

6 Zucker in ausgewählten Getränken und Lebensmitteln

Inhalt:

Arbeitsblatt „Der Wunschzettel“ (S. 16)

Vorbereitung:

das Arbeitsblatt in der entsprechenden Anzahl kopieren

Bei den Abfragen zu Lieblingsgetränken und Lieblingssnacks wurden hier bewusst keine Beispiele vorgegeben. Das ständig wechselnde Angebot an gesüßten Getränken und Knabbereien würde eine feste Vorschreibung eingrenzen. Stattdessen sollte der Bezug zur Lebenswelt der Lernenden hergestellt werden.

Bedenken Sie daher bitte vorab, wie Sie die Arbeit mit den ersten beiden Arbeitsblättern durchführen. Ein paar Möglichkeiten:

- freies Benennen verschiedener Lebensmittel aus den Vorlieben der Schülerinnen und Schüler (ggf. Computer zur Recherche notwendig)
- Bereitstellung der Lebensmittel, die der Schulkiosk verkauft
- Mitbringen von Lebensmitteln durch die Lehrkraft oder die Schülerinnen und Schüler

Durchführung:

Die Lernenden benennen Getränke sowie Süßigkeiten, Snacks und Knabbereien, die sie gerne verzehren. Die Angabe der Menge richtet sich teilweise nach der Packungsgröße. Eine Flasche mit 0,5 l Softdrink trinkt man in der Regel in einem Stück aus, während beispielsweise ein Saftkarton portionsweise auf Gläser aufgeteilt wird. Im Anschluss an die Auswahl der Getränke und Knabbereien soll der Zuckergehalt ermittelt und auf die Portionsgrößen umgerechnet werden. Daraus soll dann die Gesamtzuckermenge errechnet werden. Hierzu wird ggf. eine Internetrecherche notwendig, sofern die Lebensmittel nicht inklusive Verpackung vorliegen. Bei Produkten aus dem Schulkiosk ist nicht immer eine Verpackung vorhanden und die für den Einkauf zuständige Person könnte als Hilfe hinzugezogen werden.

7 Infos Getränke und Zucker

Inhalt:

- Arbeitsblatt „Infos Getränke und Zucker“ (S. 17)
- Lösungsblätter (S. 22)

Vorbereitung:

das Arbeitsblatt in der entsprechenden Anzahl kopieren

Die Bearbeitung dieses Arbeitsblattes kann sich an die vorherige Recherche zu Zucker in ausgewählten Getränken und Lebensmitteln anschließen, aber auch unabhängig davon behandelt werden.

Durchführung:

Im Anschluss bearbeiten die Lernenden zwei Arbeitsblätter mit Informationen zu Getränken und Zucker, markieren die zu den Fragen passenden Stellen in den Texten und schreiben die Antworten heraus.

Name: _____

Datum: _____

1 Mein Gewohnheitscheck

Lies alle Aussagen gründlich durch und kreuze dann ehrlich an, welche Aussage am ehesten zu dir passt. Wenn keine der Aussagen passt, dann findest du auch eine Linie, wo du selbst etwas eintragen kannst.

Meine Getränke –

Ich trinke überwiegend ...

- ☐ Wasser, Tee und zuckerfreie Getränke.
- ☐ Säfte und Fruchtsaftgetränke.
- ☐ dünne Saftschorlen.
- ☐ Cola und Limonaden.
- ☐ Energiedrinks.
- ☐ Milch und Kakao.
- ☐ _____

Gemüse – Ich esse ...

- ☐ täglich mehrere Portionen Gemüse.
- ☐ einmal am Tag Gemüse.
- ☐ zwei- bis dreimal pro Woche Gemüse.
- ☐ selten Gemüse.
- ☐ kein Gemüse.
- ☐ _____

Meine Naschgewohnheiten –

Ich nasche ...

- ☐ selten.
- ☐ eine Handvoll am Tag.
- ☐ täglich mehr als zwei Hände voll.
- ☐ eher Süßigkeiten.
- ☐ eher salzige Knabbereien.
- ☐ beides (salzig und süß) täglich.
- ☐ wenn ich etwas Süßes möchte, meistens Obst.
- ☐ _____

Obst – Ich esse ...

- ☐ täglich mehrere Portionen Obst.
- ☐ einmal am Tag Obst.
- ☐ zwei- bis dreimal pro Woche Obst.
- ☐ selten Obst.
- ☐ kein Obst.
- ☐ _____

Fertig oder frisch –

Ich esse meistens ...

- ☐ frisch gekochtes Essen.
- ☐ aufgewärmtes Essen.
- ☐ Fertigprodukte.
- ☐ Fast Food (Imbiss, Kiosk, Bäcker, ...).
- ☐ von mir selbst gekochtes Essen.
- ☐ _____

Meine Bewegung – Ich bewege mich ...

- ☐ sehr viel und mache täglich Sport.
- ☐ viel und mache ab und an Sport.
- ☐ eher weniger.
- ☐ so wenig wie möglich.
- ☐ _____

Meine Figur – Ich ...

- ☐ fühle mich fit und gesund.
- ☐ habe mein Wohlfühlgewicht.
- ☐ müsste etwas abnehmen.
- ☐ müsste etwas zunehmen.
- ☐ _____

Was ich noch dazu sagen möchte ...

Jeder Mensch is(s)t anders und jede Gewohnheit hat ihre Gründe. Gibt es etwas, was an deiner Ernährung besonders ist und dich immer wieder vor Herausforderungen stellt?

Name: _____

Datum: _____

3 Infos Gemüse

Hier ist aber einiges durcheinandergeraten und viele falsche Wörter haben sich eingeschlichen.

Um den Text richtig lesen zu können, musst du zuerst falsche Begriffe im Text finden.

Streiche diese Fehler durch.

Suche dann an der Seite nach den richtigen Begriffen und verbinde diese mit dem falschen Wort.



Was ist drin im Gemüse?

Gemüse besteht zum Großteil aus Fett. Dieses Wasser sitzt in den Wurzeln. Die Zellen selbst bestehen aus Plastik.

Zellulose quillt in unserem Verdauungstrakt auf und passiert den Zoll, ohne verdaut zu werden. Solche unverdaulichen Nahrungsbestandteile nennt man Quarks. Sie füllen den Einkaufswagen auf und vermitteln ein Sättigungsgefühl.

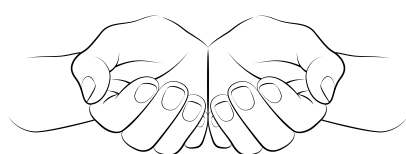
Bis auf wenige Ausnahmen enthält Gemüse kaum Margarine und wenig Zucker.

Gemüse enthält viele Würmer, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die uns vor Nervensägen schützen.

Durch diese Zusammensetzung ist Gemüse sehr hübsch, ohne viele Ideen zu enthalten.

Wie viel kann ich davon essen?

Das Tolle an Gemüse: Es gibt nicht wirklich eine Grenze. Du kannst, nein du solltest, jeden Tag kein Gemüse essen. Pro Tag sollten es mindestens null Portionen Gemüse sein, gerne auch mehr.



Was ist eine Portion Gemüse?

Da du reichlich Gemüse essen solltest, darf eine Portion auch etwas größer sein: Ein bis zwei Eimer voll sind ein guter Richtwert, also beispielsweise zwei Hände voll Salat oder Spinat, zwei Tomaten oder ein großes Stück Gurke.

Ballaststoffe

Darm

drei

Fett

Hände

Kalorien

Krankheiten

Pflanzenzellen

Magen

sättigend

Vitamine

viel

Wasser

Zellulose

Kartoffelwaffeln mit Gemüsequark



Zeitangabe 

Kosten € €

Ernährungsinfos

Allergierisiken: Gluten, Milchprodukte

Die Kartoffelwaffeln erinnern geschmacklich sehr stark an Kartoffelpuffer. Im Unterschied dazu werden sie jedoch nicht in Fett schwimmend ausgebacken, sondern fettarm in einem Waffeleisen.

Das Rezept im Unterricht

Passende unterrichtliche Themen:

- Vollwertküche
- Elektrische Küchengeräte
- Zerkleinerungstechniken

Alternative Zubereitung

Dieses Rezept lässt sich alternativ auch in der Pfanne zu Puffern ausbraten.

Wer keinen Universalzerkleinerer zur Verfügung hat, der sollte die Kartoffeln und Zwiebeln für die Waffeln fein reiben. Das Gemüse für den Gemüsequark darf auch gröber sein und kann mit dem Messer klein geschnitten/gehackt werden.

Variation Kartoffelpizza:

Für vier Bleche bereiten Sie die doppelte Menge des Kartoffelteiges zu. Dieser wird dann auf einem Backblech mit Backpapier verteilt und 20 min bei 200 °C vorgebacken.

Danach kann die Kartoffelpizza belegt und für weitere 20 min überbacken werden.

Die Kartoffelwaffeln sollen klassisch mit Apfelmus gegessen werden?

Dann ersetzen Sie das Kräutersalz durch normales Salz. Essig und Käse lassen Sie komplett weg.



Einkaufsliste für 4 Gruppen



Für Kartoffelwaffeln

- ☐ 2 kg Kartoffeln, mehlig
- ☐ 2 Zwiebeln
- ☐ 200 g Reibekäse
- ☐ 8 Eier
- ☐ 100 g Mehl
- ☐ Kräutersalz
- ☐ Tafelessig
- ☐ Pfeffer

Für Gemüsequark

- ☐ 2 kg Magerquark
- ☐ 400 g Sahne
- ☐ 4 Möhren
- ☐ 4 Paprika
- ☐ 4 Tomaten
- ☐ 4 Knoblauchzehen
- ☐ 1 Zwiebel
- ☐ 2 Bund Schnittlauch
- ☐ Salz, Pfeffer

Shakshouka mit Couscous



Name: _____

Datum: _____

4 Portionen	Zutaten	Arbeitsschritte	Geräte
1 1 1 5 2 1	Paprika, grün Paprika, gelb Paprika, rot Tomaten Zwiebeln Knoblauchzehe	<ul style="list-style-type: none">• Paprika und Tomaten waschen, putzen und würfeln.• Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.	Brett Messer Abfallschale
1 TL 2 EL 150 ml 1 TL 1 TL 1 TL etwas	Ölivenöl Tomatenmark Wasser Salz Paprikapulver Kreuzkümmel Pfeffer, Chili	<ul style="list-style-type: none">• Öl in einer Pfanne erhitzen.• Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.• Paprika und Tomatenmark zugeben und mitbraten.• Mit Tomaten und Wasser ablöschen.• Gewürze zugeben und 10 min auf kleiner Stufe köcheln lassen.	Pfanne mit Deckel Pfannenwender TL EL TL Messbecher
4 50 g	Eier Fetakäse	<ul style="list-style-type: none">• Eier vorsichtig öffnen und in die Gemüsemasse setzen.• Fetakäse fein würfeln und über dem Gericht verteilen.• Deckel auf die Pfanne setzen und die Eier 8 min stocken lassen.	Waage Brett Messer
200 ml ¼ TL 1 TL 150 g	Wasser Salz Olivenöl Couscous	<ul style="list-style-type: none">• Wasser in einem Topf aufkochen. Salz und Öl unterrühren.• Topf von der heißen Herdplatte ziehen• Couscous einrühren und mit geschlossenem Deckel 5 min quellen lassen.	Messbecher TL Waage Topf Rührlöffel