Unterrichtsmodul "Gesunde Ernährung"

- 1. Bau- und Betriebsstoffe für deinen Körper
- 2. Ernährungskreis
- 3. Online Tagebuch zum Essverhalten

1. Bau- und Betriebsstoffe für deinen Körper

- Schüler eignen sich selbstständig das Wissen über Bau- und Betriebsstoffe für ihren Körper mit Hilfe des Infomaterials, bzw. mittels einer Internetrecherche an.

- Danach lösen sie die Fragen des Arbeitsblattes zu diesem Thema

Infoblatt : Warum wir essen und trinken mussen

Als du geboren wurdest, hast du vielleicht 3500 Gramm gewogen und warst etwa 50 cm groß. Inzwischen wiegst du vielleicht 50 kg + und bist 1,60 + m groß. Um diese Zunahme zu erreichen, braucht dein Körper Baustoffe und Brennstoffe (Betriebsstoffe).

Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser (bis zu 60 – 65%), Eiweiß, Fett und Mineralstoffen.

Wasser spielt eine wichtige Rolle in unserem Körper. In ihm sind zahlreiche Stoffe gelöst. Da wir ständig Flüssigkeit ausscheiden (bis zu 2 1/2 Liter am Tag), müssen wir die entsprechende Menge ersetzen.

Mit der Nahrung führen wir unserem Körper Baustoffe und Brennstoffe (Betriebsstoffe) zu.

Die wichtigsten Baustoffe sind:

Eiweiße

Im Gegensatz zu den Pflanzen, die ihre Eiweißstoffe selbst herstellen können, müssen Tiere und Menschen Pflanzen essen oder Tiere, die Pflanzen gefressen haben, um ihr eigenes Eiweiß herzustellen. Ohne Eiweiße kein Wachstum.

Besonders viel Eiweiß ist in Milch, Käse, Eiern, Fisch und Fleisch enthalten. Aber auch Hülsenfrüchte wie z.B. Bohnen enthalten Eiweiß.

Die wichtigsten Brenn- oder Betriebsstoffe sind:

Fette und Kohlenhydrate

Wir brauchen sie, damit wir uns z.B. bewegen und warmhalten können. Fett ist z.B. in Margarine, Käse, Wurst, Öl, Butter, Sahne, aber auch (versteckt) in Nüssen, Kartoffelchips und Schokolade enthalten.

Zucker und Stärke sind Kohlenhydrate. Sie sind gute Wärme und Energiespender. Zucker kann den Zähnen schaden (Karies) und zu Übergewicht führen. Ein anderes Kohlenhydrat ist Stärke. Sie ist hauptsächlich in Getreide und Kartoffeln enthalten. Zu den Kohlenhydraten gehören auch Ballaststoffe, die vor allem in Getreide und Gemüse enthalten sind. Sie quellen im Darm und fördern die Verdauung.

Neben diesen Bau- und Betriebsstoffen braucht unser Körper noch Stoffe, die ebenfalls lebensnotwendig sind:

Vitamine und Mineralstoffe

(z.B. Calcium, Magnesium, Eisen).

Fehlen sie, kommt es zu Wachstumsstörungen, Unwohlsein, Leistungsabfall. Langfristig kann man auch krank werden.

Quelle: *https://www.umweltbildung.at/cms/praxisdb*

Arbeitsblatt zu Bau- und Betriebsstoffe für unseren Körper

Was braucht unser Körper, um zu wachsen?

Aus welchen Stoffen ist unser Körper hauptsächlich aufgebaut?

Nenne den wichtigsten Baustoff! In welchen Nahrungsmitteln ist er enthalten?

Nenne die Brenn- und Betriebsstoffe! Worin sind sie enthalten?

Was geschieht, wenn Mineralstoffe und Vitamine in der Nahrung fehlen oder zu wenig vorhanden sind?

Welche Bedeutung haben die Ballaststoffe und in welchen Nahrungsmitteln sind sie enthalten?

2. Ernährungskreis

- Das Infoblatt zum Ernährungskreis zeigt den Schülern alle wichtigen Nahrungsmittelgruppen. Im Arbeitsblatt werden diese von den Schülern dargestellt und sie haben die Aufgabe deren Bedeutung für den menschlichen Körper zu erklären.

- Danach stellen sie den eigenen Ernährungskreis dar und beurteilen diesen abschließend anhand der gestellten Fragen.

Ernährungskreis

Quelle: https://www.umweltbildung.at/cms/praxisdb

Arbeitsblatt 1 Ernährungskreis:

Im Ernährungskreis sind Nahrungsmittelgruppen dargestellt. Die Nahrungsmittelgruppen heißen:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Die Segmente sind unterschiedlich groß, weil:

:

Arbeitsblatt 2: Dein eigener Ernährungskreis

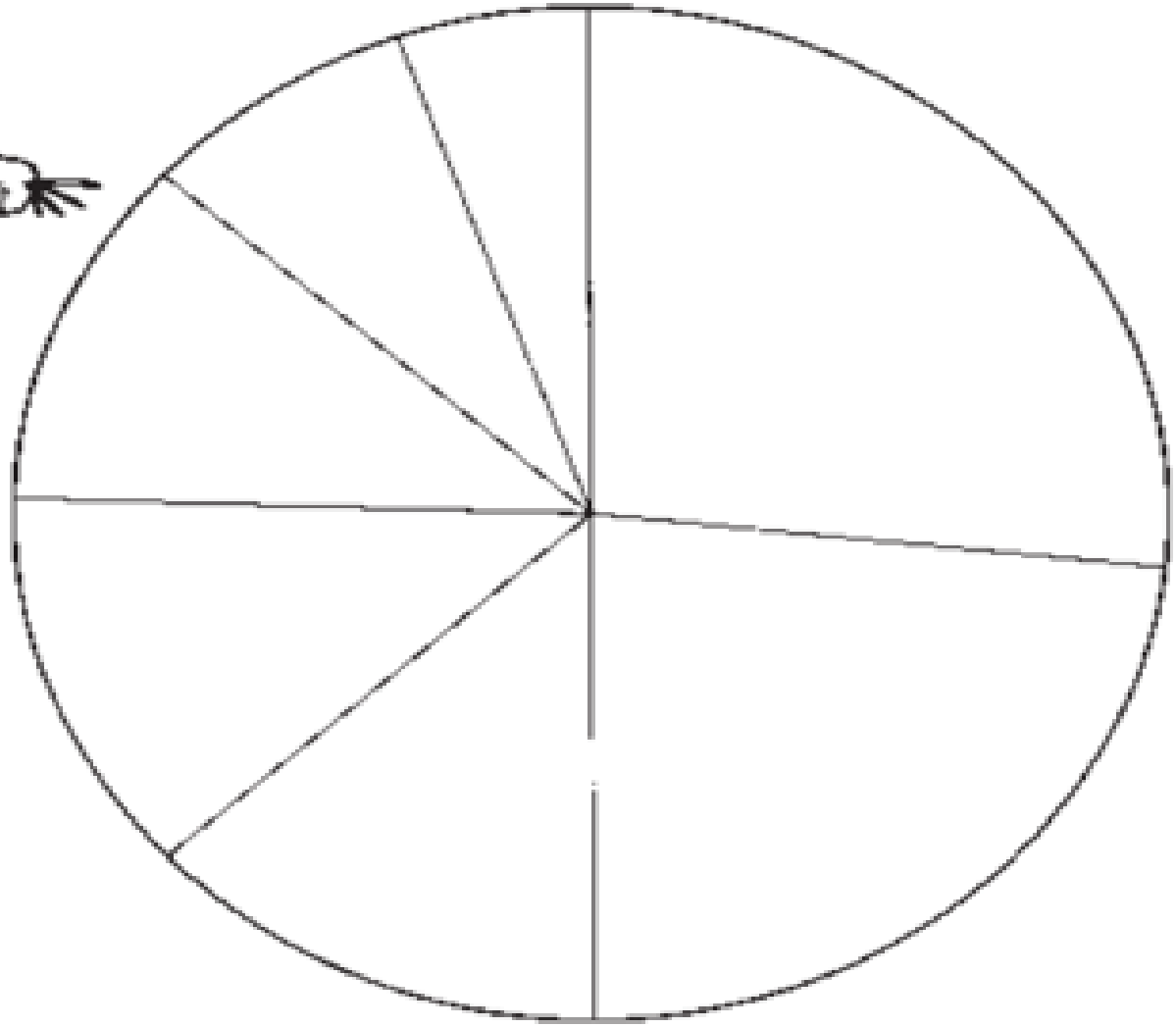
Trage die Nahrungsmittel aus deinen Ernährungsgewohnheiten in die Nährstoffgruppen des Ernährungskreises ein

Überprüfe, ob du Nahrungsmittel aus jeder Gruppe zu dir genommen hast. Folgende Gruppe(n) sind vertreten:

Wenn nicht, schreibe auf, welche Gruppe(n) fehlen. Folgende Gruppe(n) sind nicht vertreten:

Schreibe Nahrungsmittel auf, die deine Nahrungsmittel aus deinen Essgewohnheiten ergänzen sollten:

Dein eigener Ernährungskreis



Quelle: https://www.umweltbildung.at/cms/praxisdb

3. Online Tagebuch zum Essverhalten

- Schüler reflektieren ihr Essverhalten indem diese in einem Wochenplan ihr Essverhalten vom Frühstück bis zum Abendessen (oder Mitternachtssnack!) erfassen.

- Danach schreiben sie ein Online Tagebuch über ihr Ernährungsverhalten während dieser Woche - berichten ob sie zufrieden oder unzufrieden sind -ob sie sich gesund ernähren und ob sie zu viel oder zu wenig essen.

Arbeitsblatt 3: Online Tagebuch zum Essverhalten

1. Zuerst beobachte dein Essverhalten während einer Woche und trage alles Essen, welches du während eines Tages hattest in den Kalender ein. Beachte, dass du auch das Essen, welches du zwischendurch zu dir nimmst erfasst.

2. Schreibe ein Online Tagebuch über dein Essverhalten während einer Woche. Berichte ob du über deine Ernährungsgewohnheiten zufrieden oder unzufrieden bist, berichte darüber ob du dich gesund ernährst und ob du zu viel oder zu wenig isst.

Arbeitsblatt 3: Mein Essverhalten

	Morgen	Vormittag	Mittag	Nachmittag	Abend
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Schülerergebnisse

3AK
ERNÄHRUNGS
KREISLAUF
Milchprodukte
Getränke
Obst
Gemüse
Getreide

Arbeitsblatt 1:

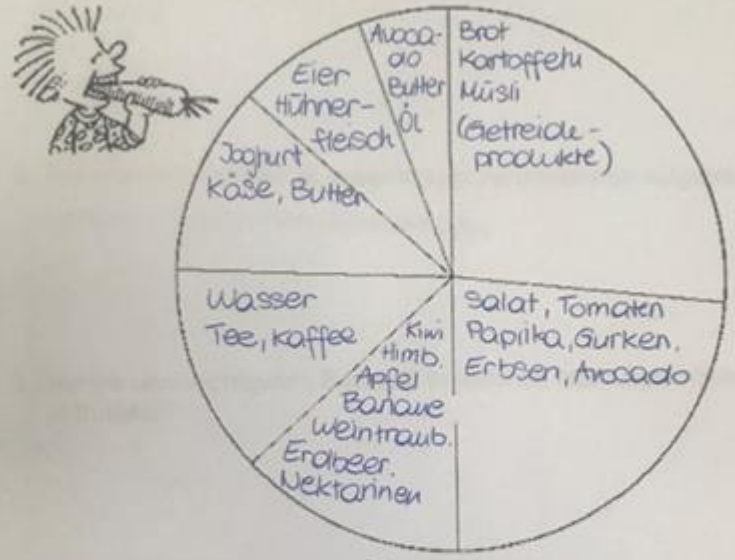
Im Ernährungskreis sind Nahrungsmittelgruppen dargestellt.
Die Nahrungsmittelgruppen heißen:

1. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln, Kartoffelprodukte
2. Gemüse und Hülsenfrüchte
3. Obst
4. Getränke
5. Milch + Milchprodukte
6. Fisch, Fleisch + Eier
7. Fette + Öle

Die Segmente sind unterschiedlich groß, weil:
Man nicht 'gleich viel' von allem braucht bzw zu sich nehmen sollte

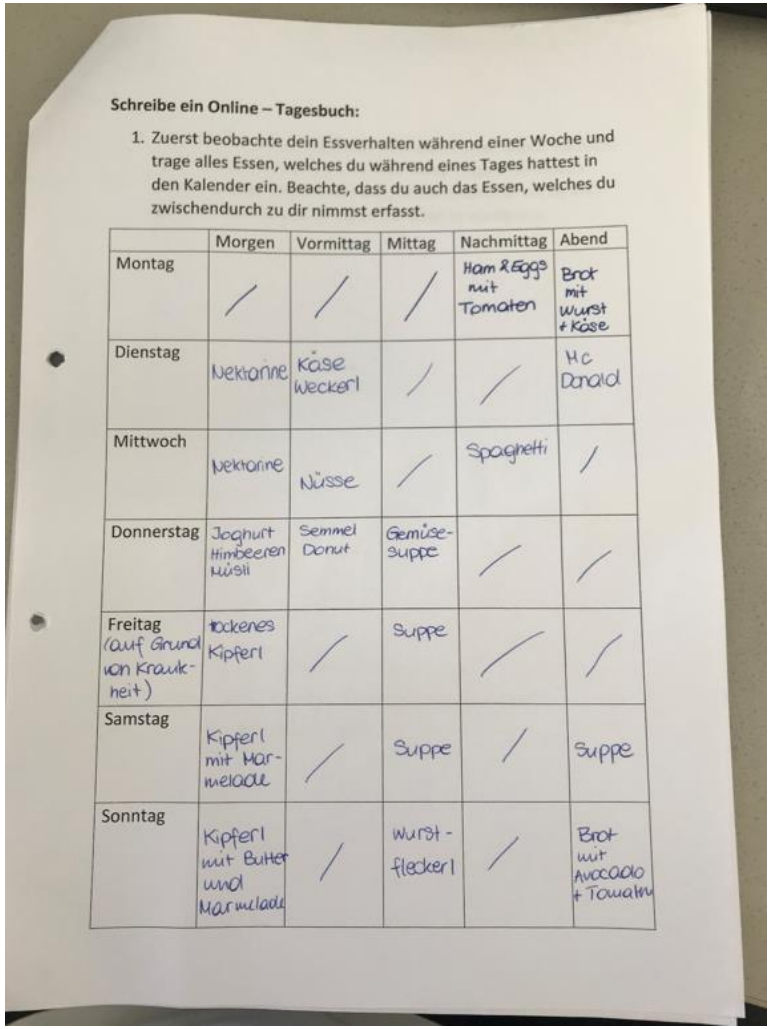
Arbeitsblatt 2:

Dein eigener Ernährungskreis



1. Trage die Nahrungsmittel aus deinen Ernährungsgewohnheiten in die Nährstoffgruppen des Ernährungskreises ein! ✓

2. Überprüfe, ob du Nahrungsmittel aus jeder Gruppe zu dir genommen hast. Wenn nicht, schreibe auf, welche Gruppe(n) fehlen!
Folgende Gruppe(n) sind vertreten:
Getränke, Obst, Gemüse, Getreideprodukte
(Fette & Öle)



Schreibe ein Online – Tagesbuch:

1. Zuerst beobachte dein Essverhalten während einer Woche und trage alles Essen, welches du während eines Tages hattest in den Kalender ein. Beachte, dass du auch das Essen, welches du zwischendurch zu dir nimmst erfasst.

	Morgen	Vormittag	Mittag	Nachmittag	Abend
Montag	/	/	/	Ham & Eggs mit Tomaten	Brot mit Wurst + Käse
Dienstag	Nektarine	Käse Weckerl	/	/	Mc Donald
Mittwoch	Nektarine	Nüsse	/	Spaghetti	/
Donnerstag	Joghurt Himbeeren Müsli	Semmel Donut	Gemüse-suppe	/	/
Freitag (auf Grund von Krank-heit)	trockenes Kipferl	/	Suppe	/	/
Samstag	Kipferl mit Mar-melade	/	Suppe	/	Suppe
Sonntag	Kipferl mit Butter und Marmelade	/	Wurst-flecker	/	Brot mit Avocado + Tomate

Im Rahmen des BTU Unterrichts wurde unserer I
Essverhalten eine Woche lang aufzuzeichnen…

Um ehrlich zu sein war diese Woche sehr unfair da ich krank wurde und meine „normalen“ Essgewohnheiten sich etwas verändert haben. Denn ich hatte weder die Kraft noch die Lust mir mein Essen wie sonst auch immer zuzubereiten. Doch ich werde trotzdem versuchen Ihnen einen Einblick in meine Ernährung geben zu können.

Vielleicht kurz als kleiner Einstieg, ich würde mich selbst, auch wenn das aus meinem Essensplan vielleicht nicht unbedingt hervorgeht, als relativ gesunden aber vor allem bewussten Esser beschreiben.

Ich sehe meinen Körper so zu sagen als Maschine und diese Maschine kann ohne guten „Treibstoff“ nicht effizient und gut arbeiten.
Was so viel bedeutet wie ich esse kein Fleisch von dem ich nicht weiß wo es herkommt. Ich versuche so gut es geht Lebensmittel zu mir zu nehmen, die nicht im Plastik verpackt sind und meine Familie und ich haben das große Glück das in unserem Garten so viel Gemüse wächst das wir teilweise nicht wissen, wohin damit!

Zugegeben ist es als Schüler nicht immer so einfach sich gesund zu ernähren weil es vor allem schnell gehen muss, da zwischen nach Hause kommen – lernen – lernen – und genügend Schlaf, nicht gerade viel Zeit zum Kochen ist und eine Pizza nun mal schneller bestellt - als ein Essen frisch zubereitet ist! Doch das sollte nicht unsere Denkweise sein.
Denn wenn man sich eine Weile mit dem Thema beschäftigt, traue ich mich zu behaupten, dass jeder sich schnell und einfach gesund ernähren kann, sofern man das möchte.

Ich mach es beispielsweise sehr oft so, dass ich am Sonntag mein Essen für die ganze Woche, soweit es geht, vorkoche und es so dann einfach nur schnell warm machen muss und trotzdem ein gesundes Essen habe. Solche Dinge wie Snacks oder Frühstück wechseln sich bei mir immer ab und so ist das für mich persönlich auch genug Abwechslung.

Zu guter Letzt würde ich schon behaupten, dass ich mit meiner Ernährung zufrieden bin auch wenn ich nach der Schule lieber länger Zeit hätte um wirklich frisch zu kochen aber man muss nun mal Kompromisse schließen und auch ich habe manchmal schwache Tage wo eine Pizza mir als einfachste Lösung erscheint!