

# Gesunde Ernährung in Europa

Bart Hempen

EHSAL Europese Hogeschool Brüssel, Belgien

---

## Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

### Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

Im November 2006 veröffentlichte die Europäische Kommission ein neues Eurobarometer zum Thema ‚Ernährung und Gesundheit‘ (Europäische Kommission 2006). Aus den Ergebnissen lässt sich ableiten, dass sich der größte Teil der Europäer gesund fühlt; ‚nur‘ 38 Prozent findet sich selbst zu schwer. Dennoch erkennen alle Europäer die Bedeutung einer gesunden Ernährung sowie der Gesundheitsrisiken im Zusammenhang mit Übergewicht. Als eine der größten Veränderungen im Essverhalten in den vergangenen Jahren wurde herausgestellt, dass weniger Fett und mehr Gemüse gegessen werden.

Um diese Entwicklungen bekannt zu machen, ist es äußerst wichtig, dass SchülerInnen bereits in der Grundschule mit wissenschaftlich korrekten Informationen über gesunde Ernährung konfrontiert werden. Dies gründet sich auf dem Hintergrund, dass vorrangig Jungen von Übergewicht betroffen sein. Das Eurobarometer weist diesen Sachverhalt nach. Hinzu kommt, dass Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie nicht mehr ausschließlich Mädchen vorbehalten sind. Diese können im Teenageralter mittlerweile als Zivilisationskrankheiten bezeichnet werden, die – wie hervorgehoben – längst auch bei Jungen beobachtet werden können. Gegenwärtig ist die gravierendste Folge falschen Essverhaltens bei Jungen das Übergewicht. Gesunde Ernährung stellt damit ein wichtiges Thema bei heranwachsenden Jungen dar. Es sei deutlich darauf hingewiesen, dass die vorliegende Aktivität auch bei der Arbeit mit Mädchen Anwendung finden kann.

Mit dieser Aktivität lernen Jungen (und auch Mädchen) ihre Essgewohnheiten auf Basis des landestypischen Ernährungsmodells kennen. Anwendung sollte das Modell finden, dass national gilt und die täglichen Mengen und Mahlzeiten widerspiegelt.

Schlüsselbegriffe: Gesunde Ernährung; Ernährungsmodelle in Europa; Body Mass Index (BMI); Energie; Nahrungsstoffe und ihre Funktionen; täglich empfohlene Nahrungsmengen; Nahrungstabelle.

### Angrenzende Themen:

Siehe Schlüsselbegriffe

### Materialien:

- Informationsblatt „Unterschiedliche Nahrungsmittelgruppen“ (zu kopieren);
- Tagesschema (zu kopieren);
- Tabelle (zu kopieren);
- Hintergrundinformationen zum belgischen Ernährungsmodell;
- Schema „Aktive Ernährungspyramide“ (zu kopieren);
- Werbeflyer mit Nahrungsmitteln;
- Schere, Klebstoff, Bleistift, Stifte;
- Ein A3-Blatt und Schmierblätter.

### Dauer:

- Auftrag (individuell vorzubereiten): 3 Tage lang alle Mahlzeiten aufschreiben

- Unterrichtsdauer: 2 mal 2 Unterrichtsstunden

**Gruppengröße:**

ab 4 Schüler; durchzuführen in Klassen mit maximal 20 Schülern

**Alter:**

ab ca. 9 Jahren (viertes Schuljahr)

**Ziele:**

- Die SchülerInnen sind in der Lage, ihre Lebensgewohnheiten widerzuspiegeln;
- Sie können die Beziehung zwischen der Qualität und der Quantität von Ernährung und Gesundheit darstellen;
- Sie verstehen, dass sie ihre eigenen Essgewohnheiten beeinflussen und bestimmen können.

**Kurzbeschreibung:**

Die SchülerInnen notieren einige Tage lang, was sie essen und trinken und bringen diese Informationen mit in die Schule. Die/ der LehrerIn erklärt das landestypische Modell einer gesunden Ernährung (siehe Hintergrundinformationen). Die SchülerInnen schematisieren und analysieren ihre Tagesmahlzeiten, geben einander Ernährungshinweise und stellen ein ideales Tagesmenü zusammen (Gruppenarbeit).

**Variante(n):**

Die Gruppenarbeit ist eine Variante auf die erste individuelle Aufgabe. Bei der Gruppenarbeit lernen die SchülerInnen in gemeinsamer Arbeit, eine gesunde Mahlzeit zusammenzustellen. Die/ der LehrerIn muss bei der Evaluation darauf achten, dass die zusammengestellte Mahlzeit eine gesunde Mahlzeit ist.

**Reflexion:**

- Vergleiche die individuell ausgefüllten Ernährungspyramiden mit dem vorgestellten Ernährungsmodell!
  - Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede kannst du feststellen?
  - Wovon isst du zu viel? Wovon isst du zu wenig?
- Gruppenarbeit: hängt alle Blätter mit den ausgefüllten Mahlzeiten an die Wand. Nehmt eine nicht ausgefüllte Ernährungspyramide. Notiert alle Mahlzeiten in der Ernährungspyramide. Ist euer Tagesmenü ein gesundes Menü?

**Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen****Das Eurobarometer: Gesundheit in Europa**

Die Europäische Kommission befragt in regelmäßigen Abständen EinwohnerInnen der Europäischen Union. Dieser Fragebogen bildet die Grundlage für das Eurobarometer (EUROPESE COMMISSIE, 2006). Aus dem Eurobarometer von November 2006 wird deutlich, dass ungefähr dreiviertel aller EuropäerInnen (76 Prozent) meint, einen guten Gesundheitszustand aufzuweisen. Dänemark und Irland führen diese Rangfolge mit fast 85 Prozent an. Die EinwohnerInnen der neuen Mitgliedstaaten der Union sind am unzufriedensten über ihren Gesundheitszustand. Nur 52 Prozent der Letten/ Lettinnen und der Litauer/ Litauerinnen verweist auf eine gute Gesundheit. Eine gute Gesundheit wird scheinbar stark mit dem Gewicht assoziiert. Personen mit einem hohen Gewicht sind weniger zufrieden mit ihrer Gesundheit und erklären, öfter an einer chronischen

Erkrankung zu leiden. Gesundheitsprobleme werden darüber hinaus auch mit dem Alter und der sozial-ökonomischen Zugehörigkeit assoziiert.

### **Gesunde Ernährung: eine Definition**

Für eine gesunde Ernährung sind sowohl die Zusammenstellung als auch die Mengen von dem was gegessen wird von Bedeutung. Eine gesunde Ernährung beinhaltet folglich, dass wir nicht zu viel und nicht zu wenig essen (Energieaufnahme im Gleichgewicht mit dem Energieverbrauch) und gleichermaßen der empfohlenen Zusammenstellung folgen (RIVM, 2004).

Gesunde Ernährung liefert alle Nahrungsstoffe die nötig für das Wachstum und eine normale Entwicklung sind. Sie hilft uns, unseren Körper im Gleichgewicht zu halten und trägt dazu bei, Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht sowie Herz- und Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Darüber hinaus braucht der Körper Ernährungsstoffe als Aufbaustoffe. Knochen entwickeln sich durch Kalzium; Muskeln und Organe durch Eiweiße. Man kann sagen, man ist, was man isst.

Um Missverständnisse und folglich Desinteresse für gesunde Ernährung zu vermeiden, sind mehrere Aspekte besonders wichtig. So sollte beispielsweise jede(r) EuropäerIn ein minimales Wissen von Basisprinzipien über gesunde Ernährung kennen. Das bedeutet auch, dass Ernährungsvorsorge und Ernährungserziehung in den frühen Lebensjahren beginnen muss. In einer europäischen Studie (HEMPEN 2006) wurde untersucht, welche Elemente nationale Curricula im Zusammenhang mit (gesunder) Ernährung aufweisen.

Wenn wir diese Ergebnisse vergleichen, wird deutlich: Übereinstimmende Aspekte, die in allen Curricula wieder zu finden sind, sind der Verdauungskanal und Wissen über gesunde Ernährung und Ernährungsstoffe. Alle Länder plädieren auch für das Vorhandensein eines konkreten Ernährungsmodells. Der Vorteil eines konkreten Ernährungsmodells besteht darin, dass anstelle von Nahrungsstoffen mit Nahrungsmitteln gearbeitet wird und somit jeder direkt sehen kann, welches die wichtigsten Bestandteile einer gesunden Ernährung sind.

In Europa werden verschiedene Modelle verwendet. In den acht Ländern, die an dieser europäischen Studie teilnahmen, werden acht unterschiedliche Ernährungsmodelle verwendet. Auffallend ist, dass zwei gängige Systeme Anwendung finden: Die Ernährungspyramide und das ‚runde Modell‘. Die Ernährungspyramide findet Anwendung in Österreich, Belgien, Zypern, Malta und der Türkei. Die Niederlande, Schweden und das Vereinigte Königreich arbeiten mit dem runden Modell.

### **Essgewohnheiten**

Die Ergebnisse des Eurobarometer zeigen, dass die Mehrheit der EuropäerInnen (59 Prozent) gesund essen, ihre Essgewohnheiten als ausgewogen und abwechselnd beschreiben und dem Konsum von Obst und Gemüse viel Bedeutung beimessen. Themen wie fettarm essen (45 Prozent), zuckerarm essen (28 Prozent) und mehr Fisch essen (25 Prozent) markieren ebenso die meist gemachten Angaben, auf die Frage, was gesunde Ernährung für sie bedeute.

Vor allem diejenigen, die finden, dass sie zu schwer seien, sind überzeugt von der Bedeutsamkeit des regelmäßigen Konsums von Obst und Gemüse und weniger Fett. Vier von fünf EuropäerInnen meint, dass sie/ er gesund isst. Die EinwohnerInnen der neuen Mitgliedstaaten der Union sind diesbezüglich kritischer. Nur 55 bis 60 Prozent findet, dass sie/ er gesund isst. Vor allem Personen ohne Gesundheitsprobleme meinen, dass sie gesund essen. Ältere Personen finden, dass sie gesünder essen als Jüngere. Frauen und Mädchen können eine gesunde Ernährung besser beschreiben wie Jungen und Männer. Sie vermeiden öfter fettes Essen.

Zwei Drittel der befragten Probanden gaben an, dass sie es nicht schwierig finden, gesund zu essen. Spürbare Unterschiede zwischen den Ländern sind nicht festzustellen. Vor allem die EinwohnerInnen der neuen Mitgliedstaaten der Union scheinen gesund zu essen (bis 54 Prozent). Menschen, die zu viel oder zu wenig wiegen, finden gesund essen schwieriger als Personen mit einem ausgewogenen Gewicht.

Der Lebensstil der EuropäerInnen und vor allem zu wenig Zeit sind ursächlich für ungesundes Essen. Meist klagen gut ausgebildete Personen mit einem guten sozial-ökonomischen Status über zu wenig Zeit. Menschen mit einem niedrigeren Ausbildungsniveau finden gesund essen oft langweilig und weniger bedeutsam.

### **Änderung von Essgewohnheiten**

Ein von fünf EuropäerInnen machte im vergangenen Jahr eine Diät. Dies geschah auf eigene Initiative (11 Prozent) oder auf Anraten eines Arztes (8 Prozent). Frauen/ Mädchen machten häufiger eine Diät als Männer/ Jungen und Ältere häufiger als Jüngere.

Ein von fünf EuropäerInnen erklärte, ihre/ seine Essgewohnheiten im vergangenen Jahr verändert zu haben. Dies trifft meistens auf Frauen, Ältere, Personen mit hohem Ausbildungsniveau, arbeitende Personen und Stadtbewohner zu. Zu den wichtigsten Veränderungen gehören mehr Obst und Gemüse (55 Prozent) und weniger Fett (53 Prozent) essen.

Der wichtigste Grund für eine Diät und eine Anpassung der Essgewohnheiten war der Wunsch nach Gewichtsverlust. Der zweite Grund besteht im Gesundbleiben. Der erste Grund wird meist genannt von Personen die zu viel wiegen. Der zweite Grund tritt häufiger bei Personen mit einem ausgewogenen Gewicht in den Vordergrund. Kranke Menschen und Senioren geben meist gesundheitliche Gründe für die Umstellung von Essgewohnheiten an.

### **Körpergröße, Gewicht und BMI**

Im Vergleich zu 2002 sind Europäer größer geworden. Die durchschnittliche Körpergröße beträgt gegenwärtig 169,9 cm. Männer sind durchschnittlich 12,3 cm größer als Frauen. Die Altersgruppe von 15 bis 24 Jahren ist durchschnittlich 5,3 cm größer als Personen im Alter von ab 55 Jahren. Die größten EuropäerInnen leben in den Niederlanden (durchschnittlich 174,5 cm) und in den anderen Ländern Nord-West-Europas. Die Süd-Europäer sind kleiner. Die Personen aus Malta sind am kleinsten (durchschnittlich 164,9 cm).

Nicht nur die Körpergröße, sondern auch das durchschnittliche Gewicht der EuropäerInnen ist gestiegen. Oft ermittelt man das ideale Gewicht auf Grund ästhetischer Aspekte und nicht vom Gesundheitsstandpunkt heraus. Das so genannte 'gesunde Gewicht' ist kein exakt bestimmtes Gewicht, sondern vielmehr eine Spanne (Unter- und Obergrenze) worin das Gewicht wieder zu finden ist. Diese Spanne wird als BMI (Body Mass Index) bezeichnet.

Der BMI wird wie folgt berechnet: Gewicht (in Kilogramm) dividieren durch die Körpergröße (in Meter) zum Quadrat (NUBEL 2004):

- BMI kleiner als 20: Untergewicht (wird problematisch wenn der Wert niedriger als 18,5 liegt)
- BMI zwischen 20 und 25: Idealgewicht
- BMI zwischen 25 und 30: Übergewicht
- BMI höher als 30: Fettleibigkeit (Adipositas)

Das Eurobarometer zeigt, dass der durchschnittliche body mass index (BMI) für EuropäerInnen 25,0 beträgt. Außer die Einwohner Maltas, haben die EinwohnerInnen der

neuen Mitgliedstaaten der Union sowie die Länder Nordeuropas den höchsten BMI (durchschnittlicher BMI von 26,6). Die Italiener (durchschnittlicher BMI von 24,3) und die Franzosen (durchschnittlicher BMI von 24,5) haben die niedrigsten BMI-Werte.

Die/ der EuropäerIn hat ein relativ gutes Bild von ihrem/ seinem Gewicht. Etwa 55 Prozent ist zufrieden mit ihrem/ seinem Gewicht. Frauen sind diesbezüglich meist kritischer als Männer. Mehr Frauen (44 Prozent) als Männer (32 Prozent) finden sich zu dick. Diejenigen, die ihr Gewicht zu hoch einstufen, haben meist auch einen zu hohen BMI (28). Demgegenüber haben diejenigen, die ihr Gewicht zu niedrig einstufen, einen durchschnittlichen BMI von 20,8. Diejenigen, die mit ihrem Gewicht nicht zufrieden sind, haben einen durchschnittlichen BMI von 23. Personen mit einem höheren BMI haben oft mehr gesundheitliche Beschwerden.

Eine wichtige Zielsetzung der Ernährungsmodelle ist die Aufnahme von Energie ins Gleichgewicht zu bringen mit unseren tatsächlichen Bedürfnissen. Diesbezüglich gilt folgende wichtige Regel: was konsumiert wird, muss auch verbraucht werden.

Um die nötigen Energiemengen einer Person zu berechnen, wird zunächst der Grundumsatz bestimmt (die nötige Energiemenge im Ruhezustand). Auf Grundlage des Gewichtes wird dies berechnet. Unterschiede ergeben sich darüber hinaus auch durch das Geschlecht und das Alter. Eine Frau hat einen täglichen Energiebedarf von 2.000 kcal (8360 kJ), für einen Mann sind dies 2.500 kcal (10450 kJ).

Der Hoge Gezondheidsraad rät: iss entsprechend deinem Bedarf. Pass deine Portionen an und wähle in erster Linie kalorienarme Gerichte. Sorge für tägliche Bewegung die vergleichbar wäre mit einer 30-minütigen aktiven Wanderung. (HOGE GEZONDHEIDSRAAD, 2006).

## Literatur- und Quellenverzeichnis:

- EUROPESE COMMISSIE (2006): Eurobarometer 246:  
[http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_246\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_246_en.pdf). (27.05.2008)
- HEMPEN (2006): Intensive Programme 'EINSTEIN': Europe's Innovative Science Teachers' Education By Introducing Nowadays Themes, co-financed by the European Commission, under grant Agreement number: 28154-IC-1-2004-1-BE-ERASMUS-IPUC-4, unveröffentlicht
- HOGE GEZONDHEIDSRAAD (2006): Voedingsaanbevelingen voor België:  
[http://www.health.fgov.be/CSH\\_HGR](http://www.health.fgov.be/CSH_HGR) (27.05.2008)
- NUBEL (2004): Voedingsmiddelentabel: <http://www.nubel.com/ned/VoedingsTabel.htm> (27.05.2008)
- RIVM Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2004): Ons eten gemeten. Bohn Stafleu Van Loghum, Houten, S. 20

### Weiterführendes Material:

- AINSWORTH BE. (2002): The Compendium of Physical Activities Tracking Guide:  
[http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents\\_compendium.pdf](http://prevention.sph.sc.edu/tools/docs/documents_compendium.pdf) (27.05.2008)
- DE RONNE, N. (2002): Betere schoolprestaties dankzij een goed ontbijt:  
<http://www.nice.be> (27.05.2008)
- DEPARTMENT OF HEALTH (2001): The balance of good food:  
<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/boghbooklet0907.pdf> (27.05.2008)
- DEVRIESE S, HUYBRECHTS I, MOREAU M, VAN OYEN H. (2006): De Belgische Voedselconsumptiepeiling 1 – 2004, IPH/EPI REPORTS N° 2006 – 016, depotnummer: D/2006/2505/17, Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, Afdeling Epidemiologie, Brussel
- DEWEGHE, L., MORTIER, J.M. (1999): Eten, meten en weten. Acco, Leuven en verteerbare koolhydraten. Publicatie nr 2001/19, Gezondheidsraad, Den Haag

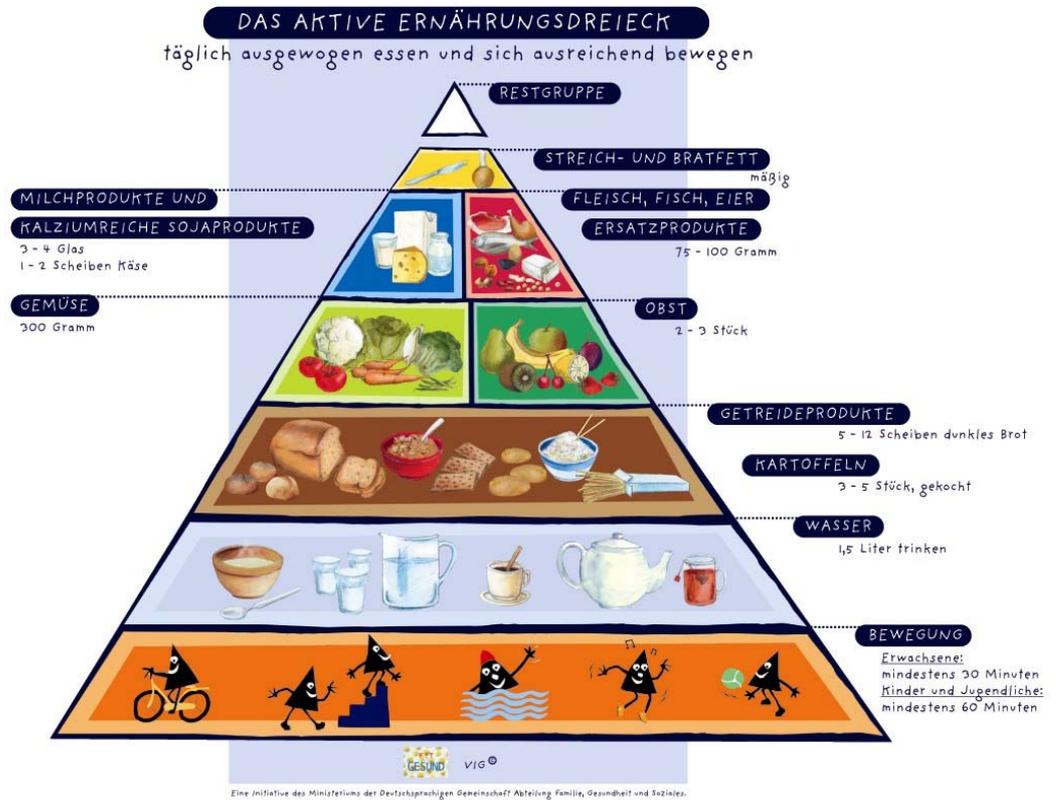
FOOD AND NUTRITION BOARD (2005): Dietary reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids (2002/2005): [http://books.nap.edu/catalog.php?record\\_id=10490#toc](http://books.nap.edu/catalog.php?record_id=10490#toc) (27.05.2008)

GEZONDHEIDSRAAD NEDERLAND (2001): Voedingsnormen: energie, eiwitten, vetten  
Nutrinenews, juni 2003: <http://www.nice.be> (27.05.2008)

VANSANT, G. (2003): Evenwicht en variatie, de sleutel tot een gezonde voeding. In: Vlaams Instituut voor gezondheids promotie (2004) Gezonde voeding; De praktische voedingsgids: <http://www.vig.be> (27.05.2008)

**Arbeitsblätter:**

Die aktive Ernährungspyramide – Das belgische Ernährungsmodell



Information: Unterschiedliche Nahrungsmittelgruppen



**a) Wasser**

Wasser und Flüssigkeiten sind unmissbar für unseren Körper. Wasser ist ein essentieller Bestandteil in einer gesunden Ernährung. Nahrungsmittel die zu dieser Gruppe gehören sind **Wasser, Kaffee, Tee, Bouillon, Suppe, ...**



**b) Kornprodukte und Kartoffeln**

Kornprodukte und Kartoffeln bilden unsere Basisernährung. Zu dieser Gruppe gehören **Kartoffeln** und alle Sorten **Kornprodukte wie Brot (Weizenbrot, Roggenbrot, Mischbrot...), Zwieback, Frühstückskörner, Reis, Teigwaren,...** Vollkornprodukte haben Vorrang.



**c) Gemüse**

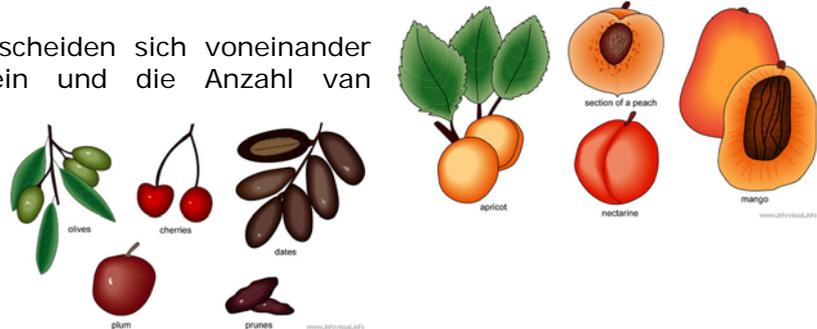
Gemüse sind essbare Pflanzenteile. Zu dieser Gruppe gehören **Tomaten, Salat, Karotten, Blumenkohl, Sellerie, Venkel** und viele andere.



**d) Obst**

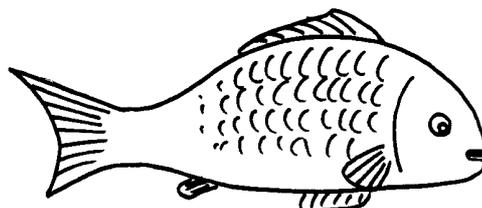
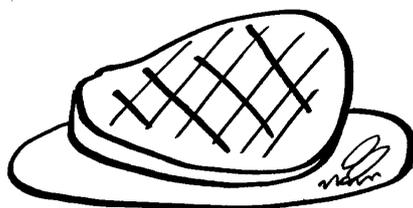
Zu dieser Gruppe von Nahrungsmitteln zählen **Äpfel, Birnen, Bananen, Mandarinen, Mango,....**

Obst und Gemüse unterscheiden sich voneinander durch das Vorhandensein und die Anzahl von Nahrungsstoffen. Darum sollte täglich Obst und Gemüse gegessen werden.



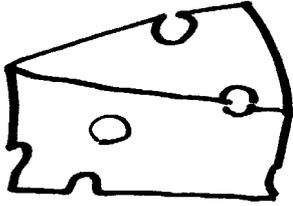
**e) Fleisch, Fisch und Eier (und Ersatzprodukte)**

**Fleisch, Fisch, Eier und Ersatzprodukte** geben Eiweiße, Vitamine und Mineralien. Fleisch, Fisch, Eier und Ersatzprodukte braucht unser Körper zum Wachsen, zum Aufbauen und Regenerieren unseres Körpers. Ersatzprodukte von Fleisch, Fisch und Eiern sind **Sojaprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse**.



### f) Milchprodukte

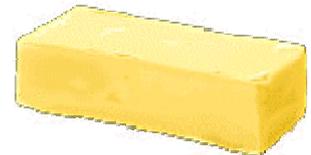
Milchprodukte sind sehr wichtig. Diese Produkte sorgen für die Festigkeit unserer Knochen. In dieser Gruppe sind vor allem **Milch, Joghurt** und **Milchprodukte** zu finden.



### g) Schmier- und Zubereitungsfette

Schmier- und Zubereitungsfette liefern Energie. Zu dieser Gruppe gehören **Margarine, Fettstoffe mit niedrigem Fettgehalt, Butter und Öle**. Öle und Margarine helfen Herz- und Gefäßkrankheiten vorzubeugen.

Achtung: Auch wenn Produkte dieser Nahrungsmittelgruppe nur in beschränktem Maße konsumiert werden dürfen, gehören sie trotzdem zu den essentiellen Nahrungsmitteln, die einer ausgewogenen Ernährung dienen.



### h) Restgruppe

Die Spitze des aktiven Ernährungspyramides bildet die Restgruppe. Hier finden wir alle Nahrungsmittel die eigentlich nicht für eine ausgewogene Ernährung wichtig sind.

Auch wenn die Nahrungsmittel dieser Restgruppe nicht essentiell sind, können wir uns diese doch nicht ignorieren. Zu dieser Gruppe gehören **Süßigkeiten, zuckerreiche Getränke, alkoholische Getränke, Mayonnaise, ...** Die Spitze des Ernährungspyramides ist ein 'Extra'.



Vorgeschlagene Mengen für den täglichen Verzehr in Belgien

<b>Was?</b>	<b>Wieviel pro Tag?</b>
 <p><b>Bewegung</b> (Fußball, Tennis, Wandern, Treppensteigen, ...)</p>	<p>- bis 18 Jahre: 60 Minuten - ab 18 Jahre: 30 Minuten</p>
 <p><b>WATER</b></p> <p><b>Wasser</b></p>	<p>- 1,5 Liter</p>
 <p><b>GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN</b></p> <p><b>Kornprodukte und Kartoffeln</b></p> <p>Gekochte Kartoffeln</p> <p>Dunkles Brot</p>	<p>- 6 bis 12 Jahre: 3 bis 4 Stück - 12 bis 59 Jahre: 3,5 bis 5 Stück - ab 60 Jahre: 3 bis 4 Stück</p> <p>- 6 bis 12 Jahre: 5 bis 9 Scheiben - 12 bis 59 Jahre: 7 bis 12 Scheiben - ab 60 Jahre: 5 bis 9 Scheiben</p>
 <p><b>GROENTEN</b></p> <p><b>Gemüse</b></p>	<p>- 6 bis 12 Jahre: 250 g bis 300 g - ab 12 Jahre: 300 g</p>
 <p><b>FRUIT</b></p> <p><b>Obst</b></p>	<p>- 6 bis 12 Jahre: 2 bis 3 Stück - 12 bis 18 Jahre: 3 Stück - ab 18 Jahre: 2 bis 3 Stück</p>



**Milchprodukte**

Milchprodukte, kalziumanreichende  
Sojaprodukte

Käse

- 6 bis 12 Jahre: 3 Gläser
- 12 bis 18 Jahre: 3 bis 4 Gläser
- 18 bis 59 Jahre: 3 Gläser
- ab 60 Jahre: 4 Gläser

- 6 bis 12 Jahre: 1 bis 2 Scheiben
- 12 bis 18 Jahre: 2 Scheiben
- ab 18 Jahre: 1 bis 2 Scheiben

**Fleisch, Fisch und Eier (und Ersatzprodukte)**



Unzubereitet  
(Ei: 1 x pro Woche)

- 6 bis 12 Jahre: 75 bis 100 g
- ab 12 Jahre: 100 g

**Schmier- und Zubereitungsfette**



- allgemein: dünn  
schmieren, 10 g



**Restgruppe**

- allgemein: nicht nötig, in Maßen

## TAGESSCHEMA: WAS ISST UND TRINKST DU?

Datum ... / ... / .....

Aufgabe: Notiere alles in der Tabelle, was du heute isst und trinkst!.

Zeit	Essen/trinken	Menge
<b>Frühstück</b>		
<b>Zwischendurch</b>		
<b>Mittagessen</b>		
<b>Zwischendurch</b>		
<b>Abendessen</b>		

**TABELLE ERNÄHRUNGSMITTELGRUPPEN**

Lerne deine Nahrungsmittel einzuteilen!

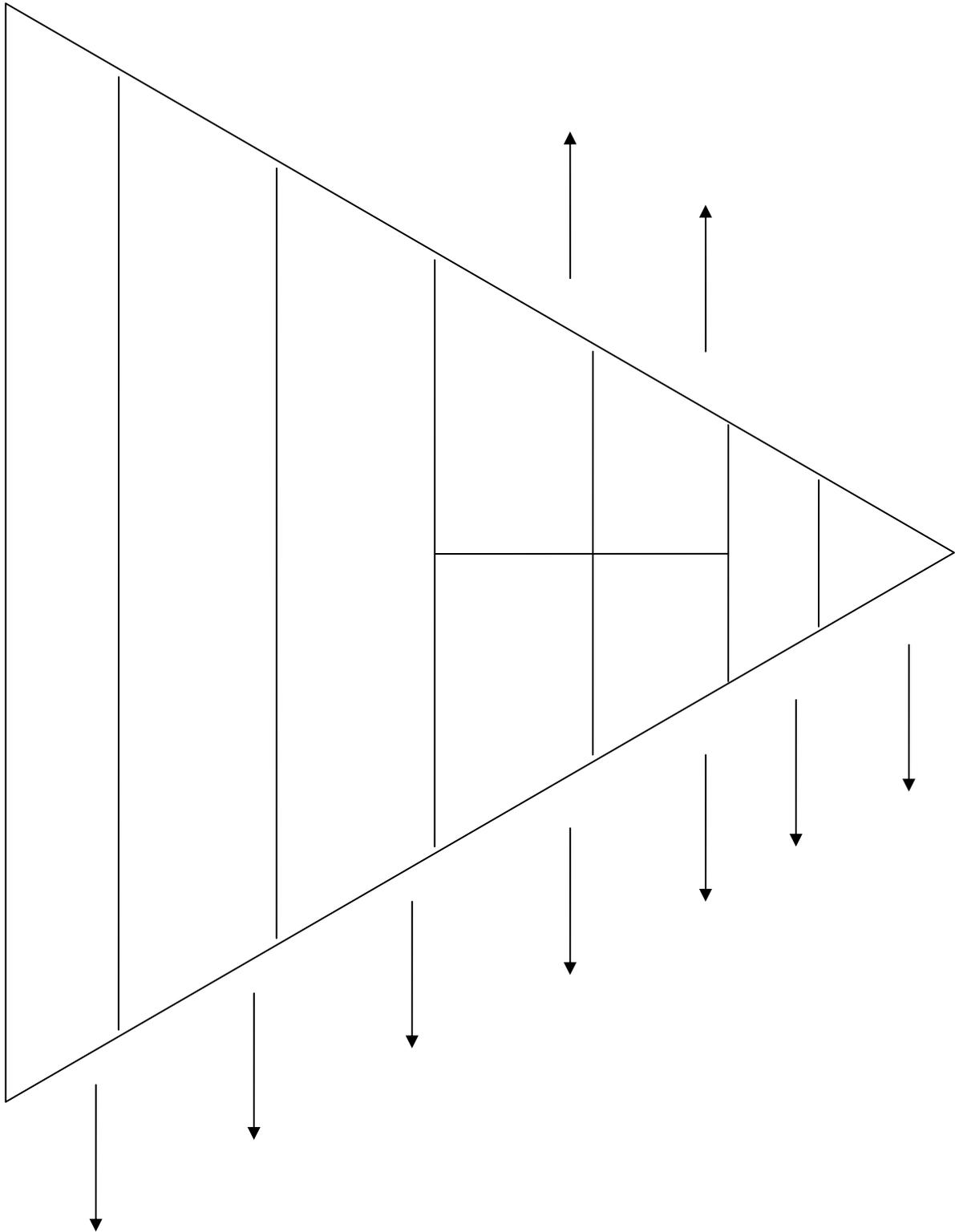
Aufgabe: Notiere in jedes Kästchen die Ernährungsgruppe UND Beispiele!

<b><u>WASSER</u></b>	<b><u>KORNPRODUKTE – KARTOFFELN</u></b>
<b><u>GEMÜSE</u></b>	<b><u>OBST</u></b>
<b><u>FLEISCH – FISCH – EIER</u></b>	<b><u>MILCHPRODUKTE</u></b>
<b><u>SCHMIER- UND ZUBEREITUNGSFETTE</u></b>	<b><u>RESTGRUPPE</u></b>

## DIE AKTIVE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Lerne die Kategorien der Ernährungspyramide kennen!

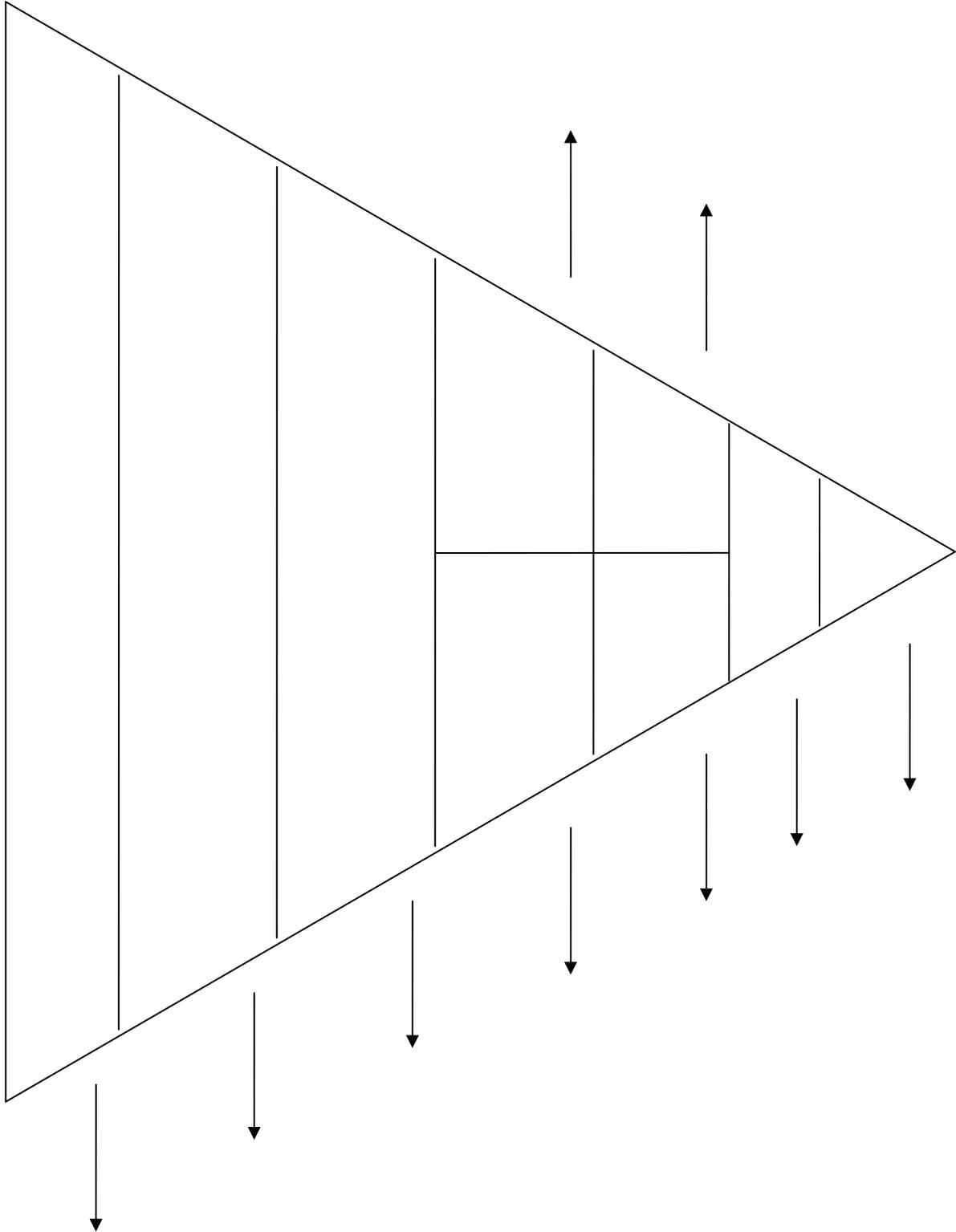
Achtung: Schreibe folgende Begriffe auf/an die Pfeile der Pyramide: Restgruppe, Wasser, Gemüse, Fleisch – Fisch - Eier, Bewegung, Obst, Kornprodukte - Kartoffeln, Milchprodukte, Schmier- und Zubereitungsfett.



## DIE AKTIVE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Lerne die Kategorien der Ernährungspyramide kennen!

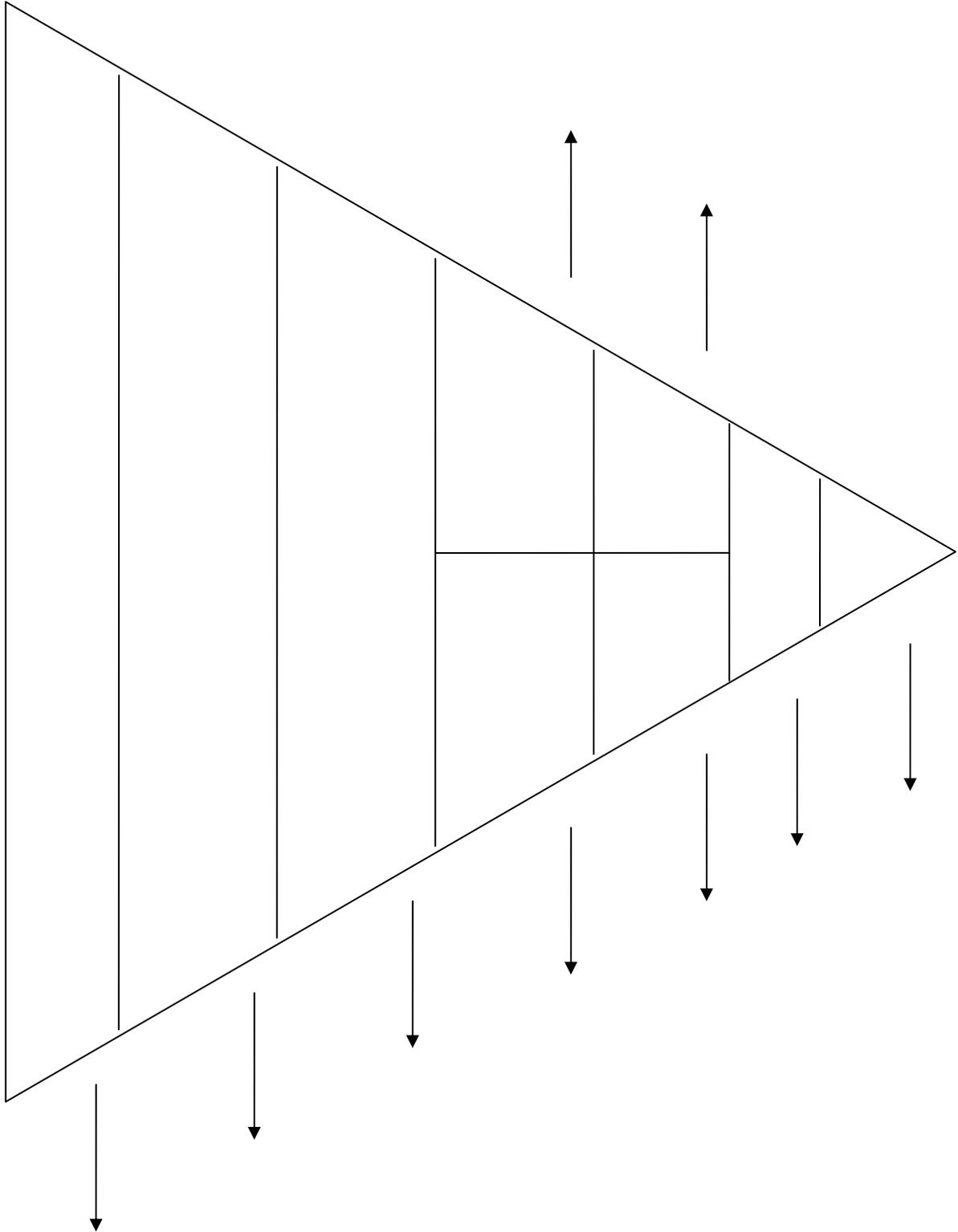
Aufgabe: Schreibe zu jedem Teil der aktiven Ernährungspyramide 2 Beispiele von deinen täglichen Mahlzeiten!



## DIE AKTIVE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Lerne DEINE Ernährungspyramide kennen!

Aufgabe: Ergänze die Ernährungspyramide mit den Nahrungsmitteln die du pro Tag gegessen hast. Mache das für jeden Tag, für den du deine Mahlzeiten notiert hast.



## WIE GESUND ISST DU? DU UND DEINE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Gib dir selbst Ernährungshinweise auf Basis deiner Ernährungspyramide!

Aufgabe: Wähle die am besten ausgefüllte Ernährungspyramide von dir. Beantworte die folgenden Fragen!

1) Jeden Tag musst du etwas aus jeder Nahrungsmittelgruppe essen, außer aus der Restgruppe. Trifft das auf dich zu?

.....

2) Schau dir deine Ernährungspyramide gut an und beurteile dich selbst auf einer Skala von 1 tot 10.

*1 wenn deine Ernährungspyramide schlecht ausgefüllt ist und 10 wenn deine Ernährungspyramide perfekt ausgefüllt ist.*

..... / 10

3) Von welcher Ernährungsmittelgruppe musst du mehr oder weniger pro Tag essen?

Mehr:	..... ..... ..... .....
Weniger:	..... ..... ..... .....

## GESUNDE ERNÄHRUNG

Lerne eine gesunde Mahlzeit zusammenzustellen!

Gruppenarbeit: Ihr werdet in 6 Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe stellt eine gesunde Mahlzeit zusammen:



Gruppe 1: ein gesundes Frühstück.



Gruppe 2: ein gesundes Frühstück.



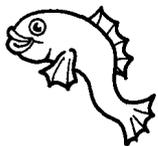
Gruppe 3: eine gesunde warme Mahlzeit.



Gruppe 4: eine gesunde warme Mahlzeit.



Gruppe 5: eine gesunde kalte Mahlzeit.



Gruppe 6: eine gesunde kalte Mahlzeit.

Ich arbeite in der Gruppe ..... zusammen mit:

- .....
- .....
- .....
- .....

### Material

- ✓ Werbeflyer mit Nahrungsmitteln
- ✓ Schere
- ✓ Klebstoff
- ✓ ein A3-Blatt
- ✓ Schmierblätter
- ✓ Stifte

### Was müsst ihr machen?

- ✓ Setze dich zu deiner Gruppe.
- ✓ Denkt zusammen über die Mahlzeit nach, die ihr zusammenstellen wollt: *Welche Nahrungsmittel braucht ihr?* Schreibt alles auf ein Schmierblatt.
- ✓ Nehmt den Werbeflyer und sucht Nahrungsmittel! Vergesst keine Getränke!
- ✓ Sorgt dafür, dass die Fotos groß genug sind.
- ✓ Schneidet die Nahrungsmittel aus und legt sie auf das A3-Blatt.
- ✓ Wenn ihr denkt das ihr alles habt, ruft eure Lehrerin oder euren Lehrer, dass sie/er alles kontrollieren kann.
- ✓ Jetzt dürft ihr alles aufkleben.
- ✓ Schreibt eure Namen auf das A3-Blatt.
- ✓ Räumt alles auf.

Gruppe ... : Mahlzeit: ein (e) gesund(es) .....

