Aufträge für die Heimarbeit

1. Bearbeite zuerst das Arbeitsblatt „M4 – Warum wir essen und trinken müssen"
2. Bearbeite anschließend das Arbeitsblatt „Die richtige Ernährung". Versuche dies komplett ohne nachzuschauen. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, zu überprüfen, ob Du das erste Arbeitsblatt gut verstanden hast.

3. Deine Aufgabe wird sein, ein Gericht, eine Speise oder Spezialität deiner Kultur, deiner Familie oder einfach nur dein eigenes Lieblingsgericht zu präsentieren. Es darf sich hierbei nicht! um ein Fertiggericht, einen Snack oder eine Süßigkeit handeln. Also überlege gut, welches Gericht du präsentieren möchtest:

Name:_____

4. Nun sollst du ein Poster im Din A3-Format erstellen. Es soll enthalten:
   1. Das Rezept oder die Rezeptur deines Gerichtes und Anleitung zur Herstellung beziehungsweise zum Nachkochen/-backen
   2. Eine Liste der Nährstoffe
   3. Eine Zeichnung von deinem Gericht oder ein Foto, falls Du das Gericht zu Hause selbst fotografieren und ausdrucken kannst
   4. Erkläre, ob dein Gericht gesund ist und begründe deine Meinung ausführlich.
   5. Füge ein Bild oder eine Karte ein, auf der zu sehen, wo dein Gericht herkommt. Diese kann selbst gezeichnet oder ausgedruckt sein. Du kannst aber auch mit Worten beschreiben, woher dein Gericht stammt.
   6. Einen Bereich für Geschichten, Anekdoten, Erinnerungen (vielleicht auch Fotos), die mit deinem Gericht zu tun haben.

5. Du sollst in der Lage dein Gericht mit Hilfe deines Posters zu präsentieren Übe eine 2-minütige Präsentation ein. Stelle dein Gericht vor. Denke daran laut und deutlich zu sprechen und im Kontakt mit den Zuhörern zu bleiben.

Arbeite sauber und sorgfältig. Recherchiere gut deine Informationen.
Ich freue mich auf dein Gericht :).

Name:	Die richtige Ernährung	Datum:

Fülle den Lückentext mit folgenden Wörtern aus:

Nahrung, Fette, Magnesium, Kohlenhydrate, Vitamine, Zucker, Obst, abwechslungsreich, Ballaststoffe, Eiweiße, Energie, Fett, Gemüse, Körper, Calcium, Stärke, Mineralstoffe

Regelmäßige Ernährung ist für unseren Körper wichtig, denn aus der Nahrung zieht er _____. Und diese braucht er für alles Mögliche: um sich warm zu halten, um sich zu bewegen oder auch um zu denken. Bekommt der Körper zu wenig _____ , funktioniert er nicht richtig.

Unser Essen enthält drei wichtige Bestandteile:_____ , _____ und _____. Kohlenhydrate sind vor allem _____ und _____. Sie kommen zum Beispiel in Nudeln, Reis, Obst, Kartoffeln, Brot oder Süßigkeiten vor. Eiweiß findet man unter anderem in Fleisch, Milch, Getreide und natürlich Ei. Und _____ ist nicht nur in Butter, Schokoladencremes und Pommes enthalten, sondern auch in Fleisch und Käse.

Zusätzlich enthält unser Essen auch noch _____ , _____ und _____. Vitamine und Mineralstoffe werden nur in nicht so großen Mengen benötigt, sind aber sehr wichtig, damit unser _____ gut funktioniert. Vitamin C ist zum Beispiel Nahrung für unsere weißen Blutkörperchen und unterstützt so unseren Körper im Kampf gegen Krankheiten. Petersilie, Salat und Obst enthalten viel Vitamin C.

Zwei Mineralstoffe, die gerade für unser Wachstum ganz wichtig sind, heißen _____ und _____. Sie helfen dem Körper beim Knochenaufbau und sind in Gemüse, Milch und Fleisch enthalten.

Damit der Körper gesund bleibt, ist es wichtig, sich _____ zu ernähren, das bedeutet von allem etwas zu essen. Besonders wichtig sind _____ und _____. Auch Lebensmittel, die viel Vollkorn enthalten, sind gesund. Also statt Toastbrot lieber Vollkornbrot essen!

Warum wir essen und trinken müssen

Als du geboren wurdest, hast du vielleicht 3500 Gramm gewogen und warst etwa 50 cm groß. Inzwischen wiegst du vielleicht 30 kg und bist 1,40 m groß. Um diese Zunahme zu erreichen, braucht dein Körper Baustoffe und Brennstoffe (Betriebsstoffe).

Unser Körper besteht hauptsächlich aus Wasser (bis zu 60 – 65%), Eiweiß, Fett und Mineralstoffen. *Wasser* spielt eine wichtige Rolle in unserem Körper. In ihm sind zahlreiche Stoffe gelöst. Da wir ständig Flüssigkeit ausscheiden (bis zu $2^1/_2$ Liter am Tag), müssen wir die entsprechende Menge ersetzen.

Mit der Nahrung führen wir unserem Körper Baustoffe und Brennstoffe (Betriebsstoffe) zu. Die wichtigsten Baustoffe sind *Eiweiße*. Im Gegensatz zu den Pflanzen, die ihre Eiweißstoffe selbst herstellen können, müssen Tiere und Menschen Pflanzen essen oder Tiere, die Pflanzen gefressen haben, um ihr eigenes Eiweiß herzustellen. Ohne Eiweiße kein Wachstum. Besonders viel Eiweiß ist in Milch, Käse, Eiern, Fisch und Fleisch enthalten. Aber auch Hülsenfrüchte wie z.B. Bohnen enthalten Eiweiß.

Die wichtigsten Brenn- oder Betriebstoffe sind *Fette* und *Kohlenhydrate*. Wir brauchen sie, damit wir uns z.B. bewegen und warm halten können. Fett ist z.B. in Margarine, Käse, Wurst, Öl, Butter, Sahne, aber auch (versteckt) in Nüssen, Kartoffelchips und Schokolade enthalten.

Zucker und Stärke sind Kohlenhydrate. Sie sind gute Wärme- und Energiespender. Zucker kann den Zähnen schaden (Karies) und zu Übergewicht führen. Ein anderes Kohlenhydrat ist Stärke. Sie ist hauptsächlich in Getreide und Kartoffeln enthalten.

Zu den Kohlenhydraten gehören auch *Ballaststoffe*, die vor allem in Getreide und Gemüse enthalten sind. Sie quellen im Darm und fördern die Verdauung.

Neben diesen Bau- und Betriebsstoffen braucht unser Körper noch Stoffe, die ebenfalls lebensnotwendig sind: die *Vitamine* und die *Mineralstoffe* (z.B. Calcium, Magnesium, Eisen). Fehlen sie, kommt es zu Wachstumsstörungen, Unwohlsein, Leistungsabfall. Langfristig kann man auch krank werden.

Fragen:

1. Was braucht unser Körper, um zu wachsen?

_____

_____

2. Aus welchen Stoffen ist unser Körper hauptsächlich aufgebaut?

_____

_____

3. Nenne den wichtigsten Baustoff! In welchen Nahrungsmitteln ist er enthalten?

_____

_____

4. Nenne die Brenn- und Betriebsstoffe! Worin sind sie enthalten?

_____

_____

5. Was geschieht, wenn Mineralstoffe und Vitamine in der Nahrung fehlen oder zu wenig vorhanden sind?

_____

_____

6. Welche Bedeutung haben die Ballaststoffe und in welchen Nahrungsmitteln sind sie enthalten?

_____

_____

Die aid-Ernährungspyramide

Extras: Knabbereien, Süßes, fette Snacks

Fette und Öle

Milch und Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Wurst, Eier

Brot, Getreide und Beilagen

Gemüse, Salat und Obst

Getränke

Idee: Sonja Mannhardt, © aid infodienst

Name, Klasse

Name deiner Spezialität (DINA3)

Rezept

- _____
- _____
- _____
- _____

1) _____
2) _____
3) _____
4) _____

Zeichnung

deiner Spezialität/Gericht

oder

Foto, falls selbstgekocht/gebacken und fotografiert.

Woher kommt deine Spezialität?

- Klebe oder zeichne eine Karte

oder

- beschreibe woher dein Gericht stammt

- Anekdoten
- Geschichten
- Besonderheiten
- Mythen
- Bräuche, Riten
- Erinnerungen

Schreibe hier alles Besondere auf, was du über deine Spezialität herausfinden kannst.

Nährstoffe:

Benenne die Nährstoffe, die in deinem Gericht/Spezialität etc. enthalten sind. Die Nährstoffe, die am meisten enthalten sind zuerst.

Ist dein Gericht/Spezialität gesund?

Begründe deine Meinung.