

# Arbeitspaket für den Unterricht zum Thema „Ernährung“

Ab der 8./9. Schulstufe

## Inhaltsübersicht

- Arbeitsblatt Nr. 1

### **Meine Ernährungspyramide**

**Beschreibung:** Anhand einer leeren Ernährungspyramide sollen die SchülerInnen ihr Essverhalten dokumentieren und mit den Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide abgleichen.

**Lernziele:** Reflexion des eigenen Essverhalten und Wissen über die Bausteine einer gesunden Ernährung erlangen.

**Benötigte Materialien:** Arbeitsblatt (ausgedruckt), Beamer, Laptop mit Internetanschluss

- Arbeitsblatt Nr. 2

### **Was steckt in unseren Lebensmitteln drin?**

**Beschreibung:** Die SchülerInnen beschäftigen sich mit dem Thema Lebensmittelkennzeichnung und lernen, beim Einkauf auf die abgedruckten Informationen auf Lebensmittelprodukten zu achten.

**Zielsetzung:** Die SchülerInnen sollen ein Bewusstsein dafür entwickeln, welche Inhaltsstoffe in Lebensmitteln des täglichen Bedarfs enthalten sind.

**Benötigte Materialien:** Leere Lebensmittelverpackungen aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen, Notizzettel, Beamer, Laptop mit Internetanschluss

- Arbeitsblatt Nr. 3

### **Essenstrends**

**Beschreibung:** Die SchülerInnen beschäftigen sich mit verschiedenen Essenstrends, die verschiedene Haltungen (ethische, umweltbewusste oder ernährungswissenschaftliche) widerspiegeln.

**Zielsetzung:** Das Bewusstsein der SchülerInnen für das Thema Essen, nicht nur in Hinblick auf gesunde Ernährung, sondern auch in Hinblick auf weitere Aspekte erhöhen. Reflexion des individuellen Essverhaltens und dessen Konsequenzen auf Umwelt und Gesellschaft.

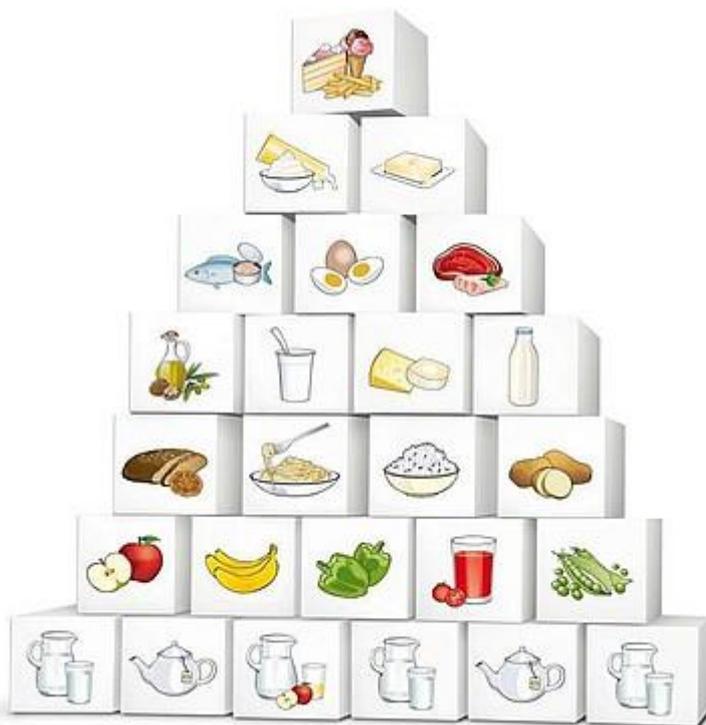
**Benötigte Materialien:** Arbeitsblatt (ausgedruckt), Laptop mit Internetanschluss, Beamer

## Meine Ernährungspyramide

**Was wir täglich essen, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Welche Speisen stehen bei dir regelmäßig auf dem Tisch, was isst du besonders oft, was isst du nur ganz selten? Wie kannst du deinen Speiseplan gesund gestalten? Aus welchen Bausteinen besteht eine gesunde Ernährung?**

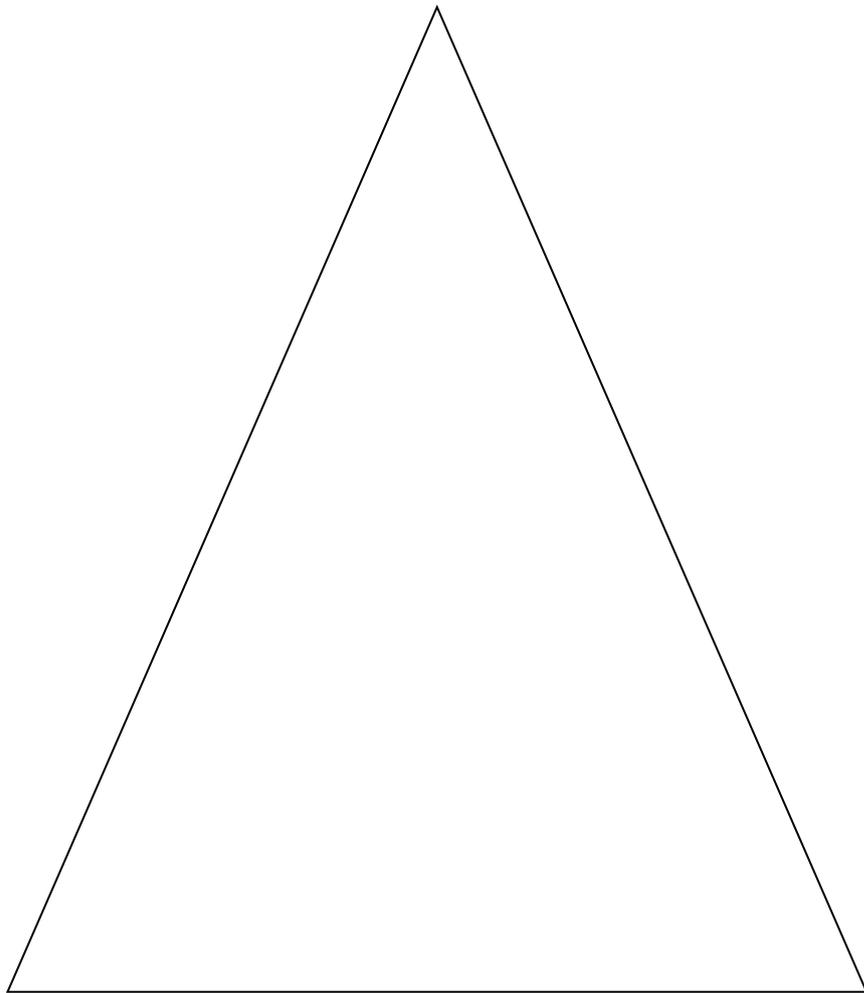
JedeR SchülerIn trägt in das leere Arbeitsblatt alle Bausteine ihres/seines täglichen Speiseplans ein. Unten stehen alle Dinge, die ihr besonders oft esst bzw. trinkt. Danach kommen jene Speisen, die ihr regelmäßig verzehrt, ganz oben stehen die Dinge, die nur ganz selten auf eurem Speiseplan stehen.

Danach schaut euch gemeinsam die Empfehlungen der österreichischen Ernährungspyramide an. Vergleicht die beiden Pyramiden. Wo stimmen die Bausteine überein? In welchen Bereichen solltet ihr euer Essverhalten verändern?



## **MEINE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE**

Unterteilt die Pyramide in 7 gleich große Abschnitte. Im untersten Abschnitt werden jene Lebensmittel eingetragen, die am häufigsten gegessen werden. Ganz oben kommen die Nahrungsmittel, die nur ganz selten auf den Tisch kommen.



## Was steckt in unseren Lebensmitteln drin?

**Lebensmittel müssen in der EU einheitlich gekennzeichnet sein. Welche wichtigen Pflichtangaben müssen auf den Verpackungen zu finden sein?**

Macht eine Liste mit allen wichtigen Pflichtangaben, die auf einer Lebensmittelverpackung stehen müssen. Verwendet dazu die Informationen auf:

<https://www.demokratiewebstatt.at/thema/lebensbereiche/thema-ernaehrung/iss-was/was-steckt-in-unseren-lebensmitteln-drin>

Notiert euch zu jedem Kennzeichnungspunkt in Stichworten die wichtigsten Informationen dazu.

Schaut eure Liste mit Pflichtangaben durch und vergleicht sie mit den mitgebrachten Lebensmittelverpackungen. Sind alle Angaben zu finden?

Unterteilt die mitgebrachten Verpackungen in 7 Lebensmittelgruppen.

- Getränke
- Milch und Milchprodukte
- Getreide und Getreideprodukte
- Obst und Gemüse
- Fleisch, Fisch, Eier und andere tierische Produkte
- Fette und Öle
- Süßigkeiten und Knabbereien

Vergleicht die verschiedenen Produkte der jeweiligen Lebensmittelgruppe anhand der Zutatenliste. Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten könnt ihr feststellen?

## Essenstrends

**Mit unserem Ernährungsverhalten stillen wir nicht nur ein lebensnotwendiges Grundbedürfnis, es ist auch Ausdruck dessen, was uns wichtig ist. Umweltbewusstsein, Lebenseinstellungen, ethische und politische Haltungen spiegeln sich in unserem Essverhalten wider. Auch Trends und neueste Forschungsergebnisse bestimmen oftmals mit, was wir essen.**

Schaut euch die Liste mit den angeführten Trends im Essverhalten durch. Auf [www.demokratiewebstatt.at](http://www.demokratiewebstatt.at) findet ihr nähere Informationen zu den einzelnen Ernährungstrends.

Bildet Zweiergruppen. Die SchülerInnen stellen jedem Essenstrend eine Note von 1 (besonders sinnvoll und empfehlenswert) bis 5 (nicht empfehlenswert) in den Kategorien „Für die Umwelt“, „Für die Gesundheit“, „Für den Tierschutz“ und „Für die Bekämpfung des Welthungers“ aus.

Stellt anschließend euer Ranking im Plenum vor und diskutiert gemeinsam das Für und Wider des jeweiligen Essenstrends.

Gebt jedem Trend in den 4 verschiedenen Kategorien Noten von 1 (sehr gut) bis 5 (sehr schlecht) und vergebt anschließend eine Gesamtnote für jeden Trend.

<b>Trend</b>	<b>Für die Umwelt</b>	<b>Für die Gesundheit</b>	<b>Für die Bekämpfung des Welthungers</b>	<b>Für den Tierschutz</b>	<b>Gesamt-note</b>
	Note:	Note:	Note:	Note:	Note:
Vegan					
Clean Eating					
„Frei von“					
Superfoods					
Vegetarisch					
Zuckerfrei					
Clean Meat					
Re-Use-Food					
Flexitarisch					
Pudding-Veggie					