

Zehn Ernährungstipps

Wie funktioniert „Zehn Ernährungstipps“?

Die Schüler* erhalten drei Handouts. Die ersten beiden Handouts vermitteln zehn Ernährungstipps, das dritte Handout enthält ein Kreuzworträtsel mit Fragen zu den zehn Ernährungstipps. Die Schüler lesen sich zuerst die zehn Ernährungstipps durch. Im Anschluss sollen die Schüler das Kreuzworträtsel lösen. Hierfür werden jeweils Fragen zu den zehn Ernährungstipps gestellt. Danach werden die richtigen Lösungswörter mit den Schülern besprochen.

Kopieranweisung:

- Kopieren Sie für alle Schüler der Klasse die drei beiliegenden Arbeitsblätter.

Ablauf:

1. Bitte teilen Sie jedem Schüler die drei Arbeitsblätter aus.
2. Bitte geben Sie den Schülern folgende Anweisungen:
 - Jeder von euch erhält nun drei Arbeitsblätter.
 - Auf den ersten beiden Arbeitsblättern findet ihr zehn wichtige Ernährungstipps.
 - Am letzten Arbeitsblatt findet ihr ein Kreuzworträtsel.
 - Eure Aufgabe ist es zuerst den Text zu den zehn Ernährungstipps genau durchzulesen.
 - Wenn ihr damit fertig seid, nehmt ihr das Arbeitsblatt mit dem Kreuzworträtsel zur Hand. Alle Fragen beziehen sich auf den Text zu den zehn Ernährungstipps. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch nochmals im Text nachlesen, um die Fragen zu beantworten.
3. Wenn alle Schüler mit dem Kreuzworträtsel fertig sind: Lösen Sie das Rätsel gemeinsam mit den Schülern auf.

Lösungswörter:

Waagrecht	Senkrecht
3 kleiner	1 Trockenmasse
5 Vitamine	2 Ballaststoffe
6 Fettgehalt	4 Uebergewicht
7 Fett	8 schnelles
8 Schinken	
9 Zwischenmahlzeit	
10 Knochenbildung	
11 Fleischprodukt	

1 Teile deinen täglichen Essensplan in fünf Mahlzeiten auf: Frühstück, Vormittagsjause, Mittagessen, Nachmittagsjause, Abendessen!

Das Frühstück und die Vormittagsjause sind für Schüler sehr wichtige Mahlzeiten, da sie mitbestimmen wie gut man sich den gesamten Tag über konzentrieren kann. Wer nicht frühstückt und keine Vormittagsjause isst, kann für die Hausübung und die Prüfungsvorbereitung schon mal doppelt so viel Zeit benötigen.

Je später es am Tag wird, desto kleiner bzw. leichter sollten die Mahlzeiten werden. Üppige und schwere Mahlzeiten am Abend können bewirken, dass man in der Nacht schlechter schläft und dann am nächsten Tag weniger gut ausgeruht ist.

2 Genieße jede Mahlzeit!

Wer sich zum Essen Zeit nimmt, kann sein Essen besser genießen. Das heißt, man hat einfach mehr vom Essen und verschlingt nicht nebenbei große Mengen an kalorienreichen Snacks oder Getränken. Wenn man zu große Mengen isst, dann wird die überschüssige Energie vom Körper als Fett gespeichert.

3 Bevorzuge Vollkornbrot/-gebäck gegenüber Weißbrot/-gebäck!

Weißbrot bzw. weißes Gebäck enthält im Gegensatz zu Vollkornbrot bzw. Vollkorngebäck kaum Ballaststoffe. Ballaststoffe sind aber sehr wichtig für deine Verdauung und sollten deshalb ausreichend gegessen werden. Damit man auch immer ausreichend Brot isst, sollte die Brotscheibe deutlich dicker sein als der Belag oder Aufstrich.

4 Versuche weniger Fleisch und Fleischprodukte und statt dessen mehr Milchprodukte und pflanzliche Lebensmittel zu essen!

Hier in Österreich essen die meisten Menschen deutlich zu viel Fleisch und Fleischprodukte wie z.B. Wurst. Gerade in solchen Lebensmitteln versteckt sich aber meist sehr viel Fett. Anstelle von Fleisch sind für Schüler Milchprodukte (z.B. Käse) und auch pflanzliche Lebensmittel sehr empfehlenswert. Milchprodukte unterstützen die Knochenbildung und pflanzliche Lebensmittel liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

5 Achte auf den Fettgehalt!

Vor allem in Wurst und Käse versteckt sich häufig sehr viel Fett. Anstelle von fetter Wurst wie z.B. Extrawurst könntest du aber auch mageren Schinken essen. Schinken schmeckt lecker und enthält kaum verstecktes Fett. Bei Käse kann man den Fettgehalt sehr gut anhand der Bezeichnung „F.i.T“ (Fett in Trockenmasse) auf der Verpackung ablesen. Käse bis 40 % F.i.T (wie z.B. Edamer) sollte gegenüber Produkten mit höherem Fettgehalt bevorzugt werden.

6 Gemüse ist die ideale Beilage!

Ganz oft ist es das Gemüse, das einer Speise die richtige Geschmacksnote gibt und so ein ganz wichtiger Bestandteil der täglichen Ernährung ist. Jeder hat sein Lieblingsgemüse, doch kann man auch mal was Neues ausprobieren. Wichtig ist nur, dass man Gemüse jeden Tag isst. Besonders gut schmeckt Gemüse auch als Beilage in der Vormittagsjause oder auch als Salat zum Mittagessen.

7 Obst sollte immer dabei sein!

Ob zu Hause oder in der Schule, Obst ist die ideale Zwischenmahlzeit. Es schmeckt süß und jede Sorte schmeckt etwas anders. So ist für jeden etwas dabei. Der große Vorteil von Obst gegenüber anderen Snacks ist, dass es sehr viele wichtige Inhaltsstoffe hat. Während ein Apfel Vitamine, Mineralstoffe und viele andere Pflanzenstoffe enthält, liefern Chips, Schokolade und Co. nur Energie in Form von Zucker oder Fett. Man spricht dann auch von „leeren Kalorien“. Wer also täglich zwei oder mehr Portionen Obst isst, tut sich also wirklich etwas Gutes. Tipp: Eine Portion Obst passt genau in eine Hand. Probiere es aus!

8 Leckereien sein Luxus!

Schokolade, Kekse und Mehlspeisen sind Leckereien, die sehr viel Zucker und auch Fett enthalten. Zucker ist ein ganz wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Da Zucker ausschließlich Energie, aber keine Nährstoffe liefert (man spricht deshalb von „leeren Kalorien“), sollte man nur eingeschränkt davon essen. Zucker bewirkt im Körper zudem, dass Fett schnell eingelagert wird. Wer also viel Zucker isst, fördert in gewisser Weise auch Übergewicht. Besonders ungünstig ist deshalb die Kombination von Zucker und Fett, wie es eben bei vielen Süßigkeiten und Mehlspeisen der Fall ist. Es gilt also: ein, zwei Stück Schoko pro Tag sind noch okay, eine Tafel ist zu viel. Anstelle von Süßigkeiten bietet sich besonders, kann auch eine Obstportion den Süßgusto zwischendurch stillen.

9 Iss Fast Food nur in Maßen!

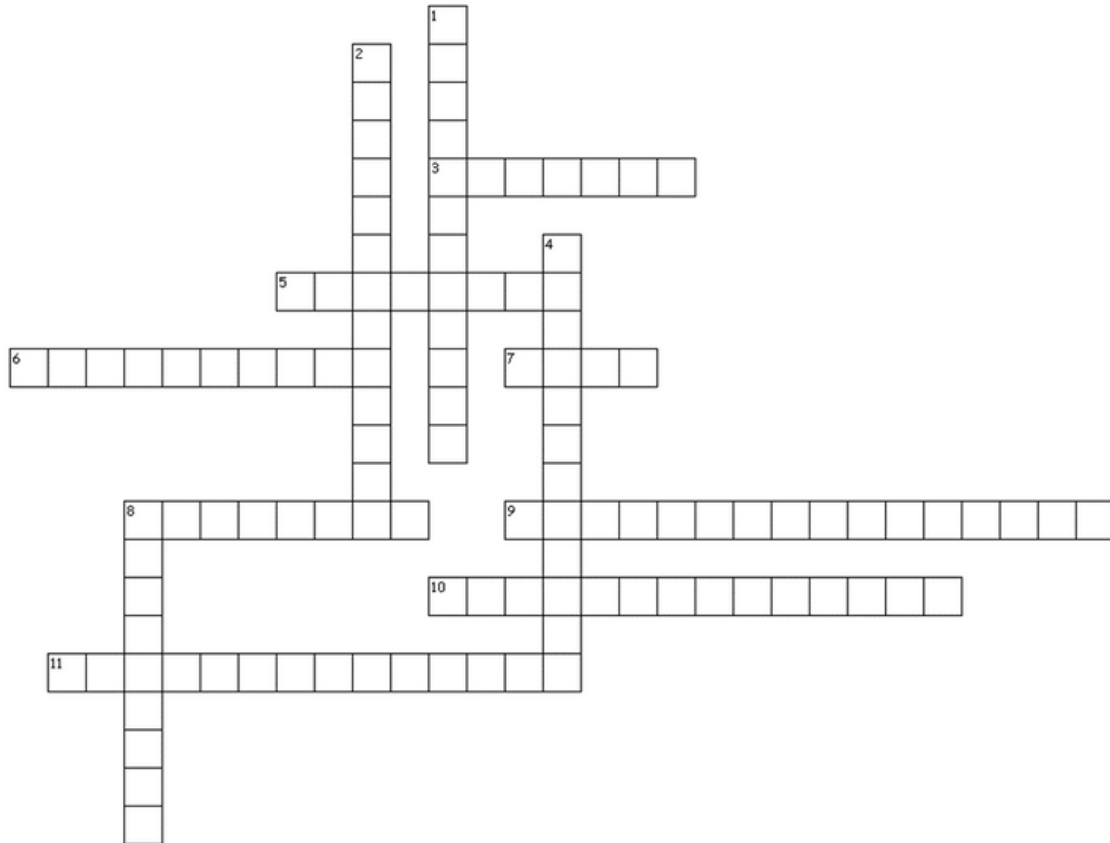
Fast Food steht für schnelles Essen. Damit diese Speisen gutschmecken, werden sie meist mit viel Fett hergestellt, weil Fett den Geschmack intensiviert. Hamburger, Schnitzelsemmel und Co. sollten deshalb nur selten gegessen werden.

10 Wasser ist der Durstlöcher Nummer eins!

Unser Körper besteht zu circa 60 % aus Wasser. Durch die Atmung, Schweißproduktion, Harn und Stuhlgang verlieren wir stetig Wasser, daher ist regelmäßiges Trinken so wichtig. Täglich sollten 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Viele Getränke, die man kaufen kann, enthalten aber sehr viel Zucker. Wer zum Beispiel einen halben Liter Eistee, Limonade oder puren Fruchtsaft trinkt (ein halber Liter entspricht einer kleinen Flasche), erfüllt bereits fast die Tagesempfehlung zur Zuckeraufnahme. Deshalb ist es wichtig schon beim Einkauf auf den Zuckergehalt zu achten. Wasser oder Tee enthält hingegen keinen Zucker. Wer sich viel bewegt, für den sind gespritzte Fruchtsäfte das ideale Getränk. Sie liefern dem Körper alles, was beim Schwitzen verloren geht.

Kannst du das Rätsel lösen?

Die Wörter, die die Sätze richtig ergänzen, sind die Lösungswörter. Wenn du dir den Text gut durchgelesen hast, wirst du die richtigen Wörter sicher schnell finden. Die waagrechten Lösungswörter gehören jeweils bei der richtigen Ziffer waagrecht eingetragen und die senkrechten Lösungswörter müssen bei der entsprechenden Ziffer senkrecht nach unten eingetragen werden. Umlaute wie z.B. ä werden als ae geschrieben.



Waagrecht:

- 3. Je später die Uhrzeit, desto _____ sollten die Mahlzeiten sein.
- 5. Pflanzliche Lebensmittel liefern wichtige _____ und Mineralstoffe.
- 6. Die Bezeichnung F.i.T. gibt Aufschluss über den _____ im Käse.
- 7. Wenn man zu große Mengen isst, dann wird die überschüssige Energie im Körper als _____ gespeichert.
- 8. Anstelle von fetter Wurst könnte man _____ essen.
- 9. Obst ist eine ideale _____ .
- 10. Milchprodukte unterstützen die _____ .
- 11. Wurst ist ein _____ .

Senkrecht:

- 1. Die Bezeichnung F.i.T. bedeutet Fett in _____ .
- 2. Weißbrot enthält kaum _____ .
- 4. Eine zu hohe Zuckeraufnahme fördert _____ .
- 8. Fast Food bedeutet _____ Essen.