

# Lösungsvorschläge:

## Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser

---



### Arbeitsblatt: Obst und Gemüse

#### **Aufgabe 1:**

Unsere Ernährung hat Einfluss auf unsere Gesundheit. Frisches Obst und Gemüse sind besonders gesund.

**Welches Obst und Gemüse isst du persönlich am liebsten?**

**Nimm ein Blatt Papier, zeichne und beschrifte:**

Individuelle Lösung

#### **Aufgabe 2:**

**Vergleiche deine Zeichnung mit den Zeichnungen der anderen Kinder aus deiner Klasse. Schreibe Unterschiede und Gemeinsamkeiten auf.**

Individuelle Lösung

#### **Aufgabe 3:**

**Welches Obst und Gemüse ist besonders beliebt bei den Kindern aus deiner Klasse? Erstelle eine TOP-5- Liste.**

**Obst**

- Individuelle Lösung

**Gemüse**

- Individuelle Lösung

Hier könnte man besprechen, welches Obst und Gemüse saisonal erhältlich ist. Um diesen Punkt geht es inhaltlich auch in Arbeitsblatt 5 „Einfluss auf Umwelt und Körper“.

# Lösungsvorschläge:

## Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser

---



### Aufgabe 4:

Welches Obst erkennst du? Notiere die Namen der abgebildeten Lebensmittel.



Himbeere



Brombeere



Erdbeere



Kirsche



Zitrone



Stachelbeeren



Granatapfel



Pampelmuse / Grapefruit



Limette



Johannisbeeren



Sternfrucht / Karambole



Feigen



Kokosnuss



Heidelbeeren / Blaubeeren



Wassermelone

## Lösungsvorschläge:

### Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser

---



Kiwi



Mango



Pfirsich



Zwetschgen



Litschi

Nicht alle Kinder werden alle Obstsorten kennen. Hier bietet sich ein Unterrichtsgespräch an, in dem unbekannte Obstsorten vorgestellt werden (eventuell sogar mitgebracht werden, damit die Kinder diese verkosten können).

#### **Aufgabe 5:**

**Suche im Internet ein leckeres und gesundes Gemüse- oder Obstrezept. Stelle es in der Schule vor. Hier kannst du dein Rezept hineinkopieren oder Notizen machen. Vergiss nicht, die Quelle anzugeben, woher du dein Rezept hast.**

Individuelle Lösung

#### **Aufgabe 6:**

**Erstellt ein kleines Rezeptbüchlein mit allen Rezepten der Kinder aus der Klasse.**

Kann inhaltlich mit dem Fach Deutsch verknüpft werden. Eignet sich auch für den Bereich Medienbildung (Erstellung von eigenen Texten am PC oder Tablet).

## Lösungsvorschläge:

### Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser

---



#### Zusatzaufgabe:

**Führt einen „Tag der gesunden Ernährung“ durch: Jede Gruppe entscheidet sich für ein Rezept und bereitet einen gesunden Obst- oder Gemüsesnack für ein kleines Büffet vor.**

# Lösungsvorschläge:

## Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser

---



### Arbeitsblatt: Fertiggerichte

#### **Aufgabe 1:**

Wenn es mal schnell gehen muss, dann greifen viele Menschen zu fertigen Gerichten.

**Was verstehst du unter dem Wort Fertiggericht? Notiere es hier.**

Individuelle Lösung

Eventuell kann schon besprochen werden, welche Merkmale alle Fertiggerichte erfüllen. Sie enthalten bestimmte Inhaltsstoffe, sie lassen sich schnell zubereiten, und sie sind lange haltbar.

# Lösungsvorschläge:

## Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser



### Aufgabe 2:

Fertiggerichte oder Fertigprodukte werden auch Convenience-Produkte genannt. Dieser Begriff ist Englisch und bedeutet Bequemlichkeit. Es handelt sich also um Produkte, die bequem sind. Sie lassen sich in verschiedene Arten einteilen:

1. Konserven
2. Tiefkühlkost
3. Mikrowellen-Gerichte
4. Backmischungen
5. Tütensuppen
6. Instant-Pudding

Ordne jedem Bild den richtigen Oberbegriff zu, indem du die richtige Nummer einfügst.



### Aufgabe 3:

**Schau dir die abgebildeten Fertigprodukte noch einmal genauer an. Welche Firmen stellen Fertigprodukte her?**

Dr. Oetker

Erasco

Maggi

Sonnen Bassermann

Wagner

### Aufgabe 4:

**Warum ist es gut, wenn du die Herstellernamen der Fertigprodukte kennst?**

Die Fertigprodukte dieser Hersteller findet man im Supermarkt in großen Mengen. Wenn ich mir diese Marken merke, dann erkenne ich die Produkte schneller und kann sie den Fertigprodukten zuordnen. So weiß ich, dass ich diese nicht so oft kaufen bzw. essen sollte.

### Aufgabe 5:

**Der Fertiggerichte-Check: Welche Aussagen stimmen, welche sind falsch?**

**Kreuze an.**

	richtig	falsch
Fertiggerichte lassen sich schnell zubereiten.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fertiggerichte schmecken besonders gut.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fertiggerichte kosten wenig.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fertiggerichte sind lange haltbar.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fertiggerichte machen dick.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fertiggerichte machen schlau.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Fertiggerichte sollte man nie essen.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

## Lösungsvorschläge:

### Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser

---



Fertiggerichte enthalten kaum Fett.

Fertiggerichte enthalten viel Zucker.

Hier ist ein Unterrichtsgespräch sinnvoll, z. B. über versteckte Inhaltsstoffe (Fette und Zucker sieht man nicht) oder darüber, dass Fertiggerichte sehr teuer sind und einkommensschwache Familien sparen können, wenn sie frische Lebensmittel einkaufen.

#### **Aufgabe 6:**

**Welche drei Fertiggerichte magst du besonders gerne? Male Bilder oder knipse Fotos!**

Individuelle Lösung

An dieser Stelle kann man die einzelnen Fertiggerichte vorstellen lassen, damit die Kinder diese zukünftig als Fertiggerichte einordnen können.

#### **Aufgabe 7:**

Bringe ein Fertiggericht in die Schule mit und nimm es genauer unter die Lupe. Auf jedem Produkt findest du auf der Rückseite Informationen über die Inhaltsstoffe.

**Welche Inhaltsstoffe sind in deinem Fertiggericht enthalten und in welchen Mengen? Schreibe sie auf.**

Individuelle Lösung

Indem sich die Kinder mit den Nährwertangaben auf den Originalverpackungen auseinandersetzen, lernen sie, wo sie diese Informationen finden und wie sie gesunde von ungesunden Lebensmitteln unterscheiden können.



### Aufgabe 8:

**Welche vier Inhaltsstoffe sind in besonders großen Mengen enthalten?**

Name des Inhaltsstoffes	Mengenangabe
• Fette (wie ...)	individuelle Lösung
• Zucker (wie ...)	individuelle Lösung
• Farbstoffe (wie ...)	individuelle Lösung
• sonstige Zusatzstoffe	individuelle Lösung

### Aufgabe 9:

**Warum verwendet die Lebensmittelindustrie für ihre Fertigprodukte überhaupt Inhaltsstoffe wie Zucker, Konservierungsstoffe oder Zusatzstoffe in großen Mengen, obwohl man weiß, dass sie schädlich für die Gesundheit sind? Mach dir darüber mit deiner Nebensitzerin oder deinem Nebensitzer Gedanken und schreibe sie auf.**

Konservierungsstoffe machen die Lebensmittel lange haltbar. Diese Annehmlichkeit wünschen sich die Verbraucherinnen und Verbraucher, denn sie wollen keine Produkte kaufen, die schnell verderben.

Zucker und andere Geschmacksstoffe verbessern den Geschmack. Niemand würde die Produkte kaufen, wenn sie nicht oder nicht gut schmeckten.

Farbstoffe lassen die Produkte schöner aussehen. Keine Käuferin und kein Käufer würde die Produkte kaufen, wenn sie nicht gut aussehen, denn das Auge isst mit.

# Lösungsvorschläge:

## Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser



### Arbeitsblatt: Fastfood

Ranking der bekanntesten Fastfood-Ketten in Deutschland aus dem Jahr 2020:



### Aufgabe 1:

**Welche dieser Fastfood-Ketten gibt es in deiner Stadt?**

Individuelle Lösung

### Aufgabe 2:

**Welche ist wohl die größte Fastfood-Kette weltweit?**

Subway

## Lösungsvorschläge:

### Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser

---



#### **Aufgabe 3:**

**Welche Fastfood-Kette ist in eurer Klasse besonders beliebt?**

Individuelle Lösung

Hier könnte man gemeinsam mit der Klasse ein eigenes Ranking erstellen und die absoluten und/oder prozentualen Häufigkeiten mittels eines Schaubilds darstellen.



#### **Aufgabe 4:**

**Das Essen der Schnellrestaurants besteht aus Fertigprodukten. Sie sind nicht nur ungesund, sondern verursachen auch ein ganz anderes Problem. Schau dir das Foto an und finde es heraus.**

Das Problem des Fastfood-Mülls: Viele Schnellrestaurants verwenden Einweg-Verpackungen, und jedes Produkt wird einzeln verpackt. Oft wird Fastfood unterwegs gegessen, das heißt, der Verpackungsmüll wird auch unterwegs entsorgt (z. B. auf der Straße).

# Lösungsvorschläge:

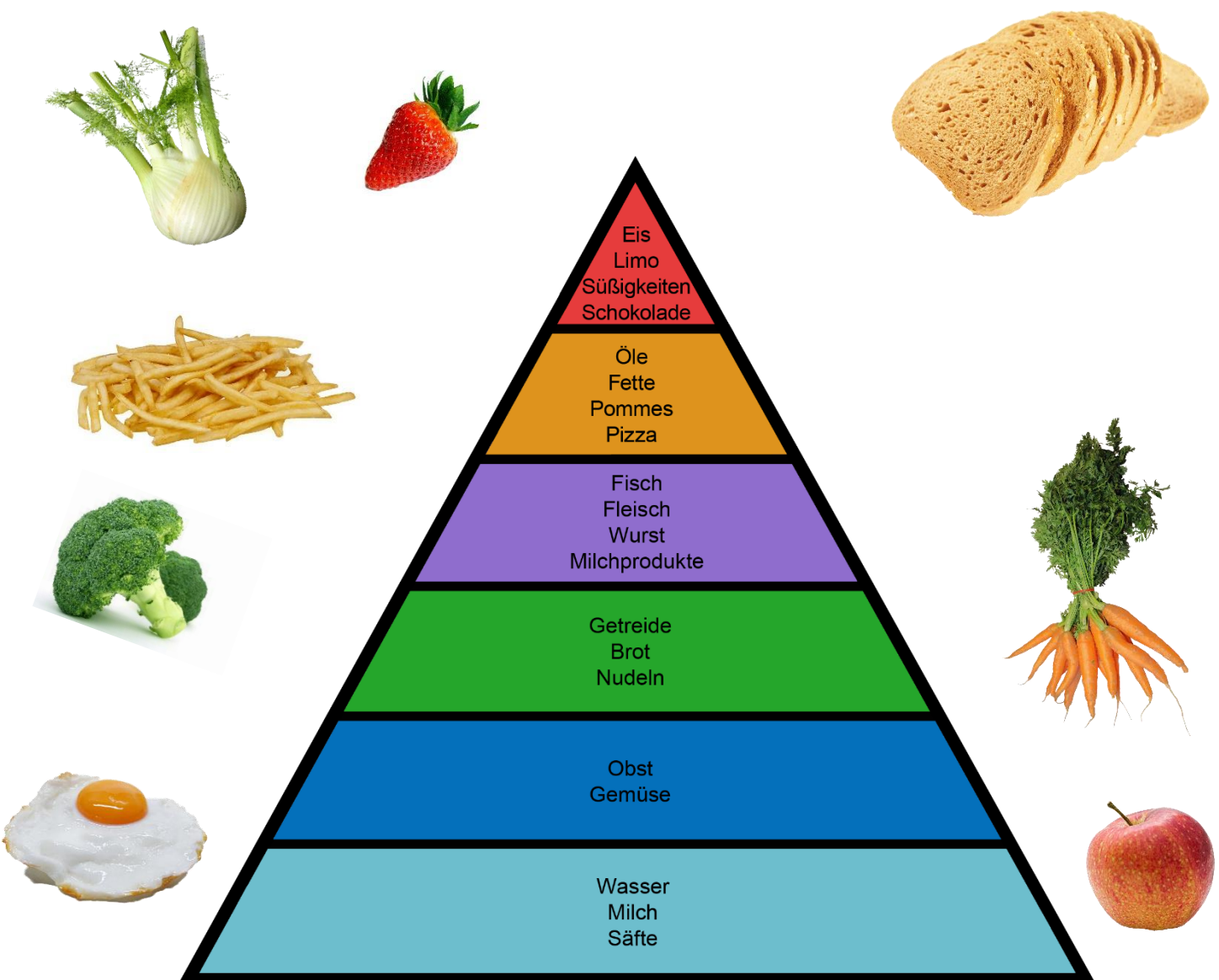
## Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser



### Arbeitsblatt: Die Ernährungspyramide

#### Aufgabe 1:

Im Film wurde die Ernährungspyramide erklärt. Beschrifte sie mithilfe der Informationen aus dem Film. Die folgenden Begriffe helfen dir:



Die Ernährungspyramide besteht aus sechs verschiedenen Stufen.

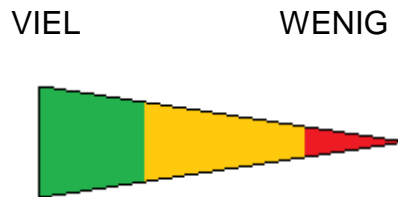
# Lösungsvorschläge:

## Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser



### Aufgabe 2:

**Die Menge macht's: Es gibt Lebensmittel, von denen wir viel, und welche, von denen wir wenig zu uns nehmen sollten. Lies dir die aufgeführten Lebensmittel durch und male die Felder in der richtigen Farbe an. Die Legende hilft dir dabei:**



Eis	Limonade	Pizza
Fette	Milch	Säfte
Fisch	Müsli	Schokolade
Fleisch	Nudeln	Süßigkeiten
Gemüse	Obst	Wasser
Kartoffeln	Öle	Wurst
Käse	Pommes	Vollkornbrot

## Lösungsvorschläge:

### Umwelt und Gesundheit – Nahrung, Trinkwasser

---



Auf der Bundesseite für Ernährung ([www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)) findet man Mengenempfehlungen. Als Faustregel gilt: Eine Portion ist so groß, wie in die eigene Hand passt.



#### **Zusatzaufgabe:**

**Wie viele Portionen Obst und Gemüse isst du jeden Tag? Führe drei Tage Protokoll darüber.**

Individuelle Lösung

Hier könnte man mit den Kindern die Portionsmengen besprechen. Beispielsweise sollte man sechs Portionen Wasser täglich zu sich nehmen.

### Arbeitsblatt: Einfluss auf Umwelt und Körper

#### **Aufgabe 1:**

Es sind Weihnachtsferien. Am Tag vor Silvester geht Lea mit ihrer Familie in den Supermarkt, um für Silvester einzukaufen. Um Mitternacht wollen sie ein Schokoladenfondue machen. Im Frischeregal in der Obstabteilung finden sie Bananen, Trauben und frische Erdbeeren.

Woher kommen denn die im Winter? Erdbeeren werden doch nur im Juni geerntet, oder?

#### **Hast du eine Idee, warum einige Supermärkte im Winter Erdbeeren anbieten können?**

Diese exotischen Waren kommen aus anderen Erdteilen zu uns nach Deutschland, entweder mit dem Containerschiff oder mit dem Flugzeug.

Fazit: Erzeugung, Verarbeitung, Lagerung, Transport und Verpackung von Lebensmitteln verursachen einen erhöhten CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Dieser schadet der Umwelt.

#### **Aufgabe 2:**

**Du kannst deine Umwelt schützen, indem du dich klimaneutral oder klimafreundlich ernährst. Was heißt das? Zähle auf.**

- auf Plastikverpackungen verzichten
- regionale und saisonale Produkte kaufen
- Bio-Produkte auswählen

#### **Aufgabe 3:**

**Wie kannst du durch deine Ernährung deine Gesundheit beeinflussen?**

- Stress beim Essen vermeiden
- keine Plastikverpackungen
- nicht zu schnell essen
- ausgewogen ernähren
- nicht zu viel essen
- ...

### Aufgabe 4:

Wenn wir uns dauerhaft ungesund ernähren, dann wird unser Körper krank.

**Welche ernährungsbedingte Krankheit, die durch übermäßigen Zuckerkonsum ausgelöst wird, wird im Film genannt?**

Diabetes

### Aufgabe 5:

**Lies dir den folgenden Text durch und notiere wichtige Informationen.**

Zucker ist in sehr vielen Lebensmittel enthalten. Wenn wir zu viele zuckerhaltige Lebensmittel konsumieren, dann kann es sein, dass der Körper im Lauf der Jahre zuckerkrank wird. Der Fachbegriff dafür lautet **Diabetes Typ 2**. Zuckerkranken sieht man ihre Krankheit nicht an. Oft bemerken Menschen ihre Zuckerkrankheit daran, dass sie **übermäßig viel Durst** haben oder nachts ständig auf die Toilette müssen. Wer an Diabetes erkrankt ist, kann auch **nicht mehr geheilt werden**, selbst wenn er sich künftig zuckerlos ernähren würde. Menschen mit dieser Krankheit müssen ihr Leben lang auf ihre Ernährung achten und ständig ihren **Blutzuckerspiegel messen**. Um den erhöhten Blutzuckerspiegel wieder zu senken, müssen sich Diabetiker oft **Insulin spritzen**.

### Aufgabe 6:

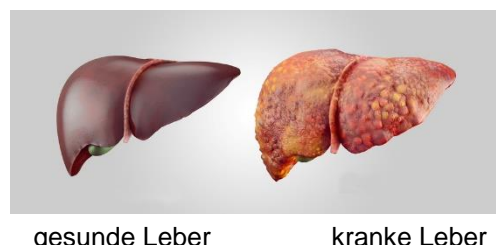
**Auf den nachfolgenden Bildern sind weitere ernährungsbedingte Krankheiten zu sehen. Weißt du welche?**



Karies



Übergewicht (Adipositas)



gesunde Leber

krankte Leber

Leberzirrhose