



Aufgabe

Schau dir die Ernährungspyramide genau an. Welche Lebensmittel sollten anhand dieser Empfehlung besonders häufig, welche eher sparsam konsumiert werden? Wie könnte dementsprechend eine Speisekarte für einen Tag aussehen?



Aufgabe

Lest euch den unten stehenden Text durch und besprecht folgende drei Fragen:

- Welche für den Menschen wichtigen Nährstoffe sind in Fleisch und Wurst enthalten?
- Warum ist es für den Menschen günstig, Fleisch zu essen?
- Wie wichtig ist Fleisch für eine gesunde und ausgewogene Ernährung?

Wie viel Fleisch brauchen wir?

(...) Laut dem Ernährungsexperten und Lebensmittelchemiker Udo Pollmer ist unsere Fleischlust evolutionsbiologisch bedingt: Wir haben Lust auf Fleisch, weil wir es besonders gut verwerten können. Unser Organismus findet im Fleisch vorbereitet, was er zu seiner Regeneration benötigt. Denn der Bauplan des tierischen Organismus ist dem menschlichen viel näher als der Bauplan von Pflanzen. In Fleisch und Wurst sind für den Menschen essentielle Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren, B-Vitamine und Mineralstoffe enthalten - in einer hohen Nährstoffdichte, die der Körper optimal verwerten kann.

Pflanzen wehren sich

Bei pflanzlicher Kost klappt die Verwertung der Nährstoffe nicht so gut. Um sich vor ihren natürlichen Feinden zu schützen, bilden Pflanzen bestimmte chemische Abwehrstoffe, die unserer Verdauung zu schaffen machen. Laut Pollmer werden die in den Pflanzen enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiße durch die Abwehrstoffe blockiert. Anders als Pflanzen produzieren Tiere keine für Menschen unbekömmlichen Abwehrstoffe. Dadurch können wir mehr Nährstoffe verwerten: von 100 Gramm Rindfleisch etwa ein halbes Milligramm Eisen. Um die gleiche Menge Eisen aus Spinat zu erhalten, müssten wir die siebenfache Menge davon essen: 700 Gramm.

Zu viel des Guten

(...) Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen, pro Woche höchstens 300 bis 600 Gramm Fleisch oder Wurst zu essen. Der durchschnittliche Deutsche verzehrt allerdings über 100 Gramm pro Tag und damit deutlich zu viel. Und ganz ohne? Laut Udo Pollmer könnte der Mensch sehr gut auch ohne Fleisch leben, weil tierische Fette auch durch Eiweiße in Milch und Eiern aufgenommen werden könnten. Wichtig sei nur, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und den Nährstoffhaushalt im Blick zu behalten. (...)

Bayrischer Rundfunk, Text vom 09.01.2016, gekürzte Fassung



Ernährungsprotokoll

Tag:	Uhrzeit	Menge/Was?
Frühstück		
1. Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
2. Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Snack?		
Sport/Bewegung		
Welche Nährstoffgruppen aus der Pyramide waren heute im Essen enthalten?		
Sonstiges (Hast du dir Zeit genommen zu essen oder warst du in Eile? Wurde frisch gekocht? Was und wie viel hast du heute getrunken? Gab es viele Süßigkeiten?)		

Tag:	Uhrzeit	Menge/Was?
Frühstück		
1. Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
2. Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
Snack?		
Sport/Bewegung		
Welche Nährstoffgruppen aus der Pyramide waren heute im Essen enthalten?		
Sonstiges (Hast du dir Zeit genommen zu essen oder warst du in Eile? Wurde frisch gekocht? Was und wie viel hast du heute getrunken? Gab es viele Süßigkeiten?)		



Aufgabe

Recherchiere zu deinem gelosten Fleischgericht die Fakten, die auf den Vordrucken stehen, und suche ein möglichst aussagekräftiges Bild. Hierzu eignen sich sowohl Internetrecherche als auch die Befragung des Fleischers vor Ort. Hier kannst du eventuell auch gleich selbst ein Foto zu deinem Fleischgericht machen. Erstelle die Spielkarte deines Fleischgerichts in fünffacher Ausführung.

Beispielkarte



Schaschlik-Spieß



Arbeitszeit	45 min
Garzeit	15 min
Schwierigkeitsgrad	normal
Unterschiedliche Zutaten	21
Beliebtheit in der Klasse	60 %



Bild

Arbeitszeit	min
Garzeit	min
Schwierigkeitsgrad	leicht/normal/schwer
Unterschiedliche Zutaten	
Beliebtheit in der Klasse	%



Bild

Arbeitszeit	min
Garzeit	min
Schwierigkeitsgrad	leicht/normal/schwer
Unterschiedliche Zutaten	
Beliebtheit in der Klasse	%



Bild

Arbeitszeit	min
Garzeit	min
Schwierigkeitsgrad	leicht/normal/schwer
Unterschiedliche Zutaten	
Beliebtheit in der Klasse	%



Bild

Arbeitszeit	min
Garzeit	min
Schwierigkeitsgrad	leicht/normal/schwer
Unterschiedliche Zutaten	
Beliebtheit in der Klasse	%



Bild

Arbeitszeit	min
Garzeit	min
Schwierigkeitsgrad	leicht/normal/schwer
Unterschiedliche Zutaten	
Beliebtheit in der Klasse	%