

Lineares Clustern: Was ist ungesund? Was ist gesund?

Schneidet die Bilder von den Lebensmitteln und die Wortkarten „gesund“ und „ungesund“ aus.

Legt zuerst die Wortkarte „gesund“ ganz nach links und die Wortkarte „ungesund“ ganz nach rechts.

Welche Lebensmittel sind die gesündesten?
Welche sind die ungesündesten?

Ordnet nun die Lebensmittel zwischen diesen Polen ein. Macht Abstufungen.



Partnerarbeit



Schneiden



Sprechen



Paprika



Blaubeerkuchen



Hamburger



Eier



Schokolentorte



Apfel



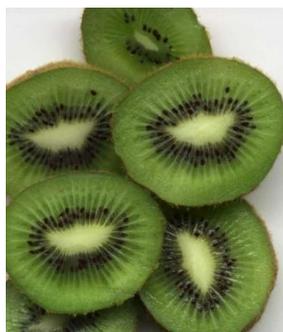
Gurken



Bananen



Apfelkuchen



Kiwi



Nüsse



Pilze



Linsensuppe



Milch



Eis



Nudeln mit Tomatensauce



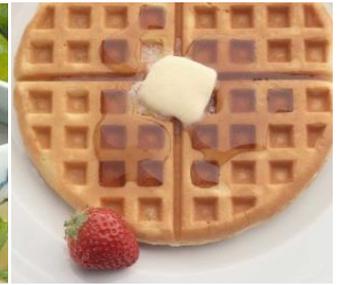
Nudeln in Sahnesauce



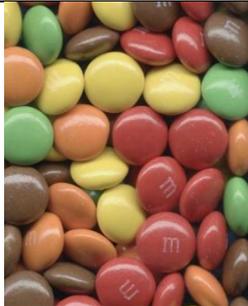
Obstsalat



Hühnersuppe



Waffel



Schokolinsen



Erdbeeren mit Schokolade



Schoko-Muffin



Pizza



Erdbeeren mit Sahne



Erbsen mit Speck



Gummibärchen



Gemüse mit Dipps



Plätzchen



Gemüse Eintopf



Fruchtsaft



Kaffee



Vollkornbrötchen



Limonade, Colagetränk



Würstchen



Weißbrot



Braten



Rosenkohl (gekocht)



Zimtschnecken



Käse



Reis mit Gemüse und
Garnelen



Salat



Pudding



Salat mit Majonäse



Wasser



Hackfleischbällchen



Salzige Knabbereien



Mandarinen aus der
Dose



Croissant



Ofenkartoffel



Pommes frites



Hähnchen Nuggets

gesund

ungesund

Quelle des Bildes „Linsensuppe“: <https://www.kuechengoetter.de/rezepte/schnelle-rote-linsensuppe-28323>, abgerufen am 07.08.2019 um 09:30 Uhr.

Quelle des Bildes „Gemüse mit Dipp“: <https://duesentriebkitchen.ch/gemuese-dip/>, abgerufen am 07.08.2019 um 09:37 Uhr.

Quelle des Bildes „Salat mit Majonäse“: <https://www.kuechengoetter.de/rezepte/huehnersalat-mit-zitronenmayonnaise-1202>, abgerufen am 07.08.19 um 9:49 Uhr.

Quelle aller anderen Bilder: IMSI Master Clips 1997.

Frage gesucht

Du hörst gleich die Antworten von vier Schülerinnen und Schülern.
Welche Frage wurde ihnen allen gestellt?

Lies zuerst die möglichen Fragen durch.

Höre dann die Antworten. Kreuze danach an, auf welche Frage die
Schülerinnen und Schüler antworten.



Einzelarbeit



Hören

1.	Wie ernährst du dich in deinem Alltag?	
2.	Was bedeutet gesunde Ernährung für dich?	
3.	Was hast du in der Schule über Ernährung gelernt?	
4.	Was muss man noch tun, um gesund zu bleiben?	
5.	Warum ist dir eine gesunde Ernährung wichtig?	

Was bedeutet gesunde Ernährung für dich?

Du hörst gleich vier Schülerinnen und Schüler, die erklären, was für sie gesunde Ernährung bedeutet.

Lies zuerst die untenstehenden Aussagen.

Welche Aussagen in der Tabelle treffen auf die jeweiligen Schülerinnen und Schüler zu?

Kreuze an.



Einzelarbeit



Hören

		Celine	Alyssia	Milena	Berfin
1.	Pommes, Hamburger vom Imbiss gehören nicht zu einer gesunden Ernährung.				
2.	Zur gesunden Ernährung gehört, wenig Fett zu sich zu nehmen.				
3.	Gesunde Ernährung bedeutet viel Obst und Gemüse zu essen.				
4.	Nur wenig Zuckerhaltiges sollte man essen, wenn man sich gesund ernähren will.				
5.	Zu einer gesunden Ernährung gehört auch Sport.				
6.	Eine gesunde Ernährung beinhaltet Vollkornprodukte.				
7.	Sich gesund zu ernähren heißt auch, morgens etwas zu essen.				
8.	Ich esse, was gesund ist, auch wenn ich es nicht mag.				
9.	Zur gesunden Ernährung gehören vor allem frische Lebensmittel.				
10.	Bei einer gesunden Ernährung ist Gemüse wichtiger als Obst.				
11.	Das Wichtigste in der Ernährung ist, dass man auf seinen Körper hört.				

Was sagt Ihr dazu? Sprecht darüber in der Klasse?



Sprechen



Klassengespräch

Worin sind sich alle Schülerinnen und Schüler einig? Welche Aussage hat die meisten Übereinstimmungen?

Stimmst du der Aussage, ich esse, was gesund ist, auch wenn ich es nicht mag, zu? Findet Argumente dafür und dagegen.

Lesetext: Welche kurze Inhaltsangabe passt zu den Abschnitten?

Der vorliegende Lesetext ist in verschiedene Abschnitte geteilt.
Du erkennst die Abschnitte an den Überschriften, die den Text gliedern.

Lies zuerst den Text.

Welche kurze Inhaltsangabe passt zum jeweiligen Abschnitt? Kreuze an.



Einzelarbeit



Lesen

Abschnitt 1: Essen muss schmecken und gesund sein

- | | |
|---|--------------------------|
| a. Zwei Schüler bewerten ihre Koch-AG an ihrer Schule | <input type="checkbox"/> |
| b. Warum zwei Schülern gesundes Essen wichtig ist | <input type="checkbox"/> |
| c. Zwei Schüler erklären, wie man sich gesund ernährt | <input type="checkbox"/> |

Abschnitt 2: Lecker, gesund und leicht

- | | |
|--|--------------------------|
| a. Was kann eine gesunde Ernährungsweise erschweren und behindern? | <input type="checkbox"/> |
| b. Welche Ernährungsweise ist die gesündeste von allen? | <input type="checkbox"/> |
| c. Wie kann man sich selbst gesunde Mahlzeiten zubereiten? | <input type="checkbox"/> |

Abschnitt 3: Pyramiden aus Lebensmitteln

- | | |
|--|--------------------------|
| a. Die Ernährungsberaterin benennt Lebensmittel, die bei einer gesunden Ernährung verboten sind. | <input type="checkbox"/> |
| b. Die Ernährungsberaterin erklärt anhand eines Beispiels, was sie in ihrem Beruf alles macht. | <input type="checkbox"/> |
| c. Die Ernährungsberaterin zeigt auf, wie gesunde Ernährung veranschaulicht werden kann. | <input type="checkbox"/> |

Abschnitt 4: Krankheiten durch Fett und Zucker

- | | |
|---|--------------------------|
| a. Gründe und Folgen einer zu großen Auswahl an Lebensmitteln | <input type="checkbox"/> |
| b. Gründe und Folgen: Übergewicht im Jugendalter | <input type="checkbox"/> |
| c. Gründe und Folgen einer ungesunden Lebensweise | <input type="checkbox"/> |

Abschnitt 5: Bewegung muss sein

- | | |
|--|--------------------------|
| a. Die besten Sportarten, um sich fit zu halten | <input type="checkbox"/> |
| b. Verschiedene Ideen, um in Bewegung zu bleiben | <input type="checkbox"/> |
| c. Tipps, um sich zum Sport aufzuraffen | <input type="checkbox"/> |

Abschnitt 6: Info-Box

- | | |
|---|--------------------------|
| a. Die Deutschen essen – neben Fleisch – gern Nudeln. | <input type="checkbox"/> |
| b. Die Deutschen kochen nicht so gerne. | <input type="checkbox"/> |
| c. Die Deutschen lehnen Fertiggerichte ab. | <input type="checkbox"/> |

Wortschatzvertiefung: Verschiedene Ernährungsweisen

Lies nochmal die Worterklärungen zu den Ernährungsweisen Vegetarier, Veganer, Flexitarier und Pescetarier.

Verbinde die jeweilige Ernährungsweise mit der passenden Aussage in der Sprechblase und einem passenden Essens-Menü.



Ich esse auch nichts, wofür ein Tier gestorben ist. Außer Fische. Fische esse ich schon.

Ich esse nichts, wofür ein Tier gestorben ist. Ich lehne tierische Produkte aber ansonsten nicht ganz ab.

Ich esse keinerlei tierische Produkte. Ich ernähre mich nur, was von Pflanzen kommt.

Manchmal esse ich Fleisch, aber nur ganz selten. Und dann achte ich darauf, dass es gutes Fleisch ist, das heißt von Bioqualität. Das ist meistens auch teurer.

Flexitarier

Pescetarier

Veganer

Vegetarier

Vorspeise
Salat mit Käsestreifen
Hauptspeise
Wiener Schnitzel vom Bio-Schwein mit Kroketten und Spinat
Nachspeise
Schokoladenpudding

Vorspeise
Rote Beete mit Ziegenkäse
Hauptspeise
Spiegelei mit Salzkartoffeln und Buttermöhrrchen
Nachspeise
Eis mit heißen Kirschen

Vorspeise
Lachs im Blätterteig
Hauptspeise
Rührei mit Toastbrot
Nachspeise
Kompott mit Sahne

Vorspeise
Gemüseplätzchen
Hauptspeise
Tofu mit Reis
Nachspeise
Obstsalat

Was sagst du dazu?



Was meinst du? Warum ernährt sich jemand vegetarisch oder vegan? Welche Gründe könnte es geben? Überlege mit deinem Partner.

Welches Menü würdest du wählen? Welches würdest du nie bestellen? Was magst du davon? Was magst du nicht davon?

Kurzer Hörtext: Zwei Fragen an Ines Heger

Du hörst gleich ein kurzes Interview mit der Ernährungsberaterin Ines Heger.

Lies zunächst die Aussagen.

Höre dann das Kurzinterview.

Kreuze anschließend an, ob die Aussagen falsch oder richtig sind.



Einzelarbeit



Hören

		falsch	richtig
1.	Ines Heger verwendet nicht so gern den Begriff „gesunde Ernährung“.		
2.	Bei einer gesunden Ernährung ist nichts verboten.		
3.	Ines Heger orientiert sich in ihrer Beratung an wissenschaftlichen Erkenntnissen.		
4.	Ines Heger findet die Ernährungspyramide veraltet und überholt.		
5.	In den Ernährungskursen geht es hauptsächlich ums Abnehmen.		
6.	Ines Heger hilft dabei, sich beim Einkaufen besser zu orientieren.		

Wortschatzvertiefung: Die Ernährungspyramide

Lies nochmal den Abschnitt mit der Überschrift „Pyramiden aus Lebensmitteln“ und schaue dir die Graphik zur Ernährungspyramide nochmal genau an.

Fülle zuerst die Lücken in den Antworten auf der rechten Seite.

Knicke anschließend rechte Seite ab und stellt euch in der Partnerarbeit gegenseitig die Fragen und beantwortet diese abwechselnd. Dazu könnt ihr die Graphik zur Ernährungspyramide zur Hilfe nehmen.



Einzelarbeit



Schreiben



Partnerarbeit



Sprechen

Zucker	Trinken	ausgleichen	größeren	Brot und Getreide	Verzicht	Teil
Hülsenfrüchte	Eisen	kleineren	Fett	Nüsse	Süßigkeiten	fettige
Getränke	Gemüse und Obst	mäßigen	Fleisch	Calcium	Chips	

<i>Was sollte Grundlage unserer Ernährung sein?</i>	Die Grundlage ist das _____. Dabei ist allerdings zu beachten, dass _____ gemeint sind, die keinen _____ enthalten.
<i>Das betrifft ja nun das Trinken. Wovon kann ich denn am meisten essen?</i>	Am meisten kann man von _____ essen, wobei Gemüse den _____ Anteil ausmachen sollte. Auch _____ gehören zu den Lebensmitteln, die einen größeren _____ unserer Ernährung ausmachen sollten.
<i>Gibt es Lebensmittel, die mäßig zu sich genommen werden sollten?</i>	In _____ Mengen sollten Milchprodukte und _____ gegessen werden. Sie geben dem Körper wichtige Stoffe wie _____ und _____, gehören aber nicht mehr zur Basis einer Ernährung und sollten somit einen _____ Teil der Ernährung ausmachen.
<i>Bei welchen Lebensmitteln sollte man sehr sparsam sein?</i>	Sehr sparsam sollte man bei Zucker und _____ sein, das betrifft vor allem Lebensmittel wie _____ und _____ Lebensmittel wie _____.
<i>Wenn ich Vegetarier bin, was muss ich bei der Ernährung beachten?</i>	Es wird empfohlen, dass dann _____ und _____ wie Linsen, Erbsen und Bohnen mehr verzehrt werden sollten. Die Lebensmittel können den _____ auf Fleisch und Milchprodukte dann _____.

Kurzvortrag: Die Ernährungspyramide

Bereite einen Vortrag vor, bei dem du die Ernährungspyramide vorstellst.

Übe den Vortrag mit einem Partner ein.

Verwende Fachbegriffe wie Eiweiße, Ballaststoffe usw.

Achte auch auf die Farben der Ernährungspyramide: grün = reichlich, gelb = mäßig, rot = sparsam



Partnerarbeit

Sprechen

Diese Stichwörter können dir beim Vorstellen der Ernährungspyramide helfen:

- Pyramide als Hilfestellung, um sich ausgewogen zu ernähren
- Grundlage unserer Ernährung: Getränke als breite Basis
- Pflanzliche Lebensmittel enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, aber nur wenige Kalorien. Davon reichlich essen.
- Getreideprodukte noch zur Basis, aber weniger als Obst und Gemüse, denn höheren Energiegehalt
- Tierische Lebensmittel wichtiger Lieferant für Calcium und Eisen, nur mäßiger Konsum
- sparsam bei Fetten und Ölen
- Sehr sparsam bei Süßigkeiten, Knabbereien, fettige Lebensmittel, sie zählen zu den Extras und sollten etwas Besonderes auf dem Speiseplan bleiben

Hörtext: Bewegung

Zu einer gesunden Lebensweise gehört nicht nur gesundes Essen, sondern auch Bewegung im Alltag.

Du hörst gleich drei Schülerinnen, die darüber berichten, was sie gern in ihrer Freizeit für Sport oder Aktivitäten machen.

Welche Bilder treffen auf die jeweiligen Mädchen zu? Kreise ein. Manchmal treffen auch mehrere Bilder zu.



Einzelarbeit



Hören

Celine



Alyssia



Milena



Und du?



Sprechen



Partnerarbeit

Was für Sport oder Aktivitäten machst du in deiner Freizeit? Schreibe es auf.

Frage deinen Partner und schreibe es auf.

Nachgedacht!



Sprechen



Klassengespräch

Warum fällt es vielen Jugendlichen schwer, sich mehr im Alltag zu bewegen?

Wie kann man mehr Bewegung in den Alltag bringen?

Finde jemanden, der gern Obst isst. _____	Finde jemanden, der sich vegetarisch ernährt. _____	Finde jemanden, der eine Ballsportart macht. _____	Finde jemanden, der gerne kocht. _____
Finde jemanden, der zwei Hülsenfrüchte benennen kann. _____	Finde jemanden, der gern Fisch mag. _____	Finde jemanden, der joggt. _____	Finde jemanden, der in seiner Freizeit mit seinem Hund spazieren geht. _____
Finde jemanden, der heute noch keine Süßigkeiten gegessen hat. _____	Finde jemanden, der eine Trinkflasche dabei hat. _____	Finde jemanden, der in seiner Freizeit mehr als eine Sportart macht. _____	Finde jemanden, der morgens Müsli frühstückt. _____
Finde jemanden, der lieber die Treppe anstatt den Aufzug nimmt. _____	Finde jemanden, der gern Gemüsesäfte trinkt. _____	Finde jemanden, der keine Chips mag. _____	Finde jemanden, der gern spazieren geht. _____

Finde jemanden, der gern Obst isst. _____	Finde jemanden, der sich vegetarisch ernährt. _____	Finde jemanden, der eine Ballsportart macht. _____	Finde jemanden, der Spiegeleier zubereiten kann. _____
Finde jemanden, der zwei Hülsenfrüchte benennen kann. _____	Finde jemanden, der gern Fleisch mag. _____	Finde jemanden, der heute noch keine Süßigkeiten gegessen hat. _____	Finde jemanden, der in seiner Freizeit mit seinen Freunden spazieren geht. _____
Finde jemanden, der keine Limonade mag. _____	Finde jemanden, der joggt. _____	Finde jemanden, der in seiner Freizeit mehr als eine Sportart macht. _____	Finde jemanden, der morgens Müsli frühstückt. _____
Finde jemanden, der lieber die Treppe anstatt den Aufzug nimmt. _____	Finde jemanden, der gern Fruchtsäfte trinkt. _____	Finde jemanden, der sich heute ausgewogen ernährt hat. _____	Finde jemanden, der gern spazieren geht. _____

Finde jemanden, der gern Obst isst. _____	Finde jemanden, der sich vegetarisch ernährt. _____	Finde jemanden, der gerne kocht. _____	Finde jemanden, der eine Ballsportart macht. _____
Finde jemanden, der in seiner Freizeit mehr als eine Sportart macht. _____	Finde jemanden, der gern Eierspeisen mag. _____	Finde jemanden, der joggt. _____	Finde jemanden, der in seiner Freizeit mit seinem Hund spazieren geht. _____
Finde jemanden, der heute noch keine Süßigkeiten gegessen hat. _____	Finde jemanden, der lieber Gemüse als Obst isst. _____	Finde jemanden, der zwei Hülsenfrüchte benennen kann. _____	Finde jemanden, der morgens Müsli frühstückt. _____
Finde jemanden, der lieber die Treppe anstatt den Aufzug nimmt. _____	Finde jemanden, der gern Gemüsesäfte trinkt. _____	Finde jemanden, der keine Chips mag. _____	Finde jemanden, der gern spazieren geht. _____

Finde jemanden, der gern Gemüse isst. _____	Finde jemanden, der sich vegetarisch ernährt. _____	Finde jemanden, der eine Ballsportart macht. _____	Finde jemanden, der kochen kann. _____
Finde jemanden, der zwei Hülsenfrüchte benennen kann. _____	Finde jemanden, der gern Fisch mag. _____	Finde jemanden, der joggt. _____	Finde jemanden, der mit Freunden Sport macht. _____
Finde jemanden, der heute noch keine Süßigkeiten gegessen hat. _____	Finde jemanden, der lieber die Treppen statt den Aufzug nimmt. _____	Finde jemanden, der in seiner Freizeit mehr als eine Sportart macht. _____	Finde jemanden, der morgens Müsli frühstückt. _____
Finde jemanden, der gern mit dem Fahrrad fährt. _____	Finde jemanden, der gern Gemüsesäfte trinkt. _____	Finde jemanden, der keine Chips mag. _____	Finde jemanden, der gern spazieren geht. _____

Finde jemanden, der gern Fisch mag. _____	Finde jemanden, der sich vegetarisch ernährt. _____	Finde jemanden, der eine Ballsportart macht. _____	Finde jemanden, der heute schon Tee getrunken hat. _____
Finde jemanden, der zwei Hülsenfrüchte benennen kann. _____	Finde jemanden, der gern Fruchtsaft trinkt. _____	Finde jemanden, der schon mal für Freunde gekocht hat. _____	Finde jemanden, der in seiner Freizeit mit seinem Hund spazieren geht. _____
Finde jemanden, der in seiner Freizeit mehr als eine Sportart macht. _____	Finde jemanden, der heute noch keine Süßigkeiten gegessen hat. _____	Finde jemanden, der heute schon Obst gegessen hat. _____	Finde jemanden, der morgens Müsli frühstückt. _____
Finde jemanden, der lieber die Treppe anstatt den Aufzug nimmt. _____	Finde jemanden, der gern Gemüsesäfte trinkt. _____	Finde jemanden, der keine Schokolade mag. _____	Finde jemanden, der gern spazieren geht. _____

Finde jemanden, der gern Nudeln isst. _____	Finde jemanden, der sich vegan ernährt. _____	Finde jemanden, der eine Ballsportart macht. _____	Finde jemanden, heute schon Sport gemacht hat. _____
Finde jemanden, der zwei Hülsenfrüchte benennen kann. _____	Finde jemanden, der gern Fisch mag. _____	Finde jemanden, der gern spazieren geht. _____	Finde jemanden, der in seiner Freizeit joggt. _____
Finde jemanden, der heute noch keine Süßigkeiten gegessen hat. _____	Finde jemanden, der gerne kocht. _____	Finde jemanden, der in seiner Freizeit mehr als eine Sportart macht. _____	Finde jemanden, der morgens Müsli frühstückt. _____
Finde jemanden, der lieber die Treppe anstatt den Aufzug nimmt. _____	Finde jemanden, der gern Gemüsesäfte trinkt. _____	Finde jemanden, der keinen Kuchen mag. _____	Finde jemanden, der gern Fahrrad fährt. _____