



Biologie im Alltag

Gesunde Ernährung

Praxisorientierte Materialien zu Vitaminen,
Mineralstoffen & Co.

Ursula Oppolzer

Biologie im Alltag

Gesunde Ernährung

**Praxisorientierte Materialien
zu Vitaminen, Mineralstoffen und Co.**

5.–8. Klasse



Die Autorin:

Ursula Opolzer studierte Biologie und Geografie für das Lehramt sowie Mathematik und Psychologie. Sie leitet seit über 25 Jahren Seminare zu den Themen Lernmethodik, Lernpsychologie, Gedächtnismanagement, Konzentration, Kreativität u. v. m. Seit 1999 ist sie wieder als Realschullehrerin tätig.

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im eigenen Unterricht zu nutzen. Downloads und Kopien dieser Seiten sind nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Nataly Meenen
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

ISBN: 978-3-403-53098-5

www.persen.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
I. Essregeln & Essgewohnheiten	
1. Wie und was esse ich? – Eine Checkliste	6
2. Essregeln I	7
3. Essregeln II	8
4. Checkliste für eine Woche	9
5. Nahrungsportionen I	10
6. Nahrungsportionen II	11
II. Inhaltsstoffe der Nahrung	
7. Nahrung für einen gesunden Körper	12
8. Was steckt in Nahrungsmitteln?.....	13
9. Baustoffe und Brennstoffe	14
10. Brennstoffe	15
11. Mineralstoffe I	16
12. Mineralstoffe II	17
13. Mineralstoffe III	18
14. Fettlösliche Vitamine.....	19
15. Wasserlösliche Vitamine.....	20
16. Ballaststoffe.....	21
III. Ampel-Essen	
17. Ernährungspyramide I.....	22
18. Ernährungspyramide II	23
19. Nährstoffe in Nahrungsmitteln	24
20. Frühstück wie ein Kaiser.....	25
21. Das Mittagessen	26
22. Das Abendessen.....	27
23. Gesunde Pausensnacks.....	28
24. Ein Tag mit gesunder Ernährung	29
25. Gesund ernährt?	30
26. Pflanzliche und tierische Nahrungsmittel.....	31
IV. Nahrungsmittelgruppen	
<i>Nahrungsmittelgruppen/Getränke</i>	
27. Zuckergehalt von Getränken I	32
28. Zuckergehalt von Getränken II.....	33
29. Teesorten.....	34
<i>Nahrungsmittelgruppen/Obst und Gemüse</i>	
30. Was steckt in Obst, Gemüse und Salat?	35
31. Früchteallerlei	36
32. Bunter Gemüseteller.....	37
33. Kohldampf?.....	38
34. Alles Kohl?	39
35. Gemüsesuppe.....	40
36. Salate & Co.	41
37. Kartoffelsalat.....	42
38. Hülsenfrüchte	43

Inhaltsverzeichnis

<i>Nahrungsmittelgruppen/Getreideprodukte</i>	
39. Getreideprodukte.	44
40. Vollkorn – die volle Power	45
<i>Nahrungsmittelgruppen/Milch und Milchprodukte</i>	
41. Milch und Milchprodukte.	46
42. Milch ist nicht gleich Milch	47
43. Milchprodukte und deren Herstellung I	48
44. Milchprodukte und deren Herstellung II.	49
45. Alles Käse	50
<i>Nahrungsmittelgruppen/Fisch, Fleisch und Eier</i>	
46. Das Hühnerei.	51
47. Rund ums Ei	52
48. Fisch	53
49. Fleisch und Wurst	54
50. Big-Hamburger	55
<i>Nahrungsmittelgruppen/Fette</i>	
51. Fett ist nicht gleich Fett.	56
52. Täglicher Fettkonsum	57
<i>Nahrungsmittelgruppen/Süßigkeiten</i>	
53. Süßes hat es in sich	58
54. Schokolade	59
V. Nahrungsmittel und Gesundheit	
55. Energieverbrauch	60
56. Joghurt ist gesund.	61
57. Schönheit von Haut und Haar.	62
58. Nahrung bei Stress	63
59. Gesundheit und Abwehrkräfte	64
60. Gut für Darm und Verdauung	65
61. Das Material, aus dem die Knochen sind.	66
62. Kräuter fürs Wohlbefinden	67
63. Gewürze	68
64. Lernfitmacher und Gedächtniskiller	69
65. Warum Zusatzstoffe?	70
66. Zusatzstoffe und ihre Wirkungen	71
67. Light-Produkte – gar nicht so leicht	72
68. Regeln für eine gesunde Ernährung	73
VI. Einkauf & Haltbarmachung	
69. Richtig einkaufen.	74
70. Richtige Aufbewahrung im Kühlschrank	75
71. Haltbarmachungsmethoden	76
VII. Tests	
Ernährungsquiz 1	77
Ernährungsquiz 2	79
Anhang	
Lösungen	80
Literatur	89
Bildquellen	90

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

das Thema „Gesunde Ernährung“ steht mittlerweile im zentralen Interesse der Gesellschaft. Es werden immer mehr Fertigprodukte und Fast Food verzehrt. Krankheiten aufgrund falscher Ernährung nehmen stark zu. So wird es immer wichtiger, bereits in der Schule den Schwerpunkt auf gesunde Ernährung zu legen.

Im Lehrplan nimmt das Thema Ernährung in mehreren Jahrgängen in den Fächern Biologie und Hauswirtschaft eine wichtige Rolle ein. Außerdem bietet es sich an, in Wahlpflichtkursen das Thema zu vertiefen und aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu beleuchten.

Das Thema Ernährung ist jedoch so umfangreich, dass es sinnvoll ist, mit einem ersten Band vor allem Basiswissen zu vermitteln und erst in einem zweiten Band Fertiggerichte und Fast-food in den Mittelpunkt der Betrachtung zu rücken.

In diesem ersten Band gibt es fünf Schwerpunkte:

- Essregeln & Essgewohnheiten
- Inhaltsstoffe der Nahrung
- Ernährungspyramide & Nahrungsmittelgruppen
- Nahrungsmittel & Gesundheit
- Einkauf & Haltbarmachung

In einem mehrteiligen Ernährungsquiz können die gelernten Informationen überprüft werden.

Diese Kopiervorlagen ergänzen die Texte in den Biologiebüchern und bieten zusätzliches Informations- und Übungsmaterial.

Aufgrund der vielen Informationen können sie jedoch auch in Klassen eingesetzt werden, in denen die Schüler keine Biologiebücher zur Verfügung haben. Sowohl im regulären Biologieunterricht wie auch in Wahlpflichtkursen, in Vertretungsstunden und im Hauswirtschaftsunterricht können Sie mit diesen Kopiervorlagen arbeiten. Vor allem die Kapitel über den richtigen Einkauf mit Tipps für den Supermarkt, über Zusatzstoffe und über die Haltbarmachung von Lebensmitteln bieten in dem Bereich Hauswirtschaft viele Einsatzmöglichkeiten.

Die Kennzeichnung mit * oder ** oder *** je nach Schwierigkeitsgrad erleichtert die Differenzierung im Unterricht.

Da ein reichhaltiges Basiswissen vermittelt wird und im Anhang ein ausführlicher Lösungsteil zur Verfügung steht, kann auch ein Lehrer, der fachfremd Biologie oder Hauswirtschaft unterrichtet, ohne große Vorbereitungen diese Kopiervorlagen nutzen, den Schülern Grundwissen beibringen, sie mit alltagstauglichen Tipps fit machen und sie motivieren, sich gesund zu ernähren.

Viel Freude bei der Erarbeitung mit Ihren Schülerinnen und Schülern.

Ursula Oppolzer

1 Kreuze an, was für dich zutrifft und schreibe auf, was du jeweils oft isst.

	Wie?	Was?
a) Morgens frühstücke ich meistens	<input type="checkbox"/> gar nicht	_____
	<input type="checkbox"/> allein	_____
	<input type="checkbox"/> in der Familie	_____
	<input type="checkbox"/> in der Schule	_____
b) Mittags esse und trinke ich meistens	<input type="checkbox"/> gar nicht	_____
	<input type="checkbox"/> allein	_____
	<input type="checkbox"/> in der Familie	_____
	<input type="checkbox"/> in der Schule	_____
c) Abends esse und trinke ich meistens	<input type="checkbox"/> gar nicht	_____
	<input type="checkbox"/> allein	_____
	<input type="checkbox"/> in der Familie	_____
	<input type="checkbox"/> in der Schule	_____
d) Zwischendurch esse und trinke ich oft		_____

e) Wie esse ich:	<input type="checkbox"/> langsam	
	<input type="checkbox"/> in Ruhe	
	<input type="checkbox"/> schnell	
	<input type="checkbox"/> mit Musik, Fernsehen oder Computer	

2 Was glaubst du, wie gesund ernährst du dich?

Tipp

Nicht zu viel auf einmal essen!
Besser fünf kleine Mahlzeiten als drei große Mahlzeiten.

- 1 Setze die Bausteine zu Essregeln zusammen. Achtet auf die Satzzeichen.
- 2 Wähle zwei Essregeln aus. Schreibe dazu eine Begründung.
- 3 Vergleicht eure Ergebnisse in der Gruppe.

da sind bevor wir anfangen bis alle Wir warten zu essen

Zeit beim Essen Wir lassen uns

fertig sind Wir bleiben am Tisch sitzen bis alle

ohne andere Wir essen zu stören

schmatzen nicht Wir schlürfen und

wenn nur noch wenig nicht alles vorhanden ist Wir nehmen uns
oder fast alles

mit dem Essen Wir spielen nicht

Stimmung zum Essen eine gemütliche Wir schaffen

Tipp
Je entspannter du bist, desto mehr freuen sich Magen und Darm und arbeiten intensiv und zuverlässig.

Was ist bei diesem gemeinsamen Mittagessen nicht okay?

- a) Finde die Fehler
- b) Nimm Stellung dazu. Begründe deine Meinung



Achtung!

Wenn du vor dem Fernseher isst, werden deine Verdauungsorgane nicht so gut durchblutet. Außerdem verführt das lange unbewegliche Sitzen dazu, etwas Knabbern zu wollen. Bei Möhrchen kein Problem, aber Chips machen dick.

Beobachte für eine Woche dein Essverhalten.

- a) Notiere für jede Portion, die du an dem jeweiligen Tag zu dir genommen hast, einen Strich. Für eine kleine Portion setze einen halben Strich.
- b) Bewerte die einzelnen Wochentage jetzt und später, wenn du alle Arbeitsblätter kennengelernt hast, noch einmal.
Frage dich dann: Was war falsch und was weiß ich heute besser?

	Mein Ziel	Montag	Diens- tag	Mitt- woch	Don- nerstag	Freitag	Sams- tag	Sonn- tag
Getränke	/////							
Obst/Gemüse	/////							
Getreideprodukte/ Kartoffeln	///							
Milchprodukte/ Fisch/Fleisch/Eier	///							
Fette/Öle	//							
Extras (Süßes/Fettes)	/							
Kringle den passenden Smiley für den jeweiligen Wochentag ein →		☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹

Tipp

Innerhalb einer Woche solltest du viele unterschiedliche Nahrungsmittel essen, unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten, Kartoffeln, Nudeln, Reis und viele Vollkornprodukte.