

6.-10. Schuljahr

Gabriela Rosenwald

Ernährungs- trends



Von Getreidebrei, Fleischgenuss,
Burgern und Veganern

Unsere Nahrung
im Wandel der Zeit



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Ernährungstrends

Von Getreidebrei, Fleischgenuss, Burgern, Veganern & Co

2. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2015
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Gabriela Rosenwald
Umschlagbild: Katja Xenikis, FM2, draghich
& Comugnero Silvana - fotolia.com
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 695

ISBN: 978-3-95686-284-7

www.kohlverlag.de

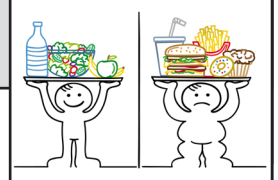
© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.



Vorwort	4
Arbeitspass	5
I. Ernährung früher – die Geschichte	6
II. Die Bausteine unserer Ernährung	7 – 12
• Die Ernährungspyramide	
• Zur gesunden Ernährung gehören auch Getränke	
III. Idealgewicht und Kalorien	13 – 16
• Das Idealgewicht	
• Die Kalorien	
• Der Kalorienverbrauch	
IV. Vollwertige Ernährung nach der DGE	17 – 18
• Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	
V. Vollwerternährung	19 – 23
• Vollwertkost	
VI. Vegetarier und Veganer	24 – 27
• Vegetarier	
• Veganer	
• Vegane Ernährung – nicht so einfach	
• Tofu – Sojaquark	
VII. Biosiegel – was bedeuten sie?	28 – 30
• Wofür steht das Bio-Siegel?	
VIII. Die wichtigsten Ernährungsformen heute	31
• Ein Überblick	
IX. Ernährung bei Allergien	32
• Besondere Ernährungsformen bei Allergien	
X. Diäten – hoch im Kurs	33 – 34
• Verschiedene Diätformen	
XI. Fertiggerichte – die Entwicklung	35 – 40
• Die Geschichte der Entstehung	
• Schnell auf den Tisch ...	
• Convenience Food	
• Deklaration und Zusatzstoffe	
XII. Kaffee wird zum Volksgetränk	41 – 42
XIII. Coca-Cola	43
• Ein Siegeszug	
XIV. Cornflakes	44
• Ein gesundes Frühstück	
XV. Kaltes Büffet	45
• Früher und heute	
XVI. Fisch und Fischstäbchen	46
• Vom Kochfisch zum Fischstäbchen	
XVII. Die Kartoffel	47
XVIII. Fastfood – im Trend?	48 – 49
XIX. Was essen wir morgen?	50 – 53
• Insekten – unsere Nahrung in der Zukunft?	
• Gerichte aus aller Herren Länder	
XX. Die Lösungen	54 – 59



Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

früher war jeder Mensch froh, wenn er etwas zu essen hatte und satt wurde. Getreidegrütze, Brot und Kartoffeln waren die Hauptnahrungsmittel für die Bevölkerung. Die Menschen mussten dabei körperlich schwer arbeiten.

Heute sind viele von uns sogenannte „Schreibtischtäter“. Wir bewegen uns wenig, essen aber dafür viele reichlich fett- und zuckerhaltige Lebensmittel. Wir legen an Gewicht zu und werden immer dicker. Das kann doch nicht gut sein! So greifen wir dann zu Light-Produkten, die weniger Fett enthalten (dafür aber oft mehr Zucker) oder unterwerfen uns diversen Diäten.



Die Entwicklung unseres Essverhaltens sowie deren Resümee zeigen diese Kopier-
vorlagen. Möge jeder seine eigenen Folgerungen für die Gesundheit daraus ableiten
– Vorschriften sind entschieden weniger effektiv als Selbsterkenntnis. Und was uns
als gesund suggeriert wird, ist es oft nicht. Mit Werbung wird aber gutes Geld verdient.

So sollen unsere Schüler ihr Essverhalten genau betrachten und Unterschiede zwi-
schen „gestern“ und „heute“ feststellen. Was war früher besser? Bestimmt nicht alles!

Aber genau wie die Mode unterliegt auch unsere Ernährung stetem Wandel. Welche
Ernährungstrends liegen in unserer Zeit vorn? Ist alles gut und richtig, was uns täglich
durch die Medien angepriesen wird?

Ernährung ist nicht das gleiche wie Gesundheit, doch sie spielt eine große Rolle für
unser Wohlergehen.

In diesem Sinne – frohes Lernen und viel Erfolg mit den vorliegenden Kopiervorlagen
wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Gabriela Rosenwald

Hinweise für Lehrer:

Die Kopiervorlagen dieser Lernwerkstatt lassen sich unabhängig voneinander im normalen Unterricht ebenso einsetzen wie in der Freiarbeit, z. B. in Form von Wochenplanarbeit oder Stationenlernen. Die Aufgaben umfassen verschiedene Fachbereiche, z. B. Biologie, Sachkunde, Erdkunde, Deutsch. Wichtig wäre die Möglichkeit des Internetzugangs für die Schüler und/oder aber die Bereitstellung von verschiedenen Büchern (z. B. Duden, Biologiebuch, Lexika o. ä.) zur Erarbeitung bestimmter Aufgaben.

Bedeutung der Symbole:



EA

Einzelarbeit



PA

Partnerarbeit



**Arbeiten in
kleinen Gruppen**



**Arbeiten mit der
ganzen Gruppe**



I. Ernährung früher – die Geschichte



Aufgabe 1: Setze die folgenden Wörter sinnvoll in den Text ein.

Grütze – Fleisch – Rotkohl – Brot – Wurzeln – Döner – Mehl – Weltkriege
– Kartoffelanbau – Fertiggerichte – Larven – Zusatzstoffe – Wildgerichte

Die ersten Menschen ernährten sich von Pflanzen, Früchten und _____, von Insekten und ihren _____. Die Menschen waren froh, wenn sie ihren Hunger stillen konnten.

Dann wurden Tiere erlegt und _____ wurde gegessen. Nachdem die Menschen sich das Feuer



nutzbar gemacht hatten, war die Nahrung sicher auch wohlschmeckender und vor allem besser verdaulich.

Durch das Zerkleinern oder Mahlen der Früchte gelangte man zum _____. Getreidebreie und _____ fanden Anklang.

In Deutschland kam durch den „Alten Fritz“ (Friedrich der II.) der _____ zum Einsatz. Neben Brei und _____ machten nun auch die Kartoffeln die Bevölkerung satt.

Die „bessere Gesellschaft“ leistete sich dazu umfangreiche Fleisch- oder _____. Es kamen zwei _____, wo fast jeder froh war, wenn er überhaupt etwas zu essen hatte.

Unsere (Ur)Großmütter, angetan mit einer hübschen Schürze und oft mit einem Kochbuch bewaffnet, standen noch stundenlang am Herd, um eine leckere Sonntagsmahlzeit zu bereiten: Braten, Klöße und _____. Das hat sich weitgehend geändert. _____ und Convenience-Produkte eroberten die Küche.

Nach dem 2. Weltkrieg ging es dann langsam los, Essen wurde zur Kultur.

Currywurst, Pizza, Burger und _____ eroberten nach und nach das Land, und man begann, über Ernährung nachzudenken und zu fachsimpeln. Doch viele junge Menschen bevorzugen mittlerweile wieder naturbelassene Lebensmittel ohne weitere _____.