



Das Pausenbrot: Wie gesund sollte es sein?



Arbeitsauftrag

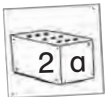
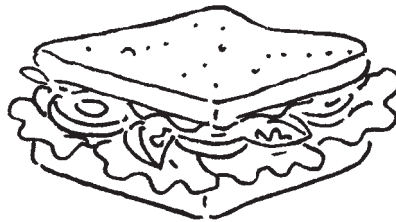
1 Lest euch den Steckbrief und den Infotext reihum abwechselnd laut vor.

2 Welche Meinung hat eure Person zum Thema „Gesundes Pausenbrot“?



Notiert die einzelnen Argumente auf den Blanko-Karten.

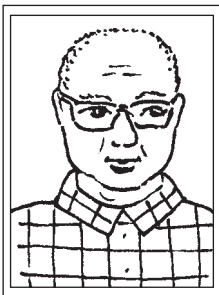
3 Überlegt nun gemeinsam, wer aus eurer Gruppe als Vertreter an der Podiumsdiskussion teilnehmen soll.



Das Pausenbrot: Wie gesund sollte es sein?



Steckbrief



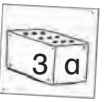
Name: Dr. Dieter Meyer

Beruf: Ernährungswissenschaftler

Alter: 42 Jahre

Info:

- arbeitet an einem Institut für Ernährung
- wird von den Kindern einer Schülerzeitung interviewt



Infotext: Interview mit einem Ernährungswissenschaftler

Anlässlich eines Projekttages zum Thema „Gesundes Pausenbrot“ durften ein paar Kinder der Schülerzeitung den Ernährungswissenschaftler Dr. Dieter Meyer interviewen:



Schülerzeitung: Guten Tag, Herr Meyer! Vielen Dank, dass Sie sich heute die Zeit für ein Interview mit uns nehmen. Können Sie uns bitte kurz erklären, warum es wichtig ist ein gesundes Pausenbrot mit in die Schule zu nehmen?

Herr Meyer: Hallo, liebe Kinder! Aus vielen Studien wissen wir, dass ein gesundes Pausenbrot sehr wichtig für die Leistungen in der Schule ist.

Schülerzeitung: Können Sie uns das etwas genauer erklären?

Herr Meyer: Das ist ganz einfach. Unser Körper benötigt für das Wachstum, für die Bewegung und für die Funktion von Nerven und Gehirn tagtäglich Energie. Diese Energie nehmen wir durch die drei Hauptnährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate auf.

Schülerzeitung: Aber ist es dann nicht egal, was wir in der Pause essen?

Herr Meyer: Das könnte man denken. Allerdings sind für die Zellen unseres Gehirns die Kohlenhydrate besonders wichtig, da diese Zucker (Glucose) bereitstellen. Zum Konzentrieren und damit für das Lernen benötigen wir diese Energie.

Schülerzeitung: Dann können wir also sehr viel Süßes in der Pause essen?

Herr Meyer: So einfach ist das leider nicht. Wenn wir Lebensmittel mit viel Zucker essen, dann erhöht sich unser Blutzucker sehr rasch, weil der Zucker ja direkt in unser Blut geht. Kurze Zeit später ist diese Energie jedoch wieder verbraucht. Wir fühlen uns dann oft müde und schlapp und unsere Konzentration lässt nach. Habt ihr schon etwas von ballaststoffreichen Lebensmitteln gehört?

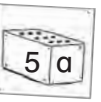
Schülerzeitung: Na klar, dazu gehören Getreide- und Vollkornprodukte wie z. B. Brot und Hülsenfrüchte, aber auch viele Obst und Gemüsesorten.

Herr Meyer: Genau! Für diese Lebensmittel braucht unser Körper etwas mehr Zeit, um den Zucker, die Glucose, daraus zu gewinnen. Daher haben wir aber auch über einen längeren Zeitraum Energie für unser Gehirn zur Verfügung. Davon könnt ihr mehrere Portionen am Tag essen.

Schülerzeitung: Das klingt logisch. Auf was sollten wir noch achten?

Herr Meyer: In Untersuchungen haben wir herausgefunden, dass leider immer noch viele Kinder mit leerem Magen in die Schule kommen. Aber ohne Nahrung steht unserem Körper und damit auch unserem Gehirn keine Energie zur Verfügung. Daher ist es sehr wichtig, auch schon vor der Schule etwas zu frühstücken!

Schülerzeitung: Vielen Dank, Herr Meyer, dass Sie unsere Fragen beantwortet haben.

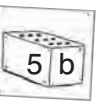


Tippkarte für den Ernährungswissenschaftler



Die folgenden Fragen helfen euch, die einzelnen Argumente für die Podiumsdiskussion zu finden:

- Welchen Einfluss hat das Pausenbrot auf die Schulleistungen?
- Warum sind Kohlenhydrate in der Nahrung besonders wichtig?
- Welche Lebensmittel eignen sich für ein gesundes Pausenbrot und warum?
- Welchen Tipp gibt er den Kindern?



Tippkarte für die Lehrerin



Die folgenden Fragen helfen euch, die einzelnen Argumente für die Podiumsdiskussion zu finden:

- Warum schreibt die Lehrerin Sarah eine Mitteilung in ihr Heft?
- Was kritisiert sie an den Fertigprodukten?
- Welche Beobachtungen macht sie in Bezug auf Sarah im Unterricht?
- Welche Tipps gibt sie der Mutter?
- Was wünscht sich die Lehrerin?