

Essen und Bewegung

Unterrichtsbaustein 7. – 10. Klasse

> Food / News





Inhaltsverzeichnis



Vorwort

Ausschnitte aus dem Heft FOOD/NEWS

Body & fit, Seite 36/37

The Food Charts, Seite 8/9

Gewusst wie... Essen für Training und Wettkampf, Seite 38/39

To win or not to win, Seite 40/41

Baustein 5.3 – Essen und Bewegung

AB 1 Bewegungstypentest

AB 2 Energieverbrauch von Tätigkeiten

AB 3 Kalorienbomben

AB 4 Energiegehalt von Lebensmittel

AB 4 Energiegehalt von Lebensmittel, Lösungen

AB 5 Bewegungsprotokoll

AB 6 Grund- und Leistungsumsatz

AB 7 Grund- und Leistungsumsatz, Lösungen

Kapitel 1, Baustein 1, AB 4, Food Charts

Methoden

Fotoassoziationen

Rezepte

Rohkostplatte mit Dips

Bunter Eissalat

Hafersuppe mit Lauchstreifen

Jahreszeiten-Gemüsesuppe

Beerenträume

Getreide-Sahne-Speise

Übersicht aller Bausteine der CD-Rom FOOD/NEWS

Bestellformular

Impressum

Vorwort

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

der vorliegende Unterrichtsbaustein ist einer von 15 Modulen, die der aid zum Jugendmagazin FOOD/NEWS für Schüler ab 13 Jahren entwickelt hat. Durch biografisches Arbeiten sollen die Jugendlichen ein gesundes Ernährungsverständnis und schließlich ein gesundheitsorientiertes Ess- und Bewegungsverhalten entwickeln.

Vorliegendes Modul enthält alle Materialien, die Sie für einen erlebnis- und praxisorientierten Unterricht brauchen, nämlich

- die relevanten Seiten aus FOOD/NEWS,
- einen Unterrichtsverlauf für 2 bis 3 Doppelstunden,
- praxiserprobte Arbeitsblätter mit Lösungen,
- Rezepte und
- Ideen für fächerübergreifendes Arbeiten.

Insgesamt gibt 12 solcher Module zum kostenpflichtigen Download zu Themen wie Esskultur, Süßigkeiten und Werbung, Frühstück, Aussehen und Gewicht, Essen und Bewegung, Skandale u.v.a.m.

Schauen Sie unter <http://www.aid.de/shop/> rein oder wählen Sie gleich die CD-ROM (Bestell-Nr. 3823). Sie enthält außer den 12 Modulen weitere 3 Unterrichtsbausteine mit 4 Filmsequenzen, eine "Werkstatt Schülerzeitung" sowie alle 70 Arbeitsblätter über 40 Illustrationen als Word-Datei, so dass Sie ihre eigenen Arbeitsblätter konzipieren können.

Die Übersicht aller Bausteine der CD-Rom FOOD/NEWS finden Sie am Ende dieses Bausteins.

Fitnessrenner Inline-Skating

Mehr als 13 Millionen Skates wurden bereits verkauft, Tendenz steigend. Super vor allem für Einsteiger, meinen Sportwissenschaftler, bringt Ausdauer & Wellness und lässt Pfunde schmelzen.



Trendy und effektiv: Rope-Skipping

Ein bekannter Sport mit neuem Namen und Outfit: grellbunt oder neonfarbig das Sportgerät, Kunststoff statt Hanf macht es leichtläufig. Ein super Konditionstraining, so loben Fitnessexperten inzwischen das gute alte Seilspringen! Es ist ebenso effektiv wie Laufen oder Rad fahren. Das Training kann bei schlechtem Wetter problemlos in die Wohnung verlegt werden. Es ist toll für Ausdauer und Leistung und stärkt neben Bein- und Pomuskeln vor allem Bauch- und Rückenmuskulatur. Kunstvolle Seilchwünge und -sprünge kannst du bei vielen Sportvereinen lernen. Die Springseile müssen zur Körpergröße passen.



Bewegung ist das A und O für die Figur – deutlich besser als Diäten. Aber kaum jemand, der zu dick ist, mag sich im figurbetonten Dress in einem Aerobic-Kurs zeigen, noch sich unter die sportgestählten Körper in einem Fitnessstudio mischen.

Fit

Das ist zum Glück auch nicht nötig. Im Gegenteil: Am besten zieht der Körper beim „Schnecken tempo“ die Energie aus den Fettzellen. Das heißt: leichte Bewegung, ein schneller Spazierschritt oder ein Lauf-Tempo, das noch eine Unterhaltung ermöglicht, sind dazu genau richtig.

Der zweite Pluspunkt der Bewegung: Es werden Muskeln aufgebaut. Muskeln verbrennen auch im Ruhezustand Kalorien. Das nennt man Grundumsatz. Mehr Muskeln erhöhen also den Grundumsatz und lassen die Fettpolster quasi im Schlaf verschwinden. Besonders effektiv ist es, große Muskelgruppen wie die Beinmuskulatur zu trainieren. Ausdauersportarten wie Rad fahren, Inline skaten, Laufen oder Schwimmen sind dafür besonders geeignet.

Wer abnehmen möchte, sollte allerdings mindestens eine halbe Stunde jeden zweiten Tag trainieren. Die Fettverbrennung setzt nämlich bei Untrainierten erst nach zwanzig Minuten Training ein.

Wer es bei seiner Diät aber mit Winston Churchill „no sports“ hält, der verliert zuerst Wasser und dann Muskeln. Fettzellen sind hartnäckig und schrumpfen zuletzt, denn der Körper spart diese Reserve für Notzeiten auf. Muskeln zu verlieren bedeutet gleichzeitig, dass sich der Grundumsatz senkt. Der Körper kommt nun mit noch weniger Nahrung aus!

Etwa so viele Kalorien bleiben bei einer Trainingsstunde auf der Strecke:

Körpergewicht	1 kg	40 kg	50 kg	60 kg	70 kg
Tanzen	3,0	120	150	180	210
Tischtennis	4,0	160	200	240	280
Skiabfahrt	6,2	248	310	372	434
Reiten, Trab	6,4	256	320	384	448
Fußball spielen	7,8	312	390	468	546
Rad fahren, 20 km	8,0	320	400	480	560
Schwimmen, Brust	9,6	384	480	576	672
Laufen, 12 km/h	12,6	504	630	756	882

Top-Tipp der Wissenschaft: Treppen steigen, Umwege und Besorgungen zu Fuß sind die besten Freunde der Figur. Forscher haben herausgefunden, dass diejenigen, die sich im Alltag mehr bewegen, ihr Gewicht wesentlich länger im Griff haben.

Kaloriengehalt von Gewichtsfällen

eine Portion Pommes	330 kcal
eine Flasche Cola (1 l)	440 kcal
ein Stück Schwarzwälder Kirschtorte	ca. 440 kcal
eine Tafel Schokolade (100 g)	550 kcal



Noch schnell notiert ...

Sport tut der Seele gut. Stimmung und Wohlbefinden steigen, Angst, Stress und Depressionen werden abgebaut.

Trainingsaufbau für Untrainierte: sanft einsteigen, Dauer langsam verlängern, nicht überfordern.

<http://www.pluspunkt-gesundheit.de> – Vereinsangebote vom Deutschen Turner Bund (DTB) mit Suchfunktion nach Postleitzahlen



Popstar, Musiker, Songwriter, Produzent – viele sind daran beteiligt, dass aus einem Song der Superhit wird. Genauso ist es mit Essen und Trinken. Dein Körper ist verwöhnt. Die Komposition muss stimmen, damit er fit im Kopf und sportlich aktiv sein kann. Von allem braucht er die richtige Menge: Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Obst- und Gemüsearme Hausmannskost ist für ihn eher der Flop. Hier fehlen lebenswichtige Nährstoffe; andere gibt es so üppig, dass der Körper überfüttert wird. Die Folge: Er wird schlapp, müde und anfälliger für Schnupfen, Husten, Heiserkeit. Wenn es zu einseitig wird und einige Nährstoffspeicher komplett leer bleiben, schlägt der Körper Alarm und zert dich mit Mangelerscheinungen vor den Doktor. Hitverdächtig ist dagegen das Wort „Abwechslung“ – was ein Lebensmittel nicht bringt, ergänzt das andere. Wie das geht, zeigen die Top-Charts der Lebensmittel.

1

Sir Potatoe Power and the funky Corns



Getreide, Kartoffeln und Reis

- ▶ Kohlenhydratreich: liefern einfache Zucker (wichtig für Gehirn und körperliche Leistung) und Stärke. Letztere wird langsamer verdaut und gibt dem Körper Energie, wenn die einfachen Zucker verbraucht sind.
- ▶ Sattmacher, weil Vollkorn, Kartoffeln und Reis Ballaststoffe enthalten.
- ▶ gut für die Figur, weil fettarm
- ▶ enthalten Eiweiß und B-Vitamine
- ▶ sollten möglichst in jeder Mahlzeit enthalten sein.
- ▶ Bei Mehl gilt: Wähle Sorten mit hoher Typenbezeichnung, z. B. Weizenmehl Type 550 oder 1050. Sie haben den höchsten Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffgehalt.

2+3

Fit Boy Vegetable

mit DJ Bohne
und den süßen
Früchten



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

- ▶ gut für Fitness und Gesundheit, weil sie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (das sind gesundheitsfördernde Stoffe wie z. B. Carotin) enthalten.
- ▶ Sattmacher (ballaststoffreich), Gehirnnahrung (Kohlenhydrate), figurfreundlich (enthalten wenig Fett), pflanzliches Eiweiß
- ▶ dürfen in jeder Mahlzeit enthalten sein, mindestens jedoch 1 Portion Gemüse, 1 Portion Salat und 1 bis 2 Portionen Obst pro Tag. Eine Portion ist so viel, wie du mit einer Hand fassen kannst.
- ▶ idealer Snack für zwischendurch

4

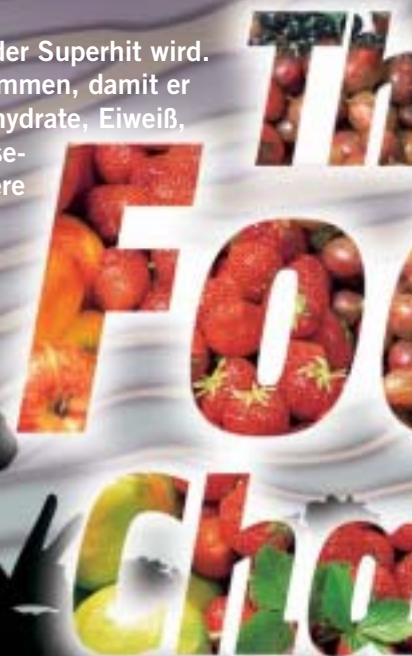
The Quarky-Milkclub

featuring
Jo.Kurt, Ke 4, K. Se
and the Buttermilks



Milch, Joghurt, Quark, Buttermilch, Kefir, Käse & Co.

- ▶ Lieferanten für Eiweiß, Vitamine und Kalzium
- ▶ Achtung: enthalten oft viel Fett! Fettarme Sorten wie 1,5%ige Milch sind eine gute Alternative. Sportler dürfen auch zur Vollmilch greifen.
- ▶ 1/4 l Milch/Buttermilch oder Joghurt plus 3 Scheiben Käse decken den Tagesbedarf an Kalzium.



Food
Fruits

Ohne Fleisch geht's auch ..., wie viele Vegetarier seit Jahren beweisen. Euer Körper wächst sehr stark und ist besonders anspruchsvoll. Deshalb solltet ihr bei einer vegetarischen Ernährung etliches beachten:

- Fisch, Milch, Milchprodukte und Eier keinesfalls streichen. Sie enthalten wichtiges Eiweiß und Vitamin B₁₂, die sonst von Fleisch geliefert werden. Außerdem geben sie dir noch Kalzium und Jod.
- Einige Pflanzen enthalten auch Eiweiß. Aber in keiner Pflanze sind alle Eiweißbausteine (Aminosäuren) enthalten, die der Mensch braucht. Du musst sie geschickt kombinieren, damit sich die Bausteine aus mehreren Lebensmitteln ergänzen: z. B. Getreide mit Hülsenfrüchten, Kartoffeln mit Eiern, Milch oder Milchprodukten (Pellkartoffeln mit Quark).
- Die Eisenversorgung aus pflanzlicher Nahrung ist schwieriger als aus tierischer. Vitamin C verbessert die Ausnutzung von Pflanzeneisen. Du brauchst aber keinen Mangel zu befürchten, wenn du abwechslungsreich aus den Tophits 1 bis 3 isst.
- Bevorzuge Jodsalz und Lebensmittel, die damit hergestellt sind!

5

Not too much
featuring
Meategg + sausagefish



6

Heavy Fett



Never miss the Waters
in der Besetzung
T., Monsieur Mineral,
Schorle



Fleisch, Wurst, Eier, Fisch

- ▶ liefern Eiweiß, B-Vitamine, Zink.
- ▶ nicht so viel notwendig, wie du denkst: Pro Woche bis zu 3 Eier und etwa 300 – 600 g Fleisch und Wurstwaren genügen. Verteile die Menge nach Belieben, z. B. 3 Portionen Fleisch (à 150 g) und 3-mal fettarme Wurst (à 50 g) pro Woche.
- ▶ Gut wäre 1-bis 2-mal Seefisch pro Woche, weil Seefisch Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren enthält. Zusätzlich Jodsalz verwenden und Lebensmittel kaufen, die damit hergestellt sind.

Öle, Fette und Butter

- ▶ Fett ist notwendig für die Aufnahme der Vitamine A, D, E und K sowie wegen der essenziellen Fettsäuren.
- ▶ Fett ist auch der größte Energielieferant. Es enthält doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate und wird leicht zum Dickmacher. Deshalb: weniger Butter, Sahne, fetten Käse, fette Wurst.
- ▶ Fett versteckt sich oft in Lebensmitteln, in denen du es nicht vermutest: Chips, Kuchen, Kekse oder Nüsse.
- ▶ Aber: Fettsäuren aus Pflanzenölen sind unentbehrlich. Spitzenreiter für wichtige Fettsäuren: Rapsöl.

Getränke

- ▶ Unentbehrlich. 1,5 bis 2 Liter solltest du täglich trinken.
- ▶ Ein Mensch kann nur 5 bis 8 Tage ohne Flüssigkeit überleben.
- ▶ Spitzenreiter im Durstlöschen: Mineralwasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, Obst- und Gemüsesaftschorlen.

Fit, um jeden Preis?

Eiweißdrinks, Vitaminpräparate, Powerriegel, Kreatin, Carnitin ... dick muss das Portemonnaie sein, wenn Sportler auf Leistungssteigerer setzen. 120 Mark im Monat würde es kosten, alles nach Vorschrift auf den Packungen zu nehmen. Das hat die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg ausgerechnet. Viel Geld, das du dir sparen kannst. Darin sind sich alle Experten einig!

Inline-Skating, Fußball spielen, Reiten, Tennis – alle Sportarten sind anstrengende Arbeit – Muskelarbeit. Den Brennstoff, den die Muskeln dafür brauchen, bekommen sie aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Alles Nährstoffe, die du dir aus ganz normalen Lebensmitteln holen kannst. Know-how ist alles!

Nein zu Powergels, Powerbarren und Schokoriegeln!

Einfache Kohlenhydrate – Zucker – mhh, lecker, die kenn ich schon aus Süßigkeiten. Ja, denkste! Einfacher Zucker und Traubenzucker gehen schnell ins Blut und sind sofort verfügbar. Der Körper muss die große Zuckerportion schnell in die Körperzellen einschleusen und schüttet das Hormon Insulin aus. Ein erhöhter Insulinspiegel vor dem Sport bewirkt, dass dein Körper quasi den Fettabbau blockiert und du deine Kohlenhydratreserven schneller leerst. Du wirst viel früher schlapp - weg sind Kraft, Ausdauer und Konzentration.

Der Geheimtipp der Profis: Kohlenhydrate!

Radrennfahrer, Schwimmer, Fußballer ... Profis aus allen Disziplinen schwören auf eine kohlenhydratreiche Kost. Kohlenhydrate haben viele Vorteile: Sie sind der Hauptenergiewerkstoff für Muskeln und Gehirn, sie werden im Körper nur selten in Fett umgewandelt und sie machen satt.

Verschiedene Zucker und pflanzliche Stärke zählen zu den Kohlenhydraten. Sie werden im Körper in ihre Einzelbausteine (Einfachzucker wie Glukose) zerlegt und gespeichert. In jedem Muskel des Körpers und in der Leber gibt es Kohlenhydratspeicher (Glykogen).

Kleine Kohlenhydratportionen werden beim Sport ständig an den Muskel abgegeben. Sie geben Kraft und Ausdauer. Die Speicher in der Leber sorgen dafür, dass der Blutzuckerspiegel nicht absackt und das Gehirn mit kleinen Zuckerportionen versorgt wird. Das macht reaktionsschnell und konzentriert! Reaktionsschnell musst du bei allen Ballsportarten und beim Kampfsport sein. Kraft, Ausdauer und Konzentration ist für jede Sportart notwendig.

Der Sportler-Hit für alle: Stärke kombiniert mit Ballaststoffen

Das ideale Duo ist Stärke kombiniert mit Ballaststoffen. Die Stärke füllt die Kohlenhydratspeicher und Ballaststoffe – unverdauliche Stoffe – füllen den Magen und machen satt.

Nun die Rätselfrage: Welche Lebensmittel haben Sportlerköche wohl tonnenweise während der letzten Olympiade zubereitet? Müslis, Brot, Reis, Vollkornnudeln und Kartoffeln! Das, was nämlich bei vielen Menschen nur die dekorative Beilage zum Menü ist, ist die Hauptnahrung für Sportler. Und – wenn du dich an die Food-Charts (Seite 8-9) erinnerst – sollte es eigentlich bei allen Menschen so sein.

Gewusst wie ...

Essen für Training und Wettkampf

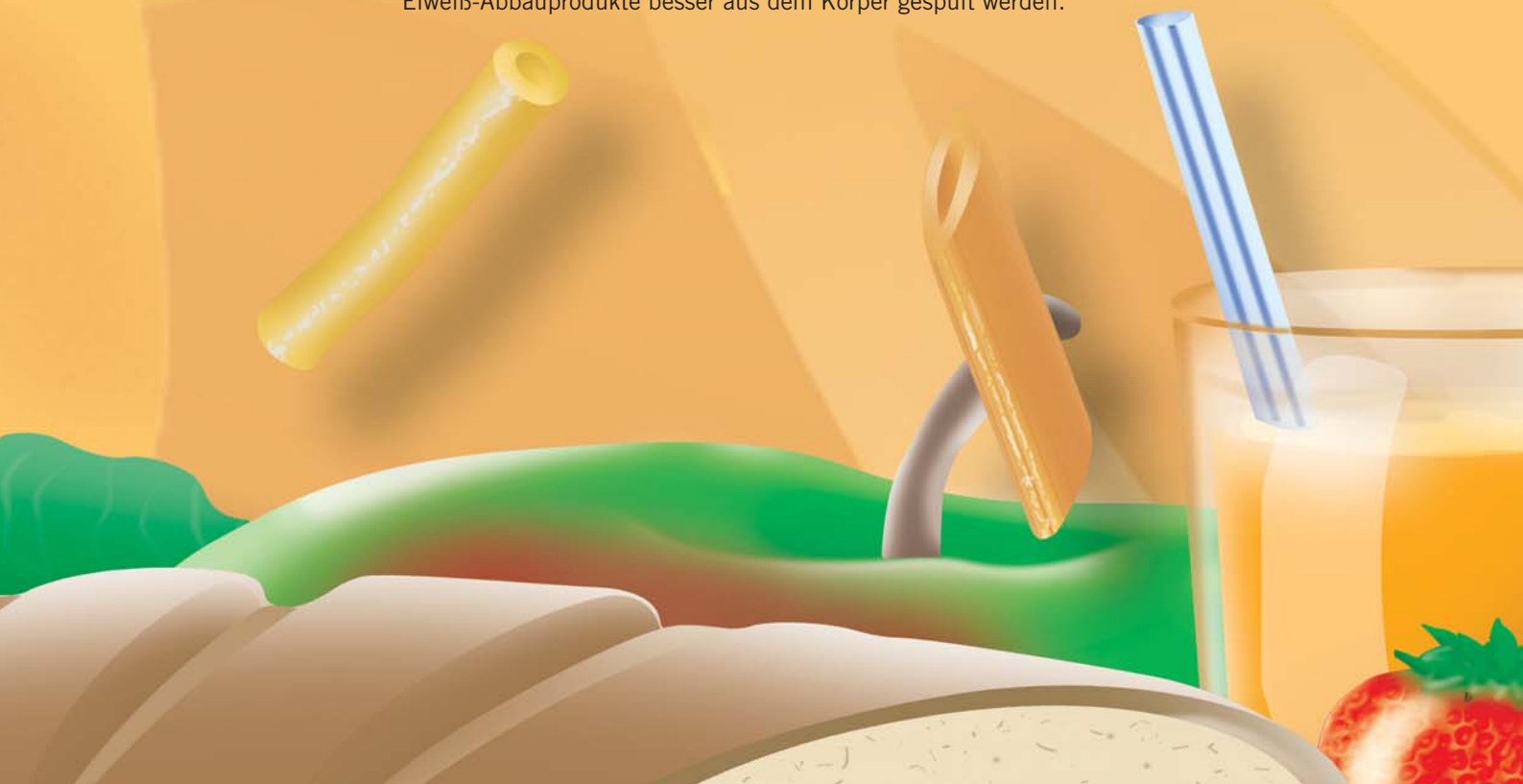


Muskelaufbau nur mit Eiweiß?

Kraftsportler sind Fans von Riesensteaks, Eiweißpulver oder Eiweißriegeln. Sie glauben noch immer, dass ein Muskelaufbau nur mit viel Eiweiß funktioniert. Aber das ist längst passé.

Tatsächlich stimmt, dass Eiweiß eine wichtige Aufgabe bei der Bildung von Muskeln, Enzymen und Hormonen hat. Aber der Eiweißverbrauch – auch im Kraftsport – ist längst nicht so hoch, wie früher angenommen. Wir ernähren uns heute ohnehin sehr fleischreich und damit automatisch eiweißlastig. Je mehr, desto besser ist in diesem Fall schädlich. Zu viel Eiweiß belastet nämlich den Stoffwechsel.

Body-BUILDER, die dennoch auf hohe Eiweißmengen setzen, müssen unbedingt mehr als zwei Liter trinken. So können die Eiweiß-Abbauprodukte besser aus dem Körper gespült werden.



Nettes Fett – oder doch nicht?

Erst wenn du länger Sport treibst, greift der Körper auf Fett zur Energiegewinnung zurück. Fette sind Energiebomben. Ein Gramm Fett liefert doppelt so viel Energie wie ein Gramm Kohlenhydrate! Weil kein Sportler unnötig Gewicht mit ins Match oder den Wettkampf schleppen will, gilt für ihn: **Weniger Fett ist besser!**

Aber ganz ohne Fett geht's auch nicht. Einige Vitamine können z. B. nicht ohne Fett vom Körper aufgenommen werden.

Du solltest dich vor allem vor versteckten Fettfallen in Wurst, Käse, Kuchen, Chips und Nüssen hüten.

Vitamine – der Kick zum Sieg?

Logo – Vitamine sorgen in Mini-Portionen dafür, dass im Körper alles funktioniert. Aber der Kick zum Sieg sind Pillen und Brausetabletten nicht. Einen Vitaminmangel würdest du ohnehin schnell merken. Ohne Vitamin C fühlst du dich z. B. schlapp und müde.

Wichtig sind für Sportler die Vitamine der B-Gruppe. Sie helfen beim Kohlenhydratstoffwechsel. Der größte Teil der B-Vitamine aus dem Getreide geht aber bei kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Weißbrot oder Nudeln während der Herstellung verloren. Vollkornbrot, ungeschälter Reis oder Vollgetreideflocken – also Produkte aus dem vollen Korn – sind um Längen besser!

Um die Vitamine musst du dir auch kaum Sorgen machen. Wenn du dich mit Grips und Köpfchen ernährst, nimmst du fast automatisch alle Vitamine auf, und zwar mit frischem Obst und Gemüse, mit Kartoffeln, Vollkornprodukten, Milch und Milchprodukten! Besonders gut für Ausdauersportler: gelbrotes und grünes Gemüse, reichlich Obst, vor allem Beerenfrüchte, Pfirsiche und Aprikosen.

Ausdauersportarten:

Rad fahren
Tanzen
Aerobic
Schwimmen
Sportsportarten
Jogging

Kraftbetonte Sportarten:

Rudern
Bergsteigen
Schwimmen
(Langstrecke)
Alpinski
Surfen
Kampfsport
Gewichtheben
Body-Building

Sprintbetonte Sportarten:

Turnen
Gymnastik
Tischtennis
Squash
Eiskunstlauf
Volleyball

TO WIN

Jetzt wird es ernst – heute geht es um Sieg oder Niederlage. Bitte nur kein Formtief. Seitenstechen, Schwindel – das kannst du jetzt nicht brauchen. Deshalb hier die Tipps für den Wettkampf:

OR

NOT TO WIN

DER ABEND DAVOR

Hast du schon von den berühmten Nudelbuffets der Spitzensportler vor dem Wettkampf gehört? Genau: Kohlenhydrate speichern ist angesagt. Besonders gut: Vollkornspaghetti mit Tomatensoße, Gemüse-
risotto, Milchreis oder Müsli mit Früchten.

VOR DEM WETTKAMPF

Leichte Kost, die weder dich noch den Magen belastet, ist jetzt richtig. Eine stärkereiche, aber ballaststoffarme Mahlzeit steht drei Stunden vor dem Start auf dem Programm, z. B. Weißbrot mit Honig, Milchreis oder Cornflakes mit Buttermilch.

IT'S UP TO YOU!

Eine halbe Stunde vor dem Start wäre ein zucker- und stärkehaltiger Imbiss perfekt. Der lässt den Blutzuckerspiegel nicht so schnell absinken. Eine Banane, ein Müsliriegel oder ein Zwieback mit Marmelade zum Beispiel.

ZWISCHENDURCH

Zucker während des Wettkampfes schont die Kohlenhydratspeicher. Da du nun auch schwitzt und Flüssigkeit verlierst, sind Saftschorlen aus drei Teilen Wasser und einem Teil Saft perfekt. So kannst du deutlich länger mithalten.

PUH - GESCHAFFT

Nach getaner Arbeit darf es jetzt wieder süß werden. Banane, Keks, Vollkornbrot oder Rosinen plus Flüssigkeitsnachschub – so sieht die Erholungsphase aus. Optimal: Fruchtsaftschorle jetzt im Verhältnis 1 Teil Saft und 1 Teil Wasser. Zwei Stunden nach dem Sport sollte das Körpergewicht wieder dem Gewicht vor der Belastung entsprechen.

TIPPS # TIPPS # TIPPS # TIPPS

- Maßhalten bei den Hauptmahlzeiten, öfter mal was zwischendurch
- Abwechslung und viel Frisches auf den Tisch bringen
- seltener Fleisch, öfter Fisch
- Obst, Müsliriegel, Fruchtschnitten und Vollkornkekse sind das Richtige für zwischendurch.
- Vor und während dem Sport sind Cola, Limonaden, Kaffee, Schwarztee und Alkohol tabu.
- Fitness kommt nur durch Training. Jeden zweiten Tag wäre für Hobbysportler optimal.
- Krampf der Muskel? Mehr trinken, vor allem vor dem Training!



5.3 Essen und Bewegung



FACHINFORMATION

Immer mehr Kinder und Jugendliche leiden unter den Folgen von Bewegungsmangel. Kinder in Deutschland bewegen sich im Schnitt nur etwa eine Stunde am Tag. Lediglich 15 bis 30 Minuten dieser Zeit wird aktiv Sport getrieben oder mit intensiver Bewegung verbracht. Bewegungsmangel ist mit verantwortlich für organische Störungen, die sich u. a. in Übergewicht oder sogar starkem Übergewicht, Koordinationsschwäche, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Haltungsbeschwerden äußern. In einer im Jahr 2000 durchgeführten sportpädagogischen Beurteilung zeigte sich, dass 50 – 65 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland Haltungsschäden, 30 – 40 % Koordinationsschwächen und 20 – 25 % Herz-Kreislauf-Schwächen oder Kreislaufregulationsschwächen haben.*

Ein bewegungspassiver Lebensstil geht jedoch nicht nur mit einem Abbau körperlicher Leistungsfähigkeit einher. Im Children's Health Interventional Trial der Sporthochschule Köln, an dem 12 Grundschulen mit insgesamt 668 Kindern teilnahmen, wurde gezeigt, dass ein signifikanter Zusammenhang besteht zwischen der Gesamtkörperkoordination und der Leistung bei konzentrierter Arbeit. Kinder, deren Motorik besser entwickelt war, schnitten auch im Konzentrationstest signifikant besser ab.

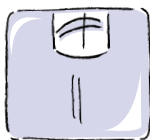
Auch psychische Probleme stehen im Zusammenhang mit Bewegungsmangel: Hemmungen, Ängste und Unsicherheit sowie psychosoziale Probleme werden häufiger bei bewegungsinkaktiven Menschen beobachtet.

Der Bewegungsmangel hat strukturelle Hintergründe:

- Freie Spiel- und Bewegungsfläche verschwinden zunehmend. Sie werden ersetzt durch institutionalisierte, organisierte „Spiel- und Sportghettos“.
- Vermehrter Autoverkehr erzwingt von Kindern eine Anpassung an Regeln.
- Ein asphaltiertes Wohnumfeld verdrängt Kinder von Straßen und Höfen in die Wohnungen.
- Der Siegeszug der elektronischen Medien schränkt die Bewegungsaktivität zusätzlich ein.

Gekoppelt mit ungünstigen Ernährungsgewohnheiten (viel tierisches Fett, wenig Obst und Gemüse) bahnt ein Bewegungsmangel den Weg zum Übergewicht mit all seinen Folgeerkrankungen. Diesen Zusammenhang sollten die Schüler erkennen und Möglichkeiten erarbeiten, mehr Bewegung in den Alltag und in die Freizeit zu integrieren.

*Mann-Luoma R. et al. Integrierte Ansätze zu Ernährung, Bewegung und Streßbewältigung: Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen. Bundesgesundheitsblatt 12 (2002) 952–959



5.3 Essen und Bewegung



ZIELE/INHALTE

- Bewusstwerden über den eigenen Bewegungstyp
- Bewegungen in den Alltag integrieren
- Energieverbrauch von Bewegungen/Tätigkeiten kennen lernen
- Energiearme und -reiche Nahrungsmittel kennen lernen
- „Sportlernahrungsmittel“ kennen lernen



BEZUG ZU FOOD/NEWS

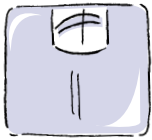
- Body & fit, S. 36 + 37
- The Food Charts, S. 8 + 9
- Gewusst wie ... Essen für Training und Wettkampf, S. 38 + 39
- To win or not to win, S. 40 + 41
- [AB Food Charts](#)

PHASE	UNTERRICHTSVERLAUF	MEDIEN	ANMERKUNGEN
Einstieg	Die Schüler finden mit Hilfe des Bewegungstypentests ihren Bewegungstyp heraus.	AB Bewegungstypentest	Ideenbörse (1.)
Erarbeitung I	Schüler sammeln Möglichkeiten, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen (z. B. Fahrradfahren statt Auto- oder Busfahren, Treppengehen statt Fahrstuhlfahren, Sport treiben statt am Computer zu spielen).		Fotoassoziationen
Erarbeitung II	Mit Hilfe einer Tabelle lernen sie den Energieverbrauch (Kalorien und Kilojoule) von verschiedenen „Bewegungsarten“ kennen. Um die Werte interpretieren zu können, vergleichen sie den Energieverbrauch mit der Energiezufuhr von den „Kalorienbomben“.	Food/News, S. 37 AB Energieverbrauch AB Kalorienbomben	Ideenbörse (2.)
Vertiefung	Schüler entwickeln „Energieverbrauchsaufgaben“ (z. B.: Wenn ich eine Stunde Rad fahre, kann ich ... g Schokolade essen.).		
Anwendung	Mit Hilfe der Food Charts erarbeiten sich Schüler energiereiche und energiearme Nahrungsmittel.	Food/News, S. 8/9 Nährwerttabelle AB Energiegehalt von Lebensmitteln	



5.3 Essen und Bewegung

PHASE	UNTERRICHTSVERLAUF	MEDIEN	ANMERKUNGEN
Umsetzung	Schüler lesen sich den Artikel „Gewusst wie“ durch. Anschließend suchen sie mit Hilfe der Food Charts Nahrungsmittel heraus, die sich für ein „Sportlermenü“ eignen.	Food/News, S. 38 – 40 und S. 8 + 9	Schüler können auch selber Rezepte für das Sportlermenü heraussuchen.
	Schüler stellen ein Sportlermenü her.	<u>Rohkostplatte mit Dips</u> <u>Bunter Eissalat</u> <u>Hafersuppe mit Lauch</u> <u>Jahreszeiten-Gemüsesuppe</u> <u>Beerenträume</u> <u>Getreide-Sahne-Speise</u>	
Ideenbörse	<ol style="list-style-type: none">1. Bewegungsalltag (möglichst eine Woche lang) protokollieren lassen2. Begriffe Grund- und Leistungsumsatz erarbeiten.3. Rad- oder Paddeltour mit anschließendem Sportlerpicknick.4. Kennenlernen von Vereinssportmöglichkeiten, z. B. durch den Besuch von Trainingsstunden.	<u>AB Bewegungsprotokoll</u> <u>AB Grund- und Leistungsumsatz</u>	



5.3 Essen und Bewegung

VERKNÜPFUNG MIT	THEMA	MEDIEN	ANMERKUNGEN
Sport	Schüler stellen ihren Lieblingssport den Mitschülern vor. Unterschiedliche Individual- und Teamsportarten ausprobieren.		
Biologie	Der Bewegungsapparat		
Schülerzeitung	<ul style="list-style-type: none">• „Mein Lieblingssport“ – Schüler berichten, welcher Sport ihr Lieblingssport ist, warum und wo sie ihn ausüben.• Vereinssportmöglichkeiten in der Umgebung zusammenstellen.• Bewegungstypentest für die Mitschüler erstellen.		
Fachliche Vertiefung		<p><i><u>Fettbewusst essen (Bestell-Nr.: 5-1359)</u></i></p> <p><i><u>Rundum fit – mit Sport und Ernährung (Bestell-Nr.: 5-1243)</u></i></p>	

Für Ihre Notizen:

Bewegungstypentest

1. Beantworte folgende Fragen mit „Ja“ oder „Nein“. Kreuze an:

	Ja	Nein
1. Den Weg zur Schule laufe ich oder fahre mit dem Fahrrad.		
2. Im Kaufhaus benutze ich die Treppe, um in die oberen Etagen zu gelangen.		
3. Zu meinen Freunden laufe ich oder fahre mit dem Fahrrad.		
4. Ich habe einen Lieblingssport, den ich regelmäßig ausübe.		
5. Mit meiner Clique bin ich viel auf Achse.		
6. Besorgungen erledige ich zu Fuß oder schwinge mich auf mein Rad.		
7. Auch bei längeren Spaziergängen gerate ich nicht aus der Puste.		
8. Ich kann mir einen Tag ohne Bewegung nicht vorstellen.		
9. Ich habe schon einige Sportarten ausprobiert.		

2. Nun zähle, wie oft du „Ja“ oder „Nein“ angekreuzt hast und lies die Auswertung.

Auswertung:

Mehr „Ja“ als „Nein“: Herzlichen Glückwunsch. Weiter so! Du findest für deine „Bewegungslust“ noch ein paar Anregungen in den Food/News auf den Seiten 36 + 37.

Mehr „Nein“ als „Ja“: Du solltest dir vornehmen, mehr Bewegung in deinen Alltag zu bringen. Das heißt nicht, dass du ab sofort zur Sportkanone werden sollst. In den Food/News auf den Seiten 36 + 37 findest du vielleicht ein paar Anregungen, die du umsetzen kannst.

Energieverbrauch von Tätigkeiten

Der Energieverbrauch von Tätigkeiten ist unterschiedlich.

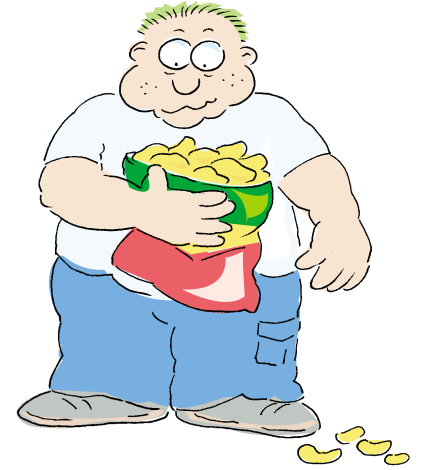
1. Vergleiche und nenne den Energieverbrauch deiner Lieblingstätigkeit.
2. Berechne, wie viel Energie du in einer normalen Woche durch deine sportlichen Aktivitäten verbrauchst.

Tätigkeit	kcal pro 10 min.*
Fernsehen	13
Computerspielen	17
Gehen (4 km/h)	31
Laufen (9 km/h)	100
Radfahren (10 km/h)	28
Radfahren (15 km/h)	78
Brustschwimmen (50 m/min.)	113
Kraulen (50 m/min.)	140
Fußball	93
Tennis oder Badminton	80
Tanzen	70
Tischtennis	53
Schlittschuhlaufen (12 km/h)	47
Skilaufen (Abfahrt/Schuss)	87
Handball, Basketball, Ringen, Judo oder Trampolin	140
Fechten	100

* Umrechnungsfaktor: 1kcal = 4,184 kJ

Kalorienbomben

1. Berechne die Zeit, die du Rad fahren musst, um eine Portion Pommes frites auszugleichen.



2. Stelle weitere Berechnungen an.

Speisen (100 g)	kcal*	kJ*
Pommes frites	290	1214
Chips	539	2254
Hamburger (1 Port.)	221	924
Bratwurst	298	1249
Salami-Pizza	245	1025
Cola	57	237
Limonade	49	206
Schokolade	526	2335
Gummibärchen	328	1377

* aus Elmadfa I. et al. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, München, 1999

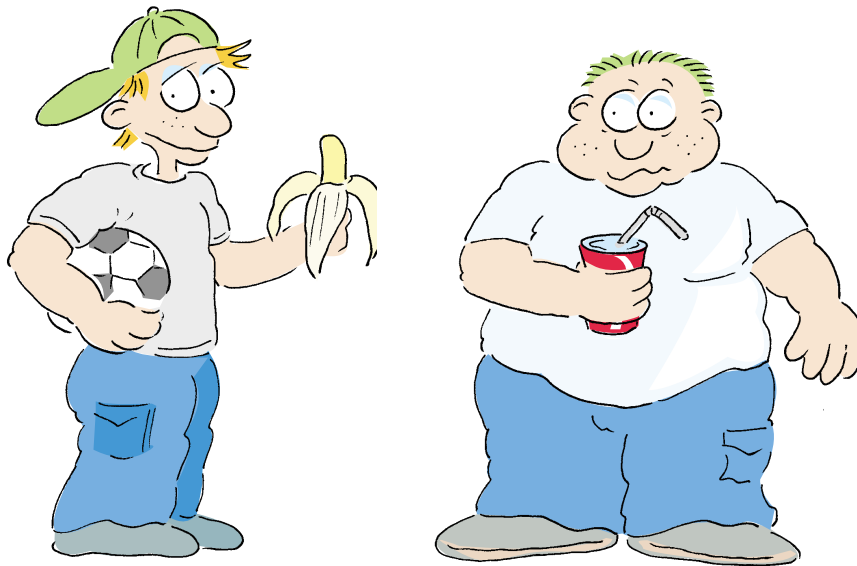
Energiegehalt von Lebensmitteln



Trage in folgende Tabelle energiereiche und energiearme Nahrungsmittel ein. Die Food Charts (S. 8 + 9) helfen dir dabei.

energiereich	energiearm

Energiegehalt von Lebensmitteln



Trage in folgende Tabelle energiereiche und energiearme Nahrungsmittel ein.
Die Food Charts (S. 8 + 9) helfen dir dabei.

energiereich	energiearm
Wurst	Gemüse
Öle	Obst
Fleisch	Kartoffeln
Chips	Getreide
Kuchen	Mineralwasser
Kekse	ungesüßter Tee
Nüsse	Milch (1,5 % Fett)
Käse (mehr als 30 % i. Tr.)	Buttermilch
	Jogurt

Name:

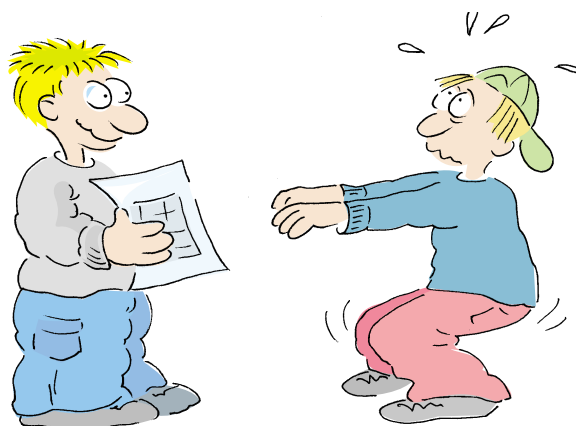
Klasse:

Datum:

Bewegungsprotokoll

Beispiel:

Tag	Uhrzeit	Tätigkeit (Bewegung)	Energieverbrauch
10.08.	7:30	Mit dem Fahrrad zur Schule fahren (15 min.)	42 kcal
	10:15	Sportunterricht (Fußball, 20 min.)	186 kcal
	12:30	Mit dem Fahrrad nach Hause fahren (15 min.)	42 kcal
	14:00	Computer gespielt (30 min.)	51 kcal
	15:15	Rasen mähen bei Oma (30 min.)	195 kcal



Tag	Uhrzeit	Tätigkeit (Bewegung)	Energieverbrauch KJ/kcal (ca.)

Grund- und Leistungsumsatz

Der Körper benötigt zum Leben (Körperwärme, Atmung, Bewegung etc.) Energie. Die bekommt er aus der Nahrung.

Bei völliger Ruhe und im Liegen benötigt der Körper eine bestimmte Menge an Energie, um lebenswichtige Funktionen (z. B. Herz- und Lebertätigkeit) aufrecht zu erhalten.

Diese Energiemenge wird als _____ bezeichnet.

Einige Beispiele für den Grundumsatz verschiedener Personen:

- Mädchen, 13 – 15 Jahre, 50 kg, ca. 160 cm, Grundumsatz: 1.361 kcal
- Jugendliche, 15 – 19 Jahre, 58 kg, 166 cm, Grundumsatz: 1.460 kcal/6,1 MJ
- Junge, 13 – 15 Jahre, 51 kg, 163 cm, Grundumsatz: 1.549 kcal
- Jugendlicher, 15 – 19 Jahre, 67 kg, 174 cm, Grundumsatz: 1.820 kcal/7,6 MJ

Wieso ist der Grundumsatz bei den Personen unterschiedlich?

Für jede dazukommende Bewegung steigt der Energiebedarf des Körpers. Die Energie, die der Körper für das Radfahren, Skaten, Laufen oder Sitzen (s. a. Energieverbrauch von Tätigkeiten) benötigt, wird als

_____ bezeichnet.

Die Energiemenge, die der Körper tatsächlich (im Alltag) benötigt, setzt sich also aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammen. Beide Werte ergeben den Gesamtenergiebedarf eines Menschen.

Beispiele für den Gesamtenergiebedarf (Durchschnittswerte):

- Mädchen, 13 – 15 Jahre, Gesamtenergiebedarf: 2.200 kcal/9,4 MJ
- Jugendliche, 15 – 19 Jahre, Gesamtenergiebedarf: 2.500 kcal/10,5 MJ
- Junge, 13 – 15 Jahre, Gesamtenergiebedarf: 2.700 kcal/11,2 MJ
- Jugendlicher, 15 – 19 Jahre, Gesamtenergiebedarf: 3.100 kcal/13,0 MJ

Trage deinen Gesamtenergiebedarf ein: _____

Grund- und Leistungsumsatz

Der Körper benötigt zum Leben (Körperwärme, Atmung, Bewegung etc.) Energie. Die bekommt er aus der Nahrung.

Bei völliger Ruhe und im Liegen benötigt der Körper eine bestimmte Menge an Energie, um lebenswichtige Funktionen (z. B. Herz- und Lebertätigkeit) aufrecht zu erhalten.

Diese Energiemenge wird als _____ Grundumsatz _____ bezeichnet.

Einige Beispiele für den Grundumsatz verschiedener Personen:

- Mädchen, 13 – 15 Jahre, 50 kg, ca. 160 cm, Grundumsatz: 1.361 kcal
- Jugendliche, 15 – 19 Jahre, 58 kg, 166 cm, Grundumsatz: 1.460 kcal/6,1 MJ
- Junge, 13 – 15 Jahre, 51 kg, 163 cm, Grundumsatz: 1.549 kcal
- Jugendlicher, 15 – 19 Jahre, 67 kg, 174 cm, Grundumsatz: 1.820 kcal/7,6 MJ

Wieso ist der Grundumsatz bei den Personen unterschiedlich?

Geschlecht, Körpergröße, Wachstum, Alter und Gewicht beeinflussen den Grundumsatz.

Für jede dazukommende Bewegung steigt der Energiebedarf des Körpers. Die Energie, die der Körper für das Radfahren, Skaten, Laufen oder Sitzen (s. a. Energieverbrauch von Tätigkeiten) benötigt, wird als

_____ Leistungsumsatz _____ bezeichnet.

Die Energiemenge, die der Körper tatsächlich (im Alltag) benötigt, setzt sich also aus Grundumsatz und Leistungsumsatz zusammen. Beide Werte ergeben den Gesamtenergiebedarf eines Menschen.

Beispiele für den Gesamtenergiebedarf (Durchschnittswerte):

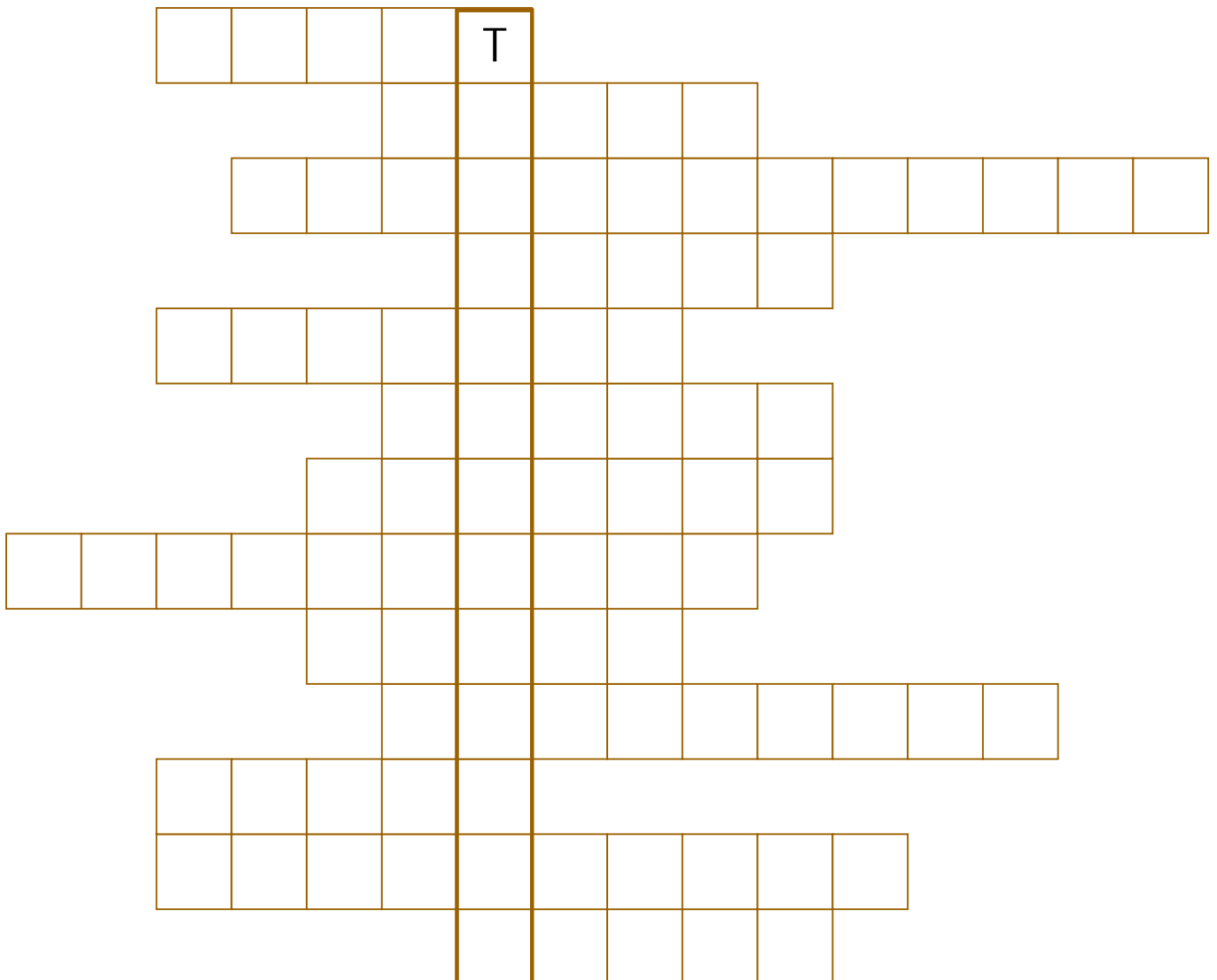
- Mädchen, 13 – 15 Jahre, Gesamtenergiebedarf: 2.200 kcal/9,4 MJ
- Jugendliche, 15 – 19 Jahre, Gesamtenergiebedarf: 2.500 kcal/10,5 MJ
- Junge, 13 – 15 Jahre, Gesamtenergiebedarf: 2.700 kcal/11,2 MJ
- Jugendlicher, 15 – 19 Jahre, Gesamtenergiebedarf: 3.100 kcal/13,0 MJ

Trage deinen Gesamtenergiebedarf ein: _____

The Food Charts

Informationen, Hilfen, Lösungen zu diesem Rätsel findet ihr auf den Seiten 8 und 9.

1. Darf in jeder Mahlzeit enthalten sein,
1 Portion . . .
2. Fett versteckt sich in . . .
3. Zum Durstlöschen gut geeignet . . .
4. In Chips, Kuchen, Kekse verstecken sich . . .
5. Spitzenreiter für wichtige Fettsäuren . . .
6. Ein Milchprodukt . . .
7. Verwendet zum Salzen . . .
8. Gemüse sind u. a. . . .
9. Zu den Dickmachern zählt . . .
10. Kohlenhydratreiches Nahrungsmittel . . .
11. Lieferant für Eiweiß . . .
12. Getreide, Kartoffeln und Reis enthalten . . .
13. Seefisch enthält . . .

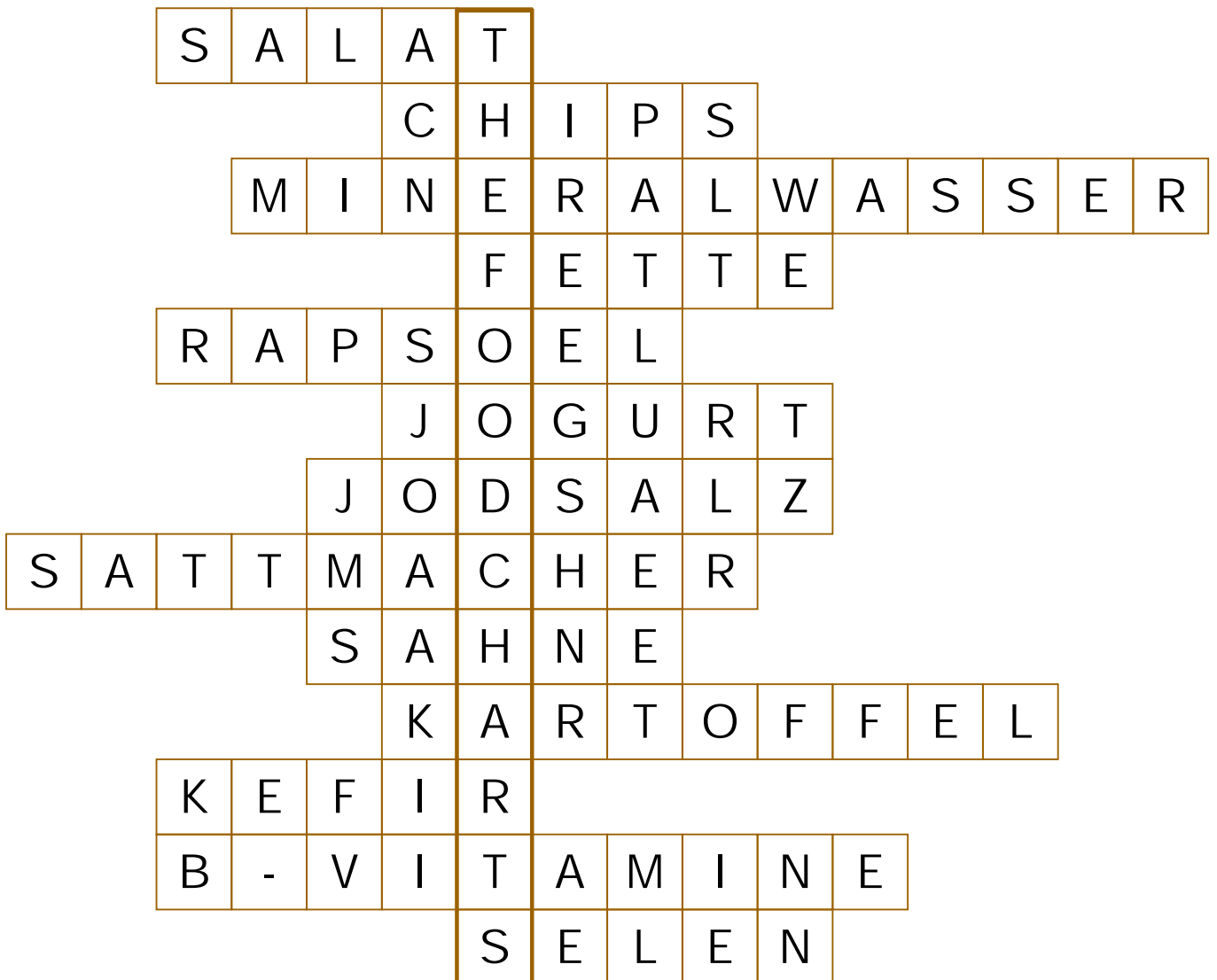


Lösungswort: _____

The Food Charts

Informationen, Hilfen, Lösungen zu diesem Rätsel findet ihr auf den Seiten 8 und 9.

1. Darf in jeder Mahlzeit enthalten sein,
1 Portion . . .
2. Fett versteckt sich in . . .
3. Zum Durstlöschen gut geeignet . . .
4. In Chips, Kuchen, Kekse verstecken sich . . .
5. Spitzenreiter für wichtige Fettsäuren . . .
6. Ein Milchprodukt . . .
7. Verwendet zum Salzen . . .
8. Gemüse sind u. a. . . .
9. Zu den Dickmachern zählt . . .
10. Kohlenhydratreiches Nahrungsmittel . . .
11. Lieferant für Eiweiß . . .
12. Getreide, Kartoffeln und Reis enthalten . . .
13. Seefisch enthält . . .



Lösungswort: **The Food Charts**



Fotoassoziationen

Mit Fotoassoziationen können schnell breit gefächerte Themen erschlossen werden.

Bildmaterial aus Zeitschriften, Fotos und Schriften werden gesammelt und ausgelegt. Die Schüler gehen herum und wählen Bilder aus, die am ehesten oder am wenigsten ihrer Meinung nach zum gestellten Thema passen.

Im sich daran anschließenden Stuhlkreis hat nun jeder Teilnehmer die Gelegenheit, seine Auswahl an Bildern vorzustellen und seine persönlichen Gefühle, die zu der Auswahl geführt haben, zu erläutern.



Erläuterung zu den Rezepten

Rezeptangaben

- Die Garmachungsmethoden werden nicht erläutert.
- Geräte, die immer bereitgestellt werden wie feuchtes Tuch, Abfallgefäß und Geräteteller, sind nicht aufgeführt.
- Die Stufenangaben der Elektrokochstellen beziehen sich auf die 7-Takt-Schaltung (1–3).
- Backofentemperaturen beziehen sich, wenn nicht anders erwähnt, auf Ober- und Unterhitze.

Abkürzungen

- TL = Teelöffel (ca. 5 g)
- EL = Esslöffel (ca. 15 g)
- Pr. = Prise
- Msp. = Messerspitze
- l = Liter
- ml = Milliliter
- Bd. = Bund
- gr. = groß
- geh. = gehackt oder gehäuft
- P. = Päckchen
- TK = Tiefkühlprodukt

Besondere Techniken

- **Milchkochen:** Die aufgeführten Arbeitsschritte verhindern ein Anbrennen der Milch.
- **Rösten in der Mikrowelle:** Bei höchster Leistung werden auf einem Teller Kerne ca. 2–3 Minuten geröstet, dabei 1- bis 2-mal wenden.
- **Hirse:** Hirse wird heiß abgespült, um evtl. vorhandene ranzige Fettreste zu entfernen, die den Geschmack beeinflussen.
- **Gemüse:** Je nach Unterrichtszeit und Saison können frische Produkte durch TK-Produkte ersetzt werden.
- **Gemüsevorbereitung:**
 1. Ungenießbares (z. B. Möhrenkraut) entfernen,
 2. waschen,
 3. evtl. schälen,
 4. durch Salzwasser ziehen (enzymatische Bräunung wird verhindert, Restschmutz wird entfernt),
 5. zerkleinern.
- **Fette:**

Rapsöl hat durch seine günstige Fettsäurezusammensetzung einen hohen Gesundheitswert.
Kaltgepresste Öle nur für Salate und zum Dünsten verwenden.
Raffinierte Öle eignen sich auch zum Braten und Frittieren.
Trotzdem Fette nie zu hoch erhitzen (möglichst nicht über 175 °C).
- **Holzstäbchenprobe:** Ein Holzstäbchen wird in heißes Fett gehalten, bilden sich Bläschen, ist das Fett heiß.



Rohkostplatte mit Dips

Verschiedene Gemüsesorten (je nach Jahreszeit) werden auf einer möglichst großen Platte angerichtet:

Z. B. Paprikastreifen, Staudensellerieastäbchen, Chicoreeblätter, Möhrenstäbchen, Oliven, Champignonscheiben, Frühlingszwiebeln, Kirschtomaten, Kohlrabistäbchen, Rettichscheiben, Gurkenscheiben, Blumenkohlröschen, Broccoli-röschen, Radieschen ...

Pro Person rechnet man bei einer Rohkostplatte mit etwa 150 g Gemüse.

Zu den Gemüsen reicht man Dips:

Kräuterdip:

- 200 g Saure Sahne
- 4 EL gehackte Küchenkräuter (z. B. Basilikum, Kerbel, Petersilie, Dill)
- 1 TL frischer Zitronensaft
- wenig Salz

Rote-Bete-Dip:

- 250 g Quark
- 4 EL Rote-Bete-Saft
- 1 kl. gepresste Knoblauchzehe
- 1 EL gehackter Schnittlauch

Nuss-Zitronen-Dip:

- 200 g saure Sahne
- 1 EL gemahlene Haselnüsse
- 1 TL Akazienhonig
- 1 EL frischer Zitronensaft

Tomaten-Paprika-Dip:

- 1/8 l Sahne (geschlagen)
- 3 gehäutete, entkernte Tomaten
- 2 Paprika
- 1 Pr. Salz und Zucker
- 1 Pr. Muskatpulver

Zutaten pürieren und mit

- 1 EL geh. Petersilie
- 4 Oliven

anrichten

Avocado-Dip:

- 2 gehäutete, entkernte Tomaten
- 1 kl. Zwiebel
- 1/2 rote, entkernte Chilischote
- 2 reife Avocados
- 1 Limone
- 1 Bd. Koriander bzw. glatte Petersilie (gehackt)
- 1 TL Kräutersalz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer

Zutaten pürieren und mit

Chilischotenringen anrichten

Mandelsahne:

- 100 g Sahne (geschlagen)
- 1/2 Tasse gemahlene Mandeln
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Obstessig
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Ingwer

Meerrettichcreme:

- 100 g Crème fraîche
- 1/2 EL Zitronensaft
- 2 EL frisch ger. Meerrettich
- Honig nach Geschmack
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Knoblauchsoße:

- 2 Becher Joghurt
- 1/8 l Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1–2 Bd. Schnittlauch
- (+ 100 g Schafskäse = Schafskäsedip)

Spinat-Dip:

- 150 g Spinat (pürieren)
- 150 ml saure Sahne
- 150 g Magerquark
- 150 g Majonäse
- 1 Bd. Dill
- 4 Lauchzwiebeln



Bunter Eissalat

GERÄTE

- | | | | | |
|-------------|---------------|----------------|--------------|------------------|
| • Schüssel | • Gabel | • Brett | • Kochmesser | • Salatschleuder |
| • Esslöffel | • Sparschäler | • Küchenmesser | • Platte | • Teller |

4 PERS.	1 PERS.	ZUTATEN	ARBEITSGANG
1/8 l 3 EL 1 EL	2 EL 1 EL 1/2 TL	Sahne Rapsöl Obstessig oder Zitronensaft Salz, Pfeffer	1. Salatmarinade aus Sahne, Rapsöl, Essig, Salz und Pfeffer zubereiten.
1	1/4	Eissalat oder Blattsalat	2. Salat vorbereiten, trocknen und zerpfücken.
1/2	1/8	Gurke	3. Gurke vorbereiten, würfeln.
250 g	60 g	Erdbeeren	4. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
			5. Salat, Gurke und Erdbeeren auf einer Platte anrichten.
200 g 4 EL	50 g 1 EL	Frischkäse Sonnenblumenkernsprossen	6. Frischkäse zerbröckeln und zusammen mit den Sprossen darüber verteilen.
			7. Marinade über den Salat geben und sofort servieren.



Hafersuppe mit Lauchstreifen

GERÄTE

- Getreidemühle
- Kochmesser
- gr. Schüssel
- Pfannenwender
- 2 TL
- Küchenmesser
- Brett
- Topf
- Litermaß

4 PERS.	1 PERS.	ZUTATEN	ARBEITSGANG
50 g	12 g	Hafer	1. Hafer schroten.
1 150 g	1/4 40 g	kleine Zwiebel Lauch	2. Gemüse vorbereiten (ungenießbares entfernen, waschen, putzen), Zwiebel in feine Würfel schneiden, Lauch in feine Streifen schneiden.
		wenig Rapsöl	3. Zwiebelwürfel und Lauchstreifen in Öl andünsten.
			4. Haferschrot beifügen und kurz mitdünsten lassen.
1 l	1/4 l	Gemüsebrühe	5. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und unter Rühren aufkochen lassen. Anschließend 10 Minuten ausquellen lassen.
100 ml	25 ml	Milch Pfeffer, Salz, Muskat	6. Milch hinzugeben und abschmecken.
		geh. Petersilie	7. Mit gehackter Petersilie anrichten.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Variationen: Anstelle von Haferschrot können auch Haferflocken verwendet werden.



Jahreszeiten-Gemüsesuppe

GERÄTE

- Brett
- Kochmesser
- Topf
- Mixstab/
- EL
- Küchenmesser
- gr. Schüssel
- Pfannenwender
- Kartoffelstampfer

4 PERS.	1 PERS.	ZUTATEN	ARBEITSGANG
1 400 g	1/4 100 g	Zwiebel Gemüse (z.B. Kartoffeln, Sellerie, Möhren, Kürbis, Lauch, Blumenkohl)	1. Gemüse putzen, waschen und zerkleinern.
1 EL	1 TL	Rapsöl	2. Öl im Topf erhitzen und Zwiebel andünsten.
1 l	1/4 l	Gemüsebrühe	3. Gemüse und Gemüsebrühe zugeben, garen (ca. 15–20 Minuten) und anschließend pürieren.
4 EL	1 EL	Crème fraîche/Sahne Pfeffer, Salz	4. Mit Crème fraîche oder Sahne verfeinern und nachwürzen.
		Kräuter	5. Mit gehackten Kräutern servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Variationen: Je nach Saison können die Gemüsesorten variiert werden. Als Kräuter eignen sich z.B. Kerbel, Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.



Beerenträume

GERÄTE

- 2 Rührbecher
- HKM mit Mixstab und Quirlen
- Teigschaber
- 4 Anrichteschüsseln
- EL
- TL

4 PERS.	1 PERS.	ZUTATEN	ARBEITSGANG
300 g	75 g	gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)	1. Frische Früchte verlesen und waschen, tiefgekühlte Früchte antauen lassen, einige zum Garnieren zurücklassen, pürieren.
2 EL	1/2 EL	Honig Vanillemark	2. Mit Honig und Vanillemark abschmecken.
200 g 1/2 TL 1 EL	50 g 1 Msp. 1/2 TL	Jogurt Vanillemark Honig	3. Wahlweise: • Jogurt mit Honig und Vanillemark verrühren. oder
200 g 6 EL 1/2 TL 1 EL	50 g 1–2 EL 1 Msp. 1/2 TL	Magerquark Milch/Sahne Vanillemark Honig	• Quark mit etwas Milch oder Sahne, Vanillemark und Honig cremig rühren.
		Zitronenmelisse oder Pfefferminze	4. Beerenpüree mit Jogurt oder Quarkmasse verrühren.
			5. Beerenpüree nach Belieben anrichten, mit ganzen Beeren und Kräutern garnieren.



Getreide-Sahne-Speise

GERÄTE

- | | | | | |
|--------------|--------------|------------------|----------------|--------------------|
| • Sieb | • Teller | • Brett | • EL | • Anrichteschüssel |
| • Topf (DKT) | • Rührbecher | • Kochmesser | • Rührschüssel | |
| • Messbecher | • HKM/Quirle | • Zitronenpresse | • Teigschaber | |

4 PERS.	1 PERS.	ZUTATEN	ARBEITSGANG
100 g	25 g	Hirse oder Rundkornreis	1. Getreide mit der 2 1/2-fachen Menge Wasser zum Kochen bringen, ausquellen und abkühlen lassen.
4 EL	1 EL	gehackte Mandeln	2. Mandeln rösten.
ca. 200 ml 1/2 P	50 ml 1 Msp.	Schlagsahne Vanillezucker	3. Sahne mit etwas Vanillezucker schlagen.
2 EL	1/2 EL	Zitronensaft	4. Zitronen vorbereiten und auspressen.
4 250 g	1 60 g	kleine Bananen oder Kirschen	5. Bananen vorbereiten, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, Kirschen abtropfen lassen, Obst in eine Anrichteschüssel geben.
			6. Sahne unter das ausgekühlte Getreide ziehen, über das Obst füllen und mit Mandeln garniert servieren.



Übersicht aller Unterrichtsbausteine der CD-Rom FOOD/NEWS



Kapitel 1 – Wege in FOOD/NEWS

Baustein 1.1 – Einstiegsmöglichkeiten



Kapitel 2 – Klasse statt Masse

Baustein 2.1 – Wo kommt unser Essen her? Teil 1

Baustein 2.2 – Wo kommt unser Essen her? Teil 2

Baustein 2.3 – Einkauf von Lebensmitteln



Kapitel 3 – Essen zwischen Tradition und Moderne

Baustein 3.1 – Essgewohnheiten

Baustein 3.2 – Esskulturen

Baustein 3.3 – Essen – gestern und heute



Kapitel 4 – Wenn der große Hunger kommt

Baustein 4.1 – Fastfood

Baustein 4.2 – Süßigkeiten und Werbung

Baustein 4.3 – Pausenmahlzeit



Kapitel 5 – Dünn oder dick, was ist schick?

Baustein 5.1 – Aussehen und Gewicht

Baustein 5.2 – Diäten oder Fett macht Fett!

Baustein 5.3 – Essen und Bewegung



Kapitel 6 – Richtig essen und trinken, so schwer wie nie zuvor!

Baustein 6.1 – Skandale, Skandale

Baustein 6.2 – 5 am Tag

Baustein 6.3 – Getränke



-Bestellung

www.aid-medienshop.de

aus Deutschland:

aid-Vertrieb DVG
Birkenmaarstraße 8
53340 Meckenheim
Telefon: 02225 926-146
und 02225 926-176

Telefax: 02225 926-118

E-Mail: Bestellung@aid.de

aus Österreich und Südtirol:

ÖAV, Achauerstraße 49 a
2333 LEOPOLDSDORF, ÖSTERREICH
Telefon: 02235 404-482

Telefax: 02235 404-459

E-Mail: buch@agrarverlag.at

Bei Heften gewähren wir innerhalb Deutschlands folgende Mengennachlässe:

ab	10 Hefen pro Titel	30%
ab	20 Hefen pro Titel	50%
ab	300 Hefen pro Titel	55%
ab	1000 Hefen pro Titel	60%

Kundennummer (falls vorhanden)

Name Vorname

Firma Abteilung

Straße Hausnummer

PLZ Ort

Telefon Telefax E-Mail

Ich (Wir) bestelle(n) zuzüglich einer Versandkostenpauschale von 3,00 EUR gegen Rechnung (Angebotsstand: November 2004):

Best.-Nr.	Titel	Medium	Anzahl	Einzelpreis	Gesamtpreis
3823	FOOD/NEWS – Didaktisches Material	CD-ROM		29,50	
5-1262	FOOD/NEWS-Jugendmagazin	Heft		3,00	
5-1330	Tipps zum Lebensmitteleinkauf	Heft		1,50	
5-1199	Fast Food - Essen auf die Schnelle	Heft		2,00	
5-1359	Fettbewusst essen	Heft		1,50	
5-1389	„Mein Weg zum Wunschgewicht - Schluss mit dem Diätenwahn!“	Heft		2,00	
5-1243	„Rund um fit - mit Sport und Ernährung“	Heft		2,50	
5-1423	Vom Acker bis zum Teller	Heft		2,50	
5-1391	Unerwünschte Stoffe in Lebensmitteln	Heft		2,50	
5-3798	Obst, Exoten, Zitrusfrüchte	CD-ROM		26,00	
5-1426	„Obst und Gemüse - Bioaktiver Gesundheitsschutz aus der Natur“	Heft		1,50	
5-1135	Die Zutatenliste	Heft		2,50	
5-1373	Fruchtsäfte und Erfrischungsgetränke	Heft		1,50	
5-3264	aid-Medienkatalog	Heft		0,00	0,00
5-9999	aid-Neuerscheinungen	Flyer		0,00	0,00
Auftragswert					

Bestellungen erfolgen ausschließlich unter Einbeziehung unserer Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie im Internet unter www.aid-medienshop.de einsehen oder unserem Medienkatalog entnehmen können, den wir Ihnen auf Anforderung kostenlos zusenden.

Rückgaberecht

Sie können die erhaltene Ware ohne Angabe von Gründen im Rahmen der gesetzlichen Regelungen innerhalb von zwei Wochen durch Rücksendung der Ware zurückgeben. Die Frist beginnt frühestens mit Erhalt der Ware und dieser Belehrung. Nur bei nicht paketversandfähiger Ware (z. B. bei sperrigen Gütern) können Sie die Rückgabe auch durch Rücknahmeverlangen in Textform, also z. B. per Brief, Telefax oder E-Mail, erklären. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung der Ware oder des Rücknahmeverlangens. Ab einem Bestellwert von mehr als 40,00 EUR tragen wir die Kosten der Rücksendung. Bitte bewahren Sie im Falle von Rücksendungen immer den Einlieferungsschein auf. Die Rücksendung (1.) oder das Rücknahmeverlangen (2.) richten Sie bitte an: (1.) aid-Vertrieb DVG, Birkenmaarstraße 8, 53340 Meckenheim oder an (2.) aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V., Friedrich-Ebert-Straße 3, 53177 Bonn

Rückgabefolgen

Im Falle einer wirksamen Rückgabe sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) herauszugeben. Bei einer Verschlechterung der Ware kann Wertersatz verlangt werden. Dies gilt nicht, wenn die Verschlechterung der Ware ausschließlich auf deren Prüfung – wie sie Ihnen etwa im Ladengeschäft möglich gewesen wäre – zurückzuführen ist. Im Übrigen können Sie die Wertersatzpflicht vermeiden, indem Sie die Ware nicht wie ein Eigentümer in Gebrauch nehmen und alles unterlassen, was deren Wert beeinträchtigt.

Impressum

524/2004

Herausgegeben vom
aid infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.
Friedrich-Ebert-Straße 3
53177 Bonn
Internet: <http://www.aid.de>
E-Mail: aid@aid.de
mit Förderung durch das
Bundesministerium für Verbraucherschutz,
Ernährung und Landwirtschaft.

Konzept:

Dr. Ingrid Brüggemann, aid
Dipl. oec. troph. Dorle Grünewald-Funk, Ellwangen

Text:

Svea Bethge, Institut für Haushaltslehre an der Universität Flensburg
Antje Rehder, Institut für Haushaltslehre an der Universität Flensburg
Dipl. oec. troph. Dorle Grünewald-Funk, Ellwangen

Fachliche Beratung:

Prof. Dr. Ines Heindl, Universität Flensburg

Redaktion:

Dr. Ingrid Brüggemann, aid
Dipl. oec. troph. Dorle Grünewald-Funk, Ellwangen

Koordination:

Dipl. oec. troph. Dorle Grünewald-Funk, Ellwangen

Illustrationen:

Sabine Dräbing, Meckenheim

Fotos:

Peter Meyer, aid

Satz und Layout:

KUSE crossmedia, Traunstein, www.kuse.de

PDF-Nachbereitung:

sym.net, Köln, www.sym.net

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Genehmigung des aid gestattet.