

# Allgemeinwissen fördern



**Informativ**

**Innovativ**

**Individuell**

## **ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT**

**Grundkenntnisse  
fachgerecht in kleinen  
Portionen vermitteln**



*Lernen mit Erfolg*

**KOHL VERLAG**

# Allgemeinwissen fördern

## ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

1. Digitalauflage 2021

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Friedhelm Heitmann  
Coverbild: © vege - fotolia.com  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P12 445**

**ISBN: 978-3-98558-504-5**

### Bildquellen © AdobeStock.com:

S. 7: © j-mel; S. 8: © Alexander Raths; S. 10+11: freehand, monographic; S. 12: © kues1; S. 13: © SciePro; S. 14: © Bezvershenko; S. 15: © hydebrink; S. 16: © denis0909; S. 18: © Pawel Burgiel; S. 19: © bit24; S. 21: © GraphicsRF; © Happypictures, © Sunnydream; S. 22: © Alena Ozerova; S. 23: © adrenalnapura; S. 24: © Andrea Geiss; S. 28: © MarySan, © eduardrobert; S. 31: © pressmaster; S. 34: © scharfsinn86; S. 35: © udra11; S. 36: © madhouse; S. 38: © volod2943; S. 39: © pikovit; S. 40: © pictworks; S. 42: © undrey; S. 47: © Francesca, © MissesJones; S. 49: © euthymia, © doethion; S. 51: © roman4; S. 52: © mast3r; S. 53: © industrieblick; S. 54: © fovito; S. 55: © ricka\_kinamoto; S. 57: © Michael Traitov; S. 58: © boule1301; S. 61: © Andrey Popov, © panitan; S. 64: © YummyBuum;

© Kohl-Verlag, Kerpen 2021. Alle Rechte vorbehalten.

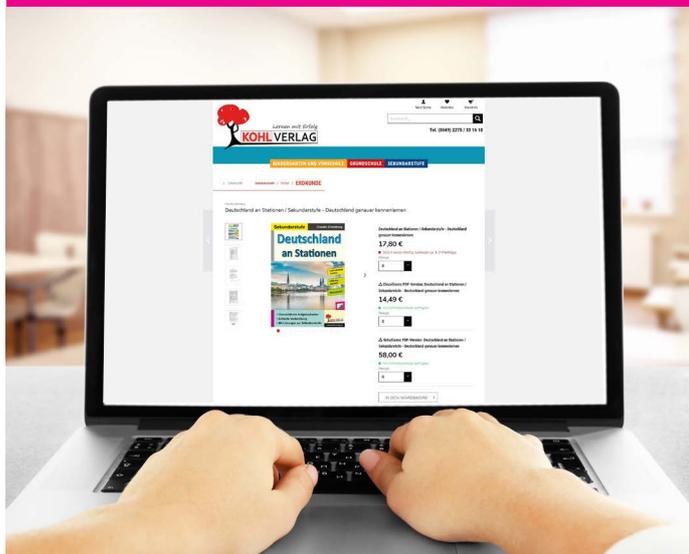
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehr-auftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2021

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulservers der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# Inhaltsverzeichnis

	Vorwort .....	5
<b>1</b>	20 Schlagzeilen aus Zeitungen zum Thema Ernährung.....	6
<b>2</b>	Nahrung (Einführung).....	7
<b>3</b>	Nahrungsmittel (= Lebensmittel) von A bis Z.....	8
<b>4</b>	Zur Ernährung der Menschen in der Vergangenheit .....	9
<b>5</b>	Nahrung früher und heute .....	10
<b>6</b>	Koch(en).....	11
<b>7</b>	Kochkunst – feine Küche.....	12
<b>8</b>	Verdauung .....	13
<b>9</b>	Nährstoffe im Überblick .....	14
<b>10</b>	Kohlenhydrate .....	15
<b>11</b>	Proteine (= Eiweiße).....	16
<b>12</b>	Lipide (= Fette) .....	17
<b>13</b>	Sehr einfache Nachweise von Fett, Eiweiß bzw. Stärke .....	18
<b>14</b>	Vitamine .....	19
<b>15</b>	Mineralstoffe .....	20
<b>16</b>	Ein sehr einfacher Versuch mit einer Karotte .....	21
<b>17</b>	Sekundäre Pflanzenstoffe .....	22
<b>18</b>	Ballaststoffe .....	23
<b>19</b>	Quellstoffe .....	24
<b>20</b>	Test 1 bzw. Arbeit 1.....	25
<b>21</b>	Trinken.....	27
<b>22</b>	Ein sehr einfacher Versuch mit klassischer Cola und klassischem Eistee .....	28
<b>23</b>	Die tägliche Ernährungspyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) .....	29
<b>24</b>	Der tägliche Ernährungskreis (auch Nahrungsmittelkreis genannt) .....	30
<b>25</b>	Mahlzeiten .....	31
<b>26</b>	Frühstück(en) .....	32
<b>27</b>	Sprichwörter, Redewendungen, Sprüche, Ratschläge ... zur Ernährung .....	33
<b>28</b>	Kalorien und Joule.....	34
<b>29</b>	Kalorien einiger Nahrungsmittel .....	35
<b>30</b>	Ein sehr einfacher Versuch mit einem Vollkornbrötchen .....	36
<b>31</b>	Zucker.....	37
<b>32</b>	Fast Food – Slow Food .....	38
<b>33</b>	BMI und andere Ansätze zur Bestimmung von Normal-, Über- und Untergewicht ...	39
<b>34</b>	Essstörungen .....	41
<b>35</b>	Fasten .....	42
<b>36</b>	Diäten .....	43
<b>37</b>	Test 2 bzw. Arbeit 2 .....	44

# Inhaltsverzeichnis

<b>38</b>	Hunger und Heißhunger .....	46
<b>39</b>	Vegetarische und vegane Ernährung .....	47
<b>40</b>	Margarine selbst herstellen .....	49
<b>41</b>	Rohkost .....	50
<b>42</b>	Ernährung und Sport .....	51
<b>43</b>	Wissenschaftler und Ernährung .....	52
<b>44</b>	Essen und Trinken – ein finanzielles Geschäft .....	53
<b>45</b>	Light-Produkte .....	54
<b>46</b>	Superfood .....	55
<b>47</b>	Foodwatch .....	56
<b>48</b>	Alkohol.....	57
<b>49</b>	Trends in der Ernährung .....	59
<b>50</b>	Zum Schluss: Empfehlungen zur Ernährung zusammengefasst.....	60
<b>51</b>	Überfluss und Hunger auf der Welt .....	61
<b>52</b>	Test 3 bzw. Arbeit 3 .....	62
<b>53</b>	Ich möchte wissen – ein Spiel .....	64
<b>54</b>	Begriffe zum Thema Ernährung – ein Spiel .....	66
<b>55</b>	Wer wird Quiz-Champion? .....	67
<b>56</b>	Lösungen.....	69

# Vorwort

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

die Thematik Ernährung und Gesundheit betrifft jeden Menschen, denn alle benötigen Nahrung sowie Getränke und möchten ein möglichst gesundes Leben führen (können). Auch in allgemeinbildenden Schulen gilt es, sich mit der genannten Thematik zu befassen. Die Schulrealität zeigt jedoch, dass Ernährung und Gesundheit oft nur (sehr) kurz oder sogar überhaupt nicht im Unterricht behandelt werden, auch wenn in manchen Schul(art)en das Schulfach Hauswirtschaft existiert. Wegen mangelnder Kenntnisse der Heranwachsenden plädieren manche Ernährungsexperten für die Einführung des Schulfaches Ernährung an allgemeinbildenden Schulen ... Ob es dazu jemals kommen wird, ist aber angesichts der immer weiter zunehmenden Erwartungen sowie Anforderungen an die Schulen und deren Lehrkräfte sehr zu bezweifeln.

Der Themenbereich Ernährung und Gesundheit gehört in jedem Fall zum erforderlichen Allgemeinwissen. Deshalb setzt sich der vorliegende Band intensiv mit diesem Themenbereich auseinander. Dabei geht es um die Vermittlung, Festigung sowie Lernerfolgskontrolle von grundlegenden, relevanten Kenntnissen und Erkenntnissen. Der Band thematisiert und problematisiert Ernährung sowie Gesundheit unter diversen Aspekten. Dabei wird das Unterthema Koch(en) jedoch lediglich kurz erörtert, zumal es mittlerweile überaus zahlreiche Kochbücher gibt, auch unzählige Kochrezepte im Internet.

Hauptsächlich ist der Band bestimmt für den Einsatz in der Sekundarstufe I, Im Band werden vielfältige Informations- und Arbeitsblätter dargeboten. Die Texte und Arbeitsblätter sind in allgemeinverständlicher Sprache formuliert. Überwiegend sind die einzelnen Texte nicht lang. Zu den Texten gilt es, unterschiedliche Arbeitsaufgaben zu bewältigen. Für die Schüler heißt es bei den Aufgaben, einerseits Textverständnis sowie Ausdrucksvermögen zu beweisen, denn jeder Fachunterricht sollte u.a. Deutschunterricht sein. Des Öfteren wird im Band auch gefragt nach der Meinung der Heranwachsenden zu Aussagen, Empfehlungen, Phänomenen, Entwicklungen ...

Außer Informations- und Arbeitsblättern hält der Band Tests, Lernspiele sowie Versuche bereit. Einsetzbar ist die präsentierte Materialsammlung als Ganzes oder in Auszügen. Weitere Materialien lassen sich hinzufügen. Mit den vorliegenden Materialien kann in der vorgegebenen Reihenfolge Klassenunterricht durchgeführt werden. Die Schüler können aber auch gänzlich selbstständig bzw. mehr oder minder frei mit den Materialien arbeiten.

Von vornherein nicht ganz auszuschließen sind etwaige Fehler im Band. Für Hinweise darauf sowie weitere Verbesserungsvorschläge zum Band bedanke ich mich (hiermit) vorweg. Möge der Band dazu beitragen, möglichst viele Lernerfolge der Schüler zur Thematik Ernährung und Gesundheit zu realisieren! Viel Freude wünschen der Kohl-Verlag und

**Friedhelm Heitmann**

## **Der Restaurant-Witz**

Ein Gast fragt den Kellner: „Kann man bei ihnen Wild essen?“ Der Kellner: „Ja, aber die meisten Gäste essen vernünftig.“

Immer mehr Kinder in Deutschland sind zu dick

Ratzfatz statt gesund und lecker – Ernährungsreport: Deutsche greifen häufiger zum Fertiggericht

Darum nehmen viele im Alter zu

Durst ist ein Warnsignal des Körpers

Warum ist Zucker für den Menschen schädlich?

Gesunde Ernährung: Oft fehlt das Wissen über Lebensmittel

Tote durch Diätpillen?

Mit diesen Tricks stopfen Sie den Heißhunger auf Süßes

Wie gesund ist ein Burger?

Hilfe bei Magersucht und Bulimie

Was Fasten wirklich bringt

Wie Ernährung das Krebsrisiko beeinflusst

Eine gute Ernährung ist keine Frage des Geldes – Um gesünder zu essen, brauch man nicht mehr Geld, aber Zeit

Der Körper braucht diese Stoffe

Studie: Männliche Jugendliche ernähren sich meist schlecht

Millionen Menschen müssen hungern

„Light“ ist nicht automatisch besser – Stiftung Warentest: Weniger Zucker spart Kalorien, doch Ersatzstoffe haben Nachteile

Retten Vegetarier das Klima?

Ausgewogen ernähren – so geht's

Erst essen, dann bewegen

**Aufgabe:** Was meinst du zu genannten Schlagzeilen?

---



---



---



---



---



---



---



---

## 2 Nahrung (Einführung)

**Aufgaben:** a) *Verbinde jeweils per Linie, welcher Satzanfang und welches Satzende zusammengehören! Trage die Buchstaben (neben den Satzenden) richtig geordnet ein, sodass sich schließlich ein Lösungswort ergibt.*

	Satzanfang
1.	Im Wort Ernährung steckt
2.	Mit Ernährung ist gemeint,
3.	Die Aufnahme von Nahrung ist für Lebewesen
4.	Die Nahrung der Menschen setzt sich
5.	Für die Nahrungsmittel wird auch
6.	Per Nahrung nehmen die Menschen pflanzliche
7.	In den einzelnen Nahrungsmitteln sind Nährstoffe
8.	Menschen benötigen Nährstoffe, um Energie
9.	Nährstoffe dienen ebenfalls dazu, die Körpertemperatur
10.	Nahrung kann sich positiv auf die

	Satzende
E	zusammen aus diversen Nahrungsmitteln.
G	und damit auch für Menschen lebensnotwendig.
R	Gesundheit auswirken, aber auch negativ.
E	Nahrung zu sich zu nehmen.
I	zu bekommen sowie zu wachsen.
V	der Begriff Nahrung.
A	und/bzw. tierische Stoffe auf.
E	zu (er)halten, Stoffwechselvorgänge im Körper zu ermöglichen ...
T	die Bezeichnung Lebensmittel gebraucht.
R	enthalten wie z.B. Fette, Eiweiß(e), Kohlenhydrate ...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

b) *Schreibe nun die 10 Sätze in der vorgegebenen Reihenfolge vollständig in dein Heft/auf ein Extrablatt!*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# 3

## Nahrungsmittel (= Lebensmittel) von A bis Z

**Aufgabe:** Welche Namen von Nahrungsmitteln (= Lebensmitteln) mit den vorgegebenen Anfangsbuchstaben fallen dir ein?

A )	M )
B )	N )
C )	O )
D )	P )
E )	Q )
F )	R )
G )	S )
H )	T )
I )	U )
J )	V )
K )	W )
L )	Z )

