bausteine unserer Ernährung I und II .....	9–10
<b>2 Stufe 1 der Ernährungspyramide</b> .....	<b>11–13</b>
Getränke .....	11
6 mal täglich trinken – Was ist gesund? .....	12
Mineralstoffe und Spurenelemente .....	13
<b>3 Stufe 2 der Ernährungspyramide</b> .....	<b>14–19</b>
Obst und Gemüse .....	14
Gemüse und Salat .....	15
Obst .....	16
Vitamine .....	17
5 am Tag .....	18
Die Sekundären Pflanzenstoffe .....	19
<b>4 Stufe 3 der Ernährungspyramide</b> .....	<b>20–22</b>
Die Grundnahrungsmittel .....	20
Getreide und Kartoffeln .....	21
Ballaststoffe sind nicht überflüssig .....	22
<b>5 Stufe 4 der Ernährungspyramide</b> .....	<b>23–26</b>
Milch, Käse, Joghurt .....	23–24
Pflanzliche Öle und Nüsse .....	25
Kalorien und Nährstoffverteilung .....	26
<b>6 Stufe 5 der Ernährungspyramide</b> .....	<b>27–28</b>
Fleisch, Wurst und Fisch .....	27
Eier .....	28
<b>7 Stufe 6 der Ernährungspyramide</b> .....	<b>29–30</b>
Fette und Öle, Butter .....	29
Verschiedene Fette .....	30
<b>8 Stufe 7 der Ernährungspyramide</b> .....	<b>31–32</b>
Fette Snacks, Torte, Eis, Süßigkeiten, Alkohol .....	31
Forschungsreise Zucker .....	32
<b>9 Meine Ernährung</b> .....	<b>33–35</b>
Ernährungstagebuch .....	33
Reflektion der eigenen Ernährung .....	34
Ernährungspyramide – vegetarisch und vegan .....	35
<b>10 Lösungen</b> .....	<b>36–40</b>

# Vorwort

Wie sieht eine gesunde Ernährung eigentlich aus?

Für die Zusammensetzung der Ernährung stehen 2 Modelle zur Verfügung, die vermitteln, in welcher Kombination unser Körper alle wichtigen Nährstoffe in den richtigen Mengen erhält: der Ernährungskreis und die Ernährungspyramide.

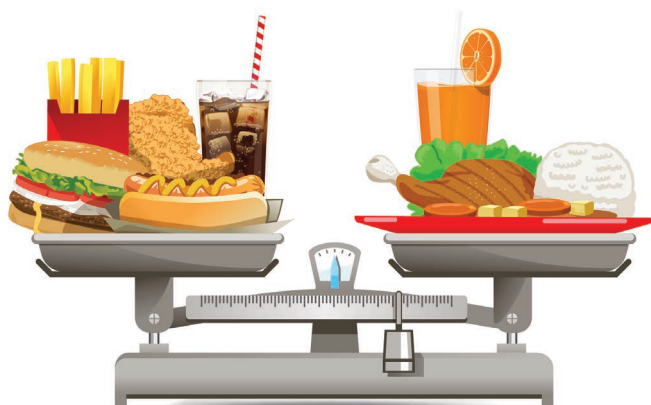
Die Ernährungspyramide zeichnet sich dadurch aus, dass sie durch die Anzahl der Bausteine für jede Lebensmittelgruppe Portionsempfehlungen gibt und mit Hilfe der Ampelfarben Lebensmittel leicht verständlich bewertet. Sie bietet eine Orientierung für das tägliche Essen und Trinken und unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihr eigenes Ess- und Trinkverhalten zu reflektieren und bewusst zu gestalten. Was nicht heißen soll, dass sie auf Pizza und Burger grundsätzlich verzichten müssen, dass es aber auch leckere Alternativen gibt.

Die Schülerinnen und Schüler ...

- unterscheiden als Bestandteile der Nahrung: Nährstoffe, Mineralstoffe, Vitamine, Wasser und Ballaststoffe,
- können die Nährstoffe Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß nennen und erkennen ihre Bedeutung als Baustoffe und Energielieferanten
- bewerten und dokumentieren ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten.

Viel Freude und Erfolg mit diesen Seiten wünschen Ihnen und Ihren Schülern\*  
der Kohl-Verlag und

*Gabriela Rosenwald*



*\*Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Form Schüler bzw. Lehrer verwendet. Gemeint sind damit selbstverständlich auch die weiblichen Personen.*

Bedeutung der Symbole:



Schreibe ins Heft/  
in deinen Ordner



EA

Einzelarbeit



GA

Arbeiten mit der  
ganzen Gruppe



PA

Partnerarbeit



GA

Arbeiten in  
kleinen Gruppen

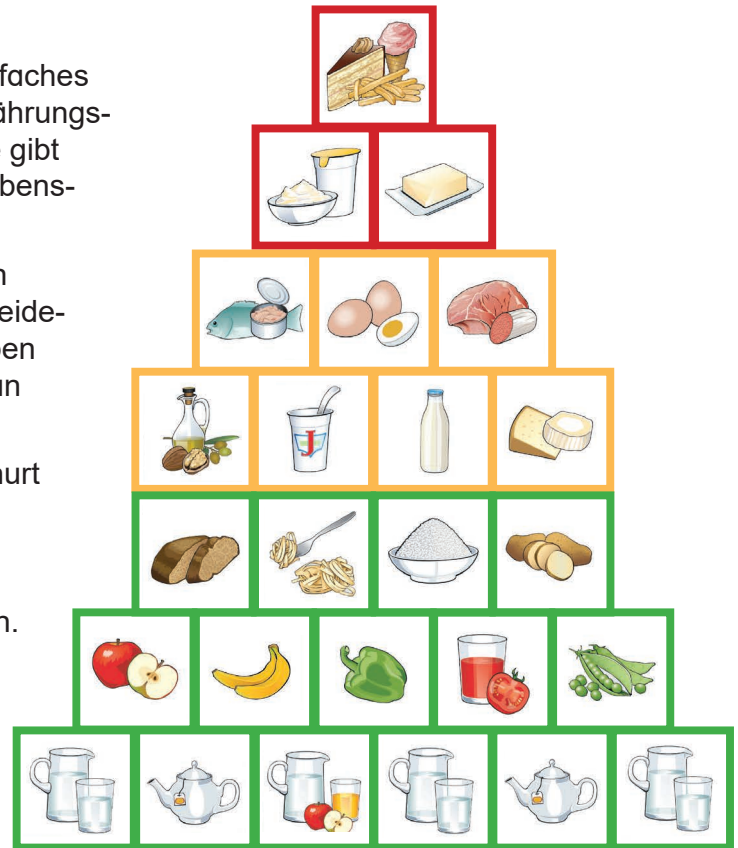
# 1 Unsere Ernährung

## Ernährungspyramide und Ernährungskreis

### Die Ernährungspyramide:

Mit der Ernährungspyramide wurde ein einfaches System entwickelt, mit dem jeder sein Ernährungsverhalten in den Griff bekommen kann. Sie gibt durch die Anzahl der Bausteine für jede Lebensmittelgruppe Portionsempfehlungen vor.

- Die Basis bilden die Getränke. Es folgen Obst und Gemüse, dann Getreide (Getreideprodukte) und Kartoffeln. Diese 3 Gruppen liegen im grünen Bereich, davon soll man reichlich essen und trinken.
- Es folgen Milch, Milchprodukte wie Joghurt und Käse, Nüsse, pflanzliche Öle. Noch eine Stufe höher findet man Fleisch, Wurst, Fisch und Eier. Von diesen beiden Gruppen sollte man mäßig essen.
- Schließlich gibt es noch die tierischen Fette wie Butter und Schmalz. Ganz oben stehen die Süßigkeiten. Sie liegen im roten Bereich, davon sollte man wenig zu sich nehmen.



### Der Ernährungskreis:

Im Ernährungskreis sind alle Lebensmittel in 7 Gruppen unterteilt und kreisförmig angeordnet, wobei die Lebensmittel einer Gruppe ähnliche Nährstoffe enthalten. Die Größe der einzelnen Segmente zeigt die Wichtigkeit der jeweiligen Lebensmittelgruppe. Wasser in der Mitte des Kreises deutet die tägliche Menge an Flüssigkeit, die getrunken werden soll.



**Aufgabe 1:** Welche Gruppen findet ihr in der Ernährungspyramide, welche im Ernährungskreis? Wodurch unterscheiden sie sich?



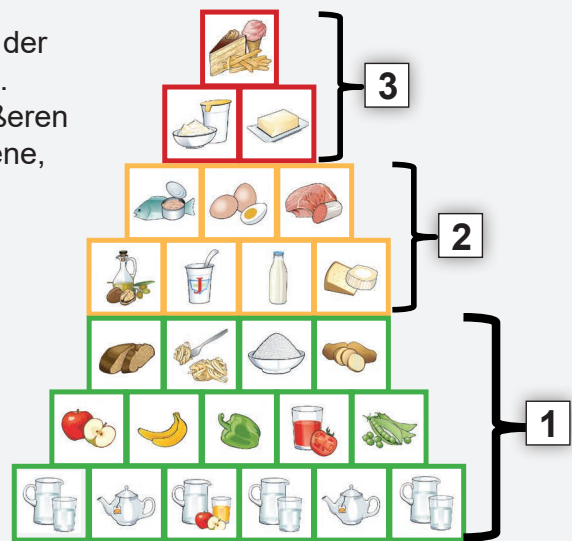
# 1 Unsere Ernährung

## Die Portionen

Die Lebensmittelpyramide zeigt, wie gesunde Ernährung aussieht. 7 Gruppen (einschließlich der Getränke) sind in ebenso vielen Reihen verteilt. Dabei gilt: Was weiter unten steht, kann in größeren Mengen verzehrt werden, und je höher die Ebene, desto geringer werden die Mengen. Im Prinzip ist es ganz einfach:

1. bedeutet: reichlich
2. bedeutet: mäßig
3. bedeutet: sparsam

Doch wie viel ist „reichlich“, „mäßig“ und „sparsam“? Jeder Ebene der Pyramide ist eine Portionszahl zugeordnet.



- Eine Portion Extras (Süßes, fette Snacks),
- zwei Portionen Fette und Öle (bei Erwachsenen 1,5 bis zwei Esslöffel Öl),
- drei Portionen Fisch, Eier, Fleisch oder Wurst (pro Woche)
- vier Portionen Milch oder Milchprodukte (Käse, Joghurt) und Nüsse
- vier Portionen Brot, Getreide und Beilagen (Reis, Nudeln, Kartoffeln)
- fünf Portionen Gemüse, Salat und Obst,
- sechs Portionen Getränke – inklusive einer Portion Obst- und Gemüsesaft.

Wie groß ist aber eine Portion? Ein Maß, das man immer dabei hat, ist die eigene Hand. Eine Portion entspricht dem, was in eine Hand passt. Zudem wächst die eigene Hand mit und berücksichtigt so den unterschiedlichen Bedarf eines Menschen. Kleine Kinder – kleine Hände, große „Kinder“ – große Hände.

Hier einige Beispiele:

- Eine Hand voll ist das Maß für Gemüse und Obst: zum Beispiel Kohlrabi, Apfel, Orange.
- Eine Scheibe Brot entspricht der gesamten Handfläche mit ausgestreckten Fingern.
- Ein Glas Milch oder ein Becher Joghurt passen in eine Hand.
- Eine Fleisch- oder Fischportion ist etwa so groß wie der Handteller.
- Fett wird in Esslöffeln gemessen.
- Süßigkeiten und Knabbereien sollten in einer Hand Platz haben.



- Aufgabe 3:**
- Welche Nahrungsmittel solltest du reichlich – mäßig oder sparsam zu dir nehmen?*
  - Finde weitere Beispiele für das Maß einer Hand: 2 Kartoffeln ...*

# 1 Unsere Ernährung

## Was braucht unser Körper?

Unser Körper stellt hohe Ansprüche an die Ernährung: Er verlangt jeden Tag eine Vielzahl von Nährstoffen: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Wasser und Ballaststoffe.

Er fordert jeweils eine ganz bestimmte Menge davon. Außer der Muttermilch für den Säugling gibt es kein Lebensmittel, das alle Nährstoffe, Vitamine usw. enthält, die für den Menschen und seine Gesundheit wichtig sind. Die Ernährung muss abwechslungsreich sein, damit sich die Lebensmittel mit ihrem Nährstoffgehalt ergänzen.



Jedes Lebensmittel unterscheidet sich durch seinen besonderen Nährstoffgehalt von den anderen. Bestimmte Lebensmittel weisen jedoch ähnliche Nährstoffgehalte auf. Man kann sie somit untereinander austauschen. Sie werden zu Gruppen zusammengefasst. Diese Gruppen stehen in der Ernährungspyramide in einer Ebene oder werden zum Ernährungskreis zusammengefügt. Damit der Körper alle Nährstoffe in der richtigen Menge erhält, müssen wir die Lebensmittel sinnvoll zusammenstellen.



- Aufgabe 4:**
- Was braucht unser Körper jeden Tag?
  - Warum muss man sich abwechslungsreich ernähren?
  - Nahrungsmittel, die in der gleichen Reihe stehen, kann man austauschen. Schau auf die Pyramide und kreuze an, bei welchen Nahrungsmitteln das stimmt:

Kartoffeln und Reis		Äpfel und Brot	
Fisch und Nudeln		Milch und Joghurt	
Nudeln und Brötchen		Paprika und Torte	
Butter und Salat		Kräutertee und Wasser	

# 1 Unsere Ernährung

## Bausteine unserer Ernährung

Unser Körper braucht Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, dazu Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Hier findest du wichtige Informationen über die verschiedenen Nährstoffe.



**Kohlenhydrate** sind für den Stoffwechsel und als Energielieferant wichtig. Wertvolle Kohlenhydrate sind im Getreide, im Vollkornbrot, Knäckebrot, Gemüse, Kartoffeln, Obst, getrockneten Früchten und Hülsenfrüchten enthalten. „Leere“ (wertlose) Kohlenhydrate gibt es in Toastbrot, Weißbrot, Pralinen, Schokolade, Marmelade, Süßspeisen, gesüßten Konserven und zuckerhaltigen Getränken.

**Fette** sind die wichtigsten Energielieferanten. Pflanzliche Fette sind Margarine, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl... Tierische Fette sind Butter und Schmalz. Versteckte Fette findest du in Wurst, Milchprodukten, Schokolade, Gebäck, Fertiggerichten.

**Vitamine** sind essenziell, also lebenswichtig. Die meisten kann unser Körper nicht selbst herstellen. Wichtige Vitaminquellen sind Obst und Gemüse, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier. Auch pflanzliche Öle, Vollkornprodukte und Nüsse sind gute Vitaminlieferanten.

**Mineralstoffe** sind für den Körper auch unverzichtbar und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Zu den Mineralstoffen zählen unter anderem Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Chlorid und Phosphat. Bei einer ausgewogenen Ernährung entsteht normalerweise kein Mineralstoffmangel.

**Eiweiß** ist lebenswichtig für das Wachstum aller Zellen und Muskeln. Tierisches Eiweiß findest du in Eiern, Fisch, Milch, Milchprodukten, Wild, Geflügel und magerem Fleisch. Pflanzliches Eiweiß ist in Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen, Mandeln, Gemüse und Kartoffeln enthalten.

**Ballaststoffe** liefern kaum Energie. Doch durch ihre Quellfähigkeit regen sie den Darm zu stärkerer Tätigkeit an. Reich an Ballaststoffen sind Vollkornprodukte, rohes Obst und Gemüse, Trockenobst und Getreide. Wenig Ballaststoffe findest du in Süßigkeiten, Toastbrot, Weißbrot, Kuchen und Gebäck.

**Spurenelemente** sind auch lebenswichtig. Jod ist erforderlich für die Bildung von Schilddrüsenhormonen. Eisen braucht der Körper zur Blutbildung, Fluor für gesunde Zähne. Zu den Spurenelementen gehören neben Eisen zum Beispiel auch Zink, Kupfer, Selen, Chrom und Mangan.



**Aufgabe 5:** *Notiert zu jedem Baustein einen zusammenfassenden Satz, der erklärt, warum unser Körper sie braucht.*



# Kursbuch Ernährung

## Gesund essen mithilfe der Ernährungspyramide

3. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2019  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Gabriela Rosenwald  
Coverbild: © somegirl & azurita - AdobeStock.com  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Eva-Maria Noack & Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P12 279**

**ISBN: 978-3-96040-995-3**

### Bildquellennachweis:

**Seite 4:** © jattumongkhon - AdobeStock.com, © Angelaravioli - AdobeStock.com; **Seite 5:** © File Upload Bot (Magnus Manske) - wikimedia.org, © ZoneCreative - AdobeStock.com, © unpict AdobeStock.com, © Multiart - AdobeStock.com, © a4stockphotos - AdobeStock.com, © Leonid - AdobeStock.com, © evgenia sh - AdobeStock.com; **Seite 6:** © File Upload Bot (Magnus Manske) - wikimedia.org, © tama - AdobeStock.com; **Seite 7:** © File Upload Bot (Magnus Manske) - wikimedia.org; **Seite 8:** © j-mel - AdobeStock.com, © Irochka - AdobeStock.com; **Seite 9:** © stockphoto-graf - AdobeStock.com; **Seite 10:** © Destina - AdobeStock.com; **Seite 11:** © olha2016 - AdobeStock.com, © Thomas Söllner - AdobeStock.com; **Seite 12:** © Africa Studio - AdobeStock.com; **Seite 14:** © Jürgen Fächle - AdobeStock.com, © linda vostrovka - AdobeStock.com; **Seite 15:** © Gleb Semenuk - AdobeStock.com; **Seite 16:** © unpict - AdobeStock.com, © Viktor Malyschchys - AdobeStock.com, © partawan1987 - AdobeStock.com, © chandlervid85 - AdobeStock.com, © lightgirl - AdobeStock.com, © EM Art - AdobeStock.com, © thiraphon - AdobeStock.com, © camellias - AdobeStock.com, © ksenia32 - AdobeStock.com, © felinda - AdobeStock.com, © Mauro Rodrigues - AdobeStock.com, © assja\_sav - AdobeStock.com, © pum659 - AdobeStock.com, © NataliTerr - AdobeStock.com, © andersphoto - AdobeStock.com; **Seite 17:** © Vector Tradition - AdobeStock.com; **Seite 18:** © Edpictures - AdobeStock.com; **Seite 19:** © kazoka303030 - AdobeStock.com, © lukesw - AdobeStock.com, © Guiseppe Porzani - AdobeStock.com, © Joachim - AdobeStock.com; **Seite 20:** © evgenia sh - AdobeStock.com; **Seite 21:** © Daniel Vincek - AdobeStock.com, © rdnlz - AdobeStock.com; **Seite 22:** © Andre Bonn - AdobeStock.com, © juniart - AdobeStock.com; **Seite 23:** © alex9500 - AdobeStock.com, © Capeman29 - AdobeStock.com; **Seite 24:** © Lorelyn Medina - AdobeStock.com, © VectorShots - AdobeStock.com; **Seite 25:** © olyina - AdobeStock.com, © Christian Jung - AdobeStock.com, © photocre - AdobeStock.com (2x), © Marla - AdobeStock.com, © PhotoSG - AdobeStock.com, © Lucky Dragon - AdobeStock.com; **Seite 26:** © maho - AdobeStock.com, © Jacek Chabrazewski - AdobeStock.com; **Seite 27:** © M.studio - AdobeStock.com, © maho - AdobeStock.com; **Seite 28:** © cook-and-style - AdobeStock.com; **Seite 29:** © bit24 - AdobeStock.com, © Elizabeta Lexa - AdobeStock.com; **Seite 30:** © ExQuisine - AdobeStock.com, © Inga Nielsen - AdobeStock.com; **Seite 31:** © beats - AdobeStock.com, © bluringmedia - AdobeStock.com; **Seite 32:** © freshidea - AdobeStock.com, © fovito - AdobeStock.com; **Seite 33:** © tampananda - AdobeStock.com, © M.studio - AdobeStock.com; **Seite 34:** © AlexOakenman - AdobeStock.com, © bht2000 - AdobeStock.com; **Seite 35:** © VectorShots - AdobeStock.com (2x); **Seite 40:** © File Upload Bot (Magnus Manske) - wikimedia.org

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024



## Unsere Lizenzmodelle

## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Kursbuch Ernährung*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

