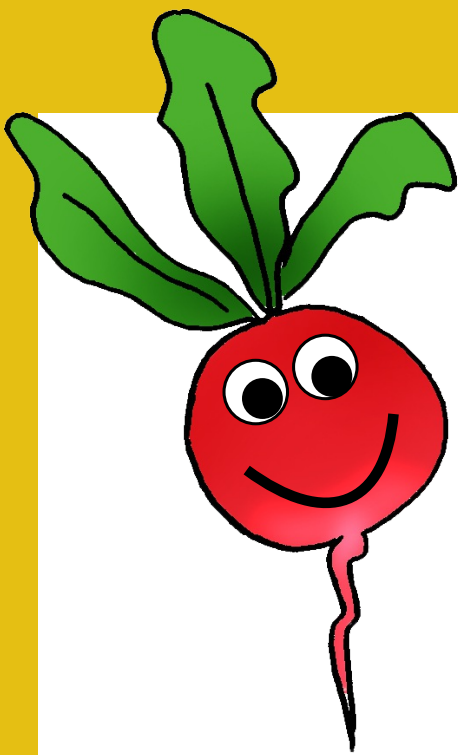




Ernährung

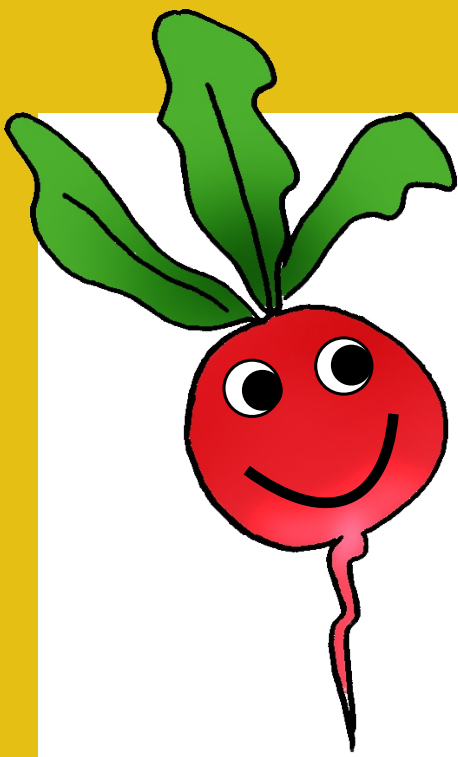
Dieses Heft gehört:





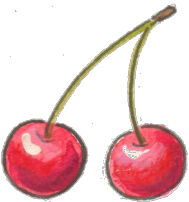
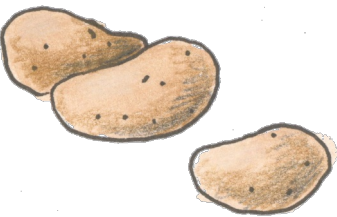
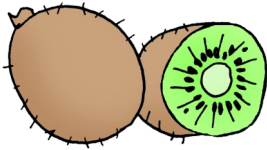
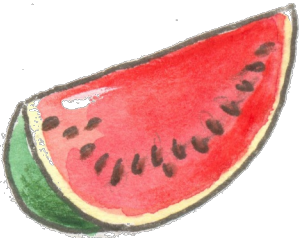
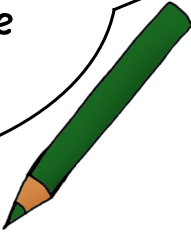
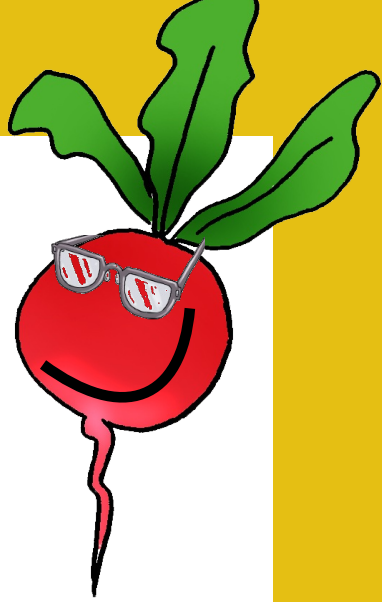
Hallo!
Ich bin Rudi Radieschen!
Verrätst du mir, was du
am liebsten isst? Und
was mögen die anderen
in deiner Klasse?





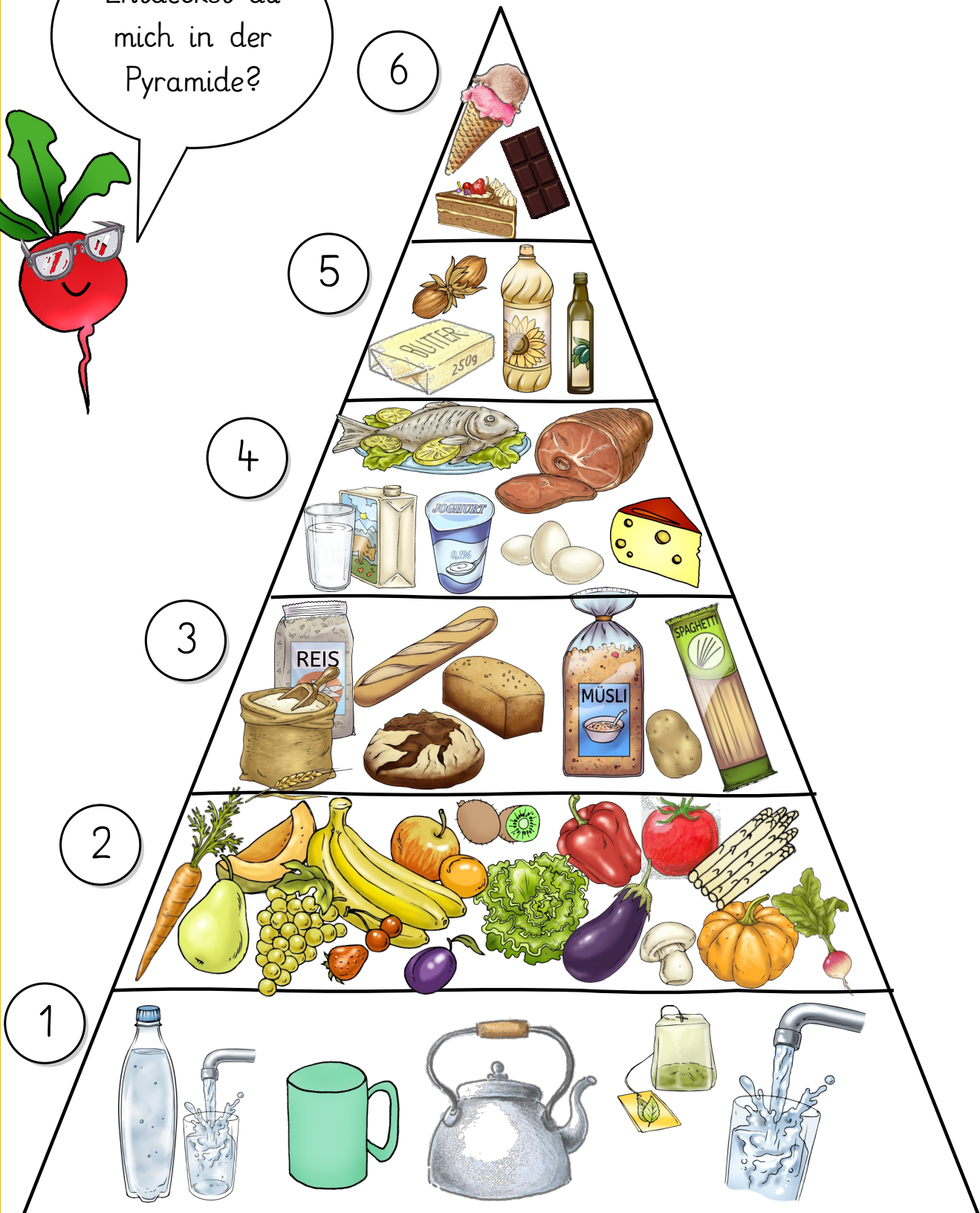
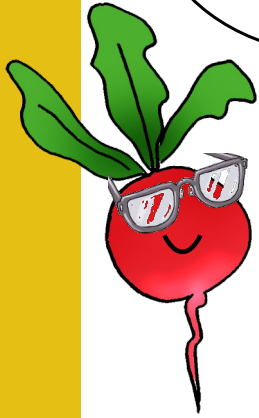
Und was isst du gar nicht gerne? Tausche dich mit den anderen aus und schreibe die Ergebnisse auf.

Was meinst du,
welche Lebensmittel
sind gesund? Kreise
mit grün ein!



Die Ernährungspyramide

Entdeckst du mich in der Pyramide?



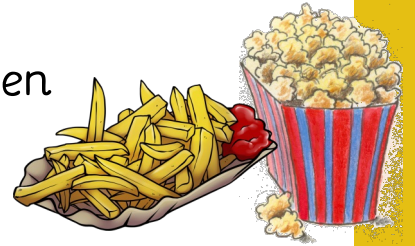
Die Ernährungspyramide besteht aus 6 Gruppen. Je weiter unten ein Lebensmittel steht, desto mehr sollte man davon zu sich nehmen.

Wie ist die Ernährungspyramide aufgebaut?



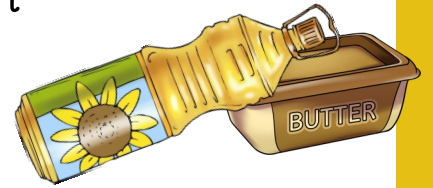
6

Nur selten Fertigessen und Süßigkeiten (auch süße Getränke!).



5

Jeden Tag Fette und Öle in kleinen Mengen. Möglichst pflanzlich.



4

Ein paar Mal in der Woche Milchprodukte wie Milch, Käse, Joghurt. Außerdem ein oder zweimal die Woche Eier, Fleisch und Fisch.



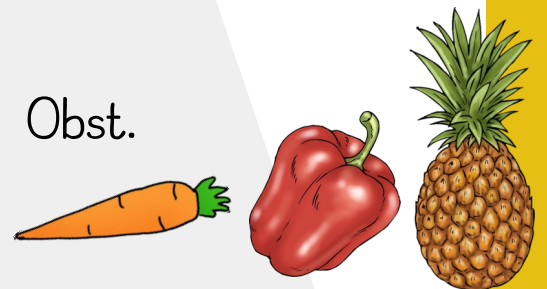
3

Jeden Tag Getreideprodukte wie Brot, Brötchen, Nudeln oder Müsli. Am besten aus Vollkorn.



2

Mehrmals am Tag Gemüse und Obst. Mehr Gemüse als Obst.

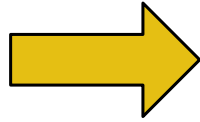
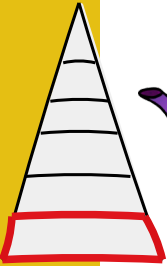


1

Viel trinken. Mindestens anderthalb Liter Flüssigkeit am Tag. Zum Beispiel Wasser und ungesüßte Getränke wie Tee.



1 Flüssigkeit



lebensnotwendig
ist überall im Körper



Bestimmt hast du auch schon mal so richtig Durst gehabt. Nach dem Sport, dem Essen oder wenn es warm ist. Es ist wichtig, jeden Tag ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wer nicht genug trinkt, wird müde und kann sich schlecht konzentrieren. Dabei sollten die Getränke keinen oder nur wenig Zucker enthalten.

Welche Durstlöscher kennst du?



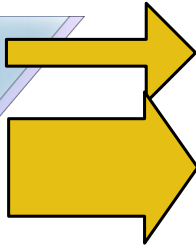
Was sind keine guten Durstlöscher?



2

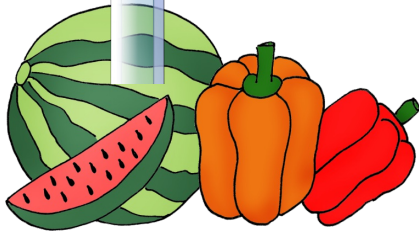
Obst & Gemüse

Ballaststoffe
Mineralstoffe
Vitamine



für die Verdauung

lebensnotwendig
sind überall im Körper



Am allerbesten isst man Obst und Gemüse, wenn es in der Nähe vom eigenen Wohnort reif ist und geerntet werden kann.

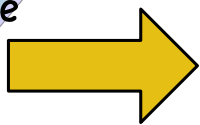
regional: in der Nähe vom eigenen Wohnort

Was meinst du, warum sollte man viel regionales Obst und Gemüse essen? Was fallen dir für Gründe ein?

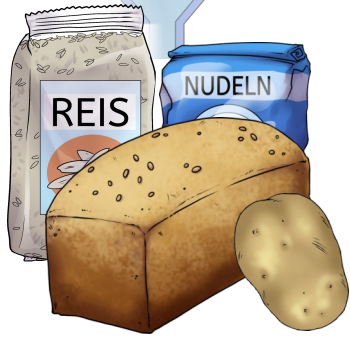
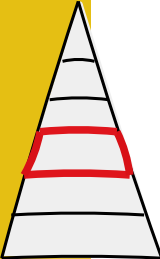


3 Getreideprodukte und Ähnliches

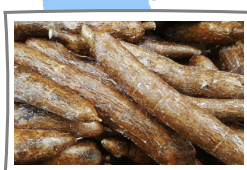
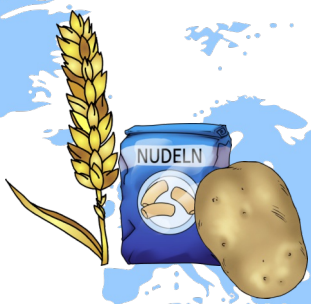
Kohlenhydrate



geben über längere
Zeit Energie



In der dritten Stufe der Pyramide sind alle Lebensmittel, in denen viele Kohlenhydrate sind. In unterschiedlichen Gegenden auf der Welt werden manche dieser Lebensmittel besonders gerne gegessen. Hier sind ein paar Beispiele:



Quinoa

Hirse

Maniok

Vom Korn zum Brot

Weißt du, wie aus Getreidekörnern Brot gemacht wird?

Die _____ säen mit Hilfe einer _____ das Korn auf dem Feld aus. Nach wenigen Tagen beginnt das Korn zu _____, sodass eine Pflanze entsteht. Die Blüte der Halme wird _____ genannt. Dort sind viele neue _____ drin.

Wenn das Getreide im Sommer reif ist, wird es mit dem _____ geerntet. Die Körner wurden früher in eine _____ gebracht, um dort zu _____ gemahlen zu werden. Heute wird das in Fabriken mithilfe von Maschinen gemacht.

Das Mehl wird anschließend zum _____ gebracht. Mit etwas _____, _____ und _____ macht er daraus zum Beispiel ein Brot. Bei bestimmten Sorten kommen noch Körner oder Früchte hinzu. Die Zutaten werden zu einem _____ verarbeitet, der dann eine Weile _____ muss.

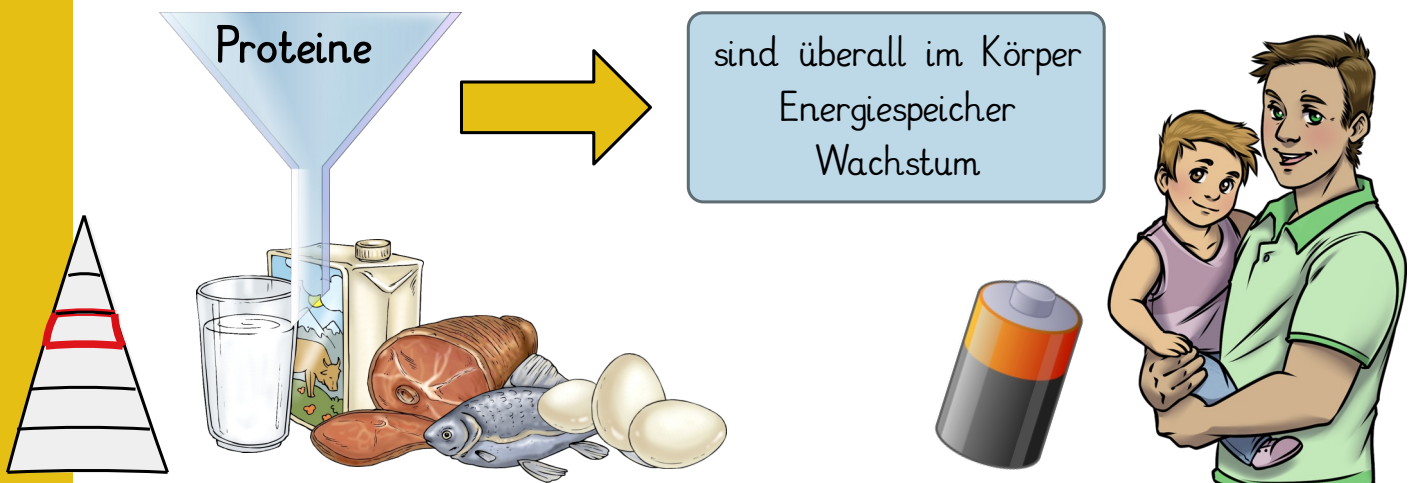
Anschließend werden aus dem Teig Brot oder Brötchen geformt und im _____ gebacken.

Lösungswörter:

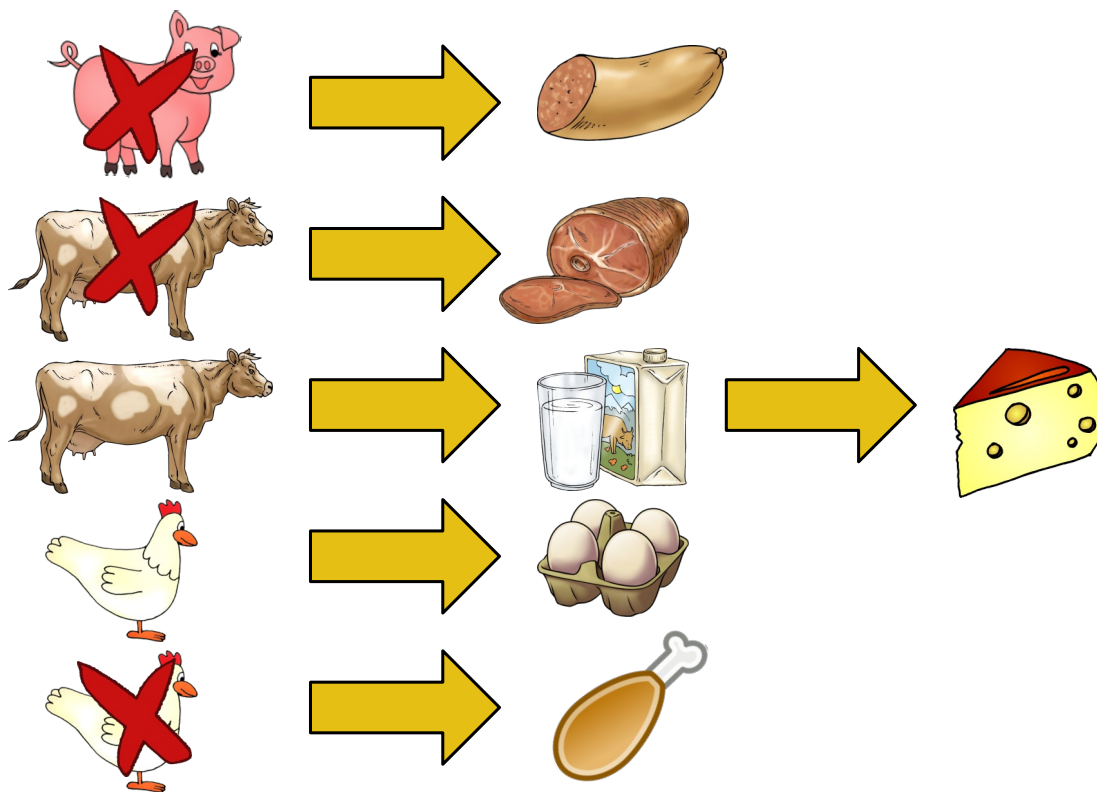
Ofen • ruhen • Körner • Wasser • Mähdrescher • Bauern • keimen • Ähre • Mühle • Salz • Bäcker • Mehl • Maschine • Teig • Hefe



4 Milchprodukte, Eier und Fleisch

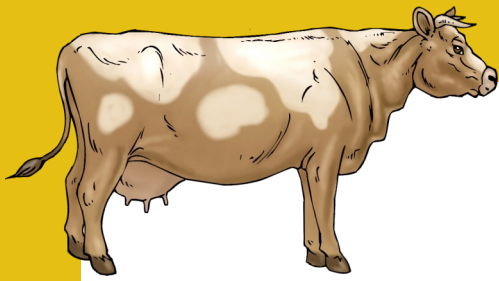


Die Lebensmittel in dieser Stufe der Pyramide werden auch **tierische Produkte** genannt. Denn sie kommen alle von Tieren:



Es gibt aber auch Gemüse (Stufe 2), in dem sehr viele Proteine sind. Zum Beispiel Bohnen.





Kuhmilch kommt aus dem Euter der Kuh.
Daraus trinken normalerweise die Kälber.



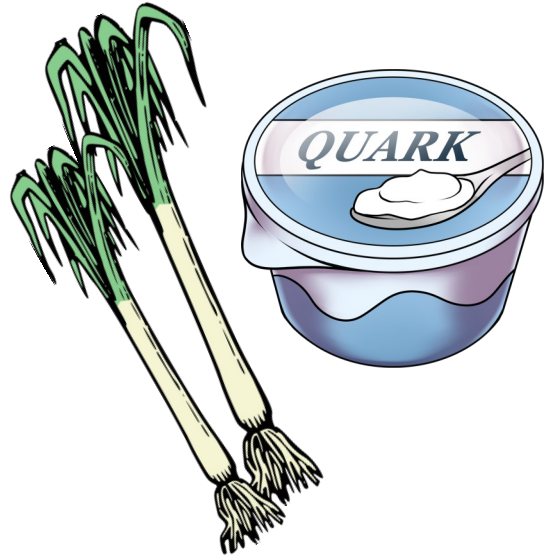
Aus Milch werden viele verschiedene Lebensmittel gemacht.
Welche fallen dir ein?

Welche Tiere neben der Kuh geben noch Milch, aus der man
Lebensmittel machen kann?

Kräuterquark selber machen

Was du für 4 Leute brauchst:

- 500g Magerquark
- 4 Esslöffel Milch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Esslöffel Schnittlauch
- 2 Esslöffel Petersilie
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer



Fülle den Quark in eine Schüssel und vermische ihn mit der Milch.

Schneide die Frühlingszwiebeln, den Schnittlauch und die Petersilie klein. Gib sie zu der Quarkmischung. Füge etwas Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer hinzu. Rühre alles gut um. Schmecke ab, ob noch etwas fehlt.

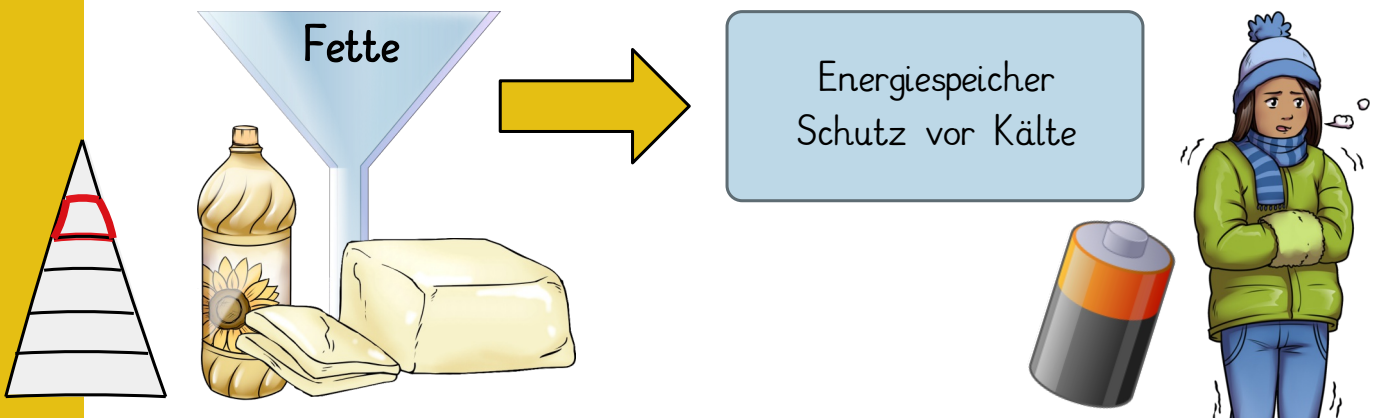
Natürlich kannst du auch andere Kräuter und Gewürze verwenden. Zum Beispiel Petersilie, Koriander oder Knoblauch.

Kräuterquark schmeckt besonders gut zu Kartoffeln oder aufs Brot.

Guten Appetit!

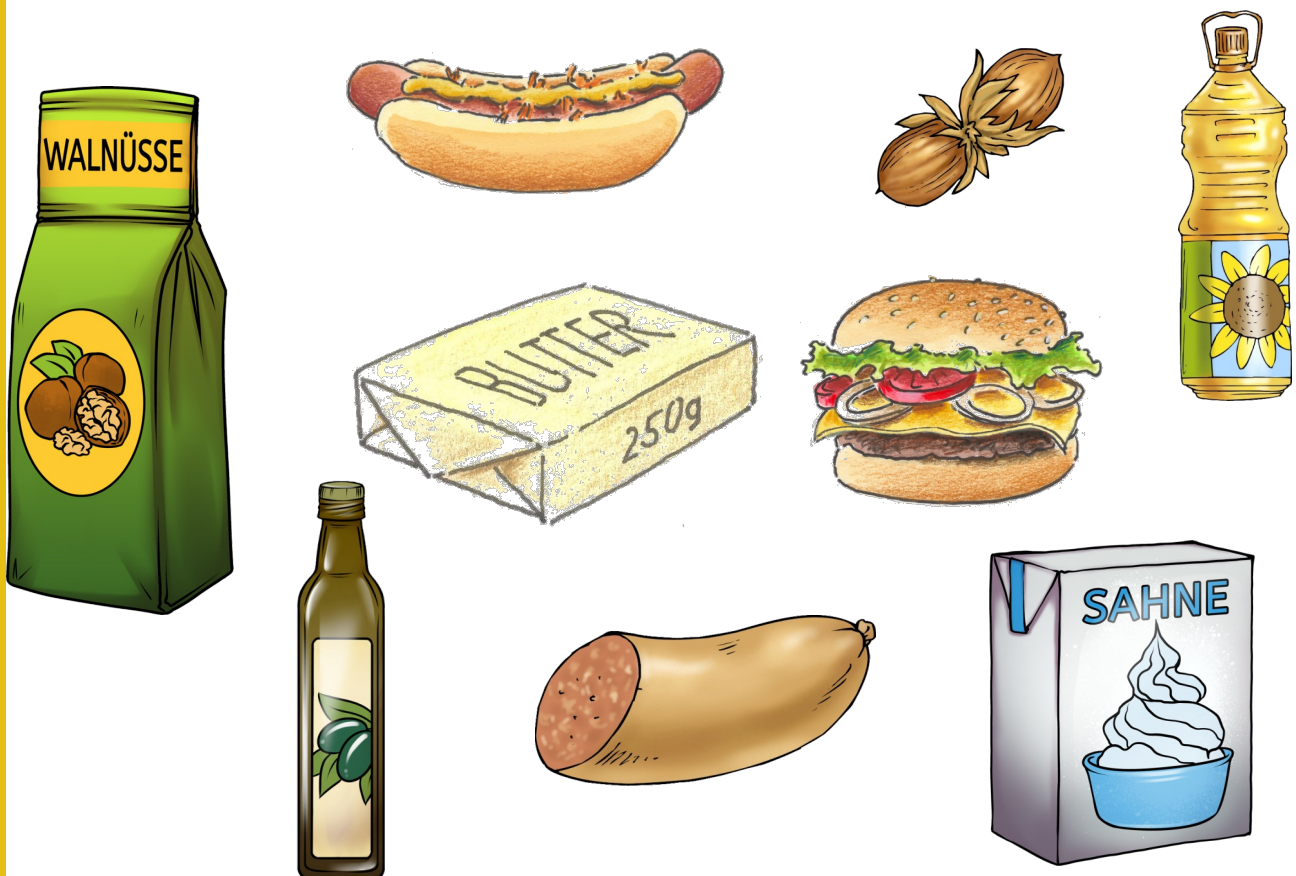
5

Fette und Öle



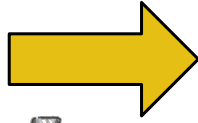
Fette sind in vielen Lebensmitteln. Flüssige Fette werden meistens Öl genannt. Fette und Öle können von Tieren oder von Pflanzen kommen. Pflanzliche Fette sind gesünder als tierische.

Umrande die Lebensmittel mit tierischen Fetten oder Ölen rot.
Umrande die Lebensmittel mit pflanzlichen Fetten und Ölen grün.



6

Süßigkeiten und Fertigessen



kurzfristige Energie
schlecht für die Zähne



Eigentlich ist Zucker auch ein Kohlenhydrat, wie in Getreide. Weil er aber besonders aufgebaut ist, bekommen zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke einen eigenen Platz in der Pyramide. Auch herzhafte Fertigessen ist in dieser Gruppe, weil dort oft ganz viel Zucker mit drin ist.

Sie schmecken zwar lecker, du solltest sie aber nur ab und zu in kleinen Mengen essen.

Zucker liefert schnell Energie, weil er gleich in Blut geht. Diese Energie hält aber nicht so lange an und du bekommst schnell wieder Hunger.

Weißt du, wo besonders viel Zucker drin ist?

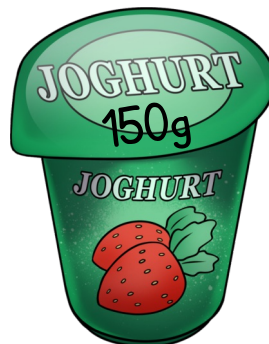
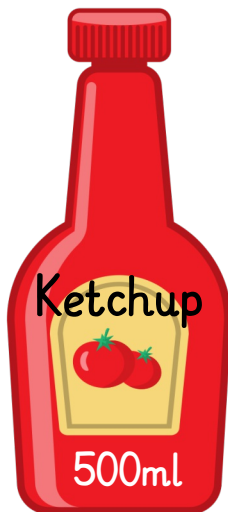
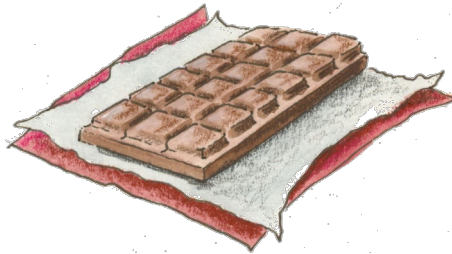
Schreibe deine Ideen auf.



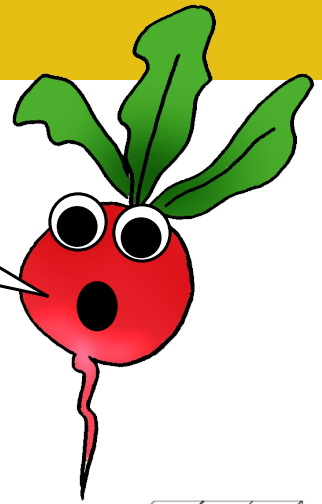
1 Stück Würfelzucker wiegt 3 Gramm.
Wie viele Stücke Würfelzucker sind in
diesen Lebensmitteln? Schreibe deine
Schätzung unter die Bilder.



Die Auflösung gibt es auf der nächsten Seite.

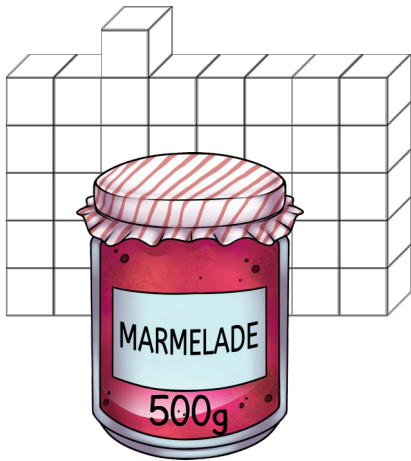


Ganz schön
viel Zucker!

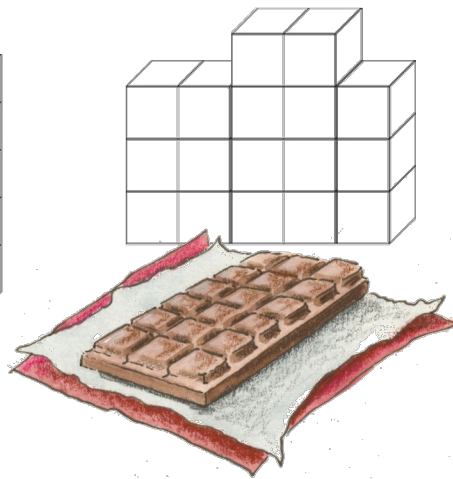


Hier ist die Auflösung.

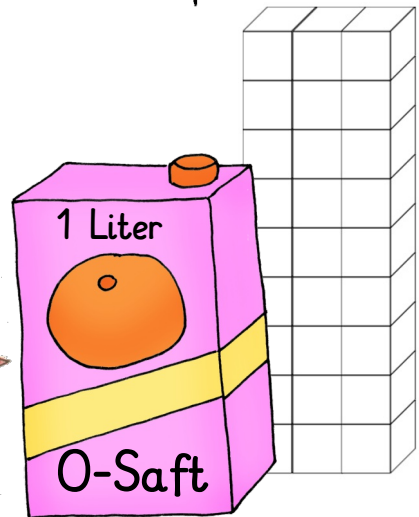
Wer war aus eurer Klasse am nächsten dran?



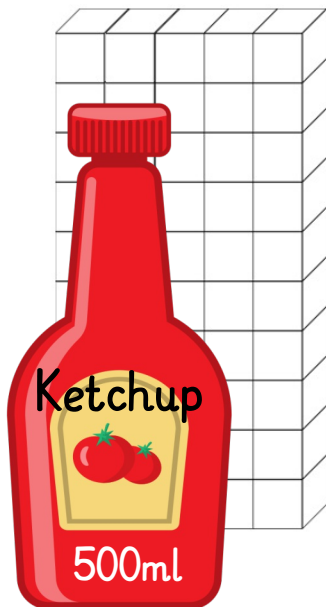
41 Stück



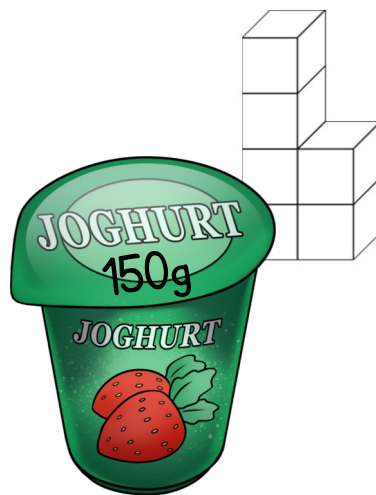
17 Stück



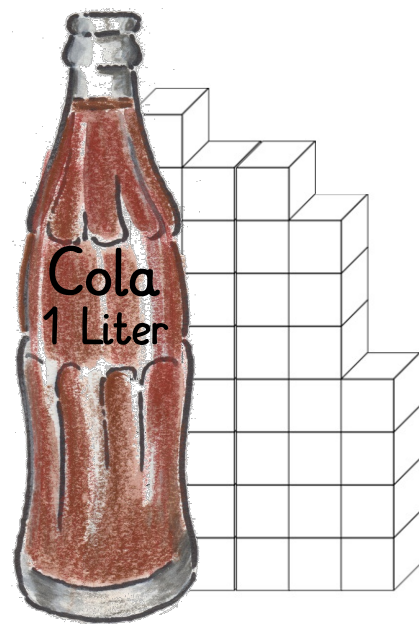
27 Stück



50 Stück

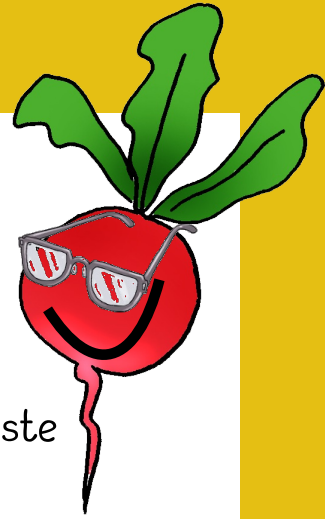


6 Stück



36 Stück

Rezept für ein leckeres Müsli



Diese Zutaten kannst du verwenden:

- Getreideflocken (zum Beispiel aus Hafer, Weizen, Gerste oder Hirse)
- Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
- Leinsamen
- Nüsse (zum Beispiel Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln)

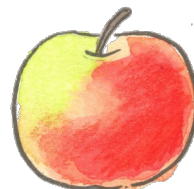
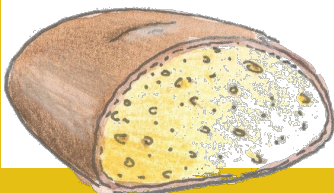
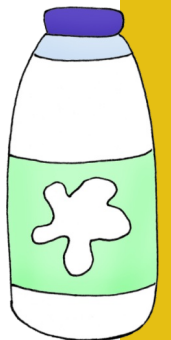
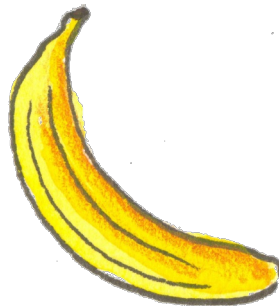
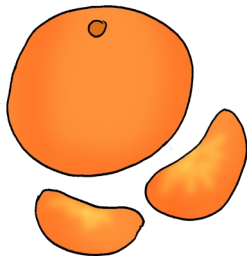
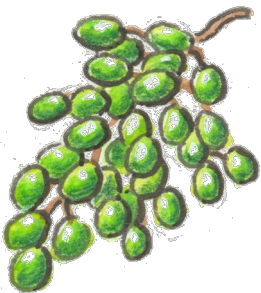
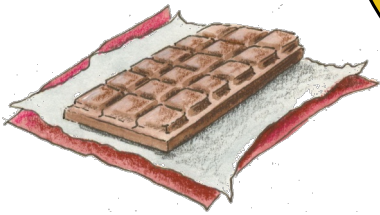
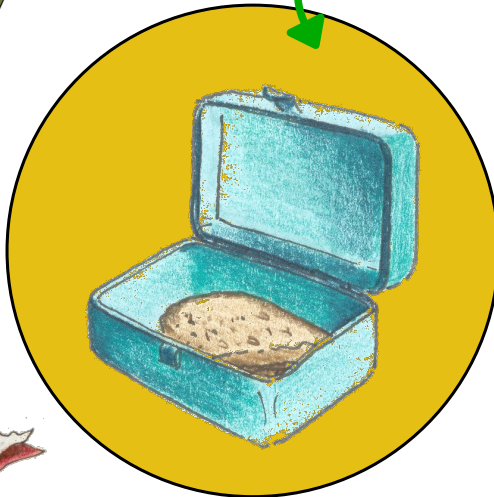
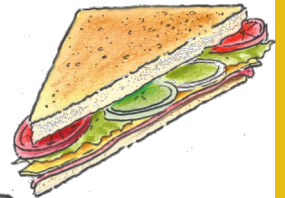
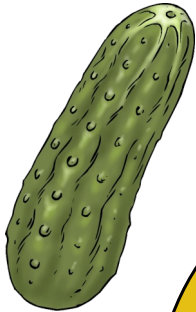
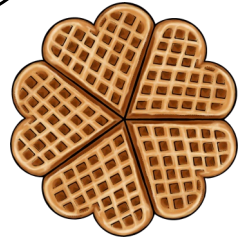
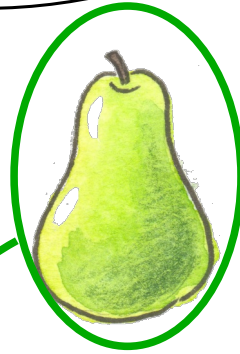
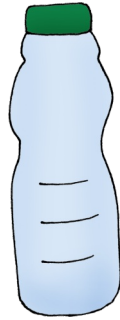
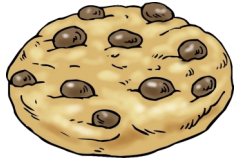
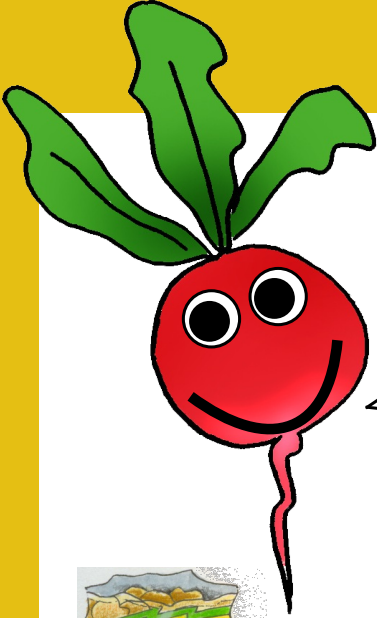
- Obst nach Geschmack und Jahreszeit (z. B. Apfel, Banane, Birne, Pfirsich, Mandarine, Kiwi, Erdbeere ...)

- Milch, Milchdrink, Kefir, Joghurt oder Quark zum Mischen

Mische die Flocken, Kerne, Samen und Nüssen in einer kleinen Schüssel. Wasche das Obst gründlich ab und schneide es in kleine Stücke. Nun fügst du nach Lust und Laune Milch, Joghurt oder ähnliches hinzu. Vermische alles - fertig!



Um gut lernen zu können,
musst du auch in der
Schule gesund essen und
trinken. Was kommt in die
Brotdose? Male Pfeile.



Ernährungsformen



So unterschiedlich wie wir alle sind, so unterschiedliche Formen von Ernährung haben wir. Manche ernähren sich aus gesundheitlichen, kulturellen oder religiösen Gründen in einer bestimmten Art.

Welche Ernährungsformen kennst du schon? Scheibe sie auf.

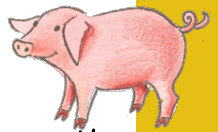
Ein paar Ernährungsformen im Überblick

Vegetarisch: Vegetarier ernähren sich nicht von Tieren. Sie essen also kein Fleisch und keinen Fisch. Milchprodukte und Eier werden gegessen, weil die Tiere dafür nicht sterben.

Vegan: Für vegan lebende Menschen kommt nur Pflanzliches auf den Tisch. Also nichts, was von Tieren stammt oder von ihnen produziert wird. Sie trinken zum Beispiel keine Milch und essen oft auch keinen Honig.



Halal: Das Wort stammt aus dem Arabischen und bedeutet so viel wie „erlaubt“. In der islamischen Religion darf kein Schweinefleisch gegessen werden. Streng gläubige Muslime nehmen auch keine alkoholischen Produkte zu sich.



Koscher: Der Begriff kommt aus dem Hebräischen und kann mit „rein“ übersetzt werden. Schweine oder Muscheln sind laut den jüdischen Essensregeln nicht kosher. Daneben gibt es noch viele weitere Regeln, zum Beispiel dürfen Fleisch und Milchprodukte nicht gleichzeitig gegessen werden.



Es gibt es auch vegan lebende Menschen, die Ei essen und Vegetarier, die Fisch mögen. Oder Muslime, die sich nicht halal ernähren. Jeder kann essen, was er will. Das ist gut so.

Unverträglichkeiten

Es gibt Menschen, die vertragen nicht jedes Lebensmittel gut. Manche bekommen zum Beispiel Bauchschmerzen, weil sie einen bestimmten Bestandteil nicht vertragen. Andere haben sogar eine allergische Reaktion.

Es gibt neben moralischen und religiösen Gründen also auch gesundheitliche Gründe für eine bestimmte Art der Ernährung.

Welche kennst du schon? Schreibe sie auf.
Tauscht euch danach in der Klasse dazu aus.



Glutenintoleranz



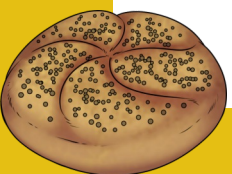
Ich bin Tom und spiele gerne draußen. Danach bin ich hungrig und freue ich mich schon aufs Essen. Aber ich vertrage kein Gluten

Wenn Menschen wie Tom gar kein Gluten vertragen, heißt das Zöliakie.

Gluten findet man im Getreide. Zum Beispiel in Hafer, Roggen, Grünkern, Weizen oder Dinkel. Aus Getreide wird Mehl hergestellt, das zum Backen und Kochen verwendet wird.

Beim Kuchenbacken hast du bestimmt schon mal Wasser mit Mehl verrührt und gemerkt, wie klebrig die Masse geworden ist. Das kommt vom Gluten. Man nennt es auch Klebereiweiß. Aber auch in Fertiggerichten im Supermarkt ist oft Gluten drin. Darauf muss Tom beim Einkaufen achten. Wenn er doch mal etwas mit Gluten isst, bekommt er Bauchschmerzen, weil sich sein Darm entzündet.

Zum Glück gibt es immer mehr Lebensmittel, die auch mit Mehlsorten ohne Gluten hergestellt werden können, wie Mais-, Hirse-, Mandel- oder Reismehl. Wenn Tom bei Freunden übernachtet, bringt er seine eigenen Brötchen fürs Frühstück mit. Alle wollen dann davon probieren! Und Tom teilt gerne.



Mehl ist nicht gleich Mehl

Wer sich wie Tom glutenfrei ernährt, der kann auf tolle Alternativen zurückgreifen. Mehl kann nämlich nicht nur aus Getreide, sondern auch aus Nüssen oder Bohnen gemacht werden.

Findest du alle 10 Mehlsorten im Suchsel?

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

Lösungswörter: REISMEHL, LEINSAMENMEHL, AMARANTHMEHL,
KARTOFFELMEHL, KICHERERBSENMEHL, WALNUSSEMEHL, KASTANIENMEHL,
KOKOSMEHL, MAISMEHL, HIRSEMEHL

Packen für die Klassenfahrt

Morgen ist Neelas erste Klassenfahrt. Die Klasse fährt in die Eifel. Dort werden sie Wanderungen machen, die Natur erforschen und eine römische Ruine besuchen. Sie werden zwei Nächte in einem Jugendgästehaus übernachten. Neelas Mama wird als Helferin mitkommen.

Jetzt ist aber erstmal Packen angesagt. Papa geht mit Neela durch, ob sie alles eingepackt hat:

„Geld und Handy?“ - „Ja!“

„Insulin, Blutzuckermessgerät und Traubenzucker?“ - „Ja!“

„Zahnbürste und Zahnpasta?“ - „Ja!“

„Duschgel und Shampoo?“ - „Ja!“

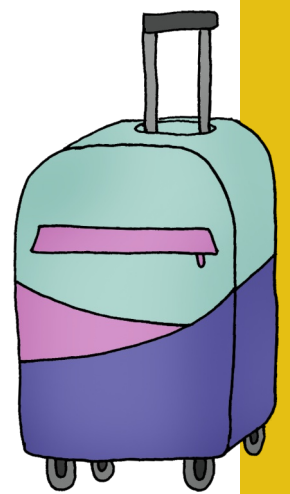
„Dreimal Unterhosen und drei Paar Socken?“ - „Ja!“

„Drei T-Shirts, eine zusätzliche Hose, einen Pulli, eine Regenjacke?“ - „Alles da!“

„Buch, Kartenspiel und Rätselheft?“ - „Ja!“

„Süßigkeiten?“ - „Klar!“

Papa meint: „Also, wenn du das noch einpackst, müsste eigentlich alles da sein.“ Doch Neela protestiert: „Von wegen! Meine Kopfhörer fürs Handy fehlen noch. Wie soll ich denn sonst meine Gutenachtgeschichte hören?“



Diabetes

Neela aus der Geschichte hat Diabetes. Man sagt auch: „zuckerkrank“. Das heißt nicht, dass Neela ganz viel Zucker isst oder dass ihr Zucker nicht schmeckt. Es bedeutet, dass der Körper kein eigenes Insulin herstellen kann.

Insulin hält die Zuckermenge in unserem Blut im Gleichgewicht. Wenn der Körper das nicht kann, muss von außen nachgeholfen werden.

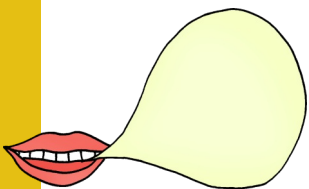


Damit Neela trotz Diabetes ganz normal leben kann, muss sie ihren Blutzucker mit einem Gerät messen. Dafür nimmt sie einen Teststreifen und schiebt ihn in das Gerät. Dann muss sie sich ganz kurz in den Finger pieksen, um einen kleinen Tropfen Blut auf den Streifen zu machen. Das Gerät misst, wie viel Zucker in Neelas Blut ist. Danach spritzt sie sich die passende Menge Insulin. Das muss sie jeden Tag machen.

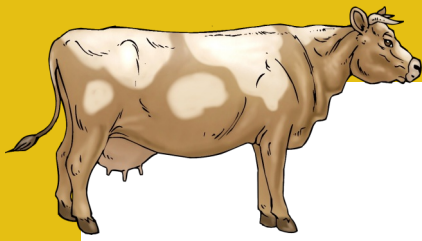


Es ist wichtig, dass Neela ihre Tasche mit dem Insulin, dem Blutzuckermessgerät und dem Traubenzucker immer dabei hat. Falls Neela mal zu viel Insulin gespritzt hat, hat sie zu wenig Zucker im Blut. Das ist sehr gefährlich. Dann isst sie schnell Traubenzucker, der geht besonders schnell ins Blut.

Außerdem hat Neela ihren Diabetikerausweis und ihr Heft dabei, in das sie jeden Tag ihre Blutzuckerwerte einträgt.



**Kennst du jemanden, der Diabetes hat?
Sprecht in eurer Klasse darüber.**



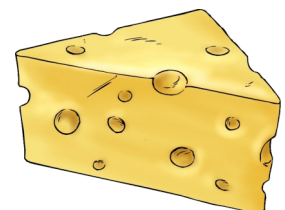
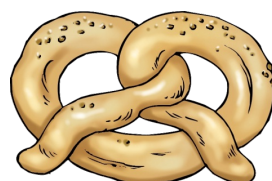
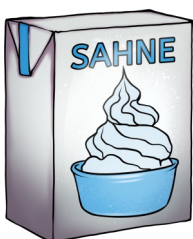
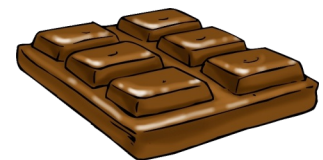
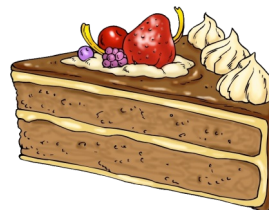
Laktoseintoleranz



Wie du schon weißt, verträgt nicht jeder die gleichen Nahrungsmittel. Dazu gehören manchmal auch Produkte, die aus Kuhmilch hergestellt werden.

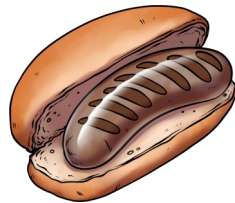
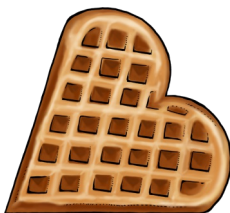
Genauer gesagt vertragen diese Menschen den in der Milch enthaltenen Zucker nicht. Diesen Zucker nennt man Laktose. Ihr Körper kann den Milchzucker nicht verarbeiten. Dann bekommen sie Bauchschmerzen. In Teilen der Welt, wo kaum Milchprodukte gegessen werden, sind die meisten Menschen laktoseintolerant. Zum Beispiel in China.

Kreise ein, welche Lebensmittel jemand mit Laktoseintoleranz nicht zu sich nehmen sollte.

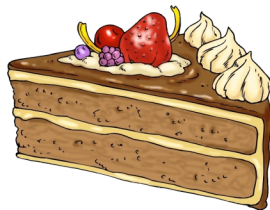
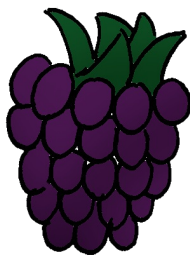


Welche dieser Lebensmittel würden die Personen essen?
Kreuze an!

Wir sind Arne und Jenny und essen gerne herzhafte.

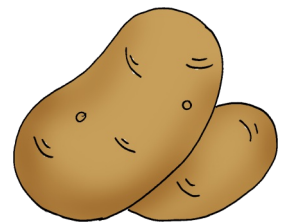
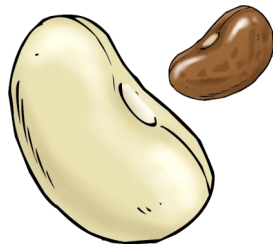
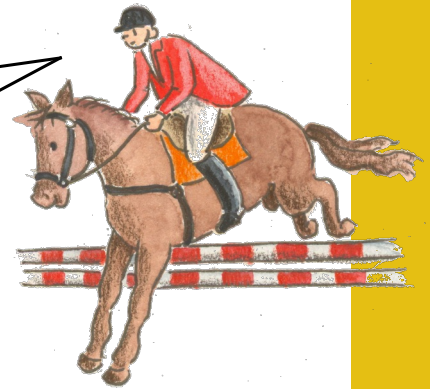


Mein Name ist Maren.
Ich bin Veganerin und mag süße Sachen.



Welche dieser Lebensmittel würden die Personen essen?
Kreuze an!

Mein Name ist Elisa und ich mache viel Sport. Deswegen brauche ich Energie in Form von guten Kohlenhydraten.



Ich bin Michael. Ich vertrage keine Milchprodukte. Dafür esse ich besonders gern Obst und Gemüse.



Ein Kräutergarten auf der Fensterbank

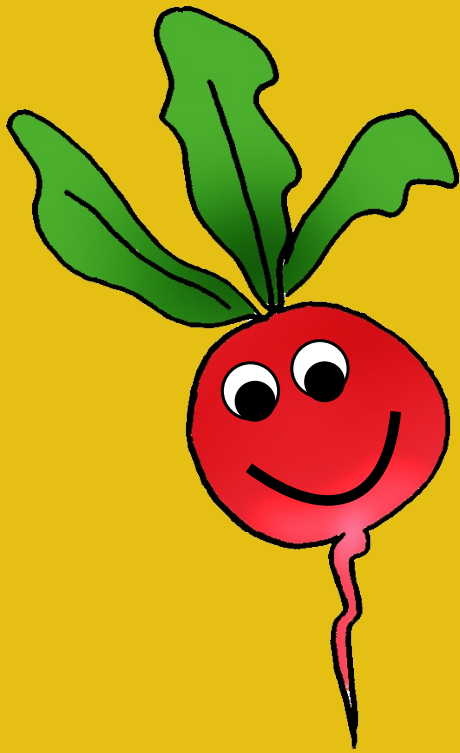
Man braucht keinen Garten oder Balkon, um eigene Kräuter großzuziehen. Dafür reicht schon eine Fensterbank. Solange es dort nicht zu kalt ist, kannst du das ganze Jahr über Kräuter großziehen.

Samen für Kräuter findest du im Gartencenter, Blumenladen oder sogar im Supermarkt. Du kannst beispielsweise Petersilie, Schnittlauch, Oregano, Pfefferminze oder Basilikum aussäen.

Nimm etwas Blumenerde und fülle sie in einen Blumentopf. Lege einige Samen hinein. Nun kommt noch eine dünne Schicht Erde darüber. Anschließend gießt du vorsichtig etwas Wasser darüber. Stelle den Topf an einen hellen Ort mit viel Licht, zum Beispiel auf die Fensterbank. Es darf nicht zu warm und nicht zu kalt sein.

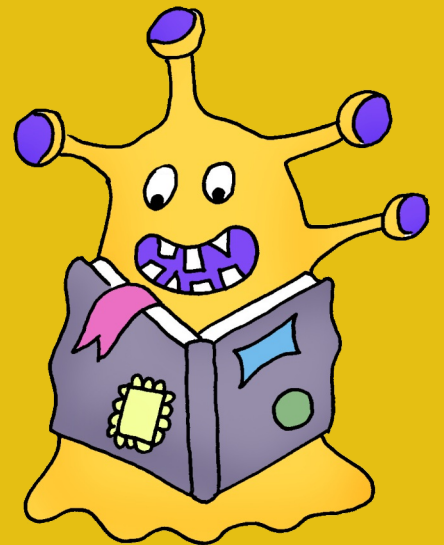
Schaue nun jeden Tag, was sich in dem Blumentopf tut. Du kannst vorsichtig mit dem Finger fühlen, ob die Erde noch feucht ist. Nach einigen Tagen wirst du schon die ersten grünen Spitzen aus der Erde wachsen sehen!





Dieses Arbeitsheft
wurde erstellt von
Alex Gastel und
Berenike Sukalla

Wissen
schmeckt auch
gut!



Ich mag
Kiwis!

