

WAS HAST DU GEGESSEN?

DIESE UNTERRICHTSEINHEIT IST IN SECHS TEILE GEGLIEDERT

- Teil 1 WARUM NAHRUNGSMITTEL?**
Ein Überblick über die Gestaltung der Ernährung und die sozialen Aspekte.
- Teil 2 WAS SIND EURE EBGEWOHNHEITEN?**
Die Schüler untersuchen ihre Eßgewohnheiten und die Nahrung, die sie zu sich nehmen.
- Teil 3 WAS ESSEN DIE SCHÜLER IN EUROPA?**
Diskussion der Ergebnisse aus Teil 2.
- Teil 4 WAS ESSEN DIE SCHÜLER IN EUROPA?**
Zusammentragen der Klassenergebnisse, Sammeln von Nahrungsmittel-Etiketten und Austausch der Resultate mit anderen Schulen.
- Teil 5 EBGEWOHNHEITEN – EIN VERGLEICH**
Diskussion der gesammelten Informationen.
- Teil 6 INFORMATIONSTEIL**
Informationen und Daten zum Thema Nahrung und Krankheit; Nährwerte der gängigen Nahrungsmittel zum Frühstück.

Die vorliegende Unterrichtseinheit kann als Ergänzung zum Thema Gesundheit und Ernährung benutzt werden.

Die Einheit konzentriert sich auf die Ernährungsgestaltung und betrachtet die Zusammenhänge von Nahrung und Gesundheit.

Die Schüler beginnen damit, daß sie einmal zusammenstellen, was sie zum Frühstück und während des Schultages gegessen haben. Die Ergebnisse werden in der Klasse verglichen und mit Schülern in anderen Ländern ausgetauscht. Die gesammelten Informationen sollten es den Schülern ermöglichen, Vergleiche anzustellen und somit über das nachzudenken, was sie selbst als Nahrung zu sich nehmen.

Das Thema eignet sich für den Unterricht in Chemie, Biologie oder Hauswirtschaft. Es könnte darüberhinaus an das Erlernen einer Fremdsprache gekoppelt werden.

DIE ZIELE DER UNTERRICHTSEINHEIT SIND:

- Vertiefung und Erweiterung der Beschäftigung mit Nahrung und Ernährung.
- Schüler in die Lage zu versetzen, über ihre eigenen Eßgewohnheiten nachzudenken, indem sie diese mit der Ernährung von Schülern in anderen Ländern vergleichen;
- ein Bewußtsein für die Verknüpfung von Nahrung und guter Gesundheit zu schaffen.
- das Schülerbewußtsein für die Lebensart und Traditionen der Menschen in anderen europäischen Ländern anzuheben.
- das Zutrauen der Schüler zu erhöhen, eine Vielfalt von europäischen Sprachen zu gebrauchen.

VORAUSGESETZTE KENNTNISSE UND FERTIGKEITEN

Der Unterrichtsstoff ist für Schüler im Alter von 13 bis 17 Jahren geplant.

Es wird vorausgesetzt, daß die Schüler schon verstehen, wie Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralien zu einer ausgewogenen Nahrung beitragen und welche Wichtigkeit sie für das Wachstum und eine gute Gesundheit haben. Die Schüler sollten in der Lage sein, die Nährstoffe in den gängigen Nahrungsmitteln zu bestimmen und diejenigen zu erkennen, die reich an Ballaststoffen sind.

ANWEISUNGEN FÜR LEHRER

ERFORDERNISSE

Bevor Sie die Einheit beginnen:

- Kopieren Sie für die Klasse die Schülerseiten.
- Fertigen Sie einige Kopien des Austauschformulars an. Eine Folie für den Overhead-Projektor könnte für Teil 4 nützlich sein.
- Sammeln Sie Etiketten von Nahrungsmitteln und Getränken, insbesondere solche, die man auch woanders in Europa kaufen kann. – z. B. von Milch, Brot, Mehl, Margarine, Speiseöl, Marmelade, Coca Cola, Fanta usw., genauso wie von Nahrungsmitteln, die für Ihre Gegend typisch sind.

Wenn Sie Austauschformulare von anderen Schulen erhalten haben:

- kopieren Sie die erhaltenen Austauschformulare sowie das Austauschformular der eigenen Klasse für Ihre Untersuchung.
- kopieren Sie eine Länderkarte von Europa, falls Sie diese benötigen.

BEMERKUNGEN ZUM UNTERRICHT

Teil 1 Warum Nahrungsmittel?

Dieses Kapitel führt zum Thema mit einem Überblick über die Nährstoffe in Nahrungsmitteln.

Die Angaben zum Eiscreme-Konsum sind bemerkenswert und sollten die Schüler auf die Unterschiede in den Eßgewohnheiten zwischen den Regionen und Ländern hinweisen. Falls die Tabelle ein Verhaltensmuster widerspiegelt, so scheint es, daß Länder mit kühlem Klima mehr Eis verbrauchen.

Teil 2 Was sind Eure Eßgewohnheiten?

Teil 2 ist als Eigenarbeit der Schüler vorgesehen. Obwohl der Fragebogen den ganzen Tag umfaßt, liegt der Schwerpunkt der Einheit beim Frühstück.

Ermuntern Sie die Schüler, Etiketten von Lebensmitteln zu sammeln. Sie können gebraucht werden, um den Fragebogen auszufüllen und mit Schulen aus anderen Ländern ausgetauscht werden.

Fragebogen A

Dieser ist so gestaltet, daß die Schüler ihre Angaben, bezogen auf den heutigen oder gestrigen Tag, eintragen dürfen. Falls Schüler den heutigen Tag als Beispiel wählen, können sie mit dem Ausfüllen des Fragebogens im Unterricht beginnen und dies zu Hause fortsetzen.

Fragebogen B

Dieser ist für eine schnelle Nährwert-Analyse vorgesehen, und der Lehrer könnte die Liste dahingehend begrenzen, daß die Schüler nur Angaben zu den Nahrungsmitteln machen, die sie zum Frühstück gegessen haben. (Die Nährwertangaben in Teil 6 beziehen sich auf die wichtigsten Nahrungsmittel zum Frühstück.) Zusätzliche Informationen von Nahrungsmittel-Etiketten oder anderen Tabellen könnten hilfreich sein.

Teil 3 Nahrung und Gesundheit

Nachdem Teil 2 erledigt wurde, kann die Klasse in Gruppen aufgeteilt werden, um die Fragen zu diskutieren. Die Ergebnisse dieser Gruppenarbeit können dann durch einen Gruppensprecher der Klasse mitgeteilt werden.

Teil 4 Was essen die Schüler in Europa?

Dieser Teil berücksichtigt die mit anderen europäischen Schulen ausgetauschten Informationen. Die Klasse muß solche Angaben auf das Austauschformular eintragen, die sich aus der Diskussion der Fragen in Teil 3 ergeben haben. Die Informationen sollen ein allgemeingültiges Bild der Nahrung und Bedürfnisse aller Klassenmitglieder vermitteln. Sie als Lehrkraft könnten das Zusammentragen von Informationen aus der ganzen Klasse als zu zeitaufwendig ansehen und es vorziehen, stattdessen einen "typischen" Schüler auszuwählen und seine Antworten in das Austauschformular einzutragen.

Sollten in der Klasse ethnische oder religiöse Gruppen sein, die unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten haben, so könnten Sie dies beim Ausfüllen der Austauschformulare berücksichtigen.

Teil 5 Vergleich der Eßgewohnheiten

Die Diskussion versetzt Schüler in die Lage, ihre Eßgewohnheiten mit denen von Schülern anderer Länder zu vergleichen, um möglicherweise Veränderungen in ihrem alltäglichen Speiseplan vorzunehmen.

Teil 6 Information section

Die Angaben können, falls nötig, in den Teilen 2, 3 und 5 benutzt werden.

- Ernährung und Krankheiten: Bemerkungen zu Fettleibigkeit, Zahnfaulnis, Herzerkrankungen, Bluthochdruck und Krebserkrankungen einschließlich Brust- und Speiseröhrenkrebs.
- Nährwerte von Nahrungsmitteln bezogen auf 100g: die Angaben beziehen sich auf die geläufigen Nahrungsmittel, die zum Frühstück gegessen werden.



GlaxoSmithKline