

Gesunde Ernährung — Lea und David

Wenn du dich zwischen einem Apfel und einer Tafel Schokolade entscheiden müsstest, fällt die Wahl vermutlich eher auf die Schokolade. Das ist ab und zu auch völlig in Ordnung. Wenn du aber jeden Tag Schokolade essen würdest und sonst gar nichts, würden deinem Körper nach einiger Zeit wichtige Bau- und Betriebsstoffe fehlen. Du würdest müde und lustlos. Vitamine, Eiweiße, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Fette sollten immer in einem ausgewogenen Verhältnis in deiner Nahrung sein. Erst dann ernährst du dich gesund und bleibst fit.

„Ich finde, dass ich mich gesund ernähre. Schließlich achte ich sehr genau auf meine Ernährung. Mein großes Ziel ist es, einmal Model zu werden. Dafür muss man einfach dünn sein. Deshalb zähle ich jeden Tag meine Kalorien und schreibe sie auf. So habe ich einen guten Überblick. Außerdem wiege ich mich täglich 3-mal: morgens, mittags und abends. Mein Gewicht notiere ich dann auch. Ich möchte auf keinen Fall dicker werden.“

Ich esse etwas Obst und Gemüse. Von Süßigkeiten wird mir schlecht. Ich habe schon zwei Kleidergrößen abgenommen, aber das ist mir noch zu wenig. Meine Klassenkameraden finden mich zu dünn. Die sagen dann immer Bohnenstange zu mir, das ist nervig. In letzter Zeit kann ich auch nicht mehr am Sportunterricht teilnehmen, weil mir so schwindelig wird und ich immer sofort erschöpft bin. Ich hab das meiner Mutter erzählt und sie hat mir erst mal eine Entschuldigung geschrieben.“

Lea

„Meine Lieblingsbeschäftigung ist Computerspielen. Ich sitze oft stundenlang vor meinem PC, deshalb habe ich auch keine Zeit, mit anderen Kindern zu spielen. Ich glaube nicht, dass ich mich gesund ernähre, aber Hauptsache es schmeckt! Am liebsten esse ich Chips oder Kekse. Die liegen eigentlich immer neben meinem PC. Dazu trinke ich gerne Cola. Wenn ich aus der Schule komme, wärme ich mir mein Essen in der Mikrowelle schnell auf, denn meine Mutter ist meistens unterwegs. Sport macht mir keinen Spaß. Ich schwitze immer sehr schnell und bin oft aus der Puste. Darüber lachen die anderen dann. Das find' ich nicht so gut.“

David

- 1 Lies dir die Briefe von Lea und David durch.
 - a) Gib jeweils zwei Gefühle an, die Lea und David äußern und schreibe sie unter die Briefe.
 - b) Wähle einen der beiden Briefe aus und markiere alle Hinweise im Text, die auf die Ernährungsweise von Lea oder David hinweisen.
 - c) Schreibe in dein Heft einen Antwortbrief an Lea oder David, indem du auf ihre Probleme eingehst. Gib ihnen vor allem Ratschläge, was sie an ihrer Ernährung ändern sollten.

ARBEITSBLATT

Gesunde Ernährung — Lea und David

Lösungen

- 1 a) Lea: z. B. traurig, erschöpft, müde, allein.
David: z. B.: allein, hilflos, traurig.
- b) **Ich finde, dass ich mich gesund ernähre. Schließlich achte ich sehr genau auf meine Ernährung.** Mein großes Ziel ist es, einmal Model zu werden. **Dafür muss man einfach dünn sein. Deshalb zähle ich jeden Tag meine Kalorien und schreibe sie auf.** So habe ich einen guten Überblick. **Außerdem wiege ich mich täglich drei Mal: morgens, mittags und abends.** Mein Gewicht notiere ich dann auch. **Ich möchte auf keinen Fall dicker werden.**
Ich esse etwas Obst und Gemüse. Von Süßigkeiten wird mir schlecht. Ich habe schon zwei Kleidergrößen abgenommen, aber das ist mir noch zu wenig. Meine Klassenkameraden finden mich zu dünn. Die sagen dann immer Bohnenstange zu mir, das ist nervig. In letzter Zeit kann ich auch nicht mehr am Sportunterricht teilnehmen, weil mir so schwindelig wird und ich immer sofort erschöpft bin. Ich hab das meiner Mutter erzählt und sie hat mir erst mal eine Entschuldigung geschrieben. (Lea)
Meine Lieblingsbeschäftigung ist Computerspielen. Ich sitze oft stundenlang vor meinem PC, deshalb habe ich auch keine Zeit, mit anderen Kindern zu spielen. **Ich glaube nicht, dass ich mich gesund ernähre, aber Hauptsache es schmeckt! Am liebsten esse ich Chips oder Kekse. Die liegen eigentlich immer neben meinem PC.**
Dazu trinke ich gerne Cola. Wenn ich aus der Schule komme, wärme ich mir mein Essen in der Mikrowelle schnell auf, denn meine Mutter ist meistens unterwegs. Sport macht mir keinen Spaß. Ich schwitze immer sehr schnell und bin oft aus der Puste. Darüber lachen die anderen dann. Das find ich nicht so gut. (David)
- c) Stichpunkte, die im Brief vorkommen können:
- regelmäßig essen
 - ohne Zwang oder Zeitdruck essen
 - abwechslungsreich essen
 - Sport machen, sich regelmäßig bewegen
 - das Essen genießen
 - sich gesund satt essen und nicht hungern
 - selbstbewusst sein und sich so annehmen, wie man ist

Praktische Tipps

Essgewohnheiten

Sie können durch das Arbeitsblatt auf die Essgewohnheiten Ihrer Klasse zu sprechen kommen. Wie viele Kinder bereiten sich nach der Schule selbstständig das Essen zu? Wird abends zusammen am Tisch gegessen oder isst jeder für sich allein? Wie oft gibt es warmes Essen? Ist Fastfood eine Alternative? Dies könnten Fragestellungen sein, mit denen Sie sich weiter im Unterricht beschäftigen können. Abschließend können Sie zusammen mit den Schülerinnen und Schülern Regeln für eine gesunde Ernährung aufstellen und auf einem Plakat festhalten.

Kompetenzerwerb

Kompetenzbereich „Schwerpunkt Erkenntnisgewinnung“: Die Schülerinnen und Schüler beschreiben die Bedeutung einer vielseitigen und ausgewogenen Ernährung sowie körperlicher Bewegung.

Basiskonzept „Struktur und Funktion“: Die Schülerinnen und Schüler lernen, dass man durch Nahrungsaufnahme den Stoffwechsel des Körpers beeinflusst und sich sowohl gesund als auch krankmachend ernähren kann.