



Begriffssammlung

- **Kohlenhydrate**
liefern z. B. Energie für Muskel-, Gehirn- und Nervenzellen
- **Eiweiße**
sind Baustoffe für alle Gewebe
- **Fette**
liefern Energie und sind Baustoffe für Zellen
- **Vitamine**
unterstützen z. B. den Stoffwechsel der Nervenzellen
- **Mineralstoffe**
sind Baustoffe (Knochen und Zähne) und Katalysatoren für den Energiestoffwechsel
- **Flüssigkeiten**
sorgen für Nähr- und Sauerstofftransport

Gesund essen

Eine Ernährung ist dann ausgewogen, wenn sie den Energiebedarf des Menschen deckt, nicht zu reichlich, aber auch nicht mangelhaft ist, wenn sie alle wichtigen Nährstoffe in optimaler Menge und ausgewogenem Verhältnis enthält und so weit wie möglich frei ist von schädlichen Stoffen.“ (GU Nährwert-Kalorien-Tabelle 2016)

Was bedeutet also gesundes Essen? Darüber streiten sich bis heute Wissenschaftler und Ärzte. Fest steht: Nicht die einzelnen Nahrungsmittel machen eine Ernährung ausgewogen und gesund. Wichtiger ist ihre Dosierung und ihre Zubereitung. Frische Lebensmittel nutzen dem Körper schonend zubereitet zum Beispiel mehr als Fertigprodukte.

Es kommt aber auch auf den eigenen Körper an: Wie viel Energie jeder einzelne Mensch benötigt, hängt unter anderem von seinem Lebensstil ab. Treibt der Mensch viel Sport, muss er körperlich oder geistig hart arbeiten oder befindet er sich gerade im Wachstum?

Um sich gesund zu ernähren, hilft der Blick auf die Speisekarte der letzten Tage und Wochen und die Anforderungen an den eigenen Körper. Was habe ich gegessen? Warum hat mein Körper gerade so viel Appetit auf Fleisch und Kartoffeln? Welche Nährstoffe stecken in welchem Essen? Brauche ich gerade mehr Energie als sonst?

Wer mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nimmt, hilft dem Körper zudem bei der Verdauung.



Bastel- und Spielanleitung: Rezept-Quartett

Aufgabenstellung

Jede/r Schüler/in bekommt ein unterschiedliches Fleischgericht zugewiesen. Zu diesem müssen Fakten recherchiert und ein möglichst aussagekräftiges Bild erstellt werden. Hierzu eignen sich sowohl Internetrecherche als auch die Befragung des Metzgers vor Ort. Alle Schüler/innen sammeln zu ihren zugewiesenen Fleischspezialitäten die Informationen: Zubereitungszeit in Minuten, Garzeit in Minuten, Schwierigkeitsgrad (leicht, normal, anspruchsvoll), Anzahl der unterschiedlichen Zutaten und optional die Beliebtheit in der Klasse in Prozent. Mit den gesammelten Informationen und den erstellten Bildern werden nun Spielkarten gebastelt. Jede Karte wird in fünffacher Ausführung erstellt. So entstehen am Ende fünf komplette Rezept-Quartette, die in kleinen Gruppen gespielt werden können.

Ziel

Während der Recherche und Erstellung setzen sich die Schüler/innen spielerisch mit den relevanten Eigenschaften verschiedener fleischhaltiger Spezialitäten auseinander und lernen nebenher nicht nur die Vielseitigkeit des Produktes Fleisch kennen, sondern bekommen zudem Anregungen für neue Rezepte zum Nachkochen. Das fertige Spiel kann im Unterricht und auch darüber hinaus als Pausenunterhaltung gespielt werden und behält dabei seinen informativen Charakter.

Spielregeln

Zwei bis fünf Spieler/innen treten gegeneinander an. Der gut gemischte Kartenstapel wird auf die Spieler/innen aufgeteilt, jede/r Spieler/in bekommt gleich viele Karten. Der/Die älteste Spieler/in beginnt und nennt einen Wert von der obersten Karte, z. B. Zubereitungszeit: 45 Minuten. Nun schaut der/die andere Spieler/in, wie viel Arbeitszeit die Zubereitung des eigenen Gerichtes benötigt. Der höhere Wert gewinnt, der Verlierer muss seine Karte an den/die Mitspieler/in abgeben. Der Gewinner packt die beiden Karten ganz hinten an seinen Stapel. Er darf nun auch in der nächsten Runde den Wert vorgeben, solange bis der/die andere einen höheren Wert hat. Sind beide Werte gleich hoch, wird gestochen. Beide Karten werden nun in die Mitte gelegt. In der nächsten Runde bekommt derjenige mit dem höheren Wert alle vier Karten. Hat ein/e Spieler/in nur noch drei Karten übrig, darf er/sie sich die beste aussuchen oder wenn er eine Karte verliert, die schlechteste abgeben. Das Spiel ist zu Ende, wenn einer keine Karten mehr hat.



Schaschlik-Spieß



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



Bastel- und Spielanleitung: Rezept-Quartett

Unterrichtsmaterialien

- Arbeitsblatt A4 „Rezept-Quartett“ mit Vordrucken zum Ausfüllen (wird bereitgestellt)
- Internet für die Online-Recherche (kann als Hausaufgabe gegeben werden)
- Drucker für die Fotos auf den Karten
- Pappe für die Rückseite der Quartettkarten
- Schere, Leim, Stifte

Umsetzung

- Recherchearbeit und Kartenbasteln ca. 30 min Gesamtaufwand pro Schüler/in (auch als Hausaufgabe möglich)





Ernährungspyramide

Die abgebildete Ernährungspyramide wurde 2010 vom österreichischen Bundesministerium für Gesundheit veröffentlicht. Dabei gibt das Ministerium folgende Empfehlungen:



- Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiereiche Getränke.
- Täglich 3 Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.
- Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder) – vorzugsweise Vollkorn.
- Täglich 3 Portionen fettarme Milch und Milchprodukte.
- Pro Woche 1–2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstware. Pro Woche maximal 3 Eier.
- Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.
- Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten.

Quelle



Funktionen der Fleischzufuhr

Die Diskussion um die Menge und Art der Fleischzufuhr für den Menschen ist bis heute zu keinem Abschluss gekommen. Der Evolutionsbiologe Jürgen Reicholf plädiert für den Fleischverzehr, da dieser, evolutionsbiologisch betrachtet, den Menschen erst zum Menschen gemacht habe. (Interview im Deutschlandradio Kultur, siehe Quellenanhang).

Vor allem bei Kindern und Heranwachsenden spielt die Nährstoffaufnahme über den Fleischkonsum eine wichtige Rolle für die körperliche und geistige Entwicklung. Das Vitamin B12 trägt entscheidend zur Entwicklung der Nervenzellen bei. Bei rein fleischloser Ernährung kann hier eine Mangelerscheinung auftreten.

Die Nährstoffe des Fleisches sind für den Körper zudem oft einfacher aufzunehmen als Nährstoffe aus pflanzlichen Lebensmitteln. Dabei ist vor allem mageres Fleisch ein guter Lieferant für biologisch hochwertige Nährstoffe (Eiweiß/Proteine, Eisen, Zink, Selen, Vitamine der B-Gruppe):

- Es verbessert die Aufnahme von Nährstoffen aus pflanzlicher Kost.
- Die Aufnahme von Eisen und Zink aus Rindfleisch in die Darmwand ist drei- bis viermal höher als aus Getreide (tierisches Eiweiß fördert die Aufnahme von Eisen und Zink).
- Je dunkler das Fleisch, desto eisenhaltiger ist es (Eisen ist wichtig für den Transport von Sauerstoff zu den Zellen im menschlichen Körper).
- Selenzufuhr: Deutsche Böden sind extrem selenarm, die Aufnahme über Getreide ist daher schwierig. Tiere können Selen aus selenarmem Futter und aus Trinkwasser akkumulieren und so über den Fleischverzehr an den Menschen weitergeben.
- Fleisch ist ein vitaminreiches Lebensmittel: B1, B2, B12 und Niacin werden über Fleisch aufgenommen, Vitamin B12 kann fast ausschließlich über tierische Erzeugnisse aufgenommen werden, Schweine- und Rinderleber ist eine wichtige Quelle für Vitamin A.
- Fleisch besitzt gemessen an seinem Kaloriengehalt besonders viele Nährstoffe.
- Der Fettgehalt von Fleisch ist niedrig, so liefern 100 Gramm Schweinefilet lediglich zwei Gramm Fett.





Ernährungstypen

Die Maßlosen

- meist jüngere, ledige Männer, die mehr Wert auf Quantität als auf Qualität legen
- schlechte Fitness, essen Mikrowellengerichte und Tiefkühlkost in maßlosen Portionen

Die Gehetzten

- essen am Computer
- nehmen sich keine Zeit
- essen häufig Snacks und Fastfood



Ernährungstypen

Die Gesundheitsidealisten

- Fitness und Gesundheit ist ihnen sehr wichtig
- kaufen frische (Bio)-Produkte
- kochen mehrmals am Tag

Die Nestwärmer

- Genussmenschen
- Lebensmittelpunkt ist die Familie
- frische und ausgewogene Ernährung
- kochen sehr gern



Ernährungstypen

Die Multioptionalen

- hoher Anspruch an sich selbst
- immer unter Zeitdruck
- essen unregelmäßig, gehetzt und oft sehr spät
- wünschen sich eine große Auswahl an frischen Produkten und gute Qualität