

Fast Food, Slow Food – eine Lerntheke zur gesunden Ernährung

Ein Beitrag von Erwin Graf, Thomas Gielen, Nina Jerg, Annika Meyer, Ines Titel und Stephanie Wawrzinek, Pädagogische Hochschule Freiburg

Mit Illustrationen von Julia Lenzmann, Stuttgart

Tagtäglich nehmen wir Nahrung zu uns, um die Stoffwechselfvorgänge unseres Körpers aufrechtzuerhalten. Nahrung ist aber nicht gleich Nahrung – das ist vielen Schülern klar. Aber warum ist bestimmte Nahrung gesund, andere weniger? Und warum unterscheiden sich die gleichen Nahrungsmittel in ihrer Zusammensetzung und in ihrem Geschmack mitunter ganz erheblich?

In dieser Lerntheke erhalten Ihre Schüler Antworten auf diese und weitere spannenden Fragen rund um die gesunde Ernährung. Dabei wird ein Bewusstsein für die vielfältigen Zusammenhänge zwischen Nahrung, Ernährung und Gesundheit geschaffen.



Foto: Thinkstock/iStock

Macht Fast Food wirklich glücklich?

Mit vielen
Versuchen!

Das Wichtigste auf einen Blick

Klasse: 7–9

Dauer: 8 Stunden (Minutenplan: 4)




Kompetenzen: Lernende Schüler...

- wissen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße experimentell nach.
- machen differenzierte Aussagen hinsichtlich der Bedeutung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß(en) für die menschliche Ernährung.
- erklären das Charakteristische von Fast Food und Slow Food und erklären die Unterschiede der beiden Ernährungsweisen.

Aus dem Inhalt:

- Welche Bedeutung haben Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und Vitamine und wie lassen sie sich nachweisen?
- Was hat Ernährung mit Nachhaltigkeit zu tun?
- Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?
- Verschwendung von Lebensmitteln – wie lässt sich das vermeiden?


Die Reihe im Überblick



-  V = Vorbereitung SV = Schülerversuch Ab = Arbeitsblatt/Informationsblatt
 D = Durchführung Fo = Folie LEK = Lernerfolgskontrolle
 = Zusatzmaterial auf CD

Stunde 1: Einstieg in die Einheit, Wissenstest

Material	Thema und Materialbedarf
M 1 (Fo)	Gesunde Ernährung – schlechte Ernährung?
M 2 (LEK)	Wahr oder falsch? – Was weißt du alles über gesunde Ernährung?
M 3 (Ab)	Stationsübersicht: Fast Food, Slow Food – eine Lerntheke zur gesunden Ernährung

Stunden 2–7: Lerntheke „Fast Food – Slow Food“

Material	Thema und Materialbedarf
M 4 (Ab)	Baustein 1: Durst, Hunger und Verdauung
M 5 (Ab)	Info-Text zu Baustein 1: Durst, Hunger und Verdauung
M 6 (SV) ⌚ V: 5 min ⌚ D: 20 min	Baustein 2: Eiweiß und seine Bedeutung für den Menschen <input type="checkbox"/> Eiweiß-Teststäbchen <input type="checkbox"/> Wurst <input type="checkbox"/> Hühnerei, Molke, Kefir <input type="checkbox"/> 10 Uhrgläser (50 ml oder 100 ml) <input type="checkbox"/> Leitungswasser, Mineralwasser, Salatöl, Apfelsaft, Kaffeesatz <input type="checkbox"/> Biologiebuch, ggf. Internet <input type="checkbox"/> Apfel, Birne
M 7 (Ab)	Info-Text zu Baustein 2: Eiweiß und seine Bedeutung für den Menschen
M 8 (Ab)	Baustein 3: Nachhaltig handeln – auch beim Einkaufen
M 9 (Ab)	Info-Text zu Baustein 3: Nachhaltig handeln – auch beim Einkaufen
M 10 (SV) ⌚ V: 10 min ⌚ D: 15 min	Baustein 4: Bedeutung und Nachweis von Traubenzucker <input type="checkbox"/> Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker <input type="checkbox"/> 5 Uhrgläser <input type="checkbox"/> Koffein <input type="checkbox"/> Pipette, Messer, Spatel <input type="checkbox"/> Teststäbchen/-streifen für Traubenzucker (z. B. Glucotest)
M 11 (Ab)	Baustein 5: Was sieht ein gesundes Frühstück aus?
M 12 (Ab)	Zu Baustein 5: Vollwertig essen und trinken – 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung
M 13 (SV/Ab) ⌚ V: 10 min ⌚ D: 50 min	Baustein 6: Vitamin C – Bedeutung und Nachweis <input type="checkbox"/> Vitamin-C-Teststäbchen <input type="checkbox"/> 1 Filzstift <input type="checkbox"/> Obst- und Gemüsesäfte <input type="checkbox"/> Kartoffeln <input type="checkbox"/> Orangen, Zitronen, Äpfel oder anderes Obst <input type="checkbox"/> Paprika (grün, gelb, rot) <input type="checkbox"/> 1 Saftpresse <input type="checkbox"/> 10 Uhrgläser
 (Bild)	Nahrungskreis von M 13 für Extra-Kopien

M 14 (Ab)	Baustein 7: Fast Food – Slow Food
M 15 (Ab)	Baustein 8: Bedeutung und Vorkommen von Fett
M 16 (Ab)	Baustein 9: Warum werfen wir so viele Lebensmittel weg?
 (Ab)	Zusatz-Baustein A: Esskulturen
 (Ab)	Zusatz-Baustein B: Nachhaltig handeln – auch bei der Ernährung

Stunde 8: Wissenstest und Besprechung der Lerntheke

Minimalplan

Sollten Sie wenig Unterrichtszeit zur Verfügung haben, so können Sie den **Wissenstest M 2 als Hausaufgabe** einsetzen oder ganz wegfallen lassen und nur mithilfe von Arbeitsfolie M 1 in die Unterrichtsreihe einsteigen. Die Arbeit an den Bausteinen können Sie außerdem auf **drei Stunden** reduzieren, wenn Sie sie in Form eines **Gruppenpuzzles** durchführen: Jede Expertengruppe bearbeitet dann nur einen Baustein (1. Stunde). Die Ergebnisse werden dann in der zweiten und dritten Stunde im Plenum präsentiert bzw. in geeigneten Stammgruppen vorgestellt. Dies hat den Vorteil, dass die Bausteine gemäß Interesse und Leistungsstärke auf die Gruppen verteilt werden können.

M 3

Stationsübersicht: Fast Food, Slow Food – eine Lerntheke zur gesunden Ernährung

Laufzettel von: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Arbeitet in Dreier- oder Vierergruppen.

So geht ihr vor

1. Wählt die Reihenfolge der Bausteine ①–⑨ beliebig. Die Wahlbausteine bearbeitet ihr erst dann, wenn alle anderen Bausteine gerade durch andere Schülergruppen belegt sind.
2. Lest zu Beginn eines Bausteins die Arbeitsaufträge vollständig durch. Beginnt anschließend mit der Bearbeitung.
3. Räumt am Ende eines Bausteins alle Info-Texte und Materialien auf. Behaltet die Arbeitsblätter.
4. Kontrolliert eure Ergebnisse mithilfe der **Lösungskarten**, die ihr vom Lehrer erhaltet.
5. Wenn ihr mit einem Baustein fertig seid, hakt ihr ihn in der folgenden **Übersicht** ab. Notiert stichwortartig die **Punkte, die ihr noch nicht ganz verstanden** habt. Diese werden im Anschluss an die Lerntheke besprochen.



Foto: Thinkstock/Stockbyte

Lerntheken-Baustein	Erreicht?	Das habe ich noch nicht ganz verstanden ...
① Durst, Hunger und Verdauung		
② Eiweiß und seine Bedeutung für den Menschen		
③ Nachhaltig handeln – auch bei den Einkäufen		
④ Bedeutung und Nachweis von Traubenzucker		
⑤ Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?		
⑥ Vitamin C – Bedeutung und Nachweis		
⑦ Fast Food – Slow Food		
⑧ Bedeutung und Vorkommen von Fett		
⑨ Warum werden so viele Lebensmittel weggeworfen?		
Wahlbaustein A: Esskulturen		
Wahlbaustein B: Nachhaltig handeln – auch bei der Ernährung		

M 4

Baustein 1: Durst, Hunger und Verdauung

Wozu braucht unser Körper Nahrung? Wie entsteht das Hungergefühl und warum bekommt man nach dem Essen von Fast Food so schnell wieder Hunger? Diesen Fragen geht ihr an diesem Baustein auf den Grund.

Aufgabe 1

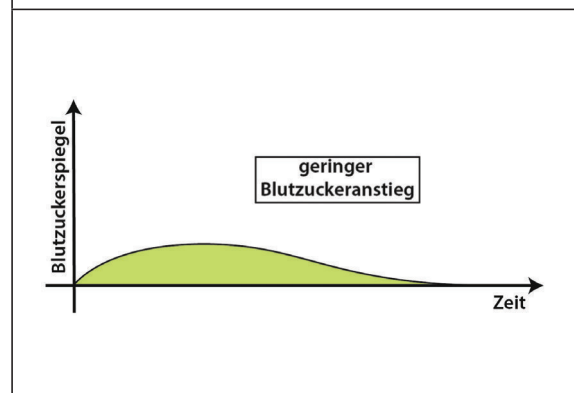
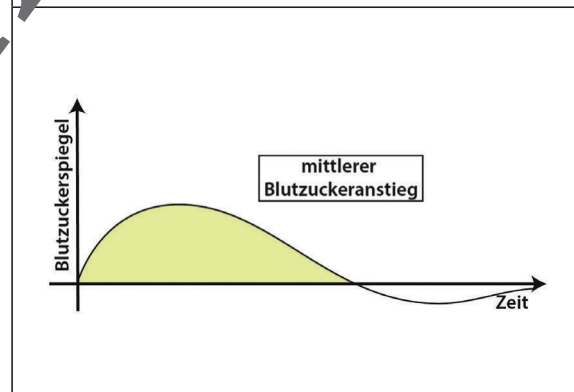
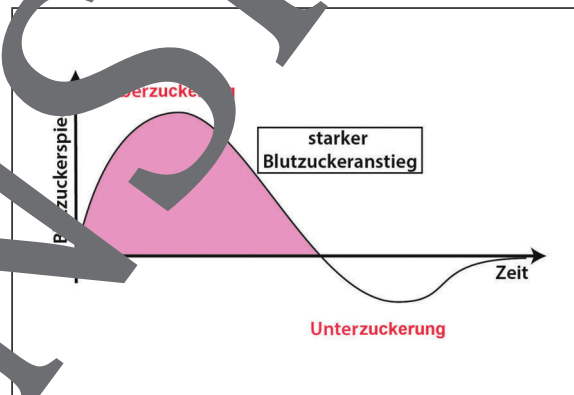
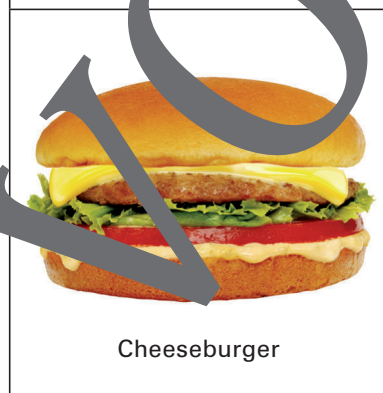
Lest den Info-Text „Durst, Hunger und Verdauung“ durch.

Aufgabe 2

- Erklärt, was mit einem Hamburger in unserem Körper passiert
- Erläutert, wie das Hungergefühl entsteht.

Aufgabe 3

Ordnet die folgenden Nahrungsmittel (links) den richtigen Blutzuckerdiagrammen (rechts) zu. Verbindet dazu die Bilder mit den dazugehörigen Diagrammen.



Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de