

Modul 7: Ernährung

Modul 7: Ernährung

Dieses Modul vermittelt Grundlagenwissen zu ausgewogener Ernährung und ermöglicht den Teilnehmenden, dieses auf ihr eigenes Ernährungsverhalten und ihre Vorlieben anzuwenden. Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung greifen die Thematik des Zuckerkonsums auf und ermöglicht den Teilnehmenden eine Reflexion ihres Ernährungsverhaltens.

Im Rahmen dieses Moduls können folgende **Kompetenzen des Lehrplans 21** gefördert werden:

- **WAH 3.1:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumalltages erkennen.
- **WAH 4.1:** Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- **WAH 4.2:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Ernährung erkennen und Essen und Trinken der Situation entsprechend gestalten.
- **WAH 4.3:** Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung kriterienorientiert auswählen.
- **ERG 5.1:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

Ziele der Lektion: Die Teilnehmenden ...

- reflektieren, wie sich bewusstes Geniessen auf die Wahrnehmung auswirkt.
- kennen die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung.
- kennen für jede Stufe der Lebensmittelpyramide Lebensmittel, die ihnen persönlich gut schmecken.

Ziele der zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung: Die Teilnehmenden ...

- reflektieren ihren eigenen Zuckerkonsum.
- wissen, in welchen Produkten aus ihrem Alltag sich zugesetzter Zucker befindet.
- kennen gesunde Alternativen zu Fertigprodukten, die sie oft konsumieren.

Material für die Lektion:

- Scheren
- Stifte
- Ablaufblatt «Genussübung»
- Vorlage «Die Lebensmittelpyramide»
- Blatt «Inhalte Lebensmittelpyramide»
- Vorlage «Meine Lebensmittelpyramide»

Material für die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung:

- Internetfähige Geräte
- Leere A4-Papiere
- Stifte
- Eventuell Drucker und Leimstifte

Ablaufplan der Lektion:

Der Ablaufplan zeigt einen möglichen Ablauf einer Unterrichtslektion im Umfang von 45 Minuten auf.

Ablauf	Umsetzung und Material
Einstimmung auf die Unterrichtseinheit	Mit Hilfe des im Material beigelegten Ablaufblattes wird die «Genussübung» durchgeführt.
Plenum und Partnerarbeit 10 min	
Vorwissen aktivieren	Die Teilnehmenden teilen sich in Kleingruppen auf. Jede Gruppe erhält die Vorlage «Die Lebensmittelpyramide» und das Blatt «Inhalte Lebensmittelpyramide» zum Ausschneiden. Die Gruppen schneiden die Begriffe aus und ordnen sie nach eigenem Wissen der Lebensmittelpyramide zu.
Kleingruppen 15 min	
Ergebnissicherung, Wissensvermittlung	Die Leitungsperson zeigt im Plenum die Lösung der Lebensmittelpyramide auf. Zudem gibt sie die im Blatt «Hintergrundwissen» festgehaltenen Mengenempfehlungen für die einzelnen Stufen weiter. Nach Bedarf kann auch das Hintergrundwissen zu Energy Drinks thematisiert werden.
Plenum 10 min	
Anwendung des Wissens und Reflexion des eigenen Verhaltens	Die Teilnehmenden füllen in Einzelarbeit die Vorlage «Meine Lebensmittelpyramide» aus, indem sie sich überlegen, welche Produkte zu den einzelnen Stufen sie gerne essen. Sie füllen z.B. die unterste Stufe mit ihren liebsten ungesüßten Getränken aus, die zweitunterste mit ihrem Lieblingsgemüse und ihren Lieblingsfrüchten usw. Ziel dieser Übung ist es, bereits gesundes Essverhalten der Teilnehmenden zu stärken und Alternativen zu ungesunden Lebensmitteln aufzuzeigen, die ihnen auch gut schmecken.
Einzelarbeit 10 min	

Zusätzliche Inhalte zur Vertiefung:

Diese Unterrichtseinheiten können nach Bedarf zur Vertiefung der ersten Lektion genutzt werden. Sie fokussieren insbesondere den Themenbereich des Zuckers in Lebensmitteln.

Ablauf	Umsetzung und Material
<p>Zuckerprotokoll</p> <p>Protokoll führen Einzelarbeit 15 min/ täglich</p>	<p>Die Teilnehmenden protokollieren über einen festgelegten Zeitraum, wie oft sie Produkte zu sich nehmen, denen Zucker zugesetzt wurde. Dabei sollen sie exakt vorgehen und wenn möglich die Inhaltsangaben aller Lebensmittel, die sie in dieser Zeitspanne essen, kontrollieren. Am Ende der Protokollphase zählen die Teilnehmenden zusammen, wie oft täglich sie im Durchschnitt Produkte mit zugesetztem Zucker essen. Ziel der Übung ist, die Wahrnehmung der Teilnehmenden für den eigenen Zuckerkonsum zu schärfen und auf versteckt zuckerhaltige Produkte aufmerksam zu machen.</p> <p><i>Tipp: Lieber einen kürzeren Zeitraum, z.B. einen oder zwei Tage, wählen, dafür möglichst genau protokollieren. Das Protokoll kann gut auf dem Smartphone geführt werden.</i></p>
<p>Angeleitete Reflexion Partnerarbeit 15 min</p>	<p>Die Teilnehmenden können ihre Ergebnisse anschliessend in Partnerarbeit vergleichen. Hat sie das Ergebnis ihres Protokolls überrascht? Haben sie Lebensmittel entdeckt, die mehr Zucker enthalten, als sie erwartet haben?</p>
<p>Ergebnissicherung Plenum 15 min</p>	<p>Erfahrungen des Experimentes und Lebensmittel, in denen für die Teilnehmenden unerwartet oder besonders viel Zucker enthalten war, werden im Plenum gesammelt.</p>
<p>Rezeptbuch</p> <p>Recherche Kleingruppen 30 min</p>	<p>Die Teilnehmenden teilen sich in Kleingruppen auf. Sie entscheiden sich für ein zuckerhaltiges Fertigprodukt, welches sie genauer untersuchen möchten. Geeignete Produkte sind beispielsweise Joghurt, Müsliriegel, Ketchup, Energiedrinks, Pastasaucen, Toastbrot oder ähnliches. Anschliessend recherchieren sie die genauen Inhalte des Produktes entweder im Internet oder direkt in einem Lebensmittelgeschäft. Zudem recherchieren sie ein Rezept, welches einer gesünderen Variante des Produktes entspricht.</p>
<p>Gestaltung einer Seite des Rezeptbuches Kleingruppen 30 min</p>	<p>Auf einem A4-Papier stellen die Gruppen jeweils ihr Fertigprodukt und dessen Inhaltsstoffe vor. Sie schreiben zudem das von ihnen recherchierte gesündere Rezept dazu.</p> <p>Durch die A4-Papiere aller Kleingruppen entsteht ein kleines Rezeptbuch für gesunde Alternativen zu Fertigprodukten, welches allen Teilnehmenden kopiert werden kann.</p>

Hintergrundwissen rund um das Thema Ernährung:

Eine gut verständliche und weit verbreitete Übersicht über ausgewogene Ernährung bietet die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (sge):



Bildquelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Schweizer Lebensmittelpyramide, S. 2.

Auf der untersten Stufe, die den grössten Teil der Ernährung ausmachen sollte, stehen ungesüßte Getränke. Von diesen sollten täglich 1-2 Liter konsumiert werden. Auf der zweiten Stufe finden sich Gemüse und Früchte, von denen optimal 5 Portionen täglich verzehrt werden sollten. Dabei sollten 3 Portionen aus Gemüse bestehen, 2 Portionen aus Früchten. Darauf folgen Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte, die dreimal täglich auf dem Speiseplan stehen sollten. Auch von Milchprodukten, die auf der vierten Stufe der Lebensmittelpyramide stehen, sollten drei Portionen täglich konsumiert werden. Eier, Fleisch, Fisch und Tofu, die ebenfalls auf dieser Stufe stehen, sollten hingegen nur einmal täglich gegessen werden. Auf der zweitobersten Stufe finden sich schliesslich Öle, Fette und Nüsse, wobei täglich rund 2-3 Esslöffel Öle und Fette als gesundheitsfördernd gelten, bei den Nüssen werden täglich 20-30 Gramm empfohlen. Süßes, Salziges und Alkoholisches schliesslich sollte mit Mass genossen werden.¹

Übermässiger Verzehr von Süßem, Salzigen und Alkoholischem ist oftmals Ursache einer ungesunden Ernährung. Diese Lebensmittel liefern dem Körper in der Regel besonders viele Kalorien in Form von Zucker, Fett oder Alkohol. Auch der hohe Salzanteil ist der Gesundheit nicht zuträglich. Eine Ausnahme davon bieten Zero- oder Light-Getränke, die aber auf Grund von den enthaltenen Säuren die Zähne stark schädigen und zu einer Gewöhnung an sehr süße Lebensmittel führen können. Diese Gruppe von Lebensmitteln ist kein zwingender Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Da das Essen aber immer auch eine Genussfunktion erfüllen soll, haben sie im Rahmen eines gesunden Lebensstils in Mass durchaus ihre Berechtigung. Empfohlen wird bis zu einer Portion täglich. Dies entspricht beispielsweise einer Reihe Schokolade, einer Kugel Glace, einer Hand voll Nüssen oder Chips oder einem Glas eines alkoholischen oder Süßgetränkes. Beachtet werden sollte dabei insbesondere, dass viele Zuckerarten diversen Lebensmitteln beigemischt werden, beispielsweise auch über Begriffe wie

¹ Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Schweizer Lebensmittelpyramide, S. 2.

Saccharose, Glucose, Traubenzucker, Dextrose, Glucosesirup, Maltodextrin, Maltose, Fruchtzucker, Fructose, Invertzucker, Rohrzucker oder Honig.

So enthalten beispielsweise diverse Müesli, Joghurt oder Fruchtsäfte zugesetzten Zucker. Fruchtzucker und Milchzucker hingegen sind natürliche Bestandteile von Lebensmitteln.²

Da Zucker das Belohnungssystem im Gehirn anspricht, kann sich übermässiger Konsum auf das Verhalten auswirken und die Entstehung einer Sucht begünstigen.³

Hintergrundwissen zum Thema Energy-Drinks:

Die Studie «Alles klar?», die Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren befragt zeigt auf, dass 30% der Jungen und 15% der Mädchen dieser Altersklasse Energiedrinks zu sich nehmen.⁴ Diese Getränke weisen neben viel Zucker auch einen hohen Koffeingehalt aus. Eine Dose Red Bull entspricht beispielsweise dem Koffeingehalt zweier Esspressi oder eines halben Liters Coca-Cola. Bereits der Konsum einer Dose der handelsüblichen Energy Drinks übertrifft damit den für Jugendliche empfohlenen Koffeinwert. Übermässiger Koffeinkonsum kann zu Schlafstörungen, Angstzuständen, Reizbarkeit und Herzbeschwerden führen. Der hohe Zuckergehalt von rund 25 – 30 Gramm pro Dose ist zudem im Zusammenhang mit einer ausgewogenen Ernährung wie bereits aufgezeigt kritisch zu sehen.⁵

Quellen:

- Schweizer Lebensmittelpyramide. Publikation der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/>
- Alles klar? Wohlbefinden, Substanzkonsum. Befragung von 13- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern 2018. Sucht Schweiz, 2018: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/schule/33-47-alles-klar-hbsc-2018.html>
- Factsheet Energy Drinks. Sucht Schweiz, 2015: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/substanzen-verhalten/129-307-factsheet-energy-drinks.html#/27-sprache-deutsch>

Weitere Informationen und Unterrichtsmaterialien:

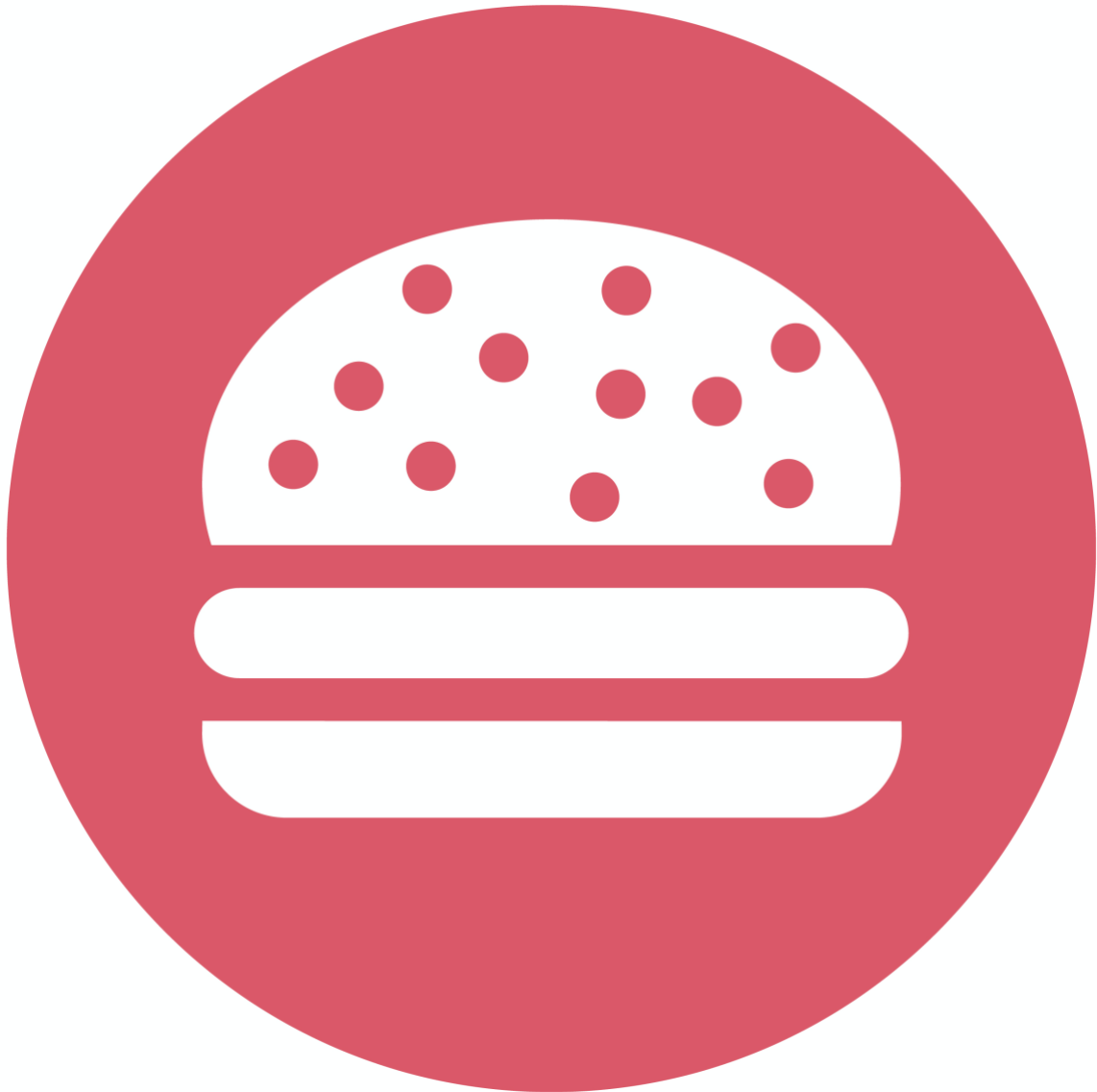
- Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bietet neben umfassenden Vertiefungsmöglichkeiten auch einige Unterrichtsmaterialien und Tests: <http://www.sge-ssn.ch>
- Arbeitsblätter rund um das Thema Ernährung von zebis: <https://www.zebis.ch/unterrichtsmaterial/ernaehrung>
- Feel-ok.ch bietet neben diversen anderen Themen auch einige Unterrichtsvorschläge zum Thema Ernährung: https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/ernaehrung.cfm
- Lehrplan 21 kompatible Planungshilfe für das Thema Ernährung im Unterricht: <https://phzh.ch/de/Dienstleistungen/materialien-fuers-schulfeld/planungshilfen-gesundheit-praevention/ernaehrung/>
- Diverses Unterrichtsmaterial des WWF Schweiz zu den Folgend der Ernährungsgewohnheiten auf die Umwelt: https://www.wwf.ch/de/suche/dokumente?f%5B0%5D=doc_type_main%3A252
- Fact Sheet des WWF Schweiz zum Thema Umweltgerechte Ernährung: https://www.wwf.ch/sites/default/files/doc-2019-08/2019-07-Factsheet_Ernaehrung_de cms.pdf

² Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Schweizer Lebensmittelpyramide, S. 18.

³ Factsheet Energy Drinks, Sucht Schweiz, S. 1-4.

⁴ Alles Klar?, Sucht Schweiz, 2018, S.10.

⁵ Factsheet Energy Drinks, Sucht Schweiz, S. 1-4.



Modul 7: Material

Genussübung

In der Mitte des Raumes steht eine Schüssel mit bei den Teilnehmenden beliebten Esswaren, beispielsweise Süssigkeiten, Chips, Nüsse oder klein geschnittene Früchte.

Die Teilnehmenden sitzen im Zimmer verteilt. Als Erstes erhalten sie die Aufgabe, sich auf Kommando möglichst schnell etwas zu essen zu holen, es herunterzuschlucken und sich anschliessend wieder zu setzen. Die Teilnehmenden dürfen dazu auch sprechen. Wenn bei diesem Teil der Übung Unruhe entsteht, ist das in Ordnung.

Wenn alle Teilnehmenden sich wieder gesetzt haben, werden sie aufgefordert, das Gegessene möglichst detailreich zu beschreiben. Wie haben sie die Konsistenz, den Geruch, das Gefühl in der Hand und im Mund wahrgenommen? Wie beschreiben sie den Geschmack? Die meisten Teilnehmenden werden diese Fragen nur ansatzweise beantworten können.

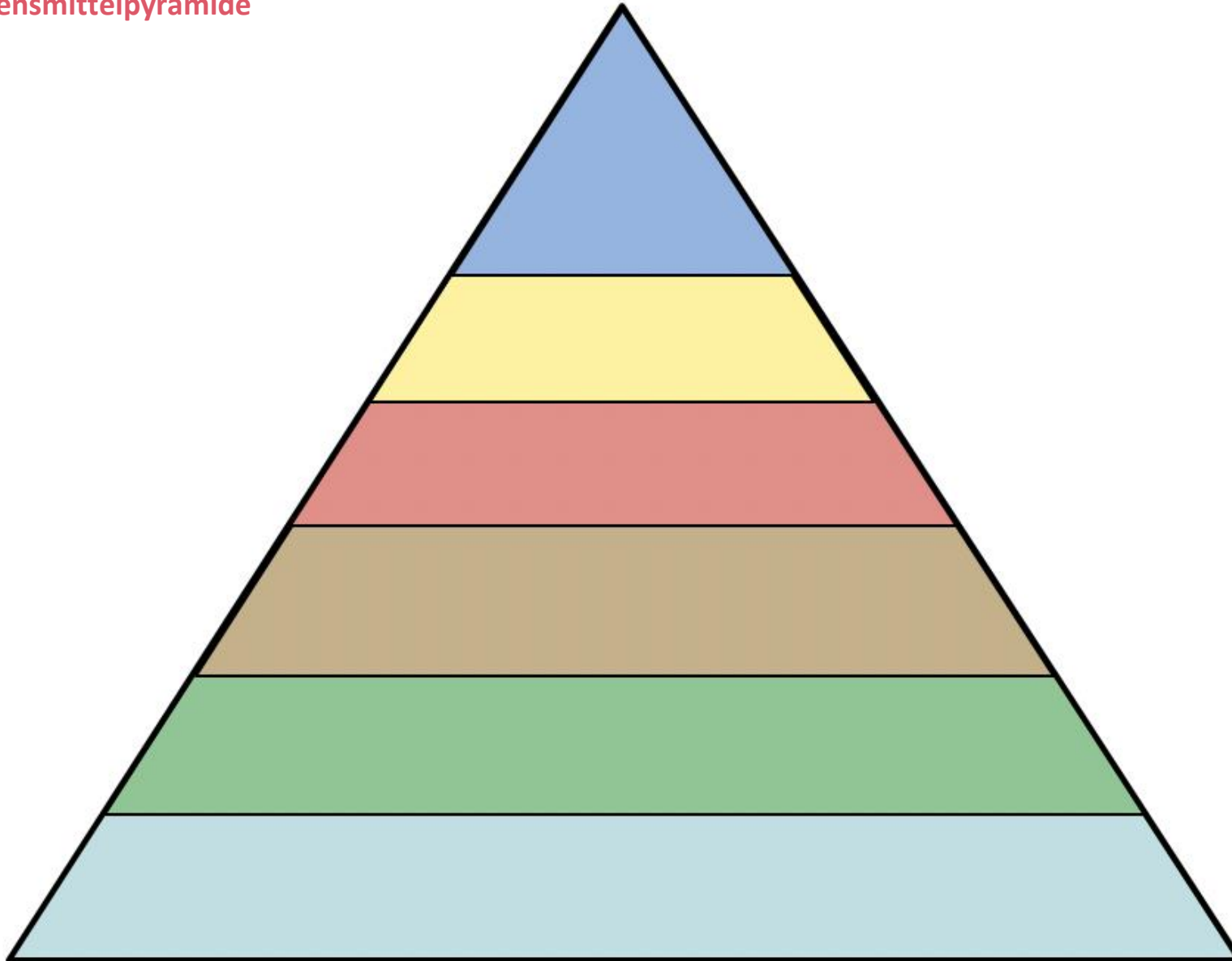
Im Anschluss daran dürfen sich die Teilnehmenden nochmals dieselben Esswaren vorne abholen. Nun sollen sie diese still vor sich hinlegen. Die Leitungsperson führt sie anschliessend sehr langsam durch folgende Aufgaben:

- Betrachten der Farbe, der Form und Oberfläche
- Konzentration auf die Essware und die Vorfreude auf den Genuss spüren
- Essware mit den Fingern berühren, dann in die Hand nehmen und daran riechen –
- Finger abschlecken, Salz/Zucker schmecken und spüren, wie das Wasser im Munde zusammenläuft
- Ein erstes Mal mit der Zunge probieren, den Geschmack bewusst spüren im Mund, auf der Zunge, im Rachen, beim Schlucken
- Ganz langsam und bewusst essen, sich dazwischen immer wieder Zeit nehmen zum Betrachten, Schmecken, Riechen
- In eigenem Tempo fertig geniessen

Während der gesamten Übung sollte Ruhe herrschen.

Anschliessend sollen die Teilnehmenden sich jeweils zu zweit darüber austauschen, welche Form des Essens ihnen mehr Genuss bereitet hat und bei welchem Teil der Übung sie mehr wahrgenommen haben.

Die Lebensmittelpyramide



Inhalte Lebensmittelpyramide: Lebensmittel zum Ausschneiden und Sortieren

Schokolade	Eier	Tomaten	Nüsse	Teigwaren	Butter und Margarine
Kaffee	Käse	Schwarztee	Fisch	Tofu	Pflaume
Brot	Reis	Rote Bohnen	Wasser ohne Kohlensäure	Fruchtsaft	Fleisch
Kräutertee	Karotten	Wasser mit Kohlensäure	Champignons	Jogurt	Quark
Äpfel	Öl	Auberginen	Kartoffeln	Chips	Red Bull

Meine Lebensmittelpyramide

