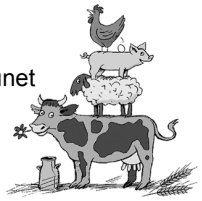
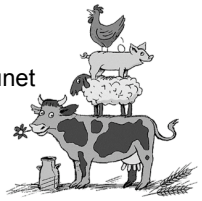


GESUNDHEIT MIT BIO

ARBEITSBLATT **1** für SchülerInnen

Internetrecherche

1. Was heißt Gesundheit ?
   a) Finde im Internet 3 verschiedene Definitionen von Gesundheit.
   b) Welche Definition von Gesundheit gefällt dir am besten?



GESUNDHEIT MIT BIO

ARBEITSBLATT **2** für SchülerInnen

Ein Kochbuch gestalten

Lernziele:
. Auseinandersetzung mit den eigenen Ernährungsbedürfnissen
. Auseinandersetzung mit Bio-Rezepten und deren Zutaten
. Schritte zur Realisierung im Alltag setzen
. Auseinandersetzung mit Essgewohnheiten anderer Menschen und Kulturen
. Teamfähigkeit entwickeln
. Planungs- und Organisationskompetenz stärken
. Fachkompetenzen erweitern (Sprache, EDV etc.)

Beschreibung:
Die SchülerInnen wählen für sie passende (kann heißen: wohlschmecken, alltagstauglich, schnelle Küche, festlich, preisgünstig ...) Bio-Rezepte aus und stellen damit ein persönliches Kochbuch zusammen. Dabei sind je nach Rahmenbedingungen ganz unterschiedlich aufwändige Varianten möglich. Zum Abschluss können die Rezepte bzw. Kochbücher präsentiert, besprochen und eventuell auch vermarktet werden.

Der Aufwand für diese Methode kann ganz den jeweiligen Rahmenbedingungen angepasst werden: Von groß und umfassend als Projekt bis zu ganz unaufwändig (ein Lieblingsrezept) ist alles möglich.

Varianten:
Für EDV-Unterricht: Die SchülerInnen recherchieren im Internet nach für sie passenden Rezepten und gestalten damit am Computer mit Text- und Bildbearbeitungsprogrammen ein persönliches Kochbuch, das auch ausgedruckt und in einer Mappe zusammengestellt oder gebunden werden kann.

Für Sprachunterricht: Es werden Rezepte in der jeweiligen Sprache gesucht und ausgewählt. Wenn keine Computer zur Verfügung stehen, können auch Kochbücher (zum Kopieren und Abschreiben) und Zeitschriften in der jeweiligen Sprache verwendet werden. Der Fokus verschiebt sich dementsprechend zum Kennenlernen der Küche anderer Kulturen.

Für Persönlichkeitstrainings bzw. Projektwochen: Eine Klasse / Gruppe gestaltet gemeinsam ein Kochbuch mit jeweils spezifischen Ziel.

Mögliche Zielsetzungen:
Diversity Trainings – Offenheit gegenüber anderen Esskulturen, Gemeinschaftsbildung zwischen SchülerInnen aus verschiedenen Kulturen; Gender Trainings – Reflexion der Essgewohnheiten, Vorlieben, Rollen etc. von Mädchen und Burschen.

ARBEITSBLATT **3** für SchülerInnen

Ernährungsverhalten - Fragebogen

Quelle: www.oekotest.de

Fragen zu deinem Ernährungsverhalten – kreuze deine Einschätzungen an.

1) Ich esse mehrmals täglich frisches Obst und Gemüse.
A) ja
B) nur ein- bis zweimal am Tag
C) nicht jeden Tag, aber zwei- bis dreimal in der Woche
D) Ich mag kein Obst und Gemüse, esse es eher selten.

Obst und Gemüse sind die Lebensmittel mit der höchsten Nährstoffdichte, die das Verhältnis von Energie, also Kilokalorien, zu den essenziellen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe) beschreibt. Viele wasserlösliche Vitamine, etwa Vitamin C, finden sich nur oder hauptsächlich in dieser Gruppe.

2) Rotes Fleisch esse ich ...
A) ein- bis zweimal in der Woche
B) ein- bis zweimal im Monat
C) selten
D) Ich bin Vegetarier, ich esse gar kein Fleisch.

Rotes Fleisch enthält Vitamin B12 und Eisen, weiterhin hochwertiges Eiweiß. Eisen aus tierischen Lebensmitteln wird besser verwertet als Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln. Geflügelfleisch enthält kein Eisen, das kann man an der hellen Farbe erkennen.

3) Fisch esse ich ...
A) ein- bis zweimal in der Woche
B) mehrmals im Monat
C) selten
D) Überhaupt nicht, ich mag keinen Fisch.

Fisch enthält neben den sehr wichtigen Omega-3-Fettsäuren und Jod auch Fluor, Zink und Selen. Wer keinen Fisch isst, bekommt häufig zu wenig Jod. Omega-3-Fettsäuren finden sich sonst in eher selten gegessenen Lebensmitteln wie in Leinöl, Nachtkerzen- und Schwarzkümmelöl.

4) Bei Getreideerzeugnissen wie Brot und Nudeln bevorzuge ich Vollkornprodukte.
A) ja
B) Nur bei Brot achte ich auf Vollkorn.
C) Ich esse gelegentlich Vollkornprodukte.
D) Ich mag keine Vollkornprodukte und esse sie nicht.

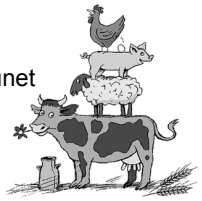
Vollkorn enthält Vitamine, insbesonders der B-Gruppe, Mineralstoffe und Ballaststoffe. In weißem Mehl sind nur noch Kohlenhydrate und Eiweiß.

5) Diese Fette verwende ich am meisten in der Küche:
A) kaltgepresste Öle, z.B. aus Oliven, Raps, Distel
B) Salatöl und Pflanzenmargarine
C) hauptsächlich Butter und Schweineschmalz, ab und zu Öl
D) Weiß nicht genau, ich achte in erster Linie auf den Preis.

Pflanzenöle enthalten viel Vitamin E sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Tierische Fette sind nicht so gesund, weil sie viele gesättigte Fettsäuren enthalten und den Cholesterinspiegel erhöhen. In billigen Margarinen finden sich oft gehärtete Fette, die Transfettsäuren enthalten können. Sie erhöhen ebenfalls den Cholesterinspiegel.

6) Wie oft stehen Milchprodukte und Käse auf Ihrem Speiseplan?
A) mehrmals täglich
B) einmal am Tag
C) ab und zu
D) Ich esse keine Milchprodukte.

Kalzium kann der Körper am besten aus Milchprodukten gewinnen und ist besonders für Kinder zum Knochenaufbau wichtig, bei Frauen zur Osteoporoseprophylaxe. Wer keine Milch verträgt, kann bei Sauermilchprodukten wie Quark, Kefir und Sauermilchkäse zugreifen.



GESUNDHEIT MIT BIO

Lebensstil und -situation

1) Wie oft essen Sie Fertiggerichte aus Dosen und Tüten?
A) höchstens einmal im Monat
B) ein- bis zweimal pro Woche
C) mehrmals pro Woche
D) überwiegend

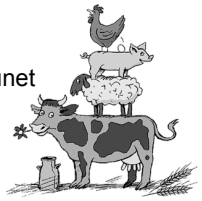
Tiefkühlkost fällt nicht darunter. Diese hat oft noch genauso viele Vitamine wie frisches Obst und Gemüse, je nach Transport- und Lagerdauer der Frischware sogar noch mehr.

2) Wie oft essen Sie in Kantinen, SB-Restaurants oder an der Imbissbude?
A) selten
B) ein- bis zweimal pro Woche
C) mehrmals pro Woche
D) ein- bis zweimal am Tag

In Fast Food wie Currywurst mit Pommes ist der Vitamingehalt von vornherein fast zu vernachlässigen. Andere Speisen, die durchaus gesunde Zutaten enthalten können, werden oft bereits morgens gekocht und dann womöglich stundenlang warm gehalten. Da sind kaum noch Vitamine drin.

3) Rauchen Sie?
A) nein
B) gelegentlich mal eine Zigarette
C) höchstens eine Packung pro Woche
D)Ich rauche ein Päckchen Zigaretten täglich.

Durch Rauchen werden vermehrt freie Radikale im Körper gebildet. Die aggressiven Sauerstoffmoleküle greifen Zellen an und können Schaden anrichten. Bereits drei Zigaretten vernichten den kompletten Tagesbedarf an Vitamin C.



GESUNDHEIT MIT BIO

4) Sind Sie im Winter oft erkältet?
A) fast nie
B) ein - bis zweimal
C) bis zu vier Mal
D) öfter als vier Mal

Wer besonders anfällig für Infekte ist, hat ein schwaches Immunsystem. Eventuell fehlen Zink und Vitamin C.

5) Fühlen Sie sich gestresst?
A) selten
B) mehrmals pro Woche
C) mehrmals am Tag
D) fast immer

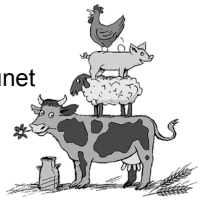
Wer ständig gestresst ist, hat einen erhöhten Vitaminbedarf, besonders an den antioxidativ wirkenden Vitaminen A, C und E.

6) Führen Sie häufiger Schlankheitsdiäten durch?
A) nein
B) höchstens einmal im Jahr
C) zwei- bis dreimal im Jahr
D) Ich halte eigentlich ständig Diät.

Bei einer strengen Diät mit nur 1500 Kilokalorien bekommt der Körper schon über die Nahrungsmenge zu wenig Nährstoffe. Viele Diäten sind noch dazu sehr einseitig, sodass Nährstoffbausteine fehlen.

7) Trinken Sie regelmäßig und viel Alkohol?
A) Ich trinke keinen Alkohol.
B) ein Glas Bier oder Wein ab und zu
C) täglich, manchmal auch mehr als ein Glas
D) Ich trinke täglich mehrere Gläser.

Alkohol stört die Vitaminverwertung.



GESUNDHEIT MIT BIO

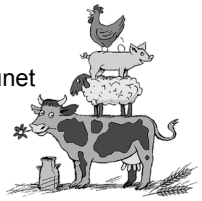
8) Sind Sie schwanger oder stillen Sie gerade?
A) nein
B) Ich habe kürzlich ein Baby bekommen.
C) Ich plane eine Schwangerschaft.
D) ja

Die Folsäurespeicher sollten möglichst schon vor der Schwangerschaft gefüllt sein, spätestens aber mit Wissen um die Schwangerschaft ist die Einnahme von Folsäurepräparaten wichtig.

9) Bewegen Sie sich an der frischen Luft?
A) Ich bin regelmäßig bei jedem Wetter draußen.
B) Wenn das Wetter schön ist, gehe ich spazieren oder mache Sport.
C) Ab und zu gehe ich kurz spazieren.
D) Ich bin nur sehr selten draußen.

Vitamin D bildet der Organismus in der Haut. Voraussetzung dafür ist, dass Licht an die Haut gelangt.

Auswertung
Der Test zeigt Tendenzen auf. Wer sich sowohl in Gruppe A als auch in Gruppe B wiederfindet, ist auf der sicheren Seite. Daneben gibt es weitere Mischtypen: Wer auch Kreuzchen in Gruppe C gemacht hat, hat an diesen Stellen ein höheres Risiko, dass er nicht genügend von allen Vitaminen und Mineralstoffen isst, beziehungsweise dass er durch seinen Lebensstil oder seine Lebenssituation einen höheren Bedarf hat. Welche Nährstoffe in welcher Situation zu kurz kommen können, geht aus den Anmerkungen hervor.
Auch wenn Sie nur ein einziges Mal die Antwort D angekreuzt haben, gehören Sie eventuell zu einer Risikogruppe und brauchen von manchen Vitaminen prinzipiell mehr.



GESUNDHEIT MIT BIO

Überwiegend A
Ideallinie, Glückwunsch!
Sie essen ausgewogen und gesund. Sie sind mit den Nährstoffen, die Sie brauchen, gut versorgt. Gelegentliche Ernährungssünden haben keine Folgen. Auf Vitamin- und Mineralstoffpräparate können Sie getrost verzichten. Sie gehen bewusst mit Ihrem Körper um und bringen gute Voraussetzungen dafür mit, dass Ihr Körper die Vitamine aus dem, was Sie täglich essen, optimal verwerten kann.

Überwiegend B
Im grünen Bereich
Sie ernähren sich schon recht vernünftig, einen Mangel brauchen Sie nicht zu fürchten. Solange Sie sich so ausgewogen ernähren, sind kleine Sünden kein Problem. Auch Ihr Lebensstil bewegt sich im grünen Bereich. Doch könnten Sie manches optimieren und so das Maximum an Nährstoffen für Körper und Gesundheit herausholen. Dafür gehen Sie die Liste am besten noch einmal durch und lesen die Anmerkungen.

Überwiegend C
Ausbaufähig
Ihre Ernährung ist in einigen Punkten nicht ausgewogen. Langfristig laufen Sie Gefahr, dass Ihre Nährstoffspeicher sich leeren und Sie nicht mit allen lebenswichtigen Nährstoffen optimal versorgt sind. Das muss sich gar nicht unmittelbar in einer Krankheit bemerkbar machen. Müdigkeit, Lustlosigkeit oder häufige Infekte können ein Hinweis darauf sein, dass der Körper auf halber Kraft läuft. Auch Ihr Lebensstil oder Ihre Lebenssituation kann ein gewisses Risiko mit sich bringen. Sie könnten ohne es zu merken in eine Unterversorgung rutschen. Eventuell haben Sie sogar bereits einen Vitamin- oder Mineralstoffmangel. Was Ihren Lebensstil betrifft, sollten Sie die Anmerkungen beachten.

Einmal oder mehrmals D
Riskant
Wenn Sie sich weiterhin so ernähren oder einen ungesunden Lebensstil führen, riskieren Sie eine Unterversorgung mit Vitaminen. Es gibt aber auch Situationen im Leben, etwa Schwangerschaft oder Stillzeit, in denen der Vitaminbedarf prinzipiell höher ist als gewöhnlich.