



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

UNTERRICHTSMATERIALIEN: „GUTE ERNÄHRUNG“

Unterrichtsmaterialien für Multiplikatoren zur Stärkung von
Verbraucherkompetenzen bei neu zugewanderten Menschen

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	4
Hinweise zur Handreichung	4
Hinweise zum Nutzungsrecht	4
GUTE ERNÄHRUNG	5
Hintergrundinformationen zum Thema	5
Ziele der Unterrichtseinheit	5
Hinweise zur Vorbereitung durch die Lehrkraft	5
Unterrichtsverlauf	6
AUFGABE 1	6
Ziele	6
Ablauf	6
Material	8
AUFGABE 2	10
Ziele	10
Ablauf	10
Material	13
AUFGABE 3	18
Ziele	18
Ablauf	18
Material	21
AUFGABE 4	28
Ziele	28
Ablauf	28
Material	30
AUFGABE 5	34
Ziele	34
Ablauf	34
Material	36
ZUSATZMATERIAL	41
VERANSTALTUNGSANGEBOTE	50

EINLEITUNG

Die vorliegenden Materialien sind im Zuge des Projektes „Get in! Fit für den Konsumalltag in Deutschland“ der Verbraucherzentrale NRW entstanden. Ziel der Unterrichtseinheiten ist die Stärkung und Erweiterung verbraucherrechtlicher Alltagskompetenzen neu zugewanderter Menschen.

Denn etliche zugewanderte Menschen kommen aus Gesellschaften, in denen sie kaum verbraucherrechtliche Kompetenzen aufbauen mussten und konnten. In Deutschland angekommen, werden sie dann aufgrund der veränderten Konsumwelt mit großen Herausforderungen konfrontiert.

Um diesen Herausforderungen gewachsen zu sein und den Einstieg in unseren Konsumalltag meistern zu können, benötigen die neu zugewanderten Menschen adäquate Informationen. Die nötigen Basisinformationen sind in diesen Unterrichtseinheiten zielgruppengerecht aufgearbeitet worden.

Die Materialien stehen zum Download und zum Einsatz für Multiplikatoren zur Verfügung:

@ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/materialien-des-projekts-get-in-49209>

Die Handreichung beschreibt den Unterrichtsverlauf mit vielen Differenzierungsmöglichkeiten. Die Unterrichtseinheiten eignen sich zum Einsatz in Integrations- und Orientierungskursen, in Internationalen Förderklassen aber auch als eigenständige Unterrichtseinheiten in bestehenden Gruppen und als erweitertes Angebot in Maßnahmen.

Die Unterrichtsinhalte und -materialien sind für den Einsatz bei neu zugewanderten Menschen konzipiert worden. Der Einsatz als niederschwelliges Angebot für andere Zielgruppen verletzlicher Verbraucherinnen und Verbraucher ist denkbar. Denn die Sozialisation in unser Gesellschaftssystem mündet nicht unbedingt im Aufbau solider Verbraucherkompetenzen. Didaktisch und methodisch sind die Konzepte und Materialien für eine erweiterte Zielgruppe anpassbar.

Bei der Verwendung der Konzepte und Unterrichtsmaterialien ist einerseits auf die Verbraucherzentrale NRW und andererseits auf die Förderung durch das MULNV hinzuweisen.

Zu der Unterrichtseinheit können digitale Zusatzaufgaben als Vorbereitung, Wiederholung und Vertiefung durchgeführt werden. Diese digitalen Zusatzübungen sind abrufbar unter:

@ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/materialien-des-projekts-get-in-49209>

... Hinweise zur Handreichung

Die Handreichung umfasst die Ziele der Unterrichtseinheiten, bündelt die Aufgaben und Materialien, zeigt Differenzierungsmöglichkeiten auf und bietet Informationen zum Thema. Die Beschreibung des Unterrichtsverlaufs befindet sich in den farbig unterlegten Kästen. Am Ende der Aufgaben sind die verwendeten Materialien zusammengestellt. Diese können in den angegebenen Größen ausgedruckt und verwendet werden.

In der Handreichung werden folgende Symbole verwendet:

 **Aufgaben für die Teilnehmenden**

 **Differenzierungsaufgaben**

 **Informationen**

@ **weiterführende Informationen**

... Hinweise zum Nutzungsrecht

Die Handreichungen für Lehrkräfte und die Materialien dürfen für unterrichtliche Zwecke kopiert und genutzt werden. Die Texte dürfen in ihrem Wortlaut nicht verändert werden, um eine fachliche und rechtliche Veränderung zu vermeiden.

Die Arbeitsblätter, Bildkarten, Kernbotschaften, Plakate, Memorys, Musterangebote und Handouts dürfen für Unterrichtszwecke genutzt werden.

GUTE ERNÄHRUNG

... Hintergrundinformationen zum Thema

 Der eigenen Ernährung liegt in der Regel die traditionelle Küche, variiert von den individuellen Essgewohnheiten, zu Grunde. Erwartungsgemäß ändern sich die Essgewohnheiten nach der Migration, was nicht zuletzt den veränderten Lebensumständen geschuldet ist und von Alter und Ausmaß der Integration abhängt.

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist somit, gezielt darauf hinzuarbeiten, dass die gesunde Ernährung, die neu zugewanderte Menschen aus ihren Herkunftsländern mitbringen, erhalten bleibt und mit wichtigen weiterführenden Informationen bereichert wird.

Dr. Mühleib beschreibt in seinem Artikel „Hauptsache satt“, dass geflüchtete Menschen ihre Ernährung in vielen Fällen verändern müssen. Die weitestgehend zentrale Unterbringung ist an eine Vollverpflegung gebunden, die von leistungsfähigen und erfahrenen Caterern und Gemeinschaftsverpflegern sichergestellt wird. Die Qualität des Essens tritt vermutlich hinter dem Preis zurück.

@ <https://www.ugb.de/gesundheitsfoerderung/fluechtlinge-versorgung/> (letztes Zugriffsdatum: 23.08.2021)

Die Veränderungen im Lebensalltag nach der Migration nach Deutschland wurden von einer Studie der Universität Holstein herausgestellt. Die Einkaufs- und Kochsituation veränderte sich durch die Teilnahme an Deutschkursen und die Schulzeiten der Kinder. Die Studententeilnehmerinnen berichteten von eingeschränkter Zeit. Während der Woche wurden Gerichte westlichen Stils gekocht, die eine kürzere Zubereitungszeit in Anspruch nehmen. Gleichzeitig veränderten sich die Mahlzeiten. Die Frauen verzehrten kleine Speisen zwischendurch, anstatt bewusst zu essen. Das veränderte soziale Leben und die Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen, haben eine Reduzierung der Bewegung in Deutschland zur Folge.

@ https://sta.uni-hohenheim.de/fileadmin/einrichtungen/sta/Topic_teaser/Refugee_study_

ErnaehrungsUmschau_March_2019_part_2.pdf (letztes Zugriffsdatum: 23.08.2021)

Bei Migrant:innen und geflüchteten Menschen besteht ein erhöhtes Risiko an Diabetes zu erkranken. Eine ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung und Übergewicht sind hier als Faktoren zu nennen.

@ <https://menschen-mit-diabetes.de/ratgeber/andere-kulturen-diabetes> (letztes Zugriffsdatum: 23.08.2021)

... Ziele der Unterrichtseinheit

Den Teilnehmenden werden die folgenden Situationen durch das Erlernen von Terminologien und durch Übungen erläutert:

- Verschiedene Lebensmittel essen ist gut.
- Sechs Tipps zum gesunden Essen und Trinken!
- Richtiges Essen macht nicht dick!
- Reste werden ein leckeres Essen.
- Nicht alle essen alles!

... Hinweise zur Vorbereitung durch die Lehrkraft

 Die nachfolgenden Unterrichtsmaterialien sind für den Einsatz in Gruppen mit neu zugewanderten Menschen konzipiert. Sie stellen Basisinformationen dar, setzen bei den Informationen an, die neu zugewanderten Menschen aus ihren Herkunftsländern vertraut sind und weisen eine niedrige Progression auf.

Das Unterrichtsmodul „Gute Ernährung“ besteht aus fünf Aufgaben, einem Memory und einem Quizspiel. Jede Aufgabe vermittelt eine Kernbotschaft rund um das Thema. Es ist möglich, nur einzelne Aufgaben zu verwenden.

 Die Aufenthaltsdauer und die Herkunft der Teilnehmenden in Deutschland bedingt zumeist die Vorkenntnisse des Themas „Gute Ernährung“. Um den unterschiedlichen Vorkenntnissen gerecht zu werden, bietet die Auswahl einzelner Aufgaben Differenzierungsmöglichkeiten. Zudem sind die heterogenen Deutschkenntnisse der Teilnehmenden zu beachten.

i Im Unterrichtsverlauf werden mit den Teilnehmenden Kernbotschaften erarbeitet. **Diese Kernbotschaften stellen Basisinformationen dar, die alle Teilnehmenden verstehen müssen, um das Unterrichtsziel zu erreichen.** Sie präzisieren unsere Zielsetzung. Die Kernbotschaften werden explizit herausgearbeitet und im Laufe des Unterrichts an der Tafel fixiert. Im Unterrichtsverlauf kann zudem immer wieder auf bereits Gelerntes zurückgegriffen werden, indem den Teilnehmenden die Kernbotschaften, die bereits erarbeitet wurden, noch einmal ins Bewusstsein gerufen werden. Am Ende des Unterrichts dienen die Kernbotschaften als Hilfe zur finalen Zusammenfassung der Bildungseinheit.

AUFGABE 1

Kernbotschaft: **Verschiedene Lebensmittel essen ist gut.**

... Ziele

Die Teilnehmenden erfahren, dass es unterschiedliche Essgewohnheiten gibt. Sie lernen unterschiedliche Mahlzeiten kennen. Sie können die „Größe“ einer Portion einschätzen. Die Teilnehmenden tauschen sich zu verschiedenen Lebensmitteln und Essgewohnheiten aus. Die Teilnehmenden erfahren, dass sie ausgewogen essen sollten.

... Ablauf

EINSTIEG INS THEMA

Die Lehrkraft beginnt und stellt ihr Lieblingsessen vor. „Ich esse für mein Leben gerne ...“. Sie verkündet, wir wollen heute darüber sprechen, was die Teilnehmenden gerne essen und trinken. Wir beginnen mit einem Partner-Interview.

... Unterrichtsverlauf

Die geplante Unterrichtseinheit ist für eine mindestens 90-minütige Veranstaltung geplant. In der Unterrichtspraxis stellte sich heraus, dass der Zeitbedarf variiert. **Insbesondere bei schwächeren und ungeübten Lerngruppen wurde die angesetzte Unterrichtszeit auf zwei Mal 90 Minuten ausgeweitet.** Die zeitliche Ausweitung soll dem Anspruch Rechnung tragen, dass alle Basisinformationen an die Teilnehmenden vermittelt werden sollen.

Die Lehrkraft verteilt ein Arbeitsblatt (Steckbrief Ernährung mit vier Fragen, Abb. 1.1) an die Teilnehmenden. Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich gegenseitig zu interviewen und die Antworten auf dem Steckbrief einzutragen.

IMPULSFRAGEN AUF DEM STECKBRIEF

- „Was essen Sie gerne?“
- „Wie oft essen Sie?“
- „Wie groß ist eine Portion?“
- „Wann essen Sie?“

INTERVIEW

Die Teilnehmenden bilden Paare. Sie fragen sich gegenseitig und tragen die Antworten auf dem Steckbrief ein.

PRÄSENTATION IM PLENUM

Die Teilnehmenden kommen zurück ins Plenum. Jede:r Teilnehmende stellt die Essgewohnheiten eines anderen vor und hängt den Steckbrief an die Tafel.

Die Lehrkraft berichtet, dass es verschiedene Essgewohnheiten und viele unterschiedliche Lebensmittel gibt. Die Lehrkraft hält die Essgewohnheiten der Teilnehmenden an der Tafel fest. Sie ordnet die Essgewohnheiten den Mahlzeiten zu und hält Wichtiges in Stichpunkten fest.

ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE

Die Lehrkraft fasst zusammen, dass es unterschiedliche Mahlzeiten gibt (Abb. 1.2). Wir unterscheiden klassisch die Mahlzeiten Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks. Viele Menschen essen heute anders als früher. Wir sagen: Das Essverhalten hat sich geändert.

Viele Menschen essen heute nicht mehr ausschließlich zuhause. Viele Menschen essen heute draußen und sie essen unterwegs. Sie kaufen sich unterwegs etwas in der Bäckerei, im Supermarkt, in Schnellrestaurants oder auf der Straße. Viele Menschen kaufen „Essen to go“ (Abb. 1.3).

Die Lehrkraft berichtet: Es gibt sehr viele Lebensmittel. Nicht alle Lebensmittel sind gut für uns. Einiges Essen und Trinken kann krank machen. Lebensmittel können wir zum Beispiel im Supermarkt oder auf dem Markt kaufen. Das Angebot ist sehr groß. Viele Menschen essen jeden Tag verschiedene Lebensmittel (Abb. 1.4). Das ist sehr gut. Wir sagen: Die Menschen essen ausgewogen.

Sie essen auch unterschiedlich große Portionen (Abb. 1.5). Die Lehrkraft hängt die Abbildungen „Mahlzeiten“, „Essen to go“, „Lebensmittel“ und „Portionen“ an die Tafel. Die Lehrkraft benennt die Begriffe noch einmal, während sie die Bildkarten an die Tafel hängt.

Die Lehrkraft erklärt, dass man nicht immer das Gleiche essen soll. Wir sollen verschiedene Lebensmittel essen. Zum Beispiel: Obst, Gemüse, Vollkornbrot, Milchprodukte. Das ist gut für uns.

PRÄSENTATION DER KERNBOTSCHAFT

Die Lehrkraft hängt die erste Kernbotschaft „Verschiedene Lebensmittel essen ist gut.“ (Abb. 1.6) an die Tafel.

i Gemüse und Obst sollten die wichtigsten Lebensmittelgruppen im Speiseplan sein. Gemüse liefert viele wichtige Nährstoffe und ist sehr kalorienarm. Empfohlen werden ein Pfund Gemüse und ein halbes Pfund Obst täglich. Ergänzt werden sollte dies mit Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, Milchprodukten und

Nüssen. Zur ausgewogenen Ernährung sollten auch gesunde Fette wie pflanzliche Öle aus Raps oder Oliven gehören. Zucker und Alkohol sollten sehr achtsam zu sich genommen werden.

Neben der richtigen Lebensmittelauswahl wird ein fester Mahlzeitenrhythmus empfohlen. Ob drei oder fünf Mahlzeiten gegessen werden, hängt von den individuellen Essgewohnheiten ab. Feste Mahlzeiten verhindern den Verzehr von Snacks. Snacks zwischendurch liefern oft viel Energie, die nicht bewusst aufgenommen wird.

@ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/gewicht-im-griff-dank-ausgewogener-ernaehrung-und-viel-bewegung-10471> (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021.)

Material

Abb. 1.1 Arbeitsblatt „Steckbrief Ernährung“ (Format: DIN A4)



Abb. 1.2 „Mahlzeiten“ (4 Karten, Format: 105 x 105 mm)



Abb. 1.3 „Essen to go“ (Format: 105 x 105 mm)



Abb. 1.4 „Lebensmittel“ (10 Karten, Format: 105 x 105 mm)



Abb. 1.5 „Kleine Portion“, „Große Portion“ (2 Karten, Format: 105 x 105 mm)



Abb. 1.6 Kernbotschaft 1 (Format: DIN A4)



AUFGABE 2

Kernbotschaft: **Sechs Tipps zum guten Essen und Trinken!**

... Ziele

Die Teilnehmenden beurteilen verschiedene Mahlzeiten. Die Teilnehmenden entscheiden, ob die Mahlzeiten zu viel Salz, Zucker, Fett oder Kalorien enthalten. Die Teilnehmenden diskutieren, ob sie bestimmte Lebensmittelgruppen viel oder weniger essen sollten. Die Teil-

nehmenden ordnen Lebensmittel den Ampelsymbolen „grün“, „gelb“ und „rot“ zu.

... Ablauf

Die Lehrkraft nimmt fünf verschiedene Mahlzeiten sowie drei verschiedene Getränke (Abb. 2.1) und hängt diese an die Tafel. Sie erkundigt sich bei den Teilnehmenden, ob dieses Essen und diese Getränke gut für uns sind.

IMPULSFRAGE

- „Wie finden Sie dieses Essen?“
- „Warum ist dieses Essen gut für uns?“

- „Warum ist dieses Essen nicht gut für uns?“
- „Ist dieses Getränk gut für uns?“
- „Warum ist das Getränk nicht gut für uns?“

Die Lehrkraft sammelt die Vorschläge und hält diese an der Tafel fest. Hierzu nutzt sie die Karten (Abb. 2.2): „Zu viel Zucker“, „Zu viel Salz“, „Zu viel Fett“, „Zu viele Kalorien“.

Die Lehrkraft weist die Teilnehmenden darauf hin, dass zu viel Zucker, zu viel Fett, zu viel Salz und eine zu hohe Kalorienaufnahme nicht gut für uns sind. Zu viel Zucker, Salz, Fett und Kalorien können auf Dauer krank machen. Zu viel Zucker, zu viel Fett, zu viele Kalorien können dick machen, besonders wenn man sich wenig bewegt. Die Lehrkraft erkundigt sich, ob die Teilnehmenden versuchen, sich gut zu ernähren und sie fragt, worauf sie achten.

IMPULSFRAGEN

- „Einiges Essen ist nicht gut, aber bestimmt lecker. Kennen Sie Beispiele?“
- „Was machen Sie? Essen Sie dieses Essen oder nicht?“

Die Lehrkraft hält Stichpunkte an der Tafel fest.

GRUPPENARBEIT ZUR EINSCHÄTZUNG VERSCHIEDENER LEBENSMITTEL

Die Lehrkraft bildet vier Kleingruppen. Jede Gruppe bekommt drei Karten mit Ampelsymbolen für „grün“, „gelb“ und „rot“ (Abb. 2.3) und unterschiedliche Lebensmittelkarten (Abb. 2.4).

Die Lehrkraft erklärt, dass alle Lebensmittel und Getränke, die wir viel essen und trinken sollen, dem Ampelsignal „grün“ zu geordnet werden. Die Lehrkraft nimmt beispielhaft die Karte „Brokkoli“ und ordnet sie dem Signal „grün“ zu.

Die Lehrkraft fährt fort und erklärt, dass die Lebensmittel, die wir nicht so oft essen und trinken sollen, dem Signal „gelb“ zugeordnet werden. Die Lehrkraft nimmt beispielhaft die Karte „Nüsse“ und ordnet sie dem Signal „gelb“ zu.

Zuletzt erklärt die Lehrkraft, dass die Lebensmittel, die wir nur selten essen und trinken sollten,

dem Signal „rot“ zugeordnet werden. Die Lehrkraft nimmt zum Beispiel die Karte „Fleisch“ und ordnet sie dem roten Ampelsymbol zu.

Die Teilnehmenden sollen diskutieren, welche Lebensmittel sie viel, weniger oder fast gar nicht essen und trinken sollten. Die Teilnehmenden nehmen dann die entsprechenden Zuordnungen an ihren Ampelkarten vor. Die Lehrkraft geht in den Kleingruppen umher, unterstützt die Teilnehmenden und regt die Diskussion an.

PRÄSENTATION IM PLENUM

Die Teilnehmenden kommen zurück ins Plenum. Die Lehrkraft hängt das Poster (Abb. 2.5) im Format DIN A1 an die Tafel. Die Teilnehmenden kommen zur Tafel, ordnen die Lebensmittelkarten den Ampelsymbolen zu und präsentieren somit ihre Gruppenergebnisse. Alle Teilnehmenden beteiligen sich und diskutieren die Vorschläge. Die Lehrkraft korrigiert, falls notwendig, und unterstützt die Teilnehmenden, wenn sie unschlüssig sind.

ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE IM PLENUM

Die Lehrkraft fasst zusammen und erklärt, dass wir gut essen und trinken, wenn wir folgende Tipps beachten.

Sie möchten gut essen und trinken. Dann sollten Sie:

- Oft Obst und Gemüse essen!
- Viele Vollkorn-Produkte essen!
- Jeden Tag Milch-Produkte essen!
- Fette von Pflanzen essen!
- Wenig Zucker und Salz essen!
- Viel Wasser trinken! Sie können Wasser aus dem Wasserhahn trinken!

Die Lehrkraft hängt das Plakat mit den Regeln (Abb. 2.6) an die Tafel.

KLEINGRUPPENARBEIT ZUM SATZPUZZLE

Die Lehrkraft bildet Kleingruppen und verteilt „Satzteile“ (Abb. 2.7). Die Teilnehmenden werden aufgefordert, die Satzteile zu sinnvollen Sätzen zusammenzustellen. Die Lehrkraft bittet die Teilnehmenden ihre Sätze vorzulesen.

PRÄSENTATION DER KERNBOTSCHAFT

Die Lehrkraft hängt die zweite Kernbotschaft „Sechs Tipps zum guten Essen und Trinken!“ (Abb. 2.8) an die Tafel.

i Zucker ist in vielen Lebensmitteln enthalten. Es ist hierbei oft schwierig den Zuckergehalt zu ermitteln, denn Zucker hat in Lebensmitteln viele Namen.

Glukosesirup, Fructose, Fruchtsaft, Trockenobst oder Honig enthalten Zucker. So kann in einem Lebensmittel viel Zucker enthalten sein, ohne dass Zucker überhaupt auf der Zutatenliste steht. Hinter Produktbeschreibungen wie „weniger süß“, „Süße nur aus Früchten“ oder „naturesüß“ kann ein hoher Zuckergehalt stecken.

Zucker in Lebensmitteln ist negativ zu bewerten. Er hat viele Kalorien, verursacht Karies und führt oft zu Übergewicht. Empfohlen wird für eine Frau mit durchschnittlichem Energiebedarf nicht mehr als 50 Gramm Zucker pro Tag, für ein Kind mit einem Energiebedarf von 1.200 kcal nicht mehr als 30 Gramm Zucker. Weitere Informationen finden Sie unter:

@ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/zucker-und-zuckerersatz-so-erkennen-sie-suessmacher-in-lebensmitteln-11552> (letztes Zugriffsdatum: 24.08.2021)

i **Zu viel Salz ist ungesund.** Salz kann zu Bluthochdruck führen. Bluthochdruck kann wichtige Organe wie Herz, Herzkranzgefäße, das Gehirn, die Nieren und die Blutgefäße schädigen.

Empfohlen wird für einen Erwachsenen die Aufnahme von höchstens 5 Gramm am Tag. Kinder sollten deutlich weniger Salz zu sich nehmen. Männer und Frauen essen durchschnittlich mehr Salz, als empfohlen wird. Weitere Informationen finden Sie unter:

@ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/fragen-und-antworten-zu-salz-11384> (letztes Zugriffsdatum: 24.08.2021)

i **Ausreichend trinken ist für unsere Gesundheit sehr wichtig.** Die Flüssigkeitsaufnahme sollte

bei etwa 1,5 Liter pro Tag liegen, denn Wasser ist wichtig für den Stoffwechsel und regelt die Körpertemperatur.

Trinkwasser ist in Deutschland von guter bis sehr guter Qualität und wird regelmäßig geprüft. Leitungswasser löscht den Durst genauso gut wie Wasser aus Flaschen.

@ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/mineralwasser-quellwasser-tafelwasser-und-co-13225> (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)

Im Gegensatz zu Säften, Limonaden und anderen süßen Getränken hat Trinkwasser keine Kalorien.

i **Zu viel Fett ist ungesund.** Fett liefert am meisten Energie. Es gibt gesunde und ungesunde Fette. Es kommt also mehr auf die Qualität als auf die Menge an. Empfohlen wird, dass nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Energie in Form von Fett zu sich genommen wird.

Wer zu viel Fett zu sich nimmt, läuft ein erhöhtes Risiko übergewichtig zu werden. Bei der Auswahl von Fetten sollte darauf geachtet werden, dass der Anteil an sogenannten gesättigten Fettsäuren gering bleibt.

Bei der Ernährung sollte auf die versteckten Fette Acht gegeben werden. Versteckte Fette finden sich in Wurstwaren, Kartoffelchips, aber auch unter anderem in Milchkaffee und Latte Macchiato. Süße Backwaren, Pommes Frites und Fast-Food-Produkte sollten beschränkt verzehrt werden.

@ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/wie-viel-fett-am-tag-gehört-zu-einer-gesunden-ernaehrung-40798> (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)

Material

Abb. 2.1 5 Mahlzeiten und 3 Getränke (Format: DIN A5)



Abb. 2.2 „Zu viel ...“ (4 Karten, Format: 105 x 105 mm)



Abb. 2.3 Ampelsymbole (3 Karten, Format: DIN A6)



Abb. 2.4 Lebensmittel für Ampelsymbole (15 Karten, Format: 105 x 105 mm)

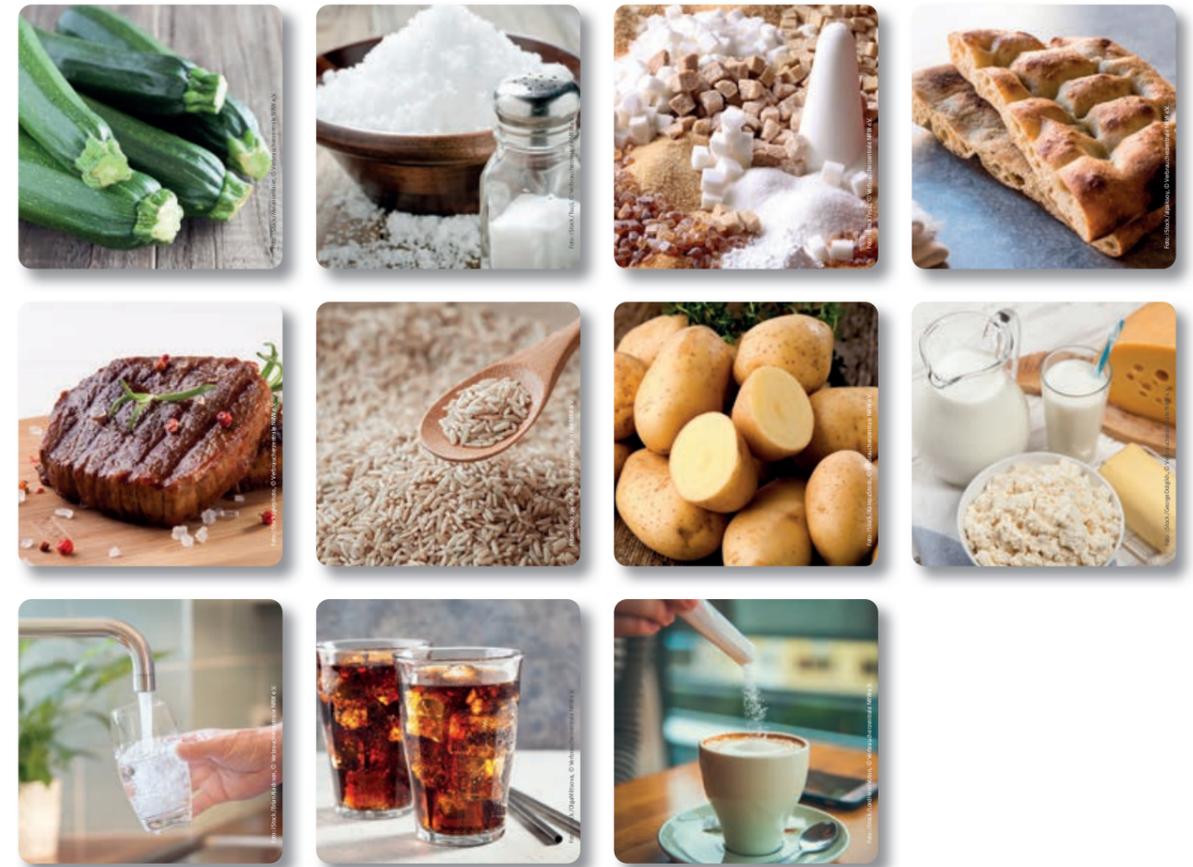


Abb. 2.5 Poster Ampelsymbole (Format: DIN A1), rechts mit korrekt zugeordneten Lebensmittel-Karten



Abb. 2.6 Plakat „Regeln für eine gesunde Ernährung“ (Format: DIN A3)



Abb. 2.7 Satzpuzzle (16 Karten, Format: 148 x 52 mm)



Abb. 2.8 Kernbotschaft 2 (Format: DIN A4)



AUFGABE 3

Kernbotschaft: **Richtiges Essen macht nicht dick!**

...Ziele

Die Teilnehmenden analysieren, ob sie ihr Essverhalten in Deutschland geändert haben. Die Teilnehmenden erfahren, dass unser Körper jeden Tag Energie braucht. Die Teilnehmenden setzen sich mit den Nährstoffen in der Nahrung auseinander. Die Teilnehmenden können wichtige Informationen aus Nährwerttabellen ziehen. Die Teilnehmenden erkunden, wie viel Energie im Essen und Trinken steckt. Die Teilnehmenden erfahren, dass die Energie in Kalorien gemessen werden kann.

...Ablauf

EINSTIEG INS THEMA

Sie erinnern sich bestimmt an Maria. Maria kommt aus Spanien und macht in Deutschland eine Ausbildung. Jetzt wohnt sie alleine und kann nicht mehr mit ihrer Familie essen. Maria hat wenig Zeit.

Auf dem Weg zur Arbeit kauft Maria sich ein Salamibrötchen und einen Milchkaffee beim Bäcker (Bildergeschichte 1, Abb. 3.1).

In der Mittagspause isst Maria einen süßen Joghurt, einen Müsliriegel und trinkt eine Limonade (Bildergeschichte 2, Abb. 3.2).

Am Abend geht Maria noch schnell in den Supermarkt. Maria hat großen Hunger. Sie kauft sich eine Fertigpizza und eine Tüte Weingummis (Bildergeschichte 3, Abb. 3.3). Auf dem Weg nach Hause isst Maria die Weingummis. Maria backt die Pizza zuhause auf. Das geht schnell. Maria isst die Pizza auf.

Maria isst jeden Tag „Essen to go“ und Fertigprodukte, die sie schnell zuhause aufwärmt. Nach einem Monat merkt Maria: Die Jeans passt nicht

mehr. Maria ist dicker geworden. Maria fragt sich, warum?

IMPULSFRAGEN

- „Was hat Maria in der Heimat gegessen? Haben Sie eine Idee?“
- „Was isst Maria in Deutschland?“

IDEENSAMMLUNG

Die Lehrkraft sammelt die Ideen der Teilnehmenden und fasst Stichworte an der Tafel zusammen. Sie fasst zusammen, dass wir Essen zubereiten oder Essen „fertig“ kaufen können. Die Lehrkraft hängt die Abbildungen zu den beiden Typen an die Tafel (Abb. 3.4). Wir müssen dieses fertige Essen oft nur im Backofen oder in der Mikrowelle warm machen. Das geht sehr schnell. Das ist praktisch.

IMPULSFRAGEN

- „Warum hat Maria zugenommen?“
- „Hat Maria gut gegessen und getrunken?“

Die Lehrkraft regt an, dass wir bei selbst gekochtem Essen wissen, wie viel Salz, Zucker und Fett wir benutzen. Wir können Salz, Zucker und Fett kontrollieren!

Die Lehrkraft fragt die Teilnehmenden, woran sie erkennen, wie viel Zucker, Salz, Fett und Kalorien in einem Fertig-Essen stecken. Die Lehrkraft sammelt die Ideen an der Tafel.

KLEINGRUPPENARBEIT ZU NÄHRWERTTABELLEN

Die Teilnehmenden bilden Kleingruppen und die Lehrkraft verteilt fünf Nährwerttabellen (Abb. 3.5). Die Teilnehmenden werden aufgefordert, die Tabellen zu lesen und zu beurteilen, ob die Lebensmittel gut oder schlecht sind. Die Teilnehmenden sollen die Inhaltsstoffe bewerten. Die Lehrkraft bespricht mit den Teilnehmenden die Bezeichnungen, die in den Tabellen benutzt werden. Sie schreibt die relevanten Begriffe „Energie, Kalorien, kcal, Fette, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz“ an die Tafel.

IMPULSFRAGEN

Lesen Sie die Nährstofftabelle und vergleichen Sie die Angaben!

- „Wie viel Salz ist in dem Essen?“
- „Wie viel Zucker ist in dem Essen?“
- „Wie viel Fett ist in dem Essen?“
- „Wie viele Kalorien hat das Produkt?“
- „Welches Produkt würden Sie wählen?“
- „Welches Produkt würden Sie nicht wählen?“

Die Lehrkraft fragt die Teilnehmenden, ob sie wissen, was „Kalorien“ bedeutet. Die Lehrkraft erklärt: Mit Kalorien kann man messen, wie viel Energie im Essen und Trinken ist.

Die Lehrkraft erklärt, dass Maria wahrscheinlich oft Lebensmittel mit vielen Kalorien gegessen hat. Der Körper hat mehr Energie bekommen als er braucht. Die Energie bleibt im Körper. Maria wird dicker.

DIFFERENZIERUNGSAUFGABE FÜR LERNSTARKE GRUPPEN

Die Teilnehmenden bilden Kleingruppen (max. 6 Personen). Die Lehrkraft erklärt das Ernährungs-Kartenspiel „Ich bin satt!“ (Spielanleitung Abb. 3.6) und verteilt Instruktionkarten (Abb. 3.7) an die Teilnehmenden.

Alle Teilnehmenden erhalten eine von sechs Personenkarten (Abb. 3.8). Auf der Karte befinden sich Angaben zur Person und der tägliche Kalorienbedarf. Die Lehrkraft erkundigt sich bei den Spielenden, wie viele Kalorien sie benötigen. Die Lehrkraft unterstützt Teilnehmende, die den Wert auf der Karte nicht finden.

Die Teilnehmenden sollen „ihre Person“ so ernähren, dass diese nicht dicker oder dünner wird. Es sollen möglichst so viele Kalorien gegessen und getrunken werden, wie auf der Karte steht. Die Teilnehmenden achten darauf, dass nicht zu viele und nicht zu wenig Kalorien mit dem Essen und Trinken aufgenommen werden.

Die Teilnehmenden ernähren ihre Person, indem sie reihum Lebensmittelkarten (Abb. 3.9) ziehen. Wer ausreichend Kalorien zu sich genommen hat, verweigert neue Karten. Gewonnen hat, wer am nächsten am Kalorienbedarf liegt.

IMPULSFRAGE

- „Sie haben heute zu viele Kalorien gegessen. Welche Mahlzeit, welchen Snack geben Sie zurück?“

GESPRÄCH IM PLENUM

Die Lehrkraft fordert die Teilnehmenden auf, von ihren Erfahrungen mit dem Kartenspiel zu erzählen. An dieser Stelle sollte nachgefragt werden, welche Gerichte sehr viele Kalorien enthalten. Herausgearbeitet werden könnte hier, dass die Fertiggerichte im Kartenspiel sehr viele Kalorien haben.

Die Lehrkraft kann an dieser Stelle herausarbeiten, dass Getränke oft überraschend viele Kalorien liefern.

DIFFERENZIERUNGSAUFGABE FÜR LERNSTARKE GRUPPEN

Im Anschluss an das Kartenspiel können die Werte für Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett ermittelt werden. Die Spielenden sollen die Anteile der Fette, Kohlenhydrate und Proteine auf ihren Karten anteilig zusammenzählen. Die Anteile sollen folgendermaßen zusammengesetzt sein: 15 bis 20 Prozent Eiweiß, 25 bis 30 Prozent Fett und 50 Prozent Kohlenhydrate. Die einzelnen Gerichte können danach beurteilt werden, ob sie Fett-, Eiweiß- oder Kohlenhydrat-lastig sind.

Als Zusatzaufgabe kann darüber diskutiert werden, welche „Mahlzeit“, welcher Snack weggelassen werden sollte.

- „Warum geben Sie diese Karte zurück?“

ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE

Die Lehrkraft fasst zusammen, dass man Essen selbst kochen kann oder „Fertigprodukte“ benutzen kann. In Fertigprodukten sind Fett, Zucker und Salz oft versteckt.

Bei Fertigprodukten soll man die Nährwerttabelle lesen. Man kann lesen, welche Nährwerte in welchen Anteilen im Essen oder Trinken enthalten sind. Man kann lesen, wie viel Energie im Essen steckt. Man kann rechnen, wie viel Energie man am Tag benötigt. Man kann sich bewusst ernähren.

PRÄSENTATION DER KERNBOTSCHAFT

Die Lehrkraft hängt die dritte Kernbotschaft „Richtiges Essen macht nicht dick!“ (Abb. 3.10) an die Tafel.

i In den Nährwerttabellen muss der gesamte Zuckergehalt angegeben werden. Dies ungeachtet, ob der Zucker beispielsweise in Zutaten wie Honig, Molkepulver oder Trockenobst steckt.

Um den Zuckergehalt und den prozentualen Anteil des Kalorienbedarfs zuckerhaltiger Produkte zu verschleiern, werden die Portionsangaben auf den Verpackungen sehr gering gehalten. Der Zuckergehalt wirkt somit wesentlich geringer, als wenn die Portionen realistisch benannt werden. Gezielt werden Produkte mit angeblich weniger Zucker beworben. Von dieser Bewerbung sollten die Verbraucher:innen sich nicht beirren lassen. Weitere Informationen finden Sie unter:

@ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/zucker-und-zuckerersatz-so-erkennen-sie-suessmacher-in-lebensmitteln-11552> (letztes Zugriffsdatum: 24.08.2021)

i Zucker nehmen wir nicht nur mit dem Essen, sondern auch mit den verzehrten Getränken auf. **Der Zuckergehalt einer Packung Saft, Limo oder Eistee kann bereits die empfohlene Zuckermenge eines Tages abdecken.** Wichtig ist somit, den Zuckergehalt bei der Wahl der Getränke nicht aus den Augen zu lassen.

Im Angebot sind viele Erfrischungsgetränke, die zum sofortigen vollständigen Konsum einladen. Sie sind nämlich in nicht wieder verschließbaren Verpackungen erhältlich. Die Zuckermenge wird mit dem Verzehr zuckerhaltiger Getränke bereits abgedeckt. Andere Lebensmittel liefern zusätzliche Zuckermengen. Fruchtjoghurts, Cerealien, Müsli und Kekse sind hier beliebte Lieferanten.

@ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/zu-viel-zucker-in-erfrischungsgetraenken-39802> (letztes Zugriffsdatum: 24.08.2021)

i **Der größte Teil der Salzzufuhr erfolgt über verarbeitete Lebensmittel und außer Haus Verzehr.** Als Hauptquellen werden Brot, Brötchen, Fleisch-, Wurst-

waren, Milchprodukte, Käse, Fertiggerichte und Instant-suppen sowie Knabbergebäck genannt. Weitere Informationen und eine Liste der sehr salzhaltigen Lebensmittel finden Sie unter:

@ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/salzquellen-hier-versteckt-sich-das-meiste-salz-11381> (letztes Zugriffsdatum: 24.08.2021)

i **Auf den Nährwerttabellen können wir den Salzgehalt ablesen.** Den Salzgehalt müssen wir dann einschätzen lernen. Wir vergleichen den Salzgehalt von 100 Gramm eines bestimmten Lebensmittels. Liegt der Salzgehalt pro 100 Gramm über 1,5 Gramm Kochsalz, sollte dieses Lebensmittel sparsam gegessen werden. Den Genuss in Maßen empfehlen wir für Lebensmittel mit einem Salzgehalt von 0,3 bis 1,5 Gramm pro 100 Gramm. Liegt der Salzgehalt pro 100 Gramm unter 0,3 Gramm handelt es sich um ein Lebensmittel mit geringem Salzgehalt.

@ <https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/salzgehalt-bewerten-11832> (letztes Zugriffsdatum: 24.08.2021)

i Auf vielen Lebensmitteln werden Portionsgrößen aufgedruckt. Die Angabe von Portionsgrößen ist freiwillig. **Die von der Lebensmittelindustrie gewählten Portionsgrößen sind häufig unrealistisch.** Dies hat zur Folge, dass die Portionen einen geringen Zucker- und Fettgehalt sowie wenige Kalorien suggerieren. Wir können davon ausgehen, dass die tatsächlich verzehrten Mengen mehr als doppelt so hoch sind, wie die Aufdrucke auf den Lebensmitteln angeben.

@ <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/lebensmittelindustrie-waehlt-unrealistische-portionsgroessen-13756> (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)

Material**Abb. 3.1** Bildergeschichte 1 (2 Karten, Format: DIN A5)**Abb. 3.2** Bildergeschichte 2 (2 Karten, Format: DIN A5)**Abb. 3.3** Bildergeschichte 3 (2 Karten, Format: DIN A5)**Abb. 3.4** „Selber kochen“, „Fertiggericht“ (2 Karten, Format: 105 x 105 mm)

Abb. 3.5 Nährwerttabellen (5 Karten, Format: DIN A6)

Ø Nährwerte in	100 g
Energie	673 kJ / 163 kcal
Fett	15,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	10,1 g
Kohlenhydrate	4,0 g
davon Zucker	4,0 g
Eiweiß	2,9 g
Salz	0,12 g

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	pro 100 g	pro Portion (150 g)	% RM* pro Portion
Brennwert kJ/kcal	820 / 196	1230 / 293	15%
Fett	8,6 g	12,9 g	18%
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	1,7 g	8%
Kohlenhydrate	17,3 g	26,0 g	10%
davon Zucker	1,7 g	2,6 g	3%
Eiweiß	11,8 g	17,7 g	35%
Salz	1,0 g	1,5 g	25%

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ/2.000 kcal)

Nährwertangaben	Pro 100 g (nach Zubereitung)	Pro zubereiteter Portion (basierend auf 62,5 g Trockenreis) (175 g) (%)
Brennwert	528 kJ 124 kcal	924 kJ (11%) 217 kcal (11%)
Fett	<0,5 g	0,7 g (1%)
davon gesättigte Fettsäuren	<0,1 g	<0,1 g (1%)
Kohlenhydrate	27 g	48 g (18%)
davon Zucker	<0,5 g	<0,5 g (1%)
Ballaststoffe	<0,5 g	0,7 g
Eiweiß	2,8 g	4,9 g (10%)
Salz	<0,01 g	<0,01 g (1%)

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)
62,5 g pro Portion

Durchschnittliche Nährwerte (unzubereitet)			
	je 100 g	1 Portion (150 g)**	%**
Brennwert	658 kJ 156 kcal	987 kJ 234 kcal	12%
Fett	3,5 g	5,3 g	8%
davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g	3,0 g	15%
Kohlenhydrate	13 g	19 g	7%
davon Zucker	1,3 g	2,0 g	2%
Eiweiß	18 g	27 g	54%
Salz	1,0 g	1,6 g	25%

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ / 2.000 kcal)
**1 Portion = 150 g Hähnchen Cordon Bleu (unzubereitet). Die Packung enthält 3 Portionen.

Bei einer Portion von 100 ml		
Nährwerte	pro Portion	% Referenzmenge* pro Portion
Energie	893 kJ 216 kcal	11%
Fett	21,6 g	31%
davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g	12%
Kohlenhydrate	4,3 g	2%
davon Zucker	1,9 g	2%
Ballaststoffe	0,2 g	-
Eiweiß	0,9 g	2%
Salz	1,3 g	22%

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8.400 kJ / 2.000 kcal)
Packung enthält 2,5 Portionen

Abb. 3.8 Personenkarten Spiel „Ich bin satt!“ (6 Karten, Vorder- und Rückseite, Format: 60 x 90 mm)

Person

Sara

Alter: 35 Jahre alt
Größe: 165 cm groß
Gewicht: 57 kg schwer

Sie arbeitet als Bedienung im Café.

Sie verbraucht **2.400 Kalorien** am Tag.

Andreas

Alter: 50 Jahre alt
Größe: 190 cm groß
Gewicht: 86 kg schwer

Er arbeitet als Handwerker.

Er verbraucht **3.300 Kalorien** am Tag.

Max

Alter: 19 Jahre alt
Größe: 178 cm groß
Gewicht: 75 kg schwer

Er ist Student. Er hat keinen Nebenjob.

Er verbraucht **3.000 Kalorien** am Tag.

Sophie

Alter: 12 Jahre alt
Größe: 135 cm groß
Gewicht: 35 kg schwer

Sie ist Schülerin.

Sie verbraucht **1.700 Kalorien** am Tag.

Phillip

Alter: 33 Jahre alt
Größe: 185 cm groß
Gewicht: 87 kg schwer

Er arbeitet in einem Büro.

Er verbraucht **2.700 Kalorien** am Tag.

Lena

Alter: 48 Jahre alt
Größe: 170 cm groß
Gewicht: 64 kg schwer

Sie arbeitet in einem Büro.

Sie verbraucht **1.900 Kalorien** am Tag.

Abb. 3.6 Spielanleitung für die Lehrkraft (Format: DIN A4)

Anleitung zum Ernährungskartenspiel „Ich bin satt!“

Spiele

- Zwei bis sechs Spieler

Benötigtes Spielmaterial

- 4 Spielkarten
- 73 Karten zu Gerichten/Gerätschaften, sortiert nach „Hilfskategorie“ (orange), „Mittagsessen“ (grün), „Snack“ (gelb), „Abendessen“ (blau) und „Getränk“ (rot)
- Stift und Papier
- Notizzettelkarten für die Teilnehmenden

Ziel des Ernährungsspiels

Das Spiel simuliert das Essenverhalten über den Tag hinweg. Es gibt 4 verschiedene Personen-Profilen auf Karten, die zu Beginn verteilt werden. Jede Spielrunde simuliert eine Person (Name, Alter, Größe, Gewicht, Aktivitätsgrad) und Kalorienbedarf pro Tag. Alle fiktiven Figuren müssen wieder aktiv sein. Sie wählen den Tag über ihren Kalorienbedarf.

Darüber gibt es 73 Lebensmittelkarten mit unterschiedlichen Gerichten/Gerätschaften, die nach den Kategorien „Hilfskategorie“, „Mittagsessen“, „Abendessen“, „Getränk“ und „Snack“ sortiert sind. Jede Karte hat eine eigene Farbe, um sie leichter zuordnen zu können. Auf jeder Lebensmittelkarte gibt es sowohl Kalorien als auch die Bestandteile (Kohlenhydrate, Eiweiß, Ballaststoffe, Fett) als auch den Gesamt-Kalorienwert des Gerichts ab (z.B. 100 kcal, 10 g, 2 g, 1 g, 1 g).

- Joghurt mit Beeren: 100 kcal
- Joghurt mit Beeren: 100 kcal
- Joghurt mit Beeren: 100 kcal

Das Ziel des Spiels ist es, so nah wie möglich an den Ziel-Kalorienwert der einzelnen Spielfiguren heranzukommen, diesen aber nicht zu überschreiten. Denn wer zu viele Kalorien aufnimmt, hat nicht verlost!

Spielablauf

Die Mitspielerinnen oder die Teilnehmenden legen die Spielkarten, nach Kategorien sortierten Karten mit den Gerichten und Getränken umgibt in fünf Stapeln auf den Tisch.

Die Spielenden ziehen nun zuerst eine Person und informieren sich, wie viele Kalorien sie im Spiel zu sich nehmen sollen.

Das Spiel beginnt: 100 Jahre in die Spielkarten nehmen jeweils eine Lebensmittel Karte von einem der Stapel. Die Kategorie „Hilfskategorie“ kann frei gewählt werden. Die Karten der Spielenden werden verteilt gehalten, jeder Spielende darf solange Karten ziehen, bis der Kalorienbedarf seines fiktiven Spielers ist. Der Spielende legt weitere Karten ab, indem er sagt „Ich bin satt!“. Sind alle Spielenden mit ausreichenden Karten versorgt, werden die Ergebnisse aufgedeckt.

Die Mitspielerinnen stellen ihre Person kurz vor, berichten wie viele Kalorien aufgenommen wurden und welchen Kalorienbedarf zu decken war. Das beste Ergebnis gewinnt man, indem man genau den für den Tagbedarf festgelegten Kalorienwert mit den Gerichten und Getränken zusammengekauft hat. Aber nicht Kalorien zu sich genommen hat, hat automatisch verloren. Einzel Karten den gesamten Wert, gewinnt die Person, deren Kalorienaufnahme am nächsten unter dem angegebenen Wert liegt.

Abb. 3.7 Instruktionkarten für die Teilnehmenden (Format: DIN A4)

Spiel „Ich bin satt!“

Bitte ziehen Sie eine Person! Lesen Sie die Informationen!
Wichtig ist: Wie viele Kalorien brauchen Sie?
Auf der Person-Karte steht: „Sie verbrauchen ... Kalorien“. Merken Sie sich die Zahl!

Ziehen Sie in jeder Runde eine Karte!
Finden Sie die Kalorien (kcal)!
Schreiben Sie die Kalorien auf Ihr Blatt!
Zählen Sie die Kalorien zusammen!

Sie haben den Kalorienbedarf erreicht. Oder Sie haben etwas weniger Kalorien als den Kalorienverbrauch. Sie sagen: „Ich bin satt!“ Sie ziehen keine Karten mehr!
Vorsicht: Sie haben mehr Kalorien als Sie am Tag verbrauchen. Sie haben verloren!

Kein Mitspieler möchte eine weitere Karte.
Stellen Sie die Person vor!
Diskutieren Sie in der Gruppe! Prüfen Sie das beste Ergebnis!

Abb. 3.9 Lebensmittelkarten Spiel „Ich bin satt!“ (72 Karten, Vorder- und Rückseite, Format: 90 x 60 mm)

Frühstück

Müli mit Joghurt und Beeren

Kalorien 140 kcal
Kohlenhydrate 16 g
Eiweiß 13 g
Ballaststoffe 2 g
Fett 3 g

Käsebrötchen mit Kräutern

Kalorien 390 kcal
Kohlenhydrate 53 g
Eiweiß 13 g
Ballaststoffe 3 g
Fett 13 g

Milchreis mit Blaubeeren

Kalorien 340 kcal
Kohlenhydrate 38 g
Eiweiß 14 g
Ballaststoffe 1 g
Fett 15 g

Englisches Frühstück

Kalorien 880 kcal
Kohlenhydrate 77 g
Eiweiß 38 g
Ballaststoffe 8 g
Fett 40 g

Klassisches Bauernfrühstück

Kalorien 770 kcal
Kohlenhydrate 56 g
Eiweiß 26 g
Ballaststoffe 5 g
Fett 49 g

Pancake mit Ahornsirup



Kalorien 450 kcal
Kohlenhydrate 68 g
Eiweiß 16 g
Ballaststoffe 2 g
Fett 12 g

Apfel-Porridge mit Walnüssen und Cranberries



Kalorien 320 kcal
Kohlenhydrate 49 g
Eiweiß 13 g
Ballaststoffe 3 g
Fett 10 g

Brot mit Thunfischpaste



Kalorien 540 kcal
Kohlenhydrate 59 g
Eiweiß 39 g
Ballaststoffe 7 g
Fett 15 g

Joghurt mit Müsli, Kiwi und Banane



Kalorien 260 kcal
Kohlenhydrate 43 g
Eiweiß 17 g
Ballaststoffe 4 g
Fett 4 g

Rührei mit Paprika und Tomate



Kalorien 330 kcal
Kohlenhydrate 39 g
Eiweiß 14 g
Ballaststoffe 7 g
Fett 13 g

Sandwich mit Käse und Schinken



Kalorien 597 kcal
Kohlenhydrate 62 g
Eiweiß 29 g
Ballaststoffe 8 g
Fett 25 g

Smoothie-Bowl mit Haferflocken



Kalorien 388 kcal
Kohlenhydrate 73 g
Eiweiß 18 g
Ballaststoffe 8 g
Fett 5 g

Zimtschnecke



Kalorien 225 kcal
Kohlenhydrate 35 g
Eiweiß 5 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 8 g

Bananen-Smoothie



Kalorien 285 kcal
Kohlenhydrate 52 g
Eiweiß 8 g
Ballaststoffe 2 g
Fett 28 g

Mittagessen

Türkische Pizza



Kalorien 1.220 kcal
Kohlenhydrate 183 g
Eiweiß 64 g
Ballaststoffe 15 g
Fett 27 g

Hühnersuppe mit Suppennudeln



Kalorien 1.010 kcal
Kohlenhydrate 20 g
Eiweiß 59 g
Ballaststoffe 3 g
Fett 78 g

Linsensuppe mit Spinat



Kalorien 290 kcal
Kohlenhydrate 45 g
Eiweiß 14 g
Ballaststoffe 10 g
Fett 6 g

French Toast



Kalorien 400 kcal
Kohlenhydrate 47 g
Eiweiß 14 g
Ballaststoffe 3 g
Fett 18 g

Falafel mit Salat



Kalorien 200 kcal
Kohlenhydrate 17 g
Eiweiß 4 g
Ballaststoffe 4 g
Fett 14 g

Buntes Ofengemüse mit Hummus



Kalorien 400 kcal
Kohlenhydrate 60 g
Eiweiß 11 g
Ballaststoffe 12 g
Fett 14 g

Bio Gemüse-Ravioli 400 g vom Supermarkt



Kalorien 272 kcal
Kohlenhydrate 48 g
Eiweiß 10 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 22 g

Hühnerfrikassee 480 g vom Supermarkt



Kalorien 475 kcal
Kohlenhydrate 60 g
Eiweiß 25 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 6 g

Sommersalat vom Schnellrestaurant



Kalorien 338 kcal
Kohlenhydrate 31 g
Eiweiß 11 g
Ballaststoffe 4 g
Fett 21 g

Kleiner Fischsteller vom Schnellrestaurant



Kalorien 602 kcal
Kohlenhydrate 72 g
Eiweiß 26 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 24 g

Schollenfilet vom Grill vom Schnellrestaurant



Kalorien 772 kcal
Kohlenhydrate 68 g
Eiweiß 43 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 41 g

Gemüse-Quiche



Kalorien 291 kcal
Kohlenhydrate 19 g
Eiweiß 18 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 21 g

Apfel-Flammkuchen



Kalorien 187 kcal
Kohlenhydrate 26 g
Eiweiß 33 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 7 g

Spaghetti Bolognese mit Parmesan



Kalorien 966 kcal
Kohlenhydrate 115 g
Eiweiß 51 g
Ballaststoffe 10 g
Fett 32 g

Gnocchi mit Spinat-Sahne-Soße



Kalorien 454 kcal
Kohlenhydrate 59 g
Eiweiß 14 g
Ballaststoffe 4 g
Fett 18 g

Abendessen

Gegrillte Zucchini



Kalorien 110 kcal
Kohlenhydrate 10 g
Eiweiß 3 g
Ballaststoffe 3 g
Fett 9 g

Omelette mit Avocado und Brokkoli



Kalorien 420 kcal
Kohlenhydrate 12 g
Eiweiß 16 g
Ballaststoffe 7 g
Fett 35 g

Backfisch Baguette vom Schnellrestaurant



Kalorien 693 kcal
Kohlenhydrate 66 g
Eiweiß 16 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 34 g

Hackbällchen in Paprika-Sahne-Soße



Kalorien 840 kcal
Kohlenhydrate 88 g
Eiweiß 38 g
Ballaststoffe 6 g
Fett 38 g

Sandwich mit Wurst



Kalorien 210 kcal
Kohlenhydrate 9 g
Eiweiß 6 g
Ballaststoffe 1 g
Fett 17 g

Rinderroulade in Sauce mit Rotkohl und Kartoffelpüree vom Supermarkt (400 g)



Kalorien 1.216 kcal
Kohlenhydrate 44 g
Eiweiß 51 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 10 g

Panini mit Tomate und Mozzarella



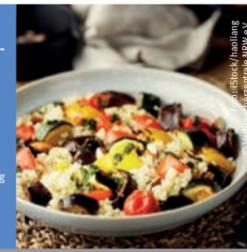
Kalorien 450 kcal
Kohlenhydrate 48 g
Eiweiß 16 g
Ballaststoffe 6 g
Fett 22 g

Linsen-Eintopf vom Supermarkt (500 g)



Kalorien 465 kcal
Kohlenhydrate 46 g
Eiweiß 36 g
Ballaststoffe 0 g
Fett 19 g

Grillgemüse mit Couscous-Salat



Kalorien 380 kcal
Kohlenhydrate 64 g
Eiweiß 13 g
Ballaststoffe 10 g
Fett 10 g

Brot mit Schinken und Ei



Kalorien 290 kcal
Kohlenhydrate 30 g
Eiweiß 13 g
Ballaststoffe 4 g
Fett 13 g

Buntes Fischcurry vom Schnellrestaurant

Kalorien 753 kcal
Kohlenhydrate 80g
Eiweiß 48 g
Ballaststoffe 0g
Fett 35g

Schichtsalat mit Feta

Kalorien 396 kcal
Kohlenhydrate 46g
Eiweiß 13 g
Ballaststoffe 10g
Fett 20g

Classic Burger mit Bacon

Kalorien 746 kcal
Kohlenhydrate 32g
Eiweiß 34 g
Ballaststoffe 2g
Fett 54g

Gyros vom Hähnchen mit Zaziki und Salat

Kalorien 684 kcal
Kohlenhydrate 85g
Eiweiß 52 g
Ballaststoffe 4g
Fett 17g

Kässpätzle

Kalorien 623 kcal
Kohlenhydrate 45g
Eiweiß 29 g
Ballaststoffe 2g
Fett 36g

Snack

Banane

Kalorien 100 kcal
Kohlenhydrate 20g
Eiweiß 1g
Ballaststoffe 2g
Fett 1g

Stück Apfelkuchen

Kalorien 410 kcal
Kohlenhydrate 51g
Eiweiß 8g
Ballaststoffe 3g
Fett 20g

Schokoladenpudding

Kalorien 140 kcal
Kohlenhydrate 22g
Eiweiß 18g
Ballaststoffe 0g
Fett 4g

Schokoladen-Cupcake

Kalorien 440 kcal
Kohlenhydrate 49g
Eiweiß 7g
Ballaststoffe 4g
Fett 26g

1 Frikadelle

Kalorien 530 kcal
Kohlenhydrate 15g
Eiweiß 31g
Ballaststoffe 2g
Fett 38g

Joghurt mit Mango

Kalorien 426 kcal
Kohlenhydrate 44g
Eiweiß 17g
Ballaststoffe 4g
Fett 4g

Bio Vielfrucht Riegel vom Supermarkt (40 g)

Kalorien 134 kcal
Kohlenhydrate 21g
Eiweiß 5g
Ballaststoffe 0g
Fett 4g

Rote Grütze mit Vanillesoße vom Schnellrestaurant

Kalorien 234 kcal
Kohlenhydrate 34g
Eiweiß 5g
Ballaststoffe 0g
Fett 9g

Apfel

Kalorien 70 kcal
Kohlenhydrate 14g
Eiweiß 0g
Ballaststoffe 2g
Fett 0g

Orangen-Smoothie mit Mandeln

Kalorien 270 kcal
Kohlenhydrate 43g
Eiweiß 6g
Ballaststoffe 10g
Fett 10g

Spicy Tuna Baguette vom Imbiss

Kalorien 615kcal
Kohlenhydrate 75g
Eiweiß 12g
Ballaststoffe 0g
Fett 23g

Himbeer-Buttermilchshake vom Supermarkt (200 ml)

Kalorien 267 kcal
Kohlenhydrate 34g
Eiweiß 12g
Ballaststoffe 8g
Fett 6g

Erdbeer-Quark-Torte

Kalorien 171 kcal
Kohlenhydrate 23g
Eiweiß 9g
Ballaststoffe 0g
Fett 5g

Getrocknete Aprikosen (25 g)

Kalorien 60 kcal
Kohlenhydrate 10g
Eiweiß 1g
Ballaststoffe 4g
Fett 0g

Getränk

Apfelsaft (250 ml)

Kalorien 110 kcal
Kohlenhydrate 11g
Eiweiß 0,3g
Ballaststoffe 0g
Fett 0g

Milchkafee ohne Zucker (330 ml)

Kalorien 60 kcal
Kohlenhydrate 5g
Eiweiß 3g
Ballaststoffe 0g
Fett 3g

Orangensaft (250 ml)

Kalorien 120 kcal
Kohlenhydrate 27g
Eiweiß 2g
Ballaststoffe 0g
Fett 0g

Kräutertee ohne Zucker

Kalorien 0 kcal
Kohlenhydrate 0g
Eiweiß 0g
Ballaststoffe 0g
Fett 0g

Limonade (250 ml)

Kalorien 100 kcal
Kohlenhydrate 33g
Eiweiß 0g
Ballaststoffe 0g
Fett 0g

Cola aus dem Supermarkt (1l)

Kalorien 430 kcal
Kohlenhydrate 106g
Eiweiß 0g
Ballaststoffe 0g
Fett 0g

Milchshake (250 ml)

Kalorien 340 kcal
Kohlenhydrate 51g
Eiweiß 8g
Ballaststoffe 2g
Fett 12g

Mango-Bananen-Shake

Kalorien 290 kcal
Kohlenhydrate 49g
Eiweiß 13g
Ballaststoffe 4g
Fett 6g

Mineralwasser (250 ml)

Kalorien 0 kcal
Kohlenhydrate 0g
Eiweiß 0g
Ballaststoffe 0g
Fett 0g

Vollmilch (200 ml)

Kalorien 130 kcal
Kohlenhydrate 9g
Eiweiß 6,8g
Ballaststoffe 0g
Fett 7g

Chai Latte

Kalorien 424 kcal
Kohlenhydrate 73g
Eiweiß 7g
Ballaststoffe 0g
Fett 11g

Kakao (Heiße Schokolade)

Kalorien 383 kcal
Kohlenhydrate 10g
Eiweiß 4g
Ballaststoffe 0g
Fett 2g

Ingwer-Shot mit Zitrone und Agavendicksaft (250 ml)

Kalorien 45 kcal
Kohlenhydrate 9g
Eiweiß 1g
Ballaststoffe 0g
Fett 1g

Grüner Gurken-Saft mit Ingwer

Kalorien 195 kcal
Kohlenhydrate 47g
Eiweiß 3g
Ballaststoffe 0g
Fett 1g

Abb. 3.10 Kernbotschaft 3 (Format: DIN A4)



AUFGABE 4

Kernbotschaft: **Reste werden ein leckeres Essen.**

... Ziele

Die Teilnehmenden unterscheiden das Mindesthaltbarkeitsdatum und das Verbrauchsdatum. Die Teilnehmenden können Lebensmittel miteinander kombinieren. Die Teilnehmenden planen ein Essen aus Resten. Die Teilnehmenden präsentieren ihre Resterezepte.

... Ablauf

EINSTIEG INS THEMA

Maria hat zugenommen. Maria will abnehmen. Maria möchte wieder selbst kochen (Bildergeschichte 4, Abb. 4.1).

Heute lernt Maria mit ihren Freundinnen zuhause. Nach zwei Stunden haben alle Hunger. Maria schlägt vor, etwas zu kochen. Maria schaut in den Kühlschrank und legt alles auf den Tisch, was sie

zum Kochen findet (Bildergeschichte 5, Abb. 4.2). Maria findet:

- zwei kleine Zucchini
- eine Dose passierte Tomaten
- eine Packung Salat
- eine Schale mit gekochten Nudeln vom Vortag
- einen kleinen Becher Sahne
- ein kleines Stück Käse
- fünf Kartoffel
- drei Zwiebeln
- eine Knoblauchknolle
- vier Eier

Im Vorratsschrank findet sie

- Olivenöl
- eine angebrochene Packung Mehl
- Gewürze
- Salz und Pfeffer
- getrocknete Linsen
- weiße Bohnen

Maria kontrolliert die Lebensmittel und stellt fest: Der Schnittsalat hat ein Verbrauchsdatum. Das Datum ist abgelaufen. Der Becher Sahne hat ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Das Datum ist auch abgelaufen (Bildergeschichte 6, Abb. 4.3).

IMPULSFRAGEN

- „Was bedeutet Verbrauchsdatum?“
- „Was bedeutet Mindesthaltbarkeitsdatum?“
- „Was kann Maria noch zum Kochen benutzen?“
- „Was soll Maria nicht mehr essen?“

GESPRÄCH IM PLENUM

Die Lehrkraft sammelt die Ideen und fasst dann noch einmal zusammen. Wir unterscheiden das Mindesthaltbarkeitsdatum und das Verbrauchsdatum.

Das Verbrauchsdatum ist abgelaufen. Man darf das Lebensmittel nicht mehr essen. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen. Man muss das Lebensmittel kontrollieren. Die Lehrkraft hängt das Lückenplakat an die Tafel (Abb. 4.4). Die Teilnehmenden ordnen die Lückenkarten (Abb. 4.5) korrekt mit der Vorder- oder Rückseite in die Lücken ein.

Maria kontrolliert die Sahne. Die Sahne kann Maria noch benutzen. Maria kann den Salat nicht mehr nutzen (Bildergeschichte 7, Abb. 4.6).

KLEINGRUPPENARBEIT ZUR RESTEKÜCHE

Die Lehrkraft teilt die Teilnehmenden in Kleingruppen auf. Jede Gruppe erhält ein Plakat mit den Lebensmitteln aus Marias Kühlschrank und Vorratsschrank (Abb. 4.7) und ein Rezeptblatt (Abb. 4.8).

Die Teilnehmenden sollen sich einigen, welche der Lebensmittel sie verwenden und ob sie zusätzlich noch etwas benötigen. Dann sollen sie beschreiben, was sie kochen möchten und wie sie es zubereiten möchten. Jede Kleingruppe stellt ihr Restegericht vor.

ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE IM PLENUM

Die Lehrkraft hängt die Rezepte an die Tafel und verweist darauf, dass alle Kleingruppen ein Essen vorgestellt haben. Sie betont, dass in Deutschland sehr viele Lebensmittel in der Mülltonne landen. Sie betont, dass die Umwelt geschützt wird, wenn wir Reste verarbeiten. So können wir auch Geld sparen.

PRÄSENTATION DER KERNBOTSCHAFT

Die Lehrkraft hängt die vierte Kernbotschaft „Reste werden ein leckeres Essen.“ (Abb. 4.9) unter die anderen.

 **Eine ausgewogene, gesunde Ernährung muss nicht teuer sein, wenn man ein paar Regeln beachtet.** Lebensmittel können saisonal eingekauft werden. Denn wenn Gemüse und Obst gerade geerntet werden, sind sie besonders günstig. Lebensmittel sollten sorgfältig gelagert und die vorhandenen Lebensmittel sollten verwertet werden.

Der Einkauf und die Lebensmittel sollten gut geplant werden. Hierzu gehört der Blick in den Kühlschrank und in die Vorratskammer. So kann vermieden werden, dass überflüssige Lebensmittel eingekauft werden und dass vorhandene Lebensmittel verderben und verschwendet werden. Ein Speiseplan kann dabei helfen. Weitere Informationen unter:

 https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2017-11/Text_Gesund_mit_wenig_Geld.pdf (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)

Weitere Informationen zu einer kreativen Resteküche finden Sie unter:

 <https://www.mehrwert.nrw/nachhaltiger-konsum/restekueche> (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)

Material

Abb. 4.1 Bildergeschichte 4 (2 Karten, Format: DIN A5)



4
 Maria hat zugenommen.
 Maria will abnehmen.
 Maria möchte
 wieder selbst kochen.

Abb. 4.2 Bildergeschichte 5 (2 Karten, Format: DIN A5)



5
 Maria lernt zuhause mit ihren
 Freundinnen. Maria schlägt
 vor, etwas zu kochen. Maria
 schaut in den Kühlschrank
 und legt alles auf den Tisch,
 was sie zum Kochen findet.

Abb. 4.3 Bildergeschichte 6 (2 Karten, Format: DIN A5)



6
 Maria kontrolliert die
 Lebensmittel: Der Schnittsalat
 hat ein Verbrauchsdatum.
 Das Datum ist abgelaufen.
 Der Becher Sahne hat ein
 Mindesthaltbarkeitsdatum.
 Das Datum ist auch abgelaufen.

Abb. 4.4 Lückenplakat (Format: DIN A3)

Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Was ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum?
 Das Datum ist abgelaufen.
 das Lebensmittel.
 Es sieht normal aus. Es riecht normal.
 Ich kann das Lebensmittel 

Was ist ein Verbrauchsdatum?
 Das Datum ist abgelaufen.
 Ich verwende das Lebensmittel 

Erstellt durch:
 Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
 Natur- und Verbraucherschutz
 des Landes Nordrhein-Westfalen

Abb. 4.5 Lückenkarten (3 Karten, Vorder- und Rückseite, Format: 105 x 37 mm)

Ich prüfe	Ich esse
verwenden.	nicht verwenden.
sofort.	nicht mehr.

Abb. 4.6 Bildergeschichte 7 (2 Karten, Format: DIN A5)



Abb. 4.7 Plakat „Marias Lebensmittel“ (Format: DIN A3)

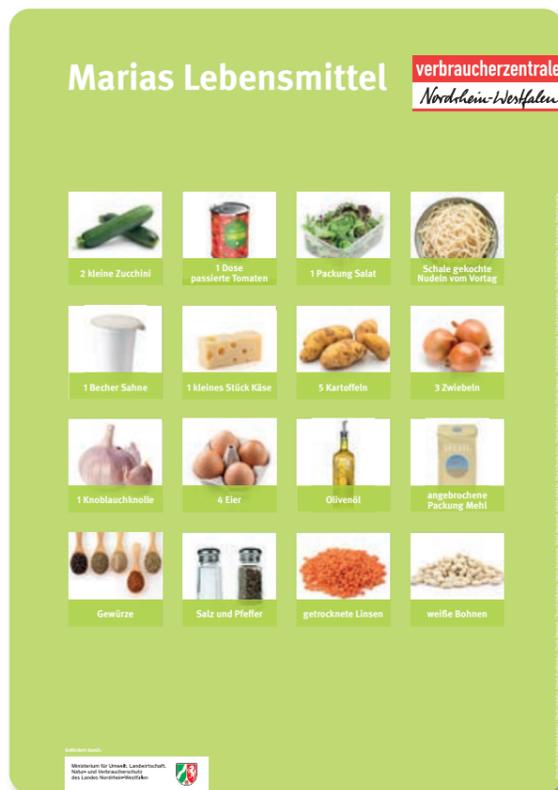


Abb. 4.8 Arbeitsblatt „Rezept aus Marias Resten“ (Format: DIN A4)



Abb. 4.9 Kernbotschaft 4 (Format: DIN A4)



AUFGABE 5

Kernbotschaft: **Nicht alle essen alles!**

... Ziele

Die Teilnehmenden wissen, dass es verschiedene Ernährungstypen gibt. Die Teilnehmenden identifizieren, welcher Ernährungstyp Lebensmittelgruppen bedingt isst bzw. darauf verzichtet. Die Teilnehmenden kombinieren Ernährungstypen und Gerichte.

... Ablauf

EINSTIEG INS THEMA

Maria und ihre Freundinnen beginnen mit dem Kochen (Bildergeschichte 8, Abb. 5.1).

Eine der Freundinnen erzählt, dass sie Vegetarierin ist und keine Tierprodukte isst (Bildergeschichte 9, Abb. 5.2).

Die Freundinnen kochen und lassen die Eier und die Sahne im Kühlschrank (Bildergeschichte 10, Abb. 5.3).

Die Lehrkraft möchte wissen, was die Teilnehmenden nicht essen und warum sie etwas nicht essen wollen oder können.

IMPULSFRAGEN

- „Essen Sie alles?“
- „Was essen Sie nicht?“
- „Warum essen Sie bestimmte Lebensmittel nicht?“

IDEENSAMMLUNG

Die Lehrkraft sammelt die Ideen der Teilnehmenden und hält diese an der Tafel fest. Dann bildet die Lehrkraft mit den Teilnehmenden Kleingruppen.



KLEINGRUPPENARBEIT ZU VERSCHIEDENEN ERNÄHRUNGSTYPEN

Die Lehrkraft verteilt an die Teilnehmenden der Kleingruppen Tischsets mit einem leeren Teller (Abb. 5.4). Neben dem Teller wird je eine Person vorgestellt und signalisiert, was die Person nicht essen will oder nicht essen kann.

IMPULSFRAGE

- „Bitte lesen Sie die Karte und merken Sie sich: Was isst die Person nicht?“

Die Teilnehmenden berichten gegenseitig, was die Person nicht isst.

Die Lehrkraft verteilt im nächsten Schritt zehn verschiedene Gerichte auf runden Karten (Abb. 5.5). Die Aufgabe besteht darin, jeder Person ein Essen auf den Teller zu legen, das zu ihren Essgewohnheiten passt.

Die Lehrkraft geht in die Kleingruppen und unterstützt die Teilnehmenden und korrigiert falls notwendig. Die Lehrkraft präsentiert an der Tafel die Lösung.

PRÄSENTATION DER KERNBOTSCHAFT

Die Lehrkraft hängt die fünfte Kernbotschaft „Nicht alle essen alles!“ (Abb. 5.6) an die Tafel.



Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören Fleisch und Fisch nicht zwangsläufig dazu. Fleischessern wird empfohlen, den Fleischkonsum auf höchstens zweimal die Woche zu beschränken und möglichst auf unverarbeitete Produkte zurückzugreifen.



https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2017-11/Text_Gesund_mit_wenig_Geld.pdf (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)



Eine vegetarische Ernährung hat Vorteile für die Gesundheit und die Umwelt. Viele Menschen verzichten auf den Konsum von Fleisch, verzehren aber tierische Produkte wie Milchprodukte. Mit einer Kombination der Lebensmittelgruppen Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, ausgewählte

Öle und Nüsse kann man sich gesundheitsfördernd ernähren.

Zunehmend verzichten Menschen in Deutschland auf sämtliche tierische Produkte. Sie ernähren sich vegan. **Eine vegane Ernährung erfordert gute Kenntnisse im Bereich Lebensmittel und Ernährung, denn ohne tierische Lebensmittel fehlen wichtige Lieferanten für einige Vitamine, Mineralstoffe und wichtige Eiweißquellen.**



<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/gesund-ernaehren/vegetarisch-oder-vegan-essen-fleisch-nein-danke-250> (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)



Menschen, die von einer Laktoseunverträglichkeit betroffen sind oder an einer Zöliakie leiden, können auf laktose- oder glutenfreie Lebensmittel zurückgreifen. Personen, die hiervon nicht betroffen sind, haben durch diese Produkte keinen gesundheitlichen Vorteil, zumal diese Produkte häufig erheblich teurer sind.

Laktosefreie Ernährung sollte nur dann erfolgen, wenn ein Arzt die Laktoseunverträglichkeit feststellt. Bei Anzeichen, die auf eine Laktoseunverträglichkeit hinweisen, sollte eine Testung durch einen Arzt erfolgen. Anzeichen sind Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle oder Aufstoßen nach dem Verzehr von Milchprodukten.

Bei Zöliakie handelt es sich um eine seltene Autoimmunerkrankung, die mit Entzündungen der Darmschleimhaut und Symptomen wie Durchfällen, Verstopfungen u.v.m. einhergeht. Bei diesen Symptomen muss unbedingt eine ärztliche Diagnose erfolgen. **Eine glutenfreie Ernährung kann ohne Ernährungsberatung zu Nährstoffmängeln führen.**



<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/ernaehrung-fuer-senioren/laktosefrei-glutenfrei-hilfreich-oder-bloss-eine-werbestrategie-48670> (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)



Essgewohnheiten können zudem durch religiöse Vorschriften beeinflusst werden. Muslime sind angehalten sich „halal“ zu ernähren. Im Kurzen

überblickt, dürfen Muslime nur Fleisch von Pflanzenfressern essen, die islamisch geschlachtet wurden. Schweinefleisch oder Produkte, die dessen Bestandteile enthalten, sind zu meiden. Lebensmittel, die Gelatine enthalten, sind auf Schweinerohstoffe hin zu prüfen. Bluthaltige Lebensmittel wie etwa Blutwurst dürfen nicht verzehrt werden. Alkohol und alkoholhaltige Lebensmittel werden ebenfalls vom Speiseplan gestrichen. Es existieren zahlreiche „Halal-Siegel“ und einheitliche Standards. Weitere Informationen finden Sie unter:



<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/halal-essen-wann-ist-ein-produkt-halal-12283> (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)

Auch Juden meiden Schweinefleisch. Zudem sollen Milch und Milchprodukte von Lebensmitteln, die Fleisch enthalten, getrennt gelagert, zubereitet und gegessen werden.



<https://www.rind-schwein.de/projekt-pork-inklusion/> (letztes Zugriffsdatum: 25.08.2021)

Material

Abb. 5.1 Bildergeschichte 8 (2 Karten, Format: DIN A5)



8
Maria und ihre Freundinnen
beginnen mit dem Kochen.

Abb. 5.2 Bildergeschichte 9 (2 Karten, Format: DIN A5)



9
Eine der Freundinnen erzählt,
dass sie Vegetarierin ist
und keine Tierprodukte isst.

Abb. 5.3 Bildergeschichte 10 (2 Karten, Format: DIN A5)



10
Die Freundinnen kochen
und lassen die Eier und die
Sahne im Kühlschrank.

Abb. 5.4 Tellerspiel Tischsets (10 Karten, Format: DIN A3)

Was isst
Hasan?



Das ist Hasan.
Hasan liebt Fischgerichte. Er isst
gerne Fisch mit Gemüse und Salat.
Er isst kein Fleisch. Hasan isst
aber Tierprodukte. Hasan trinkt
zum Essen gerne ein Glas Wein.



Was isst
Ali?



Das ist Ali.
Ali achtet auch sehr auf seine
Ernährung. Früher hatte er sehr oft
Probleme. Ali verträgt kein „Gluten“.
Gluten ist im Getreide.
Ali kennt das „Glutenfrei“-Siegel. Im
Restaurant isst Ali kein Getreide.



Was isst
Felix?



Das ist Felix.
Felix mag alle Tiere sehr gerne.
Felix möchte nicht, dass Tiere für
sein Essen sterben müssen. Felix
isst kein Fleisch und keinen Fisch.
Felix isst und trinkt aber tierische
Produkte.



Abb. 5.5 Tellerspiel Gerichte (10 Karten, Format: 120 mm Durchmesser)



Was isst Lisa?



Das ist Lisa.

Lisa liebt die Natur und die Tiere. Lisa weiß, wie Nutztiere (Rinder, Hühner u.a.) leben müssen. Lisa kauft auf dem Wochenmarkt. Lisa kauft bei Bauern aus der Region.

Lisa isst keine Tierprodukte. Lisa möchte auch das Klima schützen.




Was isst Susan?



Das ist Susan.

Susan liebt die Natur und die Tiere.

Susan isst aber auch gerne manchmal Fleisch. Einmal die Woche isst sie ein kleines Stück Fleisch oder Fisch. Susan kauft nur Bio-Lebensmittel. Sie achtet auf die Tierhaltung auch wenn sie Eier kauft.




Was isst Fatima?



Das ist Fatima.

Fatima ist Muslimin. Sie lebt „halal“. Fatima verzichtet auf Schweinefleisch.

Fatima isst nur Fleisch, das „halal“ ist. Im Restaurant isst Fatima kein Fleisch. Sie achtet auf das Halal-Siegel. Fatima trinkt keinen Alkohol.




Was isst Nadia?



Das ist Nadia.

Nadia hat schon als Kind kein Fleisch und keine Tierprodukte gegessen. Sie liebt die Natur. Sie achtet die Natur.

Nadia isst nur Produkte von Pflanzen, wenn die Pflanzen keine Schädel bekommen. Wenn man Gemüse ernten muss, isst Nadia das Gemüse nicht.




Was isst David?



Das ist David.

David ist Jude. Er trennt Fleisch und Milch. David isst Fisch und Fleisch nicht zusammen. Lebensmittel müssen koscher sein. David kennt das Siegel.

Im Restaurant isst David kein Fleisch und keine Milchprodukte.




Was isst Tom?



Das ist Tom.

Tom isst sehr gerne und Tom isst alles. Er macht sich keine Gedanken. Er isst, was ihm schmeckt.

Tom achtet beim Essen nicht auf Fett und Zucker.

Tom achtet beim Einkaufen nicht auf Siegel.






Abb.5.6 Kernbotschaft 5 (Format: DIN A4)



ZUSATZMATERIAL

Memory

WORTSCHATZÜBUNG ODER WIEDERHOLUNG DES GELERTEN

Das Memory (Abb.6.1) kann entweder ganz am Ende der Unterrichtseinheit als zusammenfassende Lernkontrolle oder zur Auflockerung zwischendurch eingesetzt werden. Bei starken Gruppen kann man es auch zu Beginn des Unterrichts als Wissensabfrage einsetzen, um so zu erkennen, wie viele Informationen die Teilnehmenden bereits vor der Unterrichtseinheit gesammelt haben.

DIFFERENZIERUNGSAUFGABE BEI SCHWÄCHEREN LERNGRUPPEN

Bei schwächeren Gruppen bietet sich die Arbeit in Kleingruppen an. Jede Gruppe erhält ein Kartenset. Die Karten werden offen auf den Tisch gelegt. Die Gruppe muss den richtigen Begriff zum passenden Bild zuordnen.

DIFFERENZIERUNG BEI STÄRKEREN LERNGRUPPEN

Die Teilnehmenden arbeiten in Kleingruppen. Jede Gruppe erhält ein Kartenset. Die Karten werden nun verdeckt auf den Tisch gelegt. Eine Spielerin/ein Spieler beginnt und deckt jeweils zwei Karten auf. Begriff und Bild bilden ein Paar. Wenn Begriff und Bild zusammenpassen, nimmt die/der Teilnehmende die Karten und spielt noch einmal. Gewonnen hat, wer die meisten Karten gesammelt hat.

DIFFERENZIERUNG BEI KLEINEN LERNGRUPPEN

Bei kleineren Gruppen erhält jede/jeder Teilnehmende eine Karte von einem Set. Die Teilnehmenden laufen durch den Raum und müssen ihren jeweiligen Partner suchen (Bewegungsmemory).

Abb. 6.1 Memory (20 Karten, Format: 10,5 x 10,5 cm)





Quizspiel

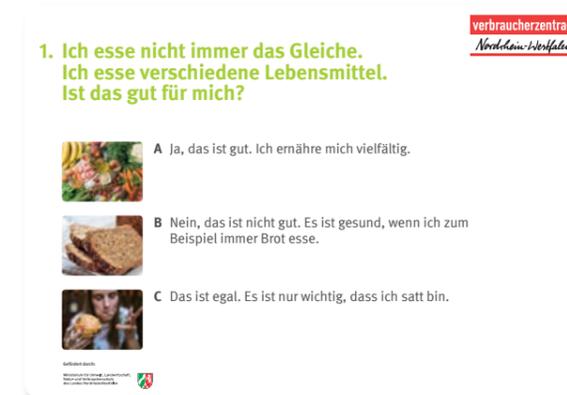
ÜBUNG ZUR WIEDERHOLUNG DES GELERNTEN ODER ZUR LERNZIELKONTROLLE

Am Ende der Stunde bildet die Lehrkraft Kleingruppen. Jede Kleingruppe erhält einen Satz der Quizkarten (DIN A4, Abb. 6.2) und soll pro Karte

entscheiden, ob die Antwort A, B oder C richtig ist. Die Teilnehmenden diskutieren in ihrer Gruppe, welche Antwort richtig ist.

Hiernach treffen sich die Teilnehmenden im Plenum. Die Lehrkraft hängt die Quizkarten (DIN A3) an die Tafel und stellt die Fragen. Die Teilnehmenden geben ihre Lösungen bekannt. Die Lehrkraft korrigiert falls nötig (Lösungskarte, Abb. 6.3).

Abb. 6.2 Quizkarten
(10 Karten, Format: DIN A4 und DIN A3)



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

3. Maria will abnehmen. Was kann sie tun?

 **A** Sie kann viel Fast Food essen.

 **B** Sie kann viel Salz essen.

 **C** Sie kann selber kochen mit frischen Zutaten.

KölnStädt.de
Bürgerbüro für Stadt und Land
Bismarckstraße 101
50667 Köln

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

4. Was ist besser: Butter oder Pflanzenmargarine?

 **A** Butter. Fette von Tieren sind besser als Fette von Pflanzen.

 **B** Pflanzenmargarine. Fette von Pflanzen sind besser als Fette von Tieren.

 **C** Beides ist schlecht. Man soll gar kein Fett essen.

KölnStädt.de
Bürgerbüro für Stadt und Land
Bismarckstraße 101
50667 Köln

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

5. Wie viel soll ich am Tag trinken?

 **A** 1 Becher Kaffee, 1 Glas Cola und 1 Tasse Tee

 **B** Etwa 1,5 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser

 **C** 5 Flaschen Saft

KölnStädt.de
Bürgerbüro für Stadt und Land
Bismarckstraße 101
50667 Köln

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

6. Wie viele Kalorien sind in 1 Liter Cola?

 **A** 52 Kalorien

 **B** 180 Kalorien

 **C** 430 Kalorien

KölnStädt.de
Bürgerbüro für Stadt und Land
Bismarckstraße 101
50667 Köln

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

7. Max holt Joghurt aus dem Kühlschrank. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist vor 3 Tagen abgelaufen. Kann er den Joghurt noch essen?

 **A** Ja. Man kann Lebensmittel bis zu 5 Tage nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum essen.

 **B** Max muss den Joghurt prüfen. Er sieht ihn an, riecht an ihm und probiert ein wenig. Wenn er gut ist, kann er ihn essen.

 **C** Nein. Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, muss man das Lebensmittel wegwerfen.

KölnStädt.de
Bürgerbüro für Stadt und Land
Bismarckstraße 101
50667 Köln

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

8. Lisa ernährt sich vegan. Was heißt das?

 **A** Lisa isst kein Fleisch und keinen Fisch.

 **B** Lisa isst kein Fleisch, keinen Fisch und keine Milchprodukte.

 **C** Lisa isst kein Fleisch, keinen Fisch und auch keine anderen tierischen Produkte (zum Beispiel Milch und Eier).

KölnStädt.de
Bürgerbüro für Stadt und Land
Bismarckstraße 101
50667 Köln

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

9. Wie viele Kalorien verbrauche ich am Tag?



A Etwa 1.000 Kalorien



B Das kommt auf die Größe, das Gewicht, das Alter und die Tätigkeit an.



C Etwa 5.000 Kalorien

Küchen.de
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
© 2019 Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

10. Ist viel Salz im Essen gesund oder ungesund?



A Viel Salz ist gesund. Es enthält wichtige Nährstoffe.



B Viel Salz ist ungesund. Es kann zu Bluthochdruck führen und Organe schädigen.



C Salz ist nicht gesund und nicht ungesund. Der Körper kann Salz nicht verarbeiten.

Küchen.de
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
© 2019 Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Abb. 6.3 Lösungskarte Quizspiel (Format: DIN A4)

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Lösungsblatt Quizspiel

1. Ich esse nicht immer das Gleiche. Ich esse verschiedene Lebensmittel.
Ist das gut für mich?
→ **A** Ja, das ist gut. Ich ernähre mich vielfältig.
2. Ich soll viel Fleisch essen. Fleisch ist gut für mich. Stimmt das?
→ **B** Nein, ich soll Fleisch nur selten essen. Höchstens zweimal pro Woche.
3. Maria will abnehmen. Was kann sie tun?
→ **C** Sie kann selber kochen mit frischen Zutaten.
4. Was ist besser: Butter oder Pflanzenmargarine?
→ **B** Pflanzenmargarine. Fette von Pflanzen sind besser als Fette von Tieren.
5. Wie viel soll ich am Tag trinken?
→ **B** Etwa 1,5 Liter Flüssigkeit, am besten Wasser.
6. Wie viele Kalorien sind in 1 Liter Cola?
→ **C** 430 Kalorien.
7. Max holt Joghurt aus dem Kühlschrank. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist vor 3 Tagen abgelaufen. Kann er den Joghurt noch essen?
→ **B** Man muss den Joghurt prüfen. Er sieht ihn an, riecht an ihm und probiert ein wenig. Wenn er gut ist, kann er ihn essen.
8. Lisa ernährt sich vegan. Was heißt das?
→ **C** Lisa isst kein Fleisch, keinen Fisch und auch keine anderen tierischen Produkte (zum Beispiel Milch und Eier).
9. Wie viele Kalorien verbrauche ich am Tag?
→ **B** Das kommt auf die Größe, das Gewicht, das Alter und die Tätigkeit an.
10. Ist viel Salz im Essen gesund oder ungesund?
→ **B** Viel Salz ist ungesund. Es kann zu Bluthochdruck führen und Organe schädigen.

Küchen.de
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
© 2019 Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

❖ Handout

EINSATZ DES HANDOUTS

Das Handout (Abb. 6.4) kann am Ende der Veranstaltung als Zusammenfassung der wichtigsten Aussagen und als Übersicht der Schlüsselbegriffe ausgehändigt werden.



NOTIZEN IN DER HERKUNFTSSPRACHE

Erhalten die Teilnehmenden das Handout bereits zu Beginn der Unterrichtseinheit, besteht die Möglichkeit, dass die Teilnehmenden die Übersetzungen der Begriffe in die Herkunftssprache vornehmen können.

Abb. 6.4 Handout für die Teilnehmenden (8 Seiten, Format: DIN A4)



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

**Information zur Unterrichtseinheit:
Gute Ernährung**

Diese Wörter sind wichtig:

Kalorien		Vegetarier	
Nährwerttabelle		Tierische Produkte	
Mahlzeit		Zucker	
Mindesthaltbarkeitsdatum		Salz	
Verbrauchsdatum		Fett	

Das muss ich über gesunde Ernährung wissen:

<p>Verschiedene Lebensmittel essen ist gut.</p>	<p>Reste werden ein leckeres Essen.</p>
<p>Sechs Tipps zum guten Essen und Trinken!</p>	<p>Nicht alle essen alles!</p>
<p>Richtiges Essen macht nicht dick!</p>	

Viel essen und trinken!

Kohlrabi	Zucchini	Trauben	Leitungswasser

Nicht so oft essen und trinken!

Vollkornmehl	Nüsse
Brot	Kartoffeln
Milchprodukte	

Wenig essen und trinken!

Fleisch	Zucker
Salz	Speiseöl
Cola	Milchkafee mit Zucker

Ich kenne die gesündere Alternative

Ich esse mehr Obst als Schokolade.
Ich esse mehr Gemüse als Pommes.
Ich trinke mehr Wasser als Limonade.
Ich trinke mehr Säfte ohne Zucker als Alkohol.
Ich esse mehr Kartoffeln als Fleisch.
Ich benutze mehr Olivenöl als Butter.
Ich esse mehr Nüsse als Chips.
Ich esse mehr Fisch als rotes Fleisch.

Die Geschichte von Marias Ernährung:

1. Maria hat wenig Zeit. Auf dem Weg zur Arbeit kauft Maria sich ein Salamibrötchen und einen Milchkaffee beim Bäcker.		6. Maria kontrolliert die Lebensmittel. Der Schrittskaler hat ein Verbrauchsdatum. Das Datum ist abgelaufen. Der Becher Sahne hat ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Das Datum ist auch abgelaufen.	
2. In der Mittagspause isst Maria einen süßen Joghurt, einen Müsliriegel und trinkt eine Limonade.		7. Maria kontrolliert die Sahne. Die Sahne kann Maria noch benutzen. Maria kann den Salat nicht mehr nutzen.	
3. Am Abend geht Maria noch schnell in den Supermarkt. Maria hat Hunger. Sie kauft sich eine Fertigpizza und eine Tüte Weingummis.		8. Maria und ihre Freundinnen beginnen mit dem Kochen.	
4. Maria hat zugenommen. Maria will abnehmen. Maria möchte wieder selbst kochen.		9. Eine der Freundinnen erzählt, dass sie Vegetarierin ist und keine Tierprodukte isst.	
5. Maria lernt zuhause mit ihren Freundinnen. Maria schlägt vor, etwas zu kochen. Maria schaut in den Kühlschrank und legt alles auf den Tisch, was sie zum Kochen findet.		10. Die Freundinnen kochen und lassen die Eier und die Sahne im Kühlschrank.	

Ich kann mich gesund ernähren:

6 Regeln für eine gesunde Ernährung

1. Essen Sie viel Obst und Gemüse!

2. Essen Sie viele Vollkom-Produkte!

3. Essen Sie jeden Tag Milch-Produkte!

4. Essen Sie Fette von Pflanzen!

5. Essen Sie wenig Zucker und Salz!

6. Trinken Sie viel Wasser! Sie können Wasser aus dem Wasserhahn trinken!

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgeber
 Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.
 Mintropstraße 27
 40275 Düsseldorf
 Tel. (0211) 38 09-379
 Fax (0211) 38 09-242
 get@verbraucherzentrale.nrw
 www.verbraucherzentrale.nrw

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen

Bilder
 Titel: Stock/Markus, Seite 2: Stock/Markus, Seite 3: Stock/Markus, Seite 4: Stock/Markus, Seite 5: Stock/Markus, Seite 6: Stock/Markus, Seite 7: Stock/Markus, Seite 8: Stock/Markus, Seite 9: Stock/Markus, Seite 10: Stock/Markus, Seite 11: Stock/Markus, Seite 12: Stock/Markus, Seite 13: Stock/Markus, Seite 14: Stock/Markus, Seite 15: Stock/Markus, Seite 16: Stock/Markus, Seite 17: Stock/Markus, Seite 18: Stock/Markus, Seite 19: Stock/Markus, Seite 20: Stock/Markus, Seite 21: Stock/Markus, Seite 22: Stock/Markus, Seite 23: Stock/Markus, Seite 24: Stock/Markus, Seite 25: Stock/Markus, Seite 26: Stock/Markus, Seite 27: Stock/Markus, Seite 28: Stock/Markus, Seite 29: Stock/Markus, Seite 30: Stock/Markus, Seite 31: Stock/Markus, Seite 32: Stock/Markus, Seite 33: Stock/Markus, Seite 34: Stock/Markus, Seite 35: Stock/Markus, Seite 36: Stock/Markus, Seite 37: Stock/Markus, Seite 38: Stock/Markus, Seite 39: Stock/Markus, Seite 40: Stock/Markus, Seite 41: Stock/Markus, Seite 42: Stock/Markus, Seite 43: Stock/Markus, Seite 44: Stock/Markus, Seite 45: Stock/Markus, Seite 46: Stock/Markus, Seite 47: Stock/Markus, Seite 48: Stock/Markus, Seite 49: Stock/Markus, Seite 50: Stock/Markus, Seite 51: Stock/Markus, Seite 52: Stock/Markus, Seite 53: Stock/Markus, Seite 54: Stock/Markus, Seite 55: Stock/Markus, Seite 56: Stock/Markus, Seite 57: Stock/Markus, Seite 58: Stock/Markus, Seite 59: Stock/Markus, Seite 60: Stock/Markus, Seite 61: Stock/Markus, Seite 62: Stock/Markus, Seite 63: Stock/Markus, Seite 64: Stock/Markus, Seite 65: Stock/Markus, Seite 66: Stock/Markus, Seite 67: Stock/Markus, Seite 68: Stock/Markus, Seite 69: Stock/Markus, Seite 70: Stock/Markus, Seite 71: Stock/Markus, Seite 72: Stock/Markus, Seite 73: Stock/Markus, Seite 74: Stock/Markus, Seite 75: Stock/Markus, Seite 76: Stock/Markus, Seite 77: Stock/Markus, Seite 78: Stock/Markus, Seite 79: Stock/Markus, Seite 80: Stock/Markus, Seite 81: Stock/Markus, Seite 82: Stock/Markus, Seite 83: Stock/Markus, Seite 84: Stock/Markus, Seite 85: Stock/Markus, Seite 86: Stock/Markus, Seite 87: Stock/Markus, Seite 88: Stock/Markus, Seite 89: Stock/Markus, Seite 90: Stock/Markus, Seite 91: Stock/Markus, Seite 92: Stock/Markus, Seite 93: Stock/Markus, Seite 94: Stock/Markus, Seite 95: Stock/Markus, Seite 96: Stock/Markus, Seite 97: Stock/Markus, Seite 98: Stock/Markus, Seite 99: Stock/Markus, Seite 100: Stock/Markus

Gestaltung
 Maßarbeit Kommunikation für Umwelt & Gesellschaft, Hamburg

Druck
 1. Auflage, Stand: 02/2022
 Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

verbraucherzentrale
 Nordrhein-Westfalen

VERANSTALTUNGS- ANGEBOTE

Im Zuge des Projektes finden vorerst bis zum 31.12.2022 weiterhin Veranstaltungen statt, die von Bildungstrainerinnen der Verbraucherzentrale NRW durchgeführt werden. Gerne können Sie diese **Veranstaltungen für Gruppen neu zugewanderter Menschen ab 5 Personen** buchen.

Zudem bieten wir zu den Unterrichtseinheiten **Lehrerfortbildungen – insbesondere für Lehrkräfte im Bereich Deutsch als Zweitsprache/Fremdsprache** – an. Erarbeitet werden in dieser Fortbildung die Überschneidungen unserer verbraucherrechtlichen Themen und dem BAMF-Rahmencurriculum. Die Lehrkräfte erhalten zudem Einblicke in den verbraucherrechtlichen Alltag in den Herkunftsländern und lernen die Fallstricke und Hürden beim Einstieg in unseren Konsumalltag kennen. Die Unterrichtseinheiten werden als halbtägige oder ganztägige Veranstaltung angeboten.

Weiterhin bieten wir **Fortbildungen für Personen im Bereich Integration** an. In dieser Fortbildung informieren wir die Teilnehmenden zu den unterschiedlichen

Rechtsauffassungen in den Herkunftsländern, zu den Herausforderungen und Hürden bei der Integration neu zugewanderter Menschen in den hiesigen Konsumalltag. Zudem klären wir über Tricks und Fallen cleverer Geschäftemacher auf. Die Personen in der Flüchtlingshilfe erfahren zudem, wie adäquate Hilfestellung und Verweisberatung im verbraucherrechtlichen Bereich aussehen kann. Die Gefahren einer unqualifizierten Rechtsberatung werden aufgezeigt.

Alle Veranstaltungsformate werden sowohl in Präsenz als auch online angeboten.

Im Rahmen der Projektlaufzeit entstehen keine Veranstaltungskosten!

Bei Fragen und zur Terminabsprache erreichen Sie uns unter:



get-in@verbraucherzentrale.nrw

Tel. (0211) 3809-379

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildungsangebote-get-in-48759>

Bildnachweis

Titel:	iStock/Memoru
Seite 8:	iStock/looby, iStock/gkrphoto, iStock/Andrey Zhuravlev, iStock/User G115633745, iStock/simplytheyu, iStock/Lauri Patterson, iStock/fotolgahan, iStock/Rocky89, iStock/AurelianGogonea, iStock/AnnaPustynnikova, Nadezhda_Nesterova, User G1156733745, kasia2003
Seite 9:	iStock/Prostock-Studio, iStock/Cavan Images, iStock/beats3, iStock/moocklo/Tkaovsaznivi, iStock/mg7, iStock/Prostock-Studio, iStock/bit245, iStock/Ekaterina Oleshko, iStock/Sanny11, iStock/GeorgeDolgikh, iStock/JackF
Seite 10:	iStock/simplytheyu, iStock/Andrey Zhuravlev, iStock/looby, iStock/kokouu, iStock/GeorgeDolgikh, iStock/CavanImages, iStock/tashka2000
Seite 13:	iStock/philippphoto, iStock/Prostock-Studio, iStock/YelenaYemchuk, iStock/Malkovstock, iStock/gkrphoto, iStock/OlgaMiltsova, iStock/Lukasz Kochanek, iStock/franz12
Seite 14:	iStock/egal, iStock/Multiart, iStock/Tsuji, iStock/adrian825, iStock/Serhii Sereda, iStock/pilipphoto, iStock/MurzkiNata, iStock/margouillatphotos, iStock/Vladmiri Mironov
Seite 15:	iStock/MelanieMaier, iStock/Tsuji, iStock/egal, iStock/alpaksoy, iStock/gkrphoto, iStock/perfectlab, iStock/KarepaStock, iStock/GeorgeDolgikh, iStock/BrianAJackson, iStock/OlgaMiltsova, iStock/LordHenriVoton
Seite 16:	iStock/industryview, iStock/Prostock-Studio, iStock/George Dolgikh, iStock/AlexPro9500, iStock/manfredxy, iStock/BrianAJackson
Seite 21:	iStock/Farknot-Architect, iStock/PicLeidenschaft, iStock/Evbokia Spure, iStock/LittleBee80, Adobe Stock/Mara Zengalliete, iStock/AnnaBreit, iStock/karandae, iStock/VLG, iStock/moniaphoto, iStock/photoevent, iStock/nerudol, iStock/monkeybusinessimages
Seite 23:	iStock/nastasic, iStock/miodrag ignjatovic, iStock/Prostock-Studio, iStock/FG Trade, iStock/PeopleImages, iStock/TheArtofPics, iStock/Rocky89, iStock/NYS444, iStock/Stitchik, iStock/Lisovskaya, iStock/Angelika Heine
Seite 24:	iStock/LauriPatterson, iStock/enifoto, iStock/EasyBuy4u, iStock/ArxOnt, iStock/GMVozd, iStock/boblin, iStock/Magone, iStock/Sarah Biesinger, iStock/Lecic, iStock/Maksim Kreicanov, iStock/thepiwko, iStock/ClarkandCompany, iStock/Mizina, iStock/Courtney Hale, iStock/Derkien, iStock/Olga Mazyarkina, iStock/PicLeidenschaft
Seite 25:	iStock/philippphoto, iStock/vikif, iStock/gbhoo7, iStock/carpaumar, iStock/griesnockerl, iStock/Maksim Kreicanov, iStock/frederique wacquier, iStock/kasia2003, iStock/Lilechka75, iStock/sergeyshibut, iStock/GMVozd, iStock/Eugenia Lucasenco, iStock/Tuned_In, iStock/ArxOnt, iStock/nito100, iStock/haoliang, iStock/fermate
Seite 26:	iStock/Fudio, iStock/OlgaMiltsova, iStock/rez-art, iStock/fermate, iStock/nodramallama, iStock/kuppa_rock, iStock/photosimysia, iStock/Allyso, iStock/capecodphoto, iStock/donstock, iStock/graletta, iStock/Stefan Tomic, iStock/Cgissemann, iStock/UserG115633745, iStock/Liudmyla Yaremenko, iStock/Helios4Eos, iStock/Irina Gelwich
Seite 27:	iStock/maymayv, iStock/EugeneTomeev, iStock/bbstjan, iStock/junce, iStock/Viktoria Korobova, iStock/Maya23K, iStock/dierick, iStock/ipopba, iStock/Dmitrii Ivanov, iStock/LanaSweet, iStock/Lukasz Kochanek, iStock/Elena Medoks, iStock/grafvision, iStock/fcafotodigital, iStock/Oda Hoppe, iStock/mphillipsoo7
Seite 28:	iStock/Be-Art
Seite 30:	iStock/spukkato, iStock/fizkes, iStock/Highwaystarz-Photography
Seite 31:	iStock/AndreyPopov, iStock/DenizA, iStock/SolStock
Seite 32:	iStock/nensuria, iStock/AlasdairJames, iStock/naotake, iStock/indigolotus, iStock/Magone, iStock/fotofermer, iStock/karandae, iStock/Hanasaki, iStock/erierika, iStock/lepas2004, iStock/malerapaso, iStock/denozy, Adobe Stock/gradt, iStock/Cavan Images, iStock/Elenathewise, iStock/egal, iStock/onairjiw
Seite 33:	iStock/GMVozd
Seite 36:	iStock/nensuria, iStock/Prostock-Studio, iStock/redmal, iStock/Magone, iStock/malerapaso
Seite 37:	iStock/kemalbas, iStock/monkeybusinessimages, iStock/da-vooda, iStock/LueratSaticheb, iStock/lushik, iStock/gbhoo7, iStock/Ridofranz, iStock/MARIIA VASILEVA, iStock/Prostock-Studio, iStock/Fermate
Seite 38:	iStock/eva-katalin, iStock/vaaseena, iStock/Ridofranz, iStock/ALLEKO, iStock/martin-dm, iStock/wmaster890
Seite 39:	iStock/FG Trade, iStock/gbhoo7, iStock/UserG115613517, iStock/LumenSt, iStock/fotografixx, iStock/Tatiana Volgutova
Seite 40:	iStock/Portra, iStock/Sladic, iStock/Prostock-Studio, iStock/da-vooda, iStock/Fourleaflover, iStock/LueratSaticheb
Seite 41:	iStock/adrian825, Adobe Stock/fovito, iStock/AnnaPustynnikova, Nadezhda_Nesterova, User G1156733745, kasia2003, Adobe Stock/fovito
Seite 42:	iStock/Lightstar59, iStock/RossHelen, iStock/da-vooda, iStock/redmal, iStock/da-vooda, iStock/egal, iStock/Tsuji, iStock/Multiart
Seite 43:	iStock/Aamulya, iStock/tashka2000, iStock/miodrag ignjatovic, iStock/karandae, iStock/AngiePhotos, iStock/gkrphoto, iStock/Mr Pickles
Seite 44:	iStock/carpinxo, iStock/dusanpetkovic, iStock/nerudel, iStock/Vincent Scherer, iStock/towfi qu ahamed, iStock/multi-art, iStock/Andyd, iStock/GMVozd, iStock/julichka, iStock/mihalec, iStock/rilence, iStock/karandae
Seite 45:	iStock/lleerogers, iStock/Marat Musabirov, iStock/Fedor Kozyr, iStock/Imagesines, iStock/pedrojperes, iStock/Viktoria Korobova, iStock/Solstock, iStock/da-vooda, iStock/LueratSaticheb, iStock/lushik
Seite 46:	iStock/PavelKant, iStock/simplytheyu, iStock/UserG115633745, iStock/EasyBuy4u, iStock/TheArtofPics, iStock/PeopleImages, iStock/miodrag ignjatovic, iStock/FG Trade, iStock/ALLEKO, iStock/Lauri Patterson, iStock/Zulfiska, iStock/rez-art, iStock/Ivan-balvan, iStock/Aaron Amat

IMPRESSUM

Herausgeber

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.
Mintropstraße 27
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-379

Fax (0211) 38 09-242

get-in@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

Unterrichtskonzept und Text Handreichung

Dr. Ingrid Majid

Gestaltung Unterrichtsmaterialien und Handreichung

Maßarbeit Kommunikation für Umwelt & Gesellschaft, Hamburg

Druck

1. Auflage, Stand: 02/2022

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,
Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen