

Fremdsprachen

Essen wir die Erde auf?

Bedeutung einer gesunden Ernährung
kennen lernen und gesunde
Nahrungsmittel identifizieren können

Essen wir gut und/oder gesund?

erarbeitet von Saša Jazbec, Tatjana Lubej, Brigita Kacjan

Essen wir die Erde auf? – Essen wir gut und/oder gesund? (D)

Bedeutung einer gesunden Ernährung kennen lernen und gesunde Nahrungsmittel identifizieren können

erarbeitet von Saša Jazbec, Tatjana Lubej, Brigita Kacjan

INHALTSVERZEICHNIS

Lehrerinformation	3
Timeline	4
Einführung	5
Erarbeitung 1 /Präsentation	5
Erarbeitung 2	6
Vertiefung	6
Planspiel	6
Quellen	6
Arbeitsblätter	7
Materialiensammlung	18
Arbeitshilfen	29
Kompetenzen	31
Zuordnung zum Exzerpt	33



Fremdsprachen

Essen wir die Erde auf?

Bedeutung einer gesunden Ernährung
kennen lernen und gesunde
Nahrungsmittel identifizieren können

Lehrerinformation

Essen wir gut und/oder gesund?

erarbeitet von Saša Jazbec, Tatjana Lubej, Brigita Kacjan

Timeline



I. Einführung

Essen wir gut und/oder gesund?

Die Schülerinnen und Schüler klassifizieren kriteriengeleitet Lebensmittel. Dabei nutzen sie zur Argumentation „Weil-Sätze“.

Die Lernaufgabe:

Stellt euch vor, in eurer Schule soll es gute und gesunde Mahlzeiten für alle Schüler geben, die euch aber auch schmecken sollen. Erstellt also Wochenessenspläne, die die Forderung nach einem guten und gesunden Pausenbrot erfüllen und euch auch schmecken könnten. Ihr werdet auch die Bedeutung der Ernährungampel kennen lernen und erproben, wie man sie im Alltag verwenden kann.



II. Erarbeitung 1 / Präsentation

Niveau I/II:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten kriteriengeleitet Wochenessensplänen. Sie stellen diese vor und geben den anderen Gruppen ihr Feedback.



III. Erarbeitung 2

Niveau I und II:

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten die Bedeutung der Nahrungsmittelampel. Sie lesen aus einem Flyer zum Thema heraus, was die drei Farben der Lebensmittelampel bedeuten und welche Inhaltsstoffe betroffen sind.

IV. Vertiefung

Niveau I und II:

Die Schülerinnen und Schüler ordnen Lebensmittel nach vorgegebenen Kriterien, erarbeiten die Bezeichnungen für die in diesem Kontext wichtigsten Mengenangaben (einschließlich kJ/kcal; Niveau II: zusätzliche Maßeinheiten) sowie die Bedeutung der Ernährungampel und wenden dieses Wissen konkret mithilfe der Ampelcheckkarte auf verschiedene Lebensmittel an.



V. Planspiel

Niveau I und II:

Niveau I: Die Schülerinnen und Schüler führen das Planspiel in ihrer Muttersprache durch.
Niveau II: Die Schülerinnen und Schüler führen das Planspiel in der Zielsprache Deutsch durch.
Die Schülerinnen und Schüler erstellen auf Grundlage ihrer Präsentationen ein europäisches Kochbuch.

Lehrerinformation

Einführung:

An der Tafel hängen drei Kreise (rot, gelb und grün; **Material 1**) und auf dem Tisch liegen Bilder von verschiedenen Lebensmitteln (*In **Material 2** ist ein Angebot, das entweder komplett oder nur teilweise verwendet werden kann*). Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Arbeitsauftrag ein oder mehrere Bilder zu nehmen, ihre Bezeichnung(en) vorzulesen und sie den Kreisen an der Tafel zuzuordnen, ohne eine Begründung zu nennen. Sie sollen sich dabei überlegen (aber nicht laut sagen), warum sie dieses Lebensmittel der ausgewählten Farbe zugeordnet haben (*In dieser Phase werden absichtlich keine Kriterien vorgegeben, um die individuelle Entscheidung nicht zu beeinflussen*).

Die Schülerinnen und Schüler begründen ihre

Entscheidung mündlich mithilfe der Methode „Steh auf und tausch aus“. Als Argumentationshilfe erhalten die Schülerinnen und Schüler das

Unterstützungsangebot 1 (*Die erste Erklärung kann von*

der Lehrkraft oder einer/einem der fremdsprachlich gewandteren Schülerinnen oder Schüler formuliert werden).

Die Schüler erarbeiten zusammen mit der Lehrkraft im Plenum die Bedeutung der drei Farben (grün – gesundes Nahrungsmittel, gelb – das Lebensmittel ist nicht ganz gesund und nicht ganz ungesund, rot – ungesundes Lebensmittel) anhand der Bilder, die bereits an der Tafel hängen.

Die Lehrkraft hängt ein vorbereitetes Plakat mit 10 ausgewählten Nahrungsmitteln an die Tafel, teilt die Schülerinnen und Schüler in Gruppen, gibt jedem ein Arbeitsblatt (**Arbeitsblatt 1**) und schreibt drei Fragen an die Tafel: „Was ist gesund? Was ist ungesund? Warum ist das gesund/ungesund?“

Die Schülerinnen und Schüler beantworten (schriftlich) die Fragen zu 6 der vorgegebenen 10 Lebensmittel und bereiten so ihre Argumente für die Blitzpräsentation vor.

Die Gruppen wählen jeweils einen Sprecher/eine Sprecherin, der/die die Zuordnungen und die Argumentationen seiner/ihrer Gruppe in einer Blitzpräsentation präsentiert, und einen weiteren Schüler/Schülerin, der/die mit einem gelben, grünen oder roten Filzstift jeweils einen farbigen Punkt hinter die Lebensmittel auf dem vorbereiteten Plakat (**Material 3**) markiert. Im Anschluss an die Präsentation werden die Farbzuordnungen im Plenum

HINWEIS:

- Eine „süße“ Variation: Die Lehrkraft verteilt farbige Schokoladenbonbons. Die Gruppen werden nach den Farben gebildet.
- Die Lehrkraft zerschneidet ein Bild (Lebensmittel) in so viele Teile, wie viele Mitglieder in einer Gruppe sein sollen. Die Personen, die die Teile des gleichen Bildes haben, bilden eine Gruppe. Die Lehrkraft benötigt pro Gruppe ein Bild und pro Schülerinnen und Schüler ein Puzzlestück.

Steh auf und tausch aus

Material

Material 1 – 4
Unterstützungsmaterial 1

Die Schülerinnen und Schüler notieren auf der Linie im obersten Feld des

Gutachten

Arbeitsblattes (**Arbeitsblatt 2**) das ihnen von der Lehrkraft zugeteilte Lebensmittel (die Schokolade, der Mango, der Apfel, die Milch, der Kaffee, die Pizza; eine Differenzierungsmöglichkeit: Die Schülerinnen und Schüler lösen die Lebensmittel nach dem Zufallsprinzip aus dem **Material 4** aus). Dann begründen sie im ersten vorgesehenen Feld die Zuordnung ihres zugeteilten Lebensmittels in einem Satz (Weil-Satz). Sie falten das Blatt und geben es an die/den nächsten weiter, der/die dann den Satz im zweiten Feld zu Ende schreibt. Das wird wiederholt bis alle Schreibfelder (5) ausgefüllt sind. Die letzte Schülerin oder Schüler öffnet das Blatt und fasst das Ergebnis zusammen, indem sie/er die einzelnen Farbzuordnungen zählt und in die Tabelle (**Arbeitsblatt 2** unten) notiert. Die Schülerinnen und Schüler diskutieren nacheinander ihre Feststellungen (Das Arbeitsblatt wird entweder ins Heft eingeklebt oder in eine Sammelmappe gegeben).

Erarbeitung 1 / Präsentation:

Die Schülerinnen und Schüler bilden Gruppen und bekommen die Aufgabe an einer fiktiven Schule einen Wochenessensplan für die große Pause nach dem Motto „Wir essen gut und gesund!“ zu erstellen (**Arbeitsblatt 3**). (Das Gesamtkonzept des Wochenessensplans, einschließlich des Layouts, wird den Schülerinnen und Schülern überlassen. Deshalb sollte ihnen keine

Vorlage gegeben werden).

Die Gruppen stellen ihre

Wochenessenspläne im Plenum vor (kann auch in der Muttersprache sein) (Niveau I) und begründen die Zusammenstellung der Essenspläne (Weil-Sätze). Die anderen Gruppen geben mithilfe des Arbeitsblatts

(**Arbeitsblatt 4**) ihre

Rückmeldung zu den Wochenessensplänen.

Material

Arbeitsblatt 3 - 4

Faltgeschichte Gutachten

HINWEIS:

Mögliche Einstiege:

*Wiederholung des Wortschatzes und der Weil-Sätze: Die Schülerinnen und Schüler bekommen in Vierergruppen je 2-3 Bilder von 12 gezielt ausgewählten Lebensmitteln (**Material 4**) und beraten darüber, welchen der drei Farben (grün (gesund), gelb (einigermaßen gesund) und rot (ungesund)) (**Material 1**) sie die Lebensmittel zuordnen wollen.*

Danach entsteht ein Tafelbild (unter den drei Farben werden die Lebensmittel aufgeklebt) und während ein Gruppenmitglied die Lebensmittel an die Tafel klebt, erklärt ein anderer, warum sie die Nahrungsmittel so einschätzen.

Erarbeitung 2:

Die Erarbeitung der Bedeutung der Nahrungsmittelampel (**Arbeitsblatt 5** – für jede/n Schülerin und Schüler) erfolgt paarweise.

Die Schülerinnen und Schüler sollen aus dem Flyer

- (1) herauslesen, was die drei Farben in der Nahrungsmittelampel bedeuten und
- (2) heraussuchen, welche Inhaltsstoffe in den Tabellen genannt werden.

Im Plenum werden die Bedeutungen der Farben und der Begriffe von der Lehrkraft an der Tafel festgehalten (die relevanten Textabschnitte sind lila gekennzeichnet). Auf dem Niveau II folgt eine kurze Erarbeitung der Mengenangaben g, mg, kJ/kcal im Plenum anhand der Daten auf dem Flyer (**Arbeitsblatt 5**).

Material 

Arbeitsblatt 5

Vertiefung:

Anhand eines konkreten Beispiels (**Material 5** Cornflakes Inhaltsstoffliste) und dem Flyer (die dort unterlegten wichtigen Inhaltsstoffe) erarbeiten die Schülerinnen und Schüler in Gruppen die Bezeichnungen der wichtigsten Inhaltsstoffe (Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker, Salz) in verschiedenen Sprachen mithilfe eines Informationspuzzles (**Arbeitsblatt 6**) (*Differenzierungshilfe: mehrsprachige Inhaltsstofflisten*).

Die Schülerinnen und Schüler erhalten zwei weitere Verpackungen bzw. Bilder der Inhaltsstofflisten, suchen nach den notwendigen Informationen (**Arbeitsblatt 7**) und notieren sich die notwendigen Daten.

Die Schülerinnen und Schüler (Gruppen) bekommen 6-7 Nahrungsmittelverpackungen (oder Kopien der Inhaltsstofflisten, **Material 5**), zu denen sie den Ampelcheck machen sollen. Sie fertigen ein Ergebnisplakat an.

Die Schülerinnen und Schüler stellen ihre Plakate in einem Galeriegang vor.

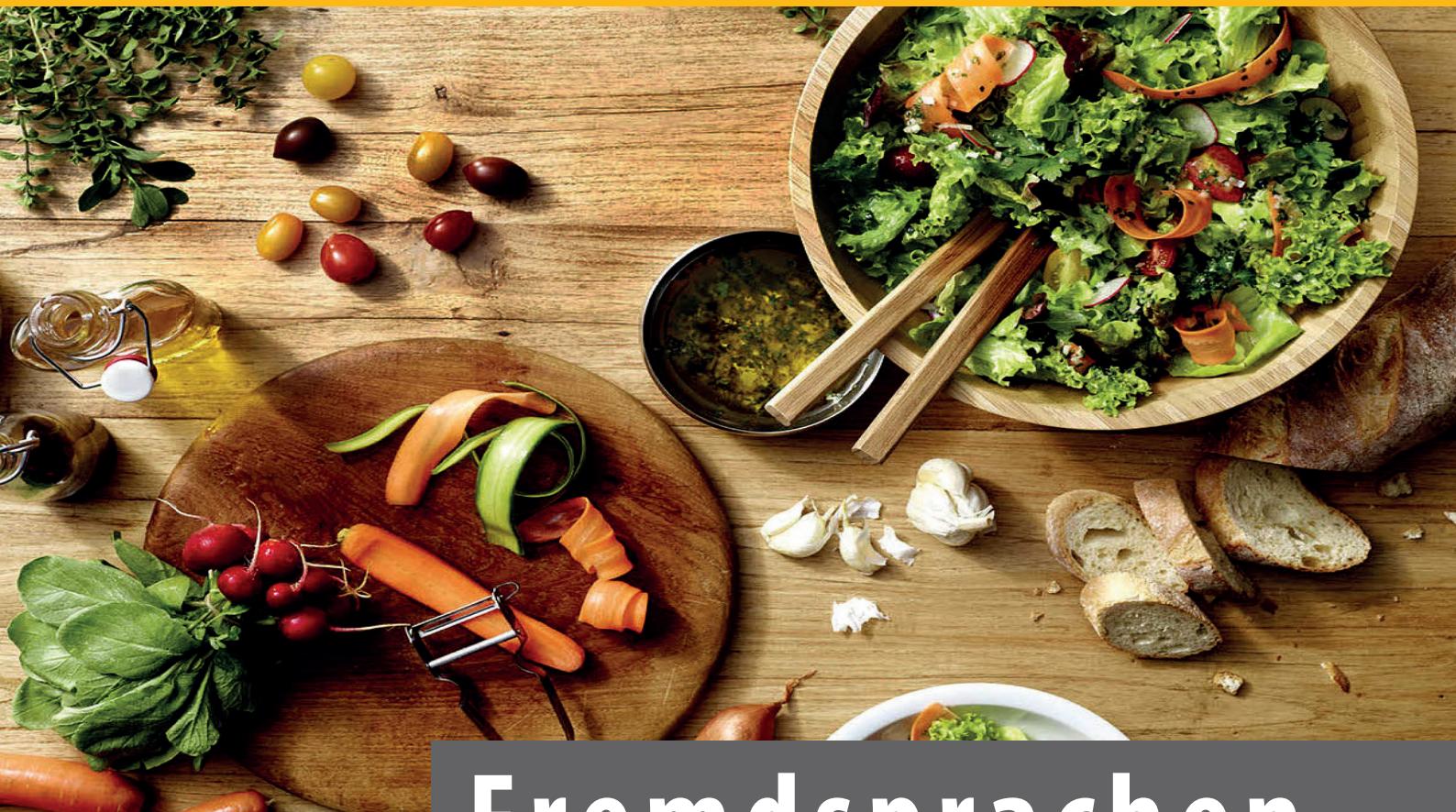
Die Lehrkraft oder ein/e gute/r Schülerinnen und Schüler zeigt die Ampelcheckkarte und demonstriert deren Gebrauch (**Arbeitsblatt 8**) (Vergleich der Inhaltsstoffe pro 100 g auf einer zufällig ausgewählten Nahrungsmittelverpackung mit den Daten auf der Ampelcheckkarte). Die Schülerinnen und Schüler erproben die Ampelcheckkarte an vier individuell ausgewählten vorhandenen Nahrungsmittelverpackungen bzw. mithilfe der Angaben auf den Plakaten.

Material Arbeitsblatt 6 - 8
Material 4 - 5**Galeriegang
Planspiel** **Planspiel:**

Das Planspiel kann in Niveau I in der Muttersprache oder in Projektform durchgeführt werden. Schülerinnen und Schüler in höheren Klassen (Niveau II) führen das Planspiel in der Zielsprache Deutsch durch.

Quellen:

Nahrungsmittelbilder (T. Lubej, S. Jazbec) Bilder der Inhaltsstoffauflistungen (B. Kacjan) Ampelcheckkarte: http://www.ampelcheck.de/files/000000/472_vz_ampel_checkkarte.pdf Flyer
Ampelcheck: http://www.ampelcheck.de/files/000000/471_vz_ampelcheckflyer.pdf



Fremdsprachen

Essen wir die Erde auf?

Bedeutung einer gesunden Ernährung
kennen lernen und gesunde
Nahrungsmittel identifizieren können

Arbeitsblätter

Essen wir gut und/oder gesund?

erarbeitet von Saša Jazbec, Tatjana Lubej, Brigita Kacjan

Arbeitsblatt 1**Aufgabe:**

Beantwortet in der Gruppe schriftlich diese Fragen:

Welche Nahrungsmittel sind gesund und welche sind ungesund? Warum bist du dieser Meinung?

Mit diesen Antworten bereitet ihr Argumente für die Blitzpräsentation vor.

Was ist gesund?	Warum ist das gesund?

Was ist ungesund?	Warum ist das ungesund?


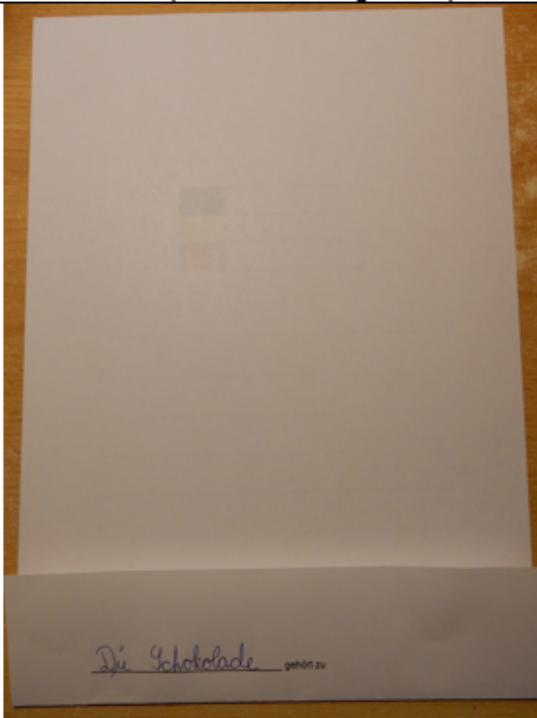


Arbeitsblatt 2

Falttext:

Ganz oben ist ein Lebensmittel aufgeschrieben. Schreibe auf, ob es gesund oder ungesund ist, und schreibe noch einen Weil-Satz dazu, um deine Entscheidung zu begründen.

_____ gehört zu	
1	
2	
3	
4	
5	

Anweisung zum Falten des Blattes mit dem Faltext:

Bild 1 (vor dem Falten)	Bild 2 (das erste Mal gefaltet)
	
<p>Bild 3 (wie eine Ziehharmonika auf die Linie über der nächsten Zahl falten und die Antwort auf die Linie neben der Zahl schreiben)</p>	<p>Bild 4 (weiterfalten, weitergeben und die nächste Antwort zum Nahrungsmittel oben aufschreiben)</p>
	

Arbeitsblatt 3

Essen wir gut und/oder gesund? – Wochenessenspläne

Aufgabenstellung:

An der Schule _____ (den Namen könnt ihr selbst bestimmen) haben die Schüler und Schülerinnen Gruppen gegründet, die den Essensplan für die große Pause (es sollte kalte und warme Speisen geben) für eine Woche erstellen sollen. Damit das Pausenbrot gesund ist, aber auch gut schmeckt, diskutieren verschiedene Vertreter über den Essensplan. Wer in der Gruppe welche Rolle übernimmt, entscheidet ihr selbst.

Rollen

1. ein Diskussionsleiter/eine Diskussionsleiterin (leitet die Diskussion und achtet darauf, dass am Ende ein Wochenessensplan erstellt wird),
2. 1–2 gesundheitsbewusste Schüler/Schülerinnen (achten auf gesunde Nahrungsmittel),
3. 1–2 Schülervertreter/Schülervertreterinnen (vertreten die Essenswünsche der Schüler und Schülerinnen)

1. Gruppenarbeit

1. Überlegt euch, welche Lebensmittel zu einem gesunden und leckeren Pausenbrot gehören. Dabei müsst ihr die von euch gewählte Rolle spielen.
2. Entwerft einen Wochenessensplan. Entscheidet euch, an welchem Tag was gegessen wird. Erstellt dann den Wochenessensplan und vergesst nicht, dass er schön aussehen soll!
3. Überlegt auch, warum der Wochenessensplan genauso sein sollte.

2. Präsentation

Der Diskussionsleiter/Die Diskussionsleiterin stellt den anderen Gruppen den Wochenessensplan vor und erklärt, warum ihr euch so entschieden habt.

3. Rückmeldung

Hört euch die Wochenessenspläne der anderen Gruppen an und gebt ihnen eine Rückmeldung mithilfe des Gutachtens (Arbeitsblatt 4).

Arbeitsblatt 4

Essen wir gut und/oder gesund? – GUTACHTEN

Aufgabenstellung:

Hört euch die Wochenessenspläne der anderen Gruppen an, einigt euch auf eine Bewertung, füllt die Tabelle aus und gebt den Gruppen eine mündliche Rückmeldung.

++	Das trifft ganz zu.
+	Das trifft zu.
0	Das trifft teilweise zu.
-	Das trifft nicht zu.
--	Das trifft gar nicht zu.



	Der Wochenessensplan entspricht im Großen und Ganzen der <u>gesunden Ernährung</u>.	Die Pausenbrote im Wochenessensplan <u>schmecken</u> den Schülern im Großen und Ganzen <u>gut</u>.	Der Wochenessensplan ist <u>schön gestaltet</u>.
Gruppe 1			
Gruppe 2			
Gruppe 3			
Gruppe 4			

Arbeitsblatt 5

Essen wir gut und/oder gesund? Ampelkennzeichnung

(Bild von S. Jazbec und T. Lubej)

Was ist die Nahrungsmittelampel?

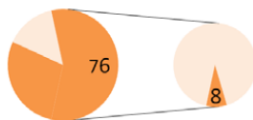
Dazu muss man etwas ausholen:

Für jedes Lebensmittel gilt die Kennzeichnungspflicht für bestimmte Inhaltsstoffe, damit der Kunde sehen kann, was in dem Produkt enthalten ist. Neben den Zutatenlisten gibt es weitere Angaben zu bestimmten Inhaltsstoffen und Nährstoffen, die einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit haben. Rechts ist ein Beispiel, wie diese Infos bisher auf Nahrungsmitteln angegeben sind. Es fällt auf, dass es Angaben zu 100 g des Lebensmittels und zu einer Portion gibt.

Bei der Portionsangabe fehlt aber die Information, wie groß eine Portion ist. Diese Info ist irgendwo ganz klein auf der Verpackung versteckt und ist meistens eine viel kleinere Menge als die, die wir tatsächlich als eine Portion zu uns nehmen. Das kann man erkennen, wenn man diese Information auf verschiedenen Verpackungen vergleicht. Um den Verbrauchern eine genauere und verständlichere Übersicht zu ermöglichen, wurde ein

Kennzeichnungssystem vorgeschlagen, das mithilfe einer Ampel auf den ersten Blick erkennen lässt, wie groß die Menge bestimmter Inhaltsstoffe in einem Produkt ist und ob diese Menge als gesund oder als ungesund eingestuft werden muss (Beispiel rechts). Das ist die Nahrungsmittelampel, die vor einigen Jahren bereits in Großbritannien ausprobiert und als sinnvoll bestätigt wurde (siehe Diagramm links und die Daten unten).

76 % der Befragten finden die Ampel „einfach“ oder „sehr einfach“ zu verstehen.



Aber nur 8% der Befragten verstehen die Angaben tatsächlich richtig...

Erfahrungen aus Großbritannien zeigen:

- ✓ Verbraucher/innen und sogar Kinder verstehen die Ampel.
- ✓ Verbraucher/innen nutzen die Ampel. Sie kaufen mehr gesunde Lebensmittel.
- ✓ Fett und Zucker wurden reduziert, um rote Punkte zu vermeiden. Die Lebensmittel wurden gesünder.

Quelle: Which? (Britische Verbraucherorganisation)

Bisherige Angaben auf Lebensmitteln

	pro 100 g	pro Portion
Brennwert	1769 kJ 420 kcal	347 kJ 82 kcal
Eiweiß	5,5 g	1,1 g
Kohlenhydrate davon Zucker	72 g 42 g	14 g 8,4 g
Fett davon gesättigte Fettsäuren	11 g 5,6 g	2,2 g 1,1 g
Ballaststoffe	5,5 g	1,1 g
Natrium	0,06 g	0,01 g

●	Fett 2,1 g pro 100 g
●	Zucker 35,3 g pro 100 g
●	Salz 1,0 g pro 100 g

ROT = HOHER ANTEIL
GELB = MITTLERER ANTEIL
GRÜN = GERINGER ANTEIL

Lebensmittelampel einer Kaugummipackung

●	Fett 2,1 g pro 100 g
●	Gesättigte Fettsäuren 1,3 g pro 100 g
●	Zucker g pro 100 g
●	Salz 0 g pro 100 g

Dass diese Lebensmittelampel auch keine perfekte Lösung für das europäische Problem des steigenden Übergewichts ist, zeigt das Beispiel einer Lebensmittelampel auf einer Kaugummipackung (oben). So gesund, wie es hier aussieht ist ein Kaugummi dann wohl doch nicht.

Was aber bedeuten die Farben auf der Ernährungs- oder Lebensmittelampel?

GRÜN bedeutet, dass nur wenig von diesem Nährstoff im Lebensmittel (oder im Getränk) enthalten ist und man es deshalb ohne größere Bedenken essen (oder trinken) kann.

GELB bedeutet, dass im Lebensmittel (oder Getränk) etwas mehr von diesem Nährstoff vorhanden ist, die Menge aber noch nicht schädlich ist. Trotzdem sollte man Fett und Zucker nur begrenzt essen, denn die Gefahr besteht, dass man insgesamt über den Tag zuviel davon zu sich nimmt.

ROT zeigt an, dass im Lebensmittel (oder Getränk) sehr viel von diesem Nährstoff vorhanden ist und man darauf aufpassen sollte, dass man nicht zu viel davon isst oder trinkt.

Ernährungsampel für Lebensmittel pro 100 g
(für Getränke gilt die Hälfte der Menge pro 100 ml)

	gering	mittel	hoch
Fett	bis 3 g	3 – 20 g	über 20 g
gesättigte Fettsäuren	bis 1,5 g	1,5 – 5 g	über 5 g
Zucker	bis 5 g	5 – 12,5 g	über 12,5 g
Salz	bis 0,3 g	0,3 – 1,5 g	über 1,5 g

Lösungen:

Deutsch	Englisch	Französisch	Slowenisch	Italienisch	...
Fett	fat	matières grasses	maščoba	grassi	
gesättigte Fettsäuren	saturated fat acids	acides gras saturés	nasičene maščobe	acidi grassi saturi	
Zucker	sugars	sucre	sladkorji	zuccheri	
Salz	salt	sel	sol	sale	

Arbeitsblatt 7

Suche nach den Nährstoffen

Aufgabe:

Liste die Inhaltsstoffe für die vorgegebenen Nahrungsmittel auf (Niveau I) und (Niveau II) ergänze die Tabelle mit weiteren Nahrungsmitteln und den dazugehörigen Daten.

Auflistung der Nährstoffe

	Fett	davon gesättigte Fettsäuren	Zucker	Salz
Schokolade				
Nudeln				
Cola				
...				

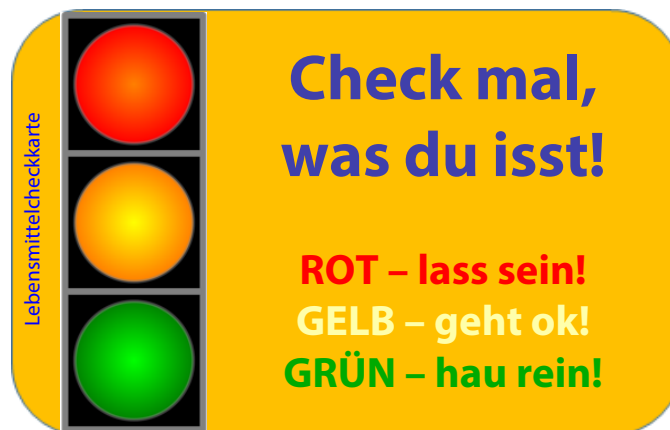
Arbeitsblatt 8

Ampelcheckkarte

Aufgabe:

Mithilfe dieser Ampelcheckkarte kannst du bei den Nahrungsmitteln überprüfen, ob sie gesund, nicht sehr gesund oder ungesund sind.

Du kannst sie auch ausdrucken, ausschneiden und laminieren, damit du sie beim Einkaufen mitnehmen kannst.



Sieh nach, bevor du etwas kaufst, ob das deiner Gesundheit gut tut oder eher schadet, und entscheide dich erst nach reiflicher Überlegung!

Ernährungsampel für Lebensmittel pro 100 g
(für Getränke gilt die Hälfte der Menge pro 100 ml)

	gering	mittel	hoch
Fett	bis 3 g	3 – 20 g	über 20 g
gesättigte Fettsäuren	bis 1,5 g	1,5 – 5 g	über 5 g
Zucker	bis 5 g	5 – 12,5 g	über 12,5 g
Salz	bis 0,3 g	0,3 – 1,5 g	über 1,5 g



Fremdsprachen

Essen wir die Erde auf?

Bedeutung einer gesunden Ernährung
kennen lernen und gesunde
Nahrungsmittel identifizieren können

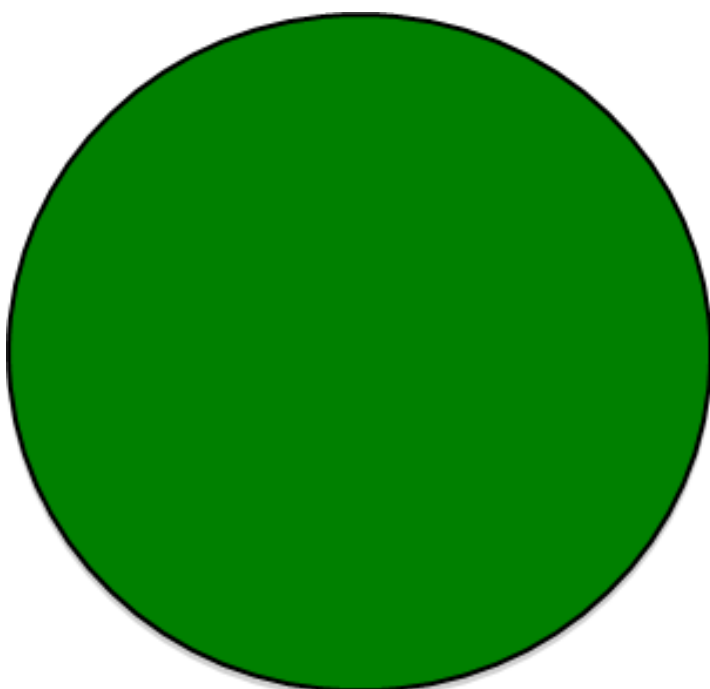
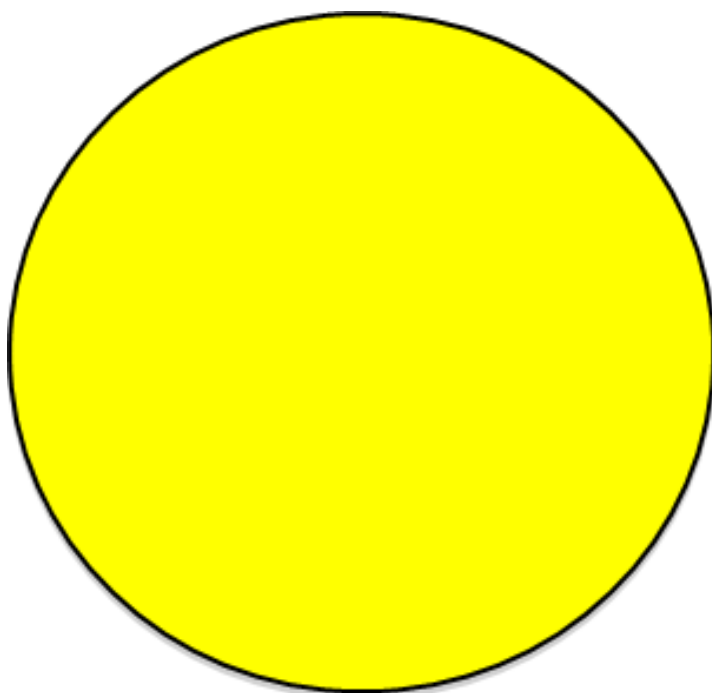
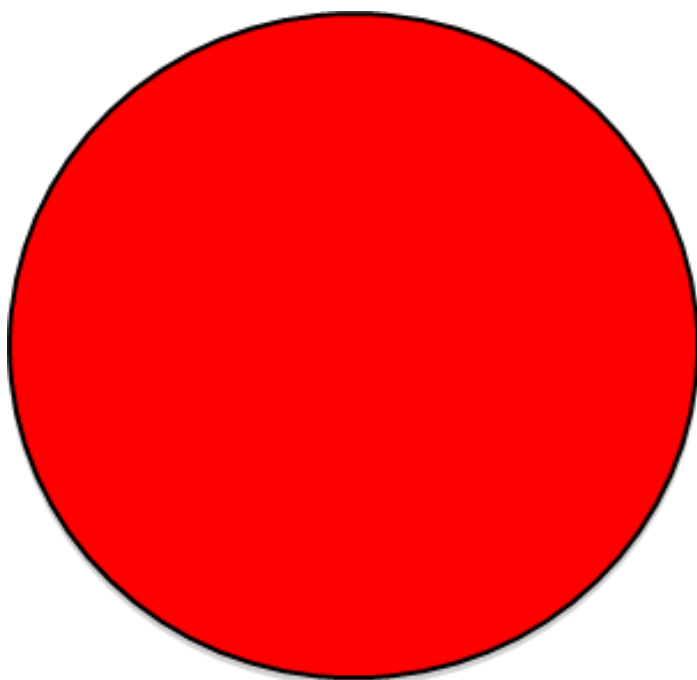
Materialsammlung

Essen wir gut und/oder gesund?

erarbeitet von Saša Jazbec, Tatjana Lubej, Brigita Kacjan

Material 1

Kreise zum Ausschneiden und Anbringen an der Tafel



Material 2

Lebensmittelbilder mit Vokabeln



der Aufschnitt



der Kuchen



der Reis



die Kartoffeln



die Torte



der Kaffee



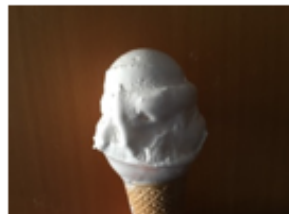
das Knäckebröt



das Müsli



das Bonbon



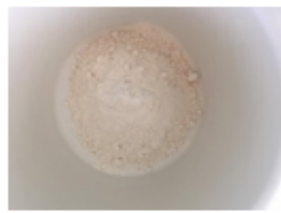
das Eis



der Salat



die Cola



das Mehl



die Wurst



der Krapfen



der Tee



der Fisch



die Schokolade



die Milch



der Saft



das Schweinefleisch



der Hamburger mit Pommes



das Schokoladensoufflee



der Nuss-Nougat-Brottaufstrich



die Nudeln



die Zucchini



der Pilz



der Zucker



der Käse



das Obst



die Pizza



der Keks



die Radieschen



die Zwiebeln



die Tomate



die Paprika



die Bananen



die Zitrone



der Pudding



das Brot



die Eier



die Äpfel



der Mangold

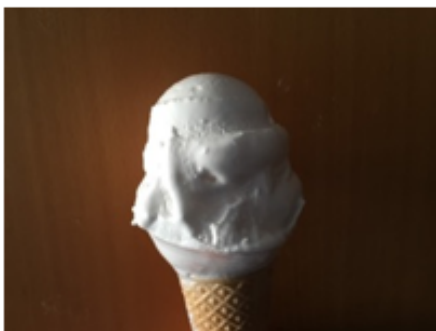


das Gemüse

Quelle: Bilder von T. Lubej und S. Jazbec

Material 3**Plakatvorlage:**

Ein Gruppenmitglied malt farbige Punkte (grün, gelb, rot) zu den Lebensmitteln während ein anderer eure Entscheidungen vorträgt und argumentiert. (Bilder von S. Jazbec und T. Lubej)



Material 4

Essen wir gut und/oder gesund? -Bilder zum Zuordnen (an der Tafel)

(Bilder von S. Jazbec und T. Lubej)



die Kartoffel



die Cola



der Tee



der Keks



das Müsli



der Salat



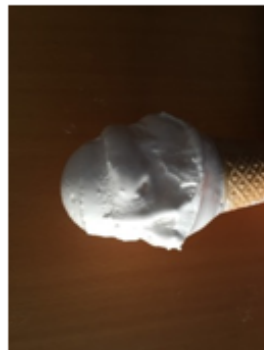
die Schokolade



der Pilz



der Kuchen



das Eis



der Saft



das Gemüse



die Wurst



die Milch



das Obst



die Nudeln

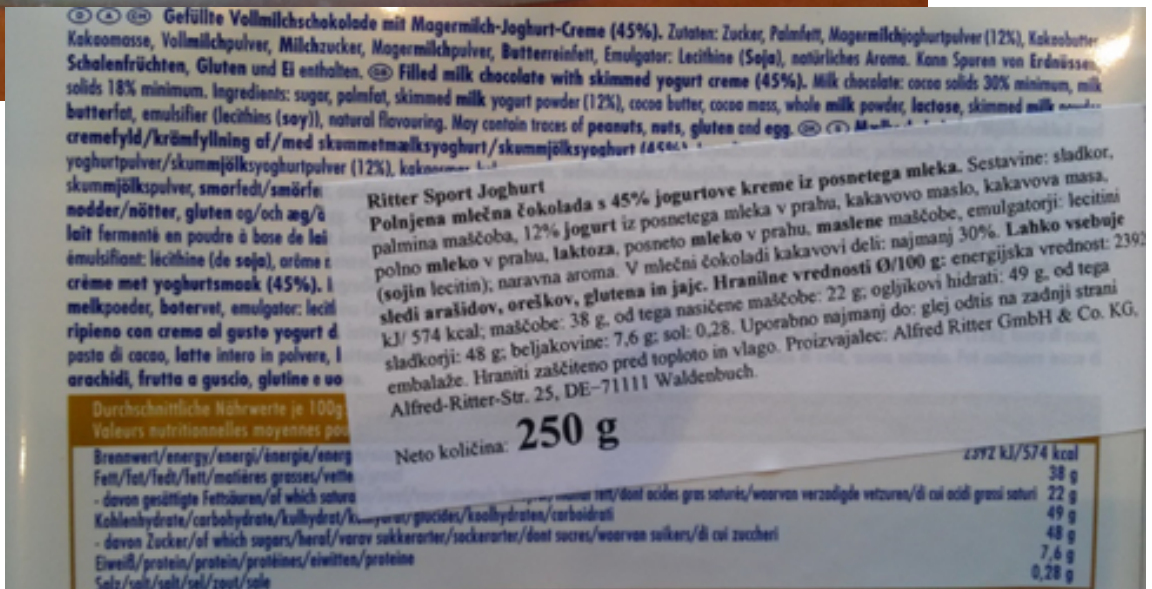
Material 5

Inhaltsstoffe am Beispiel von Cornflakes

ZUTATEN · INGRÉDIENTS		
ZUTATEN: Mais, Zucker, Gerstenmalz , Salz.		
Allergene Zutaten sind fettgedruckt.		
INGRÉDIENTS: Mais, sucre, malt d' orge , sel.		
Les ingrédients allergènes sont indiqués en gras.		
20 Portionen	30g	20 Portions
NÄHRWERT · VALEUR NUTRITIVE		
<input type="radio"/> pro 100 g par 100 g	<input type="radio"/> pro Portion von 30 g par 30 g	
Energie/ Valeur énergétique	1604 kJ 378 kcal	481 kJ 113 kcal
Fett/Lipides davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	0,9 g 0,2 g	0,3 g 0,1 g
Kohlenhydrate/ Glucides davon Zucker/dont sucre	84 g 8 g	25 g 2,4 g
Ballaststoffe/ Fibres alimentaires	3 g	0,9 g
Eiweiß/Protéines	7 g	2,1 g
Salz/Sel	1,25 g	0,38 g

Material 6

Verschiedene Nahrungsmittel zur Auswahl











Fremdsprachen

Essen wir die Erde auf?

Bedeutung einer gesunden Ernährung
kennen lernen und gesunde
Nahrungsmittel identifizieren können

Arbeitshilfen

Essen wir gut und/oder gesund?

erarbeitet von Saša Jazbec, Tatjana Lubej, Brigita Kacjan

Unterstützungsangebot 1

Argumentieren mithilfe von „Weil-Sätzen“:

Du kannst dir mit diesem Spickzettel helfen, um deine Entscheidungen zu begründen.

Den/Das/Die _____ gebe ich zu rot,
 weil der/das/die _____ zu teuer sind/ist.
 weil _____ nicht gut schmeckt/schmecken.
 weil wir _____ nie kaufen.
 weil _____ nicht gesund sind/ist.
 weil man _____ nicht essen darf.
 ...

Den/Das/Die _____ gebe ich zu grün,
 weil ich der/das/die _____ sehr mag.
 weil _____ mein Lieblingsessen ist.
 weil _____ wenig Kalorien hat/haben.
 weil _____ gut schmeckt/schmecken.
 weil _____ günstig ist/sind.
 ...

Den/Das/Die _____ gebe ich zu gelb,
 weil ich der/das/die _____ noch nie gegessen habe.
 weil man _____ nicht oft essen darf.
 weil mir _____ manchmal schmeckt/schmecken.
 weil _____ ab und zu günstig ist/sind.
 weil _____ nicht zu viel Zucker enthält/enthalten.
 ...



Fremdsprachen

Essen wir die Erde auf?

Bedeutung einer gesunden Ernährung
kennen lernen und gesunde
Nahrungsmittel identifizieren können

Kompetenzen

Essen wir gut und/oder gesund?

erarbeitet von Saša Jazbec, Tatjana Lubej, Brigita Kacjan

Länderspezifische Kompetenzbereiche: Slowenien

Unterrichtseinheit „Essen wir gut und/oder gesund?“

Europäische Dimension

EDf 2 Gesundes Essen – ein europäischer Vergleich

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können ihr fremdsprachliches und landeskundliches Wissen im Bereich gesunde Ernährung, schulische Essenspläne und Verwendung der Nahrungsmittelpalette der Situation entsprechend kompetent einsetzen.

Personale Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln und stärken ihre Identität sowie ihr Eigenbild, indem sie sich mit ihrem eigenen Essverhalten auseinandersetzen und es kritisch bewerten verbessern.

Soziale Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können erfolgreich mit anderen Kommunikationspartnern in Interaktion treten und gemeinsam einen gesunden und schmackhaften Essensplan für eine Schule entwerfen sowie einen Ampelcheck für Lebensmittel begründen.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene Methoden, die nicht fachspezifisch sind (bspw. kritische Analyse, Vermittlung und Interpretation von Inhaltstoffen in den Lebensmitteln), korrekt und erfolgreich anwenden.

Beurteilungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können präsentierte Ergebnisse analysieren, reflektieren und (selbst)evaluieren und auf dieser Grundlage ihre Standpunkte äußern und begründen.

Schlüsselkompetenzen

1. Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ihr Sprachgefühl und ihr Sprachbewusstsein nicht nur direkt in der Fremdsprache, sondern auch indirekt in der Muttersprache (bspw. Vergleich der Bezeichnungen der Inhaltsstoffe der Lebensmittel).
2. Die Schülerinnen und Schüler können einfache mathematische und naturwissenschaftlich-technische Konzepte verstehen und sinnvoll auf neue Situationen übertragen (bspw. kleine Maßeinheiten).
3. Die Schülerinnen und Schüler können Medien im Unterricht zielgerichtet und erfolgreich einsetzen (bspw. die Ampelcheckkarte).
4. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit verschiedenen Lernstrategien auseinander und können sie effektiv einsetzen (bspw. Informationspuzzle).

Europäische Kompetenz

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit europabezogenen Inhalten und (inter)kulturellen Themen auseinander, hier die in Europa umstrittene Ampelkennzeichnung von Lebensmitteln, und somit stärken und entwickeln sie ihre europäische Identität und ihr Selbstbild.

Zuordnung zum Exzerpt

Gegenstand:

Ess-Kultur

Themenfeld:

Essen wir die Erde auf?

Schwerpunkt der Stunde(n):

Die Schülerinnen und Schüler lernen die Bedeutung einer gesunden Ernährung kennen und probieren praktisch aus, wie man gesunde von ungesunden Nahrungsmitteln unterscheiden kann.

Lernprodukte:

I/II: Wochenessensplan
II: Planspiel

Teilziele (nach Niveaus):

Die Schülerinnen und Schüler ...

I/II: ... können argumentierten und verwenden dabei die relevante sprachliche Struktur (Weil-Sätze), ... bewerten Lebensmittel nach bestimmten Kriterien, erarbeiten Bezeichnungen für Mengenangaben, lernen die Ernährungsampel kennen und sind in der Lage mit der Ampelcheckkarte verschiedene Nahrungsmittel zu bewerten.

I ... führen ein Planspiel in der Muttersprache durch.

II ... führen ein Planspiel in der Zielsprache durch.

Methoden:

Steh auf und tausch aus
Blitzpräsentation
Faltgeschichte
Gutachten
Galeriegang