

# Gesundheitsbewusst entscheiden und handeln

## Artikulation:

**Anfangsphase:** Brainstorming: „Was ist wichtig für dein körperliches Wohlbefinden?“

**1. Teilziel:** Faktoren für eine gesunde Lebensweise, arbeitsteilige oder -gleiche Gruppenarbeit (1. AB)

**2. Teilziel:** Ernährungsfehler, Klassenverband (1. AB, Folie)

**3. Teilziel:** Der Ernährungskreis, Klassenverband (Plakat oder Folie, 2. AB)

**4. Teilziel:** Berechnen des Body-Mass-Index mit Hilfe des Internets (3. AB) (M)

**5. Teilziel:** Zubereiten der Kochaufgabe

**Schlussphase:** Welche Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises deckt unser heutiges Gericht ab? (2. AB), Ergänzungsvorschläge für die restliche Speisenplanung

## Lernziele:

Die Schüler sollen ...

... sich ihrer eigenen Bedürfnisse für körperliches Wohlbefinden bewusst werden.

... Faktoren für eine gesunde Lebensweise kennen lernen.

... Ernährungsfehler formulieren.

... die Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises kennen lernen.

## Medien:

Folien, Ernährungskreis als Folie oder Plakat, Arbeitsaufgaben und Arbeitsblätter (kopiert)

## Hinweis:

Der Ernährungskreis wurde im Vergleich zu früheren Auflagen der Unterrichtssequenzen aktualisiert.

(Quelle: Nach DGE, [www.dge-medien-service.de](http://www.dge-medien-service.de))

## Rezeptbaustein zum Austauschen:

Salatplatte mit Dressing, siehe S. 94

## Folie: Brainstorming (Anfangsphase)

**Aufgabe:** Was ist für dich wichtig, damit du dich körperlich wohl fühlst?  
Überlege dir einige Punkte.



Ich fühle mich wohl!



## Folie (2. Teilziel)

**Gründe für Übergewicht:**

**Folgen von Übergewicht:**



Name: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

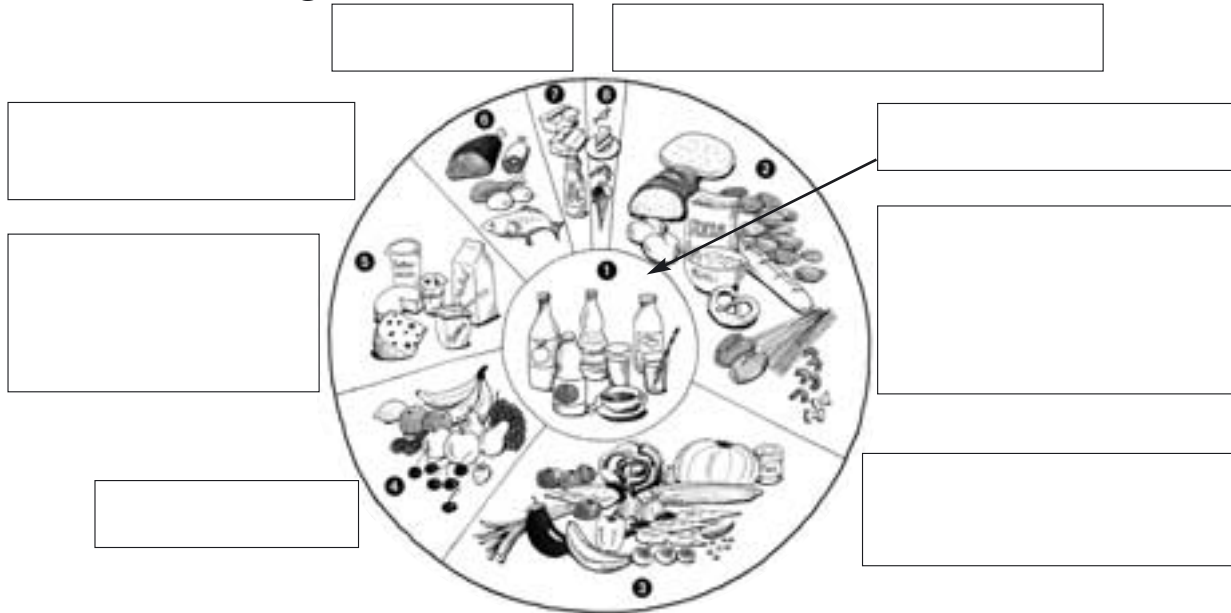
Datum: \_\_\_\_\_

**HsB**

Nr.: \_\_\_\_\_

7

## Der Ernährungskreis



**Aufgabe:** Trage in die Nr.-Spalte des Rezepts die jeweilige Lebensmittelgruppe des Ernährungskreises ein.

### Chinakohlsalat mit Früchten

| Nr. | Menge  | Zutaten                            | Zubereitung   |
|-----|--------|------------------------------------|---|
| —   | 400 g  | Chinakohl                          | – putzen, waschen, halbieren, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden                                     |
| —   | 1      | Apfel                              | – waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Stücke schneiden   |
| —   | 1 EL   | Zitronensaft                       | – Zitrone auspressen, Äpfel damit beträufeln  |
| —   | 1–2    | Mandarinen                         | – schälen, teilen, große Stücke evtl. halbieren   |
| —   | einige | Weintrauben                        | – halbieren, Kerne entfernen  |
| —   | 50 g   | gekochter Schinken oder Putenbrust | – in Würfel schneiden   |
| —   | 125 g  | <b>Marinade</b><br>Naturjoghurt    | – alle Zutaten der Marinade miteinander verrühren und abschmecken, Salat erst kurz vor dem Servieren marinieren |
| —   | 2 EL   | Öl                                 |   |
| —   | 1 EL   | Zitronensaft                       |   |
| —   | 1 EL   | Honig                              |   |
| —   | 1/2 TL | Salz                               |   |
| —   | 1 Msp. | Pfeffer, Curry                     | – mit gehackten Walnüssen garnieren   |
| —   | einige | Walnüsse                           |   |

### Schnittlauchecken

|   |       |               |  |
|---|-------|---------------|--|
| — | 2     | Vollkornbrote | – Brote mit Butter bestreichen                                     |
| — | 20 g  | Butter        |  |
| — | etwas | Schnittlauch  | – waschen, schneiden, Brote damit bestreuen und diagonal halbieren |