



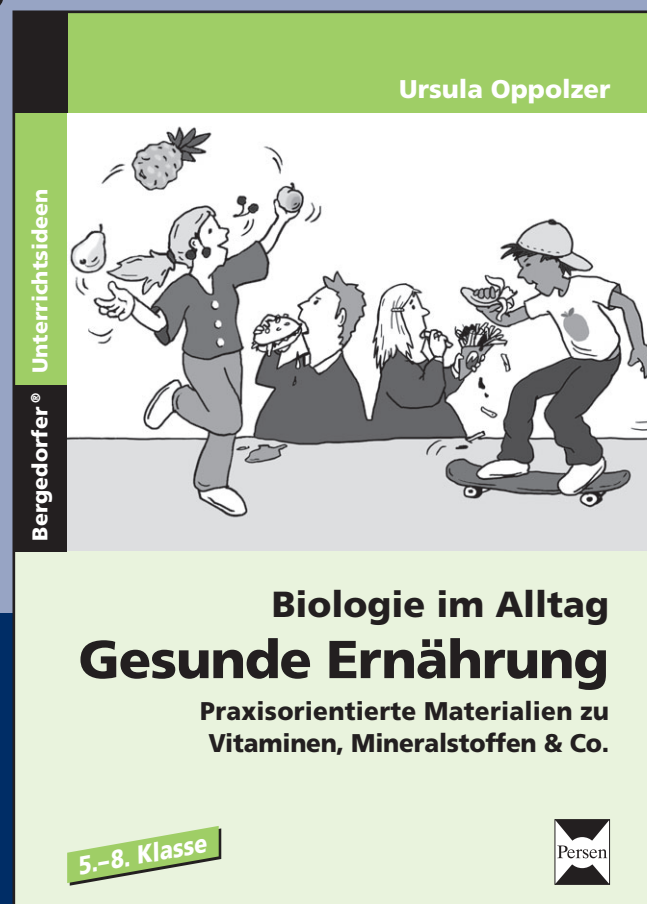
DOWNLOAD

Ursula Oppolzer

Nahrungsmittel- gruppe: Fette und Süßigkeiten

Praxisorientierte Materialien zur
gesunden Ernährung

Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Fett ist nicht gleich Fett. Auch nicht in der Ernährung. Hier unterscheidet man zunächst einmal pflanzliche und tierische Nahrungsfette.

1 Ordne die Lebensmittel in der Tabelle zu.

Pflanzliche Fette	Tierische Fette

Butter – Hartkäse – Kokosnussfett – Schweinefleisch – Salami – Olivenöl – Rapsöl – Avokado – Nüsse – Hähnchenfleisch – Wiener Würstchen – Hering – Lachs – Kuchen – Margarine – Chips

2 Lies den Text.

Fett ist oft als Dickmacher verschrien, dabei ist es lebensnotwendig. Es liefert Energie, schützt die inneren Organe und ermöglicht die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine. Wir müssen also Fett essen – aber in der richtigen Zusammensetzung und nicht zu viel: höchstens 30 % der Energie, die wir täglich mit der Nahrung aufnehmen. Neben der Herkunft des Fettes – pflanzlich oder tierisch – unterscheiden wir drei wichtige Fettsäuren:

- gesättigte Fettsäuren,
- einfach ungesättigte Fettsäuren,
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Von jeder Fettart darf man ca. ein Drittel zu sich nehmen. Aber Vorsicht, Fett versteckt sich gern: in Wurst, Pommes und Kartoffelchips, in Kuchen und Schokolade. Hier können sich zusätzlich auch noch die ungesunden Transfettsäuren verbergen. Sie entstehen z. B. bei der Lebensmittelherstellung.

a) Gehe in den Supermarkt und erstelle eine Tabelle mit Lebensmitteln:

Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	Omega-3-Fettsäuren

b) Finde heraus, in welchen Lebensmitteln Omega-3-Fettsäuren enthalten sind und warum diese so gesund sind.

Info

Damit du das richtige Fett abkommst und dieses sich nicht als Rettungsring um deine Hüften legt, findest du hier ein paar wichtige Informationen:
<http://talkingfood.de/ernaehrungswissen/naehrstoffe/TITEL-,48.html>

1 Ergänze den Lückentext

Fett ist nicht gleich Fett. Tierische Fette enthalten _____ Fettsäuren.
 Zu viele Nahrungsmittel mit gesättigten Fettsäuren, wie in _____, Käse und
 Fleisch können zu _____ oder Schlaganfall führen. Fettreiche Nahrung,
 vor allem mit gesättigten Fettsäuren, macht _____.

Pflanzliche Fette enthalten _____ und _____ ungesättigte
 Fettsäuren. Zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren gehören die _____
 _____, die in pflanzlichen Ölen, in _____ und
 _____, wie z. B. Hering und Lachs, vorkommen.

Der Mensch braucht ca. _____ in seiner täglichen Nahrungsmenge,
 um _____ aufnehmen zu können. Fett ist
 auch ein hervorragender _____, der Wurst, Käse, Kuchen und Chips
 erst so richtig lecker macht.

Schlechte und krankmachende Fette sind die sogenannten _____, die
 bei der _____ von Ölen zu festen Fetten
 entstehen. Transfettsäuren kommen besonders in frittierten Nahrungsmitteln wie Pommes
 frites, in Chips, in billigen Keksen, aber auch in Nuss-Nougat-Cremes vor.

industriellen Härtung – gesättigte – Butter – Transfettsäuren – Herzinfarkt –
 Geschmacksträger – dick – fettlösliche Vitamine – einfach – 30 % Fett –
 mehrfach – Seefischen – Omega-Fettsäuren – Nüssen

2 Verbinde die Nahrungsmittel mit den Fettangaben.

Es sind jeweils 100 g eines Nahrungsmittels.

Erdnüsse	14 g
Kartoffelchips	30 g
Streichmettwurst	37 g
Sahne	25,8 g
Croissant	0,2 g
Bratwurst	0,1 g
Bananen	40,2 g
Rinderhackfleisch	33 g
Kartoffeln	48,1 g
Ei	12 g



1 Lies diesen Infotext über Zucker.

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten, die als Energielieferanten und Energiespeicher dienen. Der Zucker (Saccharose), den wir in den Tee geben, mit dem wir Kuchen backen und der in den Süßigkeiten steckt, wird aus Zuckerrüben oder aus Zuckerrohr gewonnen. Die kleinsten Zuckerbausteine, die dem Körper Energie geben, nennt man Traubenzucker oder Glukose. In Früchten kommt Fruchtzucker (Fructose) vor, in der Milch ist Milchzucker (Laktose). In Vollkornprodukten und in Kartoffeln ist Stärke, die im Körper langsam zu Traubenzucker abgebaut wird und so über einen längeren Zeitraum Energie liefert. Wenn du zu viel Zucker isst, wird dieser zu Fett umgewandelt – und man wird dick. Wenn du über Jahre zu viel Süßes isst, kannst du zuckerkrank werden, das heißt Diabetes bekommen. Der Zuckerkonsum ist von 1950 (60 kg/Kopf) bis 2011 (98 kg/Kopf) enorm gestiegen. Und das ist nicht nur schlecht für die Zähne!



- a) Unterstreiche wichtige Begriffe.
- b) Was ist Zucker?
- c) Welche Zuckerarten gibt es?
- d) Braucht der Körper Zucker?

2 Notiere Nahrungsmittel, die du gern isst und die Zucker enthalten. Notiere auch, wie viel Zucker pro 100 g.

3 Zuckerdetektiv: Finde heraus, wie viel Zucker in folgenden Lebensmitteln steckt.

In 100 g verbergen sich:

- Bonbons _____
- Milchschnitte _____
- Speiseeis _____
- Vollmilchschokolade _____
- Gummibärchen _____
- Ketchup _____
- Nutella _____

4 Was kannst du tun, um die Energie von 100 g Speiseeis „abzuarbeiten“? Nenne Beispiele.

1 Lies die beiden Texte und markiere wichtige Infos.

Infotext 1

Bereits vor 1400 Jahren bauten die Mayas erstmals Kakao an. Die Azteken kamen später auf die Idee, aus den Bohnen des Kakaobaumes ein Getränk herzustellen mit dem Namen Xocóatl oder Xocólatl. Der Eroberer Hernando Cortez brachte die Kakaobohnen 1528 nach Spanien. Sie waren teuer und nur reiche Leute konnten es sich zunächst leisten, Kakao zu trinken. Später wurden immer mehr Kakaobohnen nach Europa eingeführt und es wurde nicht nur Kakao getrunken, sondern auch, verarbeitet zu leckerer Schokolade, gegessen.

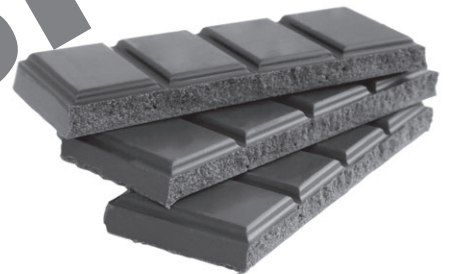
Infotext 2

Je dunkler die Schokolade ist, desto höher ist der Kakaoanteil und desto gesünder. Denn dunkle Schokolade enthält pflanzliche Wirkstoffe, die die Blutgefäße schützen. Vollmilchschokolade enthält 18 % Milchbestandteile: Milchzucker und Milchfett in Form von Milchpulver. Weiße Schokolade enthält gar kein Kakao-pulver, sondern nur gelbe Kakaobutter (= Fett der Kakaobohne) und mindestens 17,5 % Milchbestandteile als Milchpulver. Alle Schokoladensorten enthalten Zucker (bis 60 % je nach Sorte) und meistens Fett (ca. 30 %).

2 Bildet Gruppen und wählt eine Schokoladenart.

- ① Weiße Schokolade ② Vollmilchschokolade
③ Bitterschokolade 50 % ④ Bitterschokolade 70 %

- a) Informiert euch.
b) Wie verteilen sich die Inhaltsstoffe?
c) Erstellt dazu ein Balkendiagramm.



3 Ergänze den Lückentext.

Schokolade enthält Theobromin und _____, das wach macht. Eine kleine Tafel (= 125 g) enthält so viel Koffein wie eine Tasse _____. Schokolade enthält auch _____, _____ und _____.

Je dunkler die Schokolade ist, desto höher ist der _____ und damit der Mineralstoffgehalt.

Schokolade sorgt für _____, weil sie bestimmte Botenstoffe im Gehirn ansteigen lässt. Selbst wenn du nur an der Schokolade riechst, steigt die Serotoninproduktion.

gute Laune – Koffein – Kakaoanteil – Kalium – Kaffee – Magnesium – Eisen

1 Fett ist nicht gleich Fett

1.

Pflanzliche Fette	Tierische Fette
Olivenöl	Butter
Rapsöl	Hartkäse
Avokado	Schweinefleisch
Nüsse	Salami
Kokussnussfett	Hähnchenfleisch
Margarine	Wiener Würstchen
Kuchen	Hering
Chips	Lachs

2a) *Zum Beispiel:*

Gesättigte Fettsäuren: Butter / Einfach ungesättigte Fettsäuren: Olivenöl / Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: Nüsse / Omega-3-Fettsäuren: Lachs

2 Täglicher Fettkonsum

1. Reihenfolge im Text: gesättigte, Butter, Herzinfarkt, dick, einfach, mehrfach, Omega-Fettsäuren, Nüssen, Seefischen, 30 % Fett, fettlösliche Vitamine, Geschmacksträger, Transfettsäuren, industriellen Härtung,
2. Erdnüsse 48,1 g / Kartoffelchips 40,2 g / Streichmettwurst 37 g / Sahne 30 g / Croissant 25,8 g / Bratwurst 33 g / Bananen 0,2 g / Rinderhackfleisch 14 g / Kartoffeln 0,1 g / Ei 12 g

3 Süßes hat es in sich

3. Je 100 g: 100 g Bonbons 80–95 g, Milchschnitte 24 g, Speiseeis 40 g, Vollmilchschokolade 57 g, Gummibärchen 50–80 g, Ketchup 34 g, Nutella 55,9 g

4 Schokolade

2. je 100g :

- (1) Weiße Schokolade: 46 g Zucker, 28 g Kakaobutter, 0 g Kakaomasse
- (2) Vollmilchschokolade: 48 g Zucker, 18 g Kakaobutter, 12 g Kakaomasse
- (3) Bitterschokolade 50 %: 45 g Zucker, 4 g Kakaobutter, 50 g Kakaomasse
- (4) Bitterschokolade 70 %: 25 g Zucker, 4 g Kakaobutter, 70 g Kakaomasse

3. Reihenfolge im Text: Koffein, Kaffee, Eisen, Magnesium, Kalium, Kakaoanteil, gute Laune

Literatur

Bankhofer, H. Prof.: Das große Gesundheitsbuch. Mosaik/Goldmann 2006
Binder, F./Wahler, J.: Zucker, der süße Verführer. VAK Verlag Kirchzarten 2010
Dalla Via, G.: Power-Nahrung fürs Gehirn. VGS-Verlag Köln 2002
Ekmekcioglu, C: 50 einfache Dinge, die Sie über Ernährung wissen sollten. Piper Verlag München 2008
Eugster, G.: Kinderernährung gesund & richtig. Urban & Fischer 2007
Fritsche, D. Dr./ Cremer, H. D. Prof.: Die große Vitamin- und Mineralstofftabelle. GU Verlag München 2000
Grimm, H.U.: Die Suppe lügt. Knauer Verlag München 2000
Hamm, M. Prof. Dr.: Fitmacher-Kochbuch. Falken Verlag Niedernhausen 2000
Holford, P: Optimale Gehirnernährung für Kinder. VAK Verlag Kirchzarten 2008
Kiefer, I: Brainfood Fit im Kopf durch richtige Ernährung. Kneipp Verlag 2006
Koolmann, J./Moeller, H.: Kaffee, Käse, Karies. Wiley-VCH Verlag Weinheim 2005
Kraske, E. M. Dr.: Säuren-Basen-Balance. GU Verlag München 2004
Krebs, Ch. T.: Nährstoffe für ein leistungsfähiges Gehirn. VAK Verlag Kirchzarten 2009
Poliunin, M: Die 50 besten Lebensmittel für Ihre Gesundheit, 2007 Renningen. Garant Verlag Renningen 2007
Oberbeil, K: Fit durch Mineralien. Südwest Verlag München 2000
Oppolzer, U.: Das große Brain-Fitness-Buch. Humboldt Verlag Hannover 2008
Schwarz, G.: Die 100 gesündesten Lebensmittel. Irisana München 2008
Schürmann-Mock, I.: Mahlzeit Kinder. Beltz Verlag Weinheim 2005
Wicki, W.: Praxishandbuch Gesundheit Schule. Haupt Verlag Bern 2008

Zeitschrift: Gehirn & Geist Nr. 5, 2007

Kinderbücher:

Cramm von, Dagmar: Das große GU-Kochbuch für Kinder. Gräfe und Unzer-Verlag München 2004
Gellersen, Ruth: Das spannende Sach- und Mitmachbuch Ernährung. Esslinger Verlag Esslingen 2009
Klug, Susanne: Die Kinder-Küche. Goldmann Verlag 2006
Lenthe von, Sophie: Kochen mit der Maus. Zabert Sandmann Verlag 2005

Internet:

www.forum-ernaehrung.at
www.ernaehrung.de
www.oege.at
www.aid.de
www.Edeka-stiftung.de
www.richtigfit.de
www.jolinchen.de (AOK-Krankenkasse)
www.powerkids.de
www.kinderrezepte.de
www.talkingfood.de
www.kinderbackstube.de
www.ernaehrungs-city.de
www.coolfoodplanet.org
www.foodstudents.net
www.aufgeschmeckt.de
www.kinder-leicht.net
www.dge.de

Beratung bei Essstörungen:

www.dick-und-duenn-berlin.de

Bildquellen

- S. 2 OelSonnenblume © Teamarbeit-Fotolia.com
- S. 3 Bonbons © demarco-Fotolia.com
- S. 4 Schokolade © picsfive-Fotolia.com

**Download
zur Ansicht**



Bergedorfer[®] Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



Download
zur Ansicht

© 2012 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Nataly Meenen
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 23098DA8

www.persen.de