



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form



























**Auszug aus:**















*Verbraucherführerschein: Gesunde Ernährung*

Das komplette Material finden Sie hier:





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



<b>Vorwort</b> .....			5
 <b>I. Bewusste Ernährung</b>			
M I.1	Interview über die Essgewohnheiten		6
M I.2	Richtig essen		7
M I.3	Fertiggericht oder selbst gekocht?		10
M I.4	Vergleichen lohnt sich!	 	14
M I.5	Expertenrunde		16
M I.6	Eine Ampel für Lebensmittel	 	28
M I.7	Stop & Go für Lebensmittel		30
M I.8	Gemüse-Steckbrief	 	31
M I.9	Gemüse-Rallye	 	33
M I.10	Gemüse zubereiten I–IV (Differenzierung)	 	36
M I.11	Saisongemüse		41
M I.12	Obst-Steckbrief	 	44
M I.13	Obst-Rallye	 	46
M I.14	Mahlzeiten zusammenstellen:		49
	Frühstück .....		49
	Mittagessen .....		50
	Abendbrot .....		51
M I.15	Rezepte:		53
	Kartoffelsuppe .....		53
	Gemüsesuppe .....		54
	Marmelade kochen .....		55
 <b>II. Bewusst einkaufen</b>			
M II.1	Ach du dickes Ei!	 	56
M II.2	Bio – Was bedeutet das?	 	58











M II.3	Bio-Rallye	 	.....	59
M II.4	Wo steht was?		.....	60
M II.5	Schau genau hin!	 	.....	61
M II.6	So werden wir getäuscht		.....	63
M II.7	Zucker-Quiz	 	.....	64
M II.8	Zucker-Quiz II	 	.....	67
M II.9	Fett-Quiz	 	.....	68
M II.10	Lebensmittel unter der Lupe	 	.....	70

## III. Führerscheinprüfung

M III.1	Theoretische Prüfung		.....	71
M III.2	Praktische Prüfung, Teil 1: Einkaufsrallye		.....	74
M III.3	Praktische Prüfung, Teil 2: Kochduell	 	.....	76
M III.4	Zertifikat Verbraucherführerschein .....		.....	79
	Verbraucherführerschein-Vorlage .....		.....	80

<b>Lösungen</b> .....	81
-----------------------	----

## Legende

 = Einzelarbeit	 = Information	 = Lehrerbogen
 = Partnerarbeit	 = Exkursion	 = Folie
 = Gruppenarbeit	 = Quiz	
 = Internetrecherche	 = Rezept	

Immer mehr Menschen sind übergewichtig und haben gesundheitlich unter den daraus resultierenden Folgen zu leiden. Immer häufiger muss ich feststellen, dass unsere Schüler oft nur unzureichend über den Unterschied zwischen gesunder und ungesunder Ernährung Bescheid wissen. In den Elternhäusern wird ihnen oft ein falsches Essverhalten vorgelebt.

Für die Schüler ist es nicht mehr selbstverständlich, Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) gemeinsam mit ihrer Familie einzunehmen. Oft erlebe ich, dass die Schüler mit leerem Magen in die Schule kommen. Das mitgebrachte „Frühstück“ besteht dann aus einer Tüte Chips und einer 1,5-l-Packung Eistee. Bei Hausbesuchen fand ich nicht selten eine Packung Toast und Schokoauflauf vor (das war dann das Mittagessen). Besonders drastisch ist es stets um den 20. eines Monats herum, wenn das Geld zu Hause knapp wird. Die Schüler haben Hunger und wünschen sich sehnlichst „etwas Warmes im Bauch“.

Auch wenn diese Materialien nicht direkt dazu beitragen, die leeren Bäuche unserer Schüler zu füllen, so können sie in Kombination mit anderen Materialien (z. B. mit Hartz-IV-Kochbüchern) doch dazu beitragen, unseren Schülerinnen und Schülern einen bewussteren Umgang mit Ernährung zu ermöglichen.

Ernährung ist ein weites Feld.

Mit diesen Materialien möchte ich nicht den Gesundheitsapostel spielen und die Schüler zu einer ausschließlich gesunden Ernährung bekehren, denn dieses Ziel wäre vermessen und unerreichbar.

Die Inhalte sollen in erster Linie dazu anregen, über Ernährung nachzudenken und diese kritisch zu betrachten. Des Weiteren sollen die Schüler lernen, Werbung kritisch zu hinterfragen und bewusster einzukaufen.

Über die Einführung einer „Ampel“ für Lebensmittel wird immer noch kontrovers diskutiert. Ich halte die Klassifizierung besonders für Schüler für sehr anschaulich. Anhand der Ampel können sie lernen, Lebens- und Genussmittel einzustufen, indem sie sich bewusst machen, wie viel Fett, Zucker und Salz in eben diesen Produkten steckt.

Wir wissen, ob Lebensmittel gesund oder ungesund sind. Die Schüler bekommen dieses Wissen jedoch oft nicht im Elternhaus vermittelt und die Werbung verkauft alles als gesund und wichtig. Das richtige Lesen von Nährwerttabellen kann helfen, aber Ampelfarben würden anschaulich erkennen lassen, wie nahrhaft das Lebensmittel tatsächlich ist.

Die Materialien setzen ein Basiswissen über die verschiedenen Bestandteile unserer Ernährung voraus. Das heißt, die Schüler sollten in der Lage sein, Lebensmittel in Milch-, Getreide- und Fleischprodukte sowie in Gemüse, Obst und Fette einzuordnen.

Jedes Thema wird sowohl theoretisch als auch praktisch/handlungsorientiert erarbeitet. So können die Schüler auch gleich einen Bezug zu ihrer Lebenswelt herstellen.

Besonders beim Themenschwerpunkt Einkauf halte ich den Praxisbezug („echter“ Einkauf im Supermarkt) für zwingend erforderlich, wenn es die örtlichen Gegebenheiten zulassen.

Rallyes durchzuführen ist also ein fester Bestandteil dieser Unterrichtsvorschläge.

Ebenso sollen die Schüler lernen, sich Informationen aus dem Internet zu beschaffen.

Ein Großteil der Arbeitsblätter ist für die Partner- oder Gruppenarbeit gedacht. Dadurch sollen die Schüler ständig ins Gespräch über ihr Essverhalten und ihre bevorzugten Nahrungsmittel kommen. Außerdem können so Fragen gemeinsam gelöst und gegenseitige Hilfestellung gegeben werden.

### Literatur/Internetadressen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Ernährung und Gesundheit, 2. Aufl. 2007, Warlich, Meckenheim

[www.club7.de](http://www.club7.de)

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

[www.spiegel-online.de](http://www.spiegel-online.de)

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

[www.helles-koepfchen.de/artikel/2766.html](http://www.helles-koepfchen.de/artikel/2766.html)



- 1 Suche dir einen Partner!
- 2 Befrage deinen Partner zu seinen Essgewohnheiten. Dann befragt er dich.
- 3 Tragt die Antworten in die Tabelle ein.

Mahlzeiten	Was isst du?	Mit wem isst du?
Frühstück		
Schulfrühstück/ Pause		
Mittagessen		
Zwischen- mahlzeit		
Abendbrot		
weitere Mahlzeiten		

- 4 Überlegt gemeinsam: Was macht für euch Essen zu einem schönen Erlebnis? Was ist für euch ein besonderes Essen?
- 5 Besprecht eure Ergebnisse mit der Klasse.



- 1 Lies dir den Text gründlich durch!
- 2 Markiere die wichtigen Stellen mit einem Textmarker.



Wir alle essen täglich, aber – das hast du im Interview erfahren – alle anders. Jeder isst über den Tag verteilt ganz viele unterschiedliche Sachen.

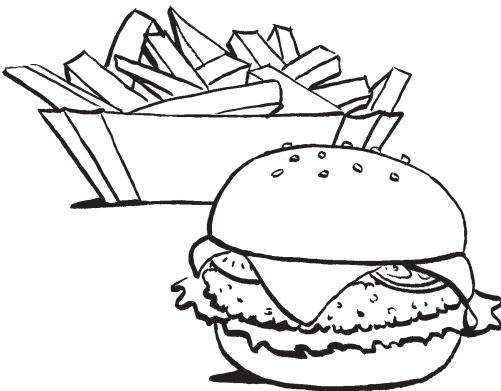
Wichtig ist, dass wir uns gesund ernähren. Das bedeutet aber nicht, dass du dich nur noch von Körnern und Gemüse ernähren musst.

Keine Sorge!

Mit gesunder Ernährung ist eine ausgewogene Ernährung gemeint.

**Ausgewogene Ernährung** ist die Voraussetzung dafür, dass du gesund bleibst. Du darfst alles essen, was du magst. Allerdings solltest du auf Folgendes achten: Iss viel von den Lebensmitteln, die dein Körper zum Wachsen und Gesundbleiben benötigt. Iss nur wenig von den Lebensmitteln, die deinem Körper schaden.

Eine Untersuchung des Robert-Koch-Instituts fand heraus, dass jedes 5. Kind in Deutschland zu dick ist.



Dick wird man nicht nur davon, dass man zu große Mengen isst. Viele Menschen essen einfach das Falsche. Fertiggerichte und Fast Food („schnelle Nahrung“) sind sehr beliebt. Viele schieben sich zum Beispiel einfach eine Pizza in den Ofen, wenn es mal „schnell gehen muss“. Dabei enthält Fast Food oft nur wenig Nährstoffe und Vitamine, aber viel Fett – und damit viele Kalorien.

Ihr solltet darauf achten, dass euer Essen alle wichtigen Nahrungsbestandteile enthält: also Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser – und ganz wichtig: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße.

Denn dies sind die sogenannten Energie-Träger. Diese Nahrungsbestandteile benötigt der Mensch, um Energie herzustellen. Energie wiederum braucht unser Körper, um die Atmung, den Blutkreislauf und die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten. Aber wir brauchen die Energie auch zum Fortbewegen, Arbeiten, Verdauen – also zum Leben.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Verbraucherführerschein: Gesunde Ernährung*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

