

3.1 Nachhaltige Ernährung



LEHRERINFORMATION

Definitionen

- ▶ **Region** bezeichnet ein Gebiet, das geografisch, kulturhistorisch, sozial, politisch und ökonomisch eine Einheit bildet.
- ▶ **Nachhaltigkeit** ist ein Handlungsprinzip (Richtlinie), bei dem die Bewahrung eines bestimmten Systems im Vordergrund steht. Der Begriff beinhaltet ökonomische, ökologische und gesellschaftliche Aspekte. Spricht man von nachhaltiger Ernährung kommt der Aspekt „gesund“ als viertes Merkmal hinzu.

Arbeitsmaterialien

abhängig von gewählter Kochaufgabe, Plakate zur nachhaltigen Ernährung, Plakatstifte, vorbereitete Wortkarten

Lernmedien

- LeittextszENARIO (S. 32)
- Plakate zur nachhaltigen Ernährung
- Arbeitsblätter „Der Umgang mit einem Leittext will geübt sein!“ (S. 32) und „Nachhaltige Ernährung“ (S. 34)
- Rezeptblätter aus dem Lehrerfundus (vegetarisches Menü)

Lernmethoden

Begriffe klären



Internetrecherche



Leittextmethode



Hausaufgabe

- ▶ Finde eine Definition des Begriffs „Region“ und schreibe sie auf.



(bereits in der Vorstunde aufzugeben!)

Hausaufgabe

- ▶ Stelle ein Menü unter Berücksichtigung der Nachhaltigkeit zusammen.



(am Ende dieser Einheit aufzugeben!)



LEHRERINFORMATION

1. Vorbereitung

- ▶ Methodenkarten „Begriffe klären“ (S. 71), „Internetrecherche“ (S. 76) und Leittextmethode (S. 80) auf Folie kopieren
- ▶ Die Arbeitsblätter „Der Umgang mit einem Leittext will geübt sein!“ (S. 32) und „Nachhaltige Ernährung“ (S. 34) in Klassenstärke kopieren
- ▶ Plakate aus der Informationsbroschüre „Nachhaltige Ernährung“ bereitlegen; Download unter <http://www.stmelf.bayern.de/nachhaltige-ernaehrung>
- ▶ Je ein Exemplar „Arbeitsaufträge zur Plakatarbeit“ (S. 29) pro Plakat bereitlegen
- ▶ Sprechblase in DIN-A3-Größe mit dem Inhalt „Methoden, die deine Arbeit unterstützen!“ für die Tafelanschrift vorbereiten
- ▶ Wortkarten „Ökonomie“, „Ökologie“ und „Soziales“ vorbereiten

2. Unterrichtseinstieg



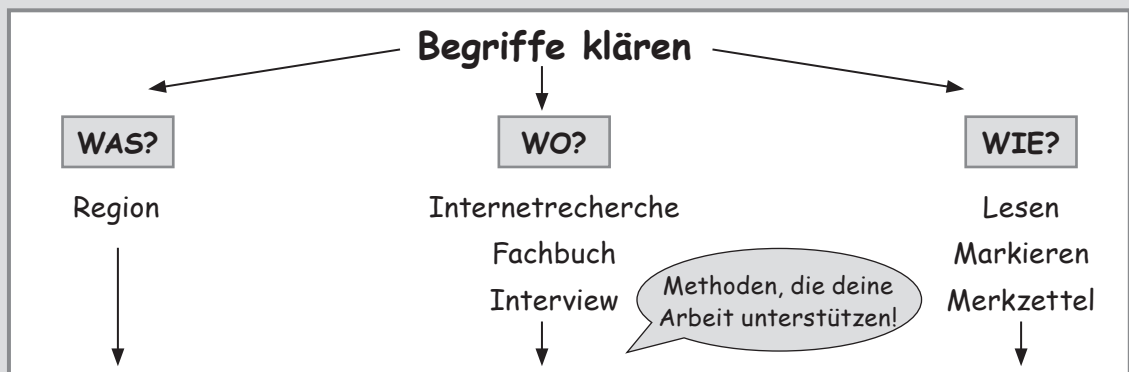
- ▶ Ein Schüler liest das LeittextszENARIO auf dem Arbeitsblatt „Der Umgang mit dem Leittext will geübt sein!“ vor.
- ▶ Der Lehrer stellt die Methodenkarte „Leittextmethode“ vor. Die Schüler erkennen, dass bei dem vorgelesenen Szenario die Leitsätze zur Zielerreichung fehlen.
- ▶ Die Schüler lesen das LeittextszENARIO erneut und benennen ihnen bekannte Methoden wie Markieren, Begriffe klären oder Internetrecherche, die sie bei der Erreichung des Ergebnisses unterstützen könnten. Der Lehrer stellt ggf. die entsprechenden Methodenkarten vor, die in der Methodenkartei bereitliegen.

3. Weiterer Verlauf



- ▶ Die Schüler stellen die Ergebnisse ihrer Hausaufgabe, die Definition des Begriffs „Region“ vor.
- ▶ Lehrerfrage: Welche Fragen stellst du dir selbst, um einen Begriff recherchieren zu können? *Mögliche Schülerantworten:* **Was** bedeutet „Region“? **Wo** kann ich etwas zu diesem Begriff finden? **Wie** geht das?
- ▶ Das Tafelbild 1 wird begonnen und mit den Schülerantworten ergänzt:

Tafelbild 1





LEHRERINFORMATION

- ▶ Das Tafelbild wird ergänzt: Der Begriff „Region“ wird mit den Wortkarten „Nachhaltige“ und „Ernährung“ überdeckt. Die Schüler übertragen das Tafelbild auf das Arbeitsblatt „Der Umgang mit dem Leittext will geübt sein!“.
- ▶ Gemeinsam werden Suchbegriffe für die Recherche zum schnelleren Auffinden relevanter Informationen gesammelt.
Mögliche Suchbegriffe: Nachhaltige Ernährung, Nachhaltigkeit, nachhaltige Entwicklung, Nachhaltigkeitsdreieck
- ▶ Die Suchbegriffe werden auf einem Merktzettel festgehalten.
- ▶ Anschließend recherchieren jeweils zwei Schüler aus einer Gruppe im Internet, während die anderen Gruppenmitglieder sich mit den Plakaten aus der Informationsbrochure „Nachhaltige Ernährung“ auseinandersetzen. Sie erhalten dazu die „Arbeitsaufträge zur Plakatarbeit“ (s. unten)

Zunächst sollten folgende Plakate am Küchenjournal aufgehängt werden:

- Essen für die Zukunft
- Die Region hat Saison
- Natur zum Anbeißen
- JA zur Nachhaltigen Landwirtschaft

Je nach Leistungsfähigkeit und Gruppenstärke können diese Plakate noch ergänzt werden:

- Fairness genießen – weltweit
- Klimaschutz zum Frühstück
- Wir haben die Wahl



Arbeitsaufträge zur Plakatarbeit

Plakate zur nachhaltigen Ernährung

Aufgaben:

1. Betrachte das Plakat und lies die Informationen aufmerksam.
2. Beantworte folgende Fragen auf einem Merkblatt:
Was ist die Kernaussage des Plakates?
An wen richtet sich das Plakat?
Welchen Beitrag kannst du leisten?

Mögliche Schüler-Ergebnisse:

Was ist die Kernaussage des Plakates?

- „Essen mit Genuss und Verantwortung!“
- „Nachhaltig essen bedeutet Fairness für alle.“
- „Nachhaltige Ernährung bevorzugt Lebensmittel aus der Region.“
- „Nachhaltige Ernährung unterstützt unsere Bauern und schützt unsere Umwelt.“



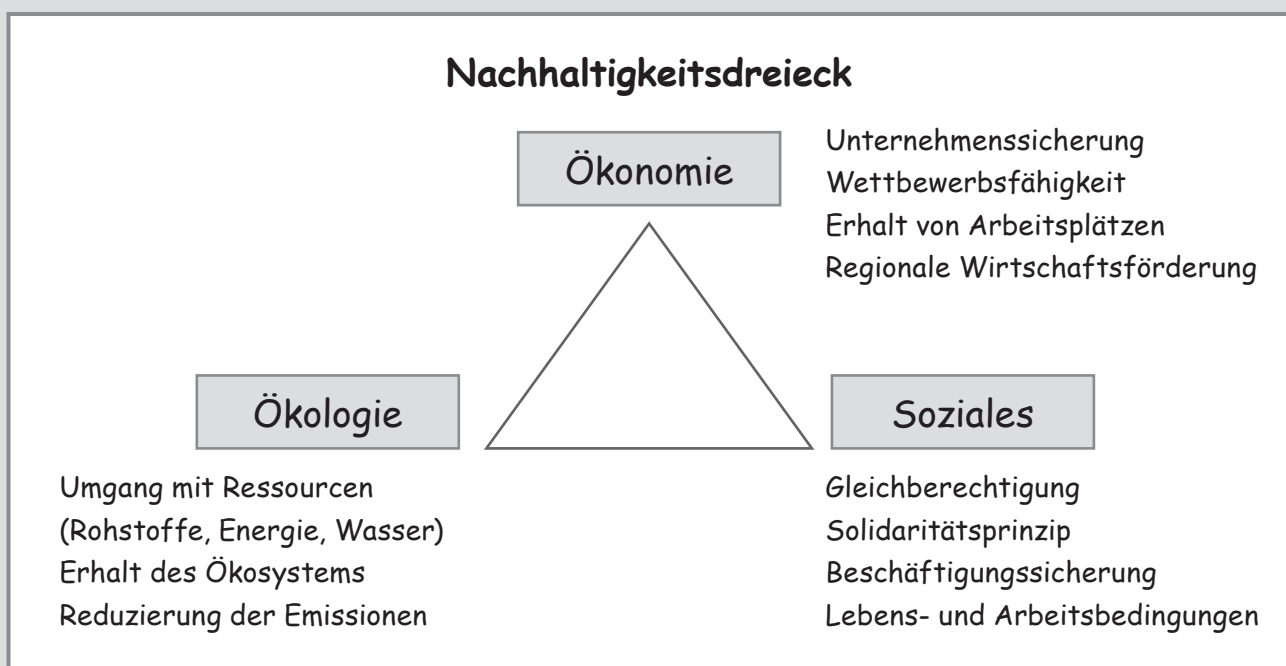
LEHRERINFORMATION

- „Nachhaltig Essen ist ein Gewinn für unsere Gesundheit.“
- „Von nachhaltiger Ernährung profitieren Klima, Boden, Gewässer, Pflanzen, Tiere und Menschen.“
- „Jeder Verbraucher kann mit bewussten Kaufentscheidungen zu einer nachhaltigen Ernährung beitragen!“

Welchen Beitrag kannst du leisten?

- Eier von freilaufenden Hühnern
 - Einkauf in Bioläden
 - Frisches Gemüse vom Bauernmarkt
 - Bevorzugung von regionalem Gemüse
 - Nutzen der Direktvermarktung
 - Gemüse und Obst aus eigenem Anbau
 - Einkauf direkt beim Bauern
 - Verzicht auf unnötige Pflanzenschutz- und Düngemittel
 - Fleisch aus artgerechter Tierhaltung
 - Fisch aus nachhaltigen Zuchtanlagen
 - Nahrungsmittel aus nachhaltiger Landwirtschaft
- Im Plenum werden die Ergebnisse gesammelt und im Tafelbild 2 strukturiert. Mithilfe der Wortkarten „Ökonomie“, „Ökologie“ und „Soziales“ wird das Nachhaltigkeitsdreieck veranschaulicht.

Tafelbild 2

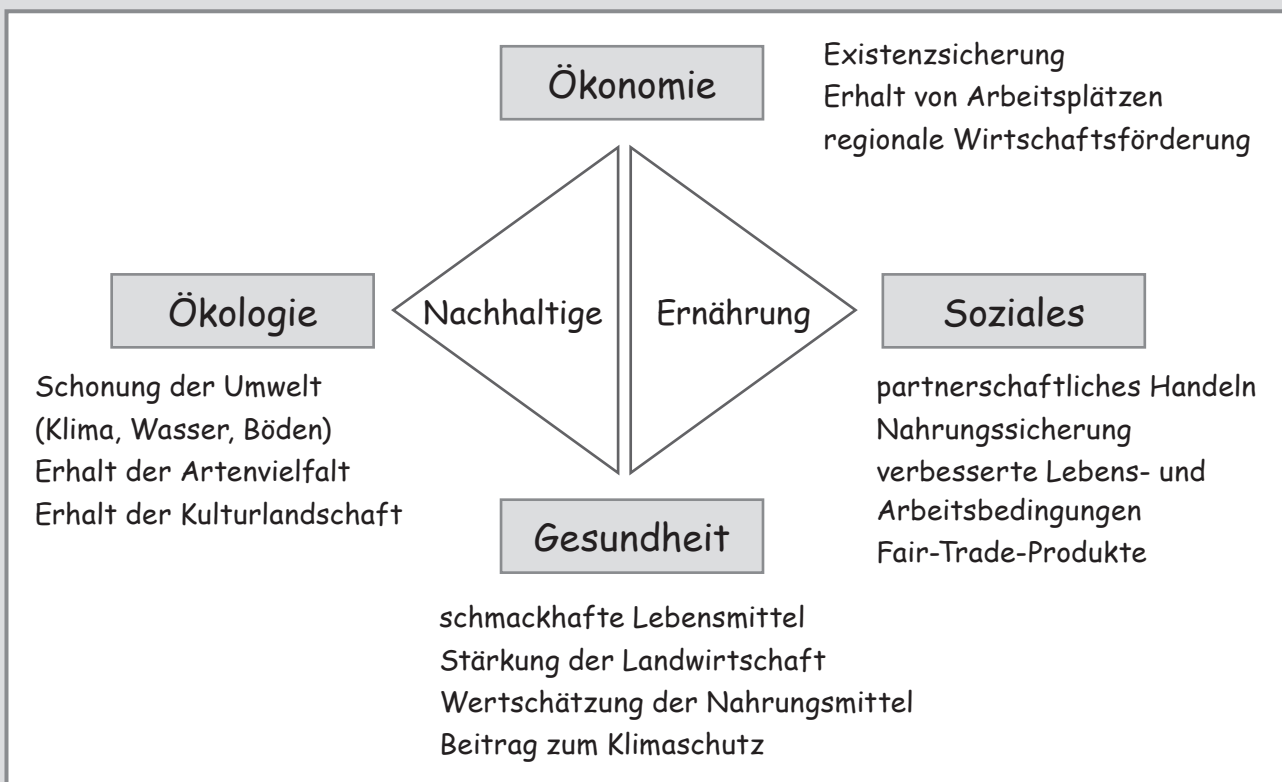




LEHRERINFORMATION

- ▶ Der Lehrer entfernt die Überschrift „Nachhaltigkeitsdreieck“. Die Schüler finden die neue Überschrift im LeittextszENARIO: „Nachhaltige Ernährung“
- ▶ Der Lehrer ergänzt die Tafelanschrift mit den beiden Dreiecken „Nachhaltige“ und „Ernährung“.
- ▶ Die Schüler benennen den fehlenden vierten Faktor: Gesundheit. Sie ergänzen anhand ihrer Recherchen dazugehörige Informationen.

Tafelbild 3 (entstanden aus Tafelbild 2)



- ▶ Die Schüler übernehmen das Tafelbild 3 auf das Arbeitsblatt „Nachhaltige Ernährung“.

4. Ergebnissicherung / -präsentation / Lösung

- ▶ Arbeitsblätter „Der Umgang mit dem Leittext will geübt sein!“ und „Nachhaltige Ernährung“
- ▶ Plakate am Küchenjournal

Nach der Ergebnissicherung bereiten die Schüler ein vom Lehrer zusammengestelltes Menü ohne Fleisch zu.



Die Hausaufgabe für die Folgeinheit muss bereits am Ende dieser Unterrichtseinheit gestellt werden.



ARBEITSBLATT 1

Der Umgang mit einem Leittext will geübt sein!

Ein Leittext besteht aus einem _____ sowie _____ und ähnelt somit einer Anleitung. Die enthaltenen Angaben sind dein Wegweiser zur optimalen Lösung der Aufgabe und damit zur bestmöglichen Zielerreichung. Eine gründliche Auseinandersetzung mit dem Text erfordert ein systematisches Vorgehen. Verschiedene Methoden helfen dir dabei.

LeittextszENARIO

Schnupperkochen mit den Sechstklässlern

Für das gemeinsame Kocherlebnis mit den Gewinnern aus einer Verlosung zum Schnupperkochen sollt ihr euch über nachhaltige Ernährung informieren und dabei das Einkaufen in der Region anpreisen. Das Menü wird dem Anlass entsprechend als Büfett arrangiert. Zum Wohlbefinden der Gäste bereitet ihr passende Servietten und Tischschmuck vor.



„Begriffe klären“ – ein Kinderspiel?!

Begriffe klären

<div style="background-color: #ccc; width: 60px; height: 20px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="background-color: #ccc; width: 60px; height: 20px; margin: 5px auto;"></div>	<div style="background-color: #ccc; width: 60px; height: 20px; margin: 5px auto;"></div>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>



ARBEITSBLATT 1 LÖSUNG

Der Umgang mit einem Leittext will geübt sein!

Ein Leittext besteht aus einem Szenario sowie Leitsätzen und ähnelt somit einer Anleitung. Die enthaltenen Angaben sind dein Wegweiser zur optimalen Lösung der Aufgabe und damit zur bestmöglichen Zielerreichung. Eine gründliche Auseinandersetzung mit dem Text erfordert ein systematisches Vorgehen. Verschiedene Methoden helfen dir dabei.

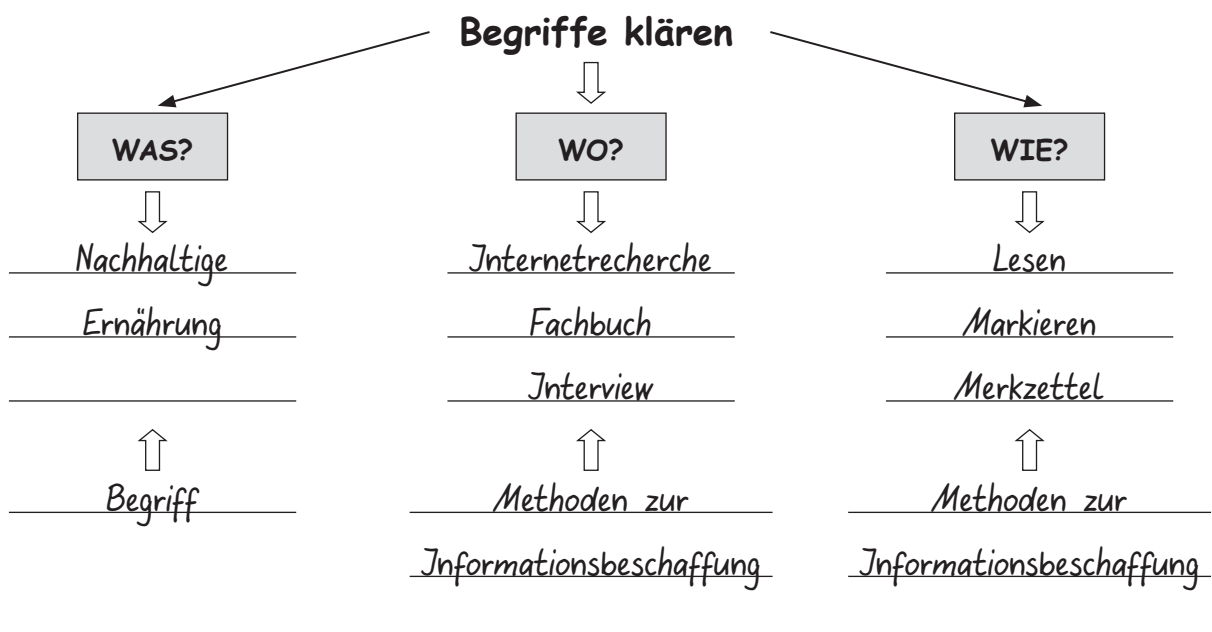
LeittextszENARIO

Schnupperkochen mit den Sechstklässlern

Für das gemeinsame Kocherlebnis mit den Gewinnern aus einer Verlosung zum Schnupperkochen sollt ihr euch über nachhaltige Ernährung informieren und dabei das Einkaufen in der Region anpreisen. Das Menü wird dem Anlass entsprechend als Büfett arrangiert. Zum Wohlbefinden der Gäste bereitet ihr passende Servietten und Tischschmuck vor.



„Begriffe klären“ – ein Kinderspiel?!

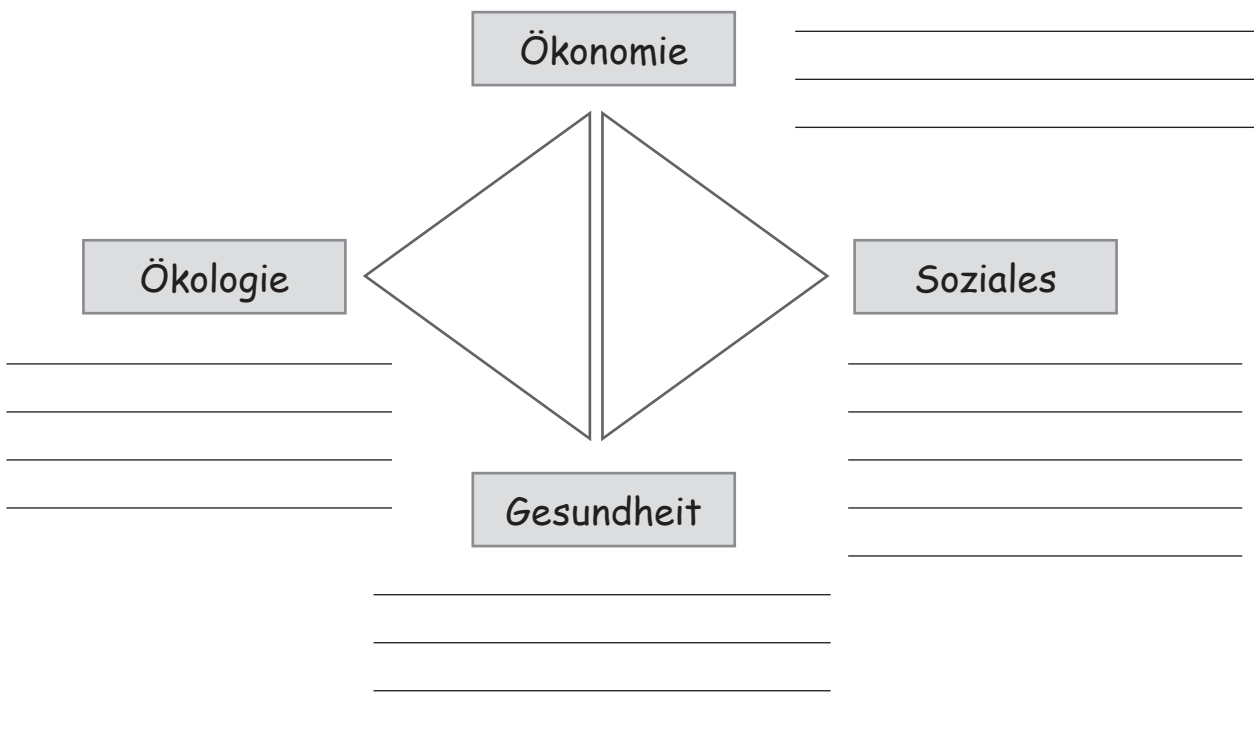




ARBEITSBLATT 2

Nachhaltige Ernährung

Maßhalten und soziale Verantwortung sind Voraussetzungen für wirtschaftliches Handeln im Sinne der Erhaltung unseres Lebensraumes. Nachhaltige Ernährung ist gleichbedeutend mit Essen für die Zukunft. Im Blickpunkt stehen nicht nur die Bedürfnisse der heutigen Generation, sondern auch die der künftigen. Dabei geht es um soziale Verträglichkeit, aber auch um Wirtschafts-, Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit.



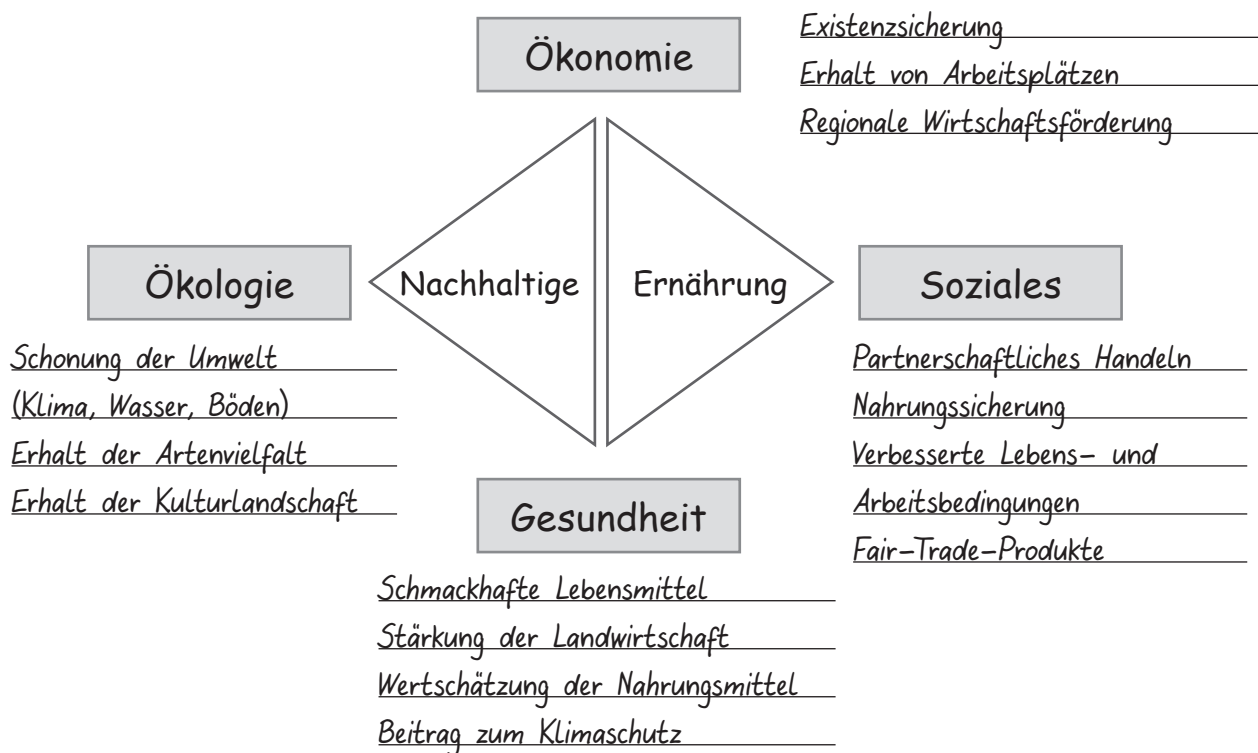
Umweltfragen sind aufgrund des Klimawandels aktueller denn je. Das Solidaritätsprinzip sorgt nicht nur für Gleichberechtigung im eigenen Land, es schließt auch die Entwicklungsländer mit ein. Jeder Einzelne in den Industrieländern muss seiner Verantwortung bewusst werden und Lebens- und Konsumstil sowie Essgewohnheiten mit der Natur in Einklang bringen:



ARBEITSBLATT 2 LÖSUNG

Nachhaltige Ernährung

Maßhalten und soziale Verantwortung sind Voraussetzungen für wirtschaftliches Handeln im Sinne der Erhaltung unseres Lebensraumes. Nachhaltige Ernährung ist gleichbedeutend mit Essen für die Zukunft. Im Blickpunkt stehen nicht nur die Bedürfnisse der heutigen Generation, sondern auch die der künftigen. Dabei geht es um soziale Verträglichkeit, aber auch um Wirtschafts-, Umwelt- und Gesundheitsverträglichkeit.



Umweltfragen sind aufgrund des Klimawandels aktueller denn je. Das Solidaritätsprinzip sorgt nicht nur für Gleichberechtigung im eigenen Land, es schließt auch die Entwicklungsländer mit ein. Jeder Einzelne in den Industrieländern muss seiner Verantwortung bewusst werden und Lebens- und Konsumstil sowie Essgewohnheiten mit der Natur in Einklang bringen:

Eier von freilaufenden Hühnern; Einkauf in Bioläden, auf dem Bauernmarkt, vom Erzeuger; Bevorzugung von regionalem Gemüse; Nutzen des saisonalen Angebotes; Fisch aus Zuchtanlagen; Fleisch aus artgerechter Tierhaltung; Gemüse/Obst aus eigenem Anbau



Inhaltsverzeichnis erstellen



Ein Inhaltsverzeichnis ist eine detaillierte Aufstellung der einzelnen Texte einer schriftlichen Arbeit. Ein Inhaltsverzeichnis weist stets die entsprechenden Seitenangaben aus.



- Übersicht und Ausblick
- schnelles Auffinden bestimmter Kapitel
- Selbstkontrolle (Reihenfolge, Themenschwerpunkte)



- So funktioniert's:**
1. Gliederungspunkte und Überschriften der einzelnen Textinhalte müssen mit dem Inhaltsverzeichnis übereinstimmen.
 2. Ein Gliederungspunkt muss, wenn er unterteilt wird, mindestens zwei Unterpunkte haben.

Beispiel für eine Projektmappe:

Inhaltsverzeichnis	
1. Leittext	1
1.1 Definition „Veganismus“	2
1.2 Geschichte zur veganen Ernährungsweise	3
2. Planungsarbeiten	4
2.1 Arbeitsverteilungsplan	5
2.2 Ausgewählte Rezepte	9
2.3 Einkaufsliste	10
2.4 Organisationsplan	12
3. Dokumentationen	16
3.1 Tagesberichte	17
3.2 Kostenaufstellung/-vergleich	20
4. Präsentationen	21
4.1 Begleittext zum Referat	21
4.2 Handout	22
5. Feedback	22
6. Quellenangabe	22



Internetrecherche



Recherche bezeichnet die gezielte Suche nach Informationen. Dies kann über Fachbücher, Zeitschriften, Büchereien, Experten und über das Internet geschehen.



In allen Fächern der Schule kannst du das Internet nutzen, um aktuelles Informationsmaterial zu den verschiedensten Themen zu erhalten. Die Kunst ist es, aus der Riesenauswahl, die Informationen herauszufiltern, die für deine Arbeit von Bedeutung sind.



- So funktioniert's:**
1. Grenze das Thema ein und formuliere dazu Forscherfragen:
z. B.: Thema: Gesunde Ernährung
→ Forschungsfrage: Ernährung + Vitamine (klare Suchbegriffe)
 2. Nutze die Suchmaschine gezielt.
 3. Wähle eine geeignete Informationsquelle aus.
 4. Kopiere nur themenrelevante Informationen in ein Worddokument.
 5. Drucke **begrenzt** Material aus:
Nur solche und so viele Informationen ausdrucken, die sich auf dein Thema beziehen und die du auch durcharbeiten kannst!
 6. Werte das Material aus und bereite es entsprechend auf.



*Falle nicht auf unsinniges Material herein!
Versuche wertloses von wertvollem Material zu unterscheiden!
Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf dein Thema!*