

## Ernähren – Genuss und Wohlbefinden



### «Wie ich esse – wie andere essen»

#### Kompetenzbereich

4 | Genuss und Wohlbefinden

#### Kompetenzen

NMG.1.3.g, WAH.4.2.a/b/c/d

#### Lernfeld

«Ernährung» siehe [Fundament WAH](http://lpbe.ch/4) <http://lpbe.ch/4>

#### Inhalte, Begriffe

Essbiografie, evtl.  $\equiv$  Nahrungsmittel-Sensorik,  $\equiv$  Esskulturelle Aspekte, soziale und kulturelle Einflüsse auf das Essverhalten und die Ernährung,  $\equiv$  Mahlzeitengestaltung, Getränkewahl, Sachgerechter Umgang mit Lebensmitteln

#### Denk-, Arbeits- und Handlungsweisen (DAH)

erfahren, vergleichen, untersuchen, entwickeln

#### Vorangehende Kompetenzen und Themen

##### NMG 1.3

Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern (z.B. Lagerung und Hygiene von Lebensmitteln). Die Herkunft von ausgewählten Lebensmitteln untersuchen und über den Umgang nachdenken können.

#### Nachfolgende Kompetenzen und Themen

##### 7.Klasse

«Genuss und Wohlbefinden – Durstlöscher»: [WAH.4.2.b](#)

##### 8.Klasse

- Lokale und globale Produkte: [WAH.4.5.a/b](#) ( $\equiv$  weltweite Produktion und Verteilung von Lebensmitteln, lokale und globale Lebensmittelangebote)
- Ernährungspraxis (z.B. Familienrezept, internationales Buffet): [WAH.4.2.d](#) (Essen an unterschiedliche

Situationen anpassen) und [WAH.4.3.b](#) ( $\equiv$  Lebensmittelkennzeichnung, Einflüsse auf das Nahrungsangebot, z.B. Haltbarkeit, Lagerung, Herkunft, Produktion, Ökologie)

##### 9.Klasse

- Zukunft: [WAH.4.1.d](#) (Einfluss von politischen, ökonomischen, sozialen und kulturellen Faktoren auf gesundheitsfördernde Lebensbedingungen von Menschen)
  - Welternährung: [WAH.4.5.c/d](#) ( $\equiv$  weltweite Ernährungssicherung)
- Siehe [Zyklusplanung NMG WAH](http://lpbe.ch/5) <http://lpbe.ch/5>

#### Überfachliche Kompetenzen

Auswahl für [Beobachtungen zu überfachlichen Kompetenzen](#)

#### Querverweise

Sprachen, z.B. Italienisch mit [FS3.6.A.1.c](#), BNE, ERG

#### Begutachtung/Bewertung

##### Summative Beurteilung (Produkte)

Video/Text/Collage/Storyboard zu Auftrag [«Essritual an meinem Geburtstag»](#), Plakat/Video zu Auftrag «Lieblingsmahlzeit?!», Essprotokoll

##### Formative Beurteilung

[Beobachtungen zu überfachlichen Kompetenzen](#), Lernstandserhebung zu Auftrag [«Essritual an meinem Geburtstag»](#).

#### Dokumente zum Lernarrangement WAH1

Alle zu diesem Lernarrangement dazugehörigen Arbeitsmaterialien sind unter <http://lpbe.ch/3> abrufbar.

### Explorieren/Konfrontieren



## Delikatesse – ja oder nein?

2 Lektionen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- » können anhand der Wahl verschiedener Fleisch(ersatz)arten Einflüsse auf die Entwicklung von Essverhalten vermuten, erfahren, diskutieren und vergleichen.
- » können sensorische Eigenschaften von Lebensmitteln beschreiben und vergleichen.

#### Lernsituation

Welche Einflüsse spielen bei der Wahl einer Fleisch(ersatz)art eine Rolle?

Die Schülerinnen und Schüler halten die Antworten schriftlich fest. Austausch in Kleingruppen: Ausarbeitung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden.

#### DAH

erfahren, vergleichen

#### Hinweise

- Lebensmittel/Bild/Video von Fleisch(ersatz) besorgen (Insektenburger, Schweinefleisch, Pferdefleisch, Meerschweinchen, Poulet, Lamm, Rind, Tofu u.a.).
- Falls die Lebensmittel gekostet werden können, besteht die Verbindung zu Kompetenzstufe [WAH.4.2.b](#) ( $\equiv$  Nahrungsmittel-Sensorik).
- Anstelle von Fleisch(ersatz)arten könnten auch andere Lebensmittel im Zentrum stehen (z.B. Milch, Brot).

#### Begutachtung/Bewertung

Formativ: [Beobachtungen zu überfachlichen Kompetenzen](#)

#### Dokumente/Links

- [Mögliche Fragen zur Lernstanssicherung](#)
- SRF, Schweizer Radio und Fernsehen (2017). Würmer und Käfer – bald unser täglich Brot (Sendung Club vom 25.4.2017). Verfügbar unter <https://www.srf.ch/sendungen/club/wuermer-und-kaefer-bald-unser-taeglich-brot>.
- Nyffenegger, A. (2016). Bald Insekten-Burger im Ladengestellt. *Neue Zürcher Zeitung* (Onlineartikel vom 16.12.2016). Verfügbar unter <https://www.nzz.ch/panorama/coop-mit-neuen-lebensmitteln-bald-insekten-burger-im-ladengestellt-ld.135224>.

## Lieblingsmahlzeit?!

2 Lektionen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- » können am Beispiel Lieblingsmahlzeit eine persönliche Esssituation dokumentieren und darstellen.
- » können verschiedene Ernährungsgewohnheiten miteinander vergleichen und daraus soziale und kulturelle Einflüsse auf das Essverhalten aufzeigen.
- » können sensorische Eigenschaften von Lebensmitteln beschreiben und vergleichen.

#### Lernsituation

- Die Schülerinnen und Schüler bringen ein Foto/Video ihrer Lieblingsmahlzeit mit in den Unterricht und begründen ihre Wahl.
- Präsentation der Produkte
- Auswertung siehe «Einflussfaktoren auf das Essverhalten»

#### DAH

erfahren, vergleichen, dokumentieren

#### Hinweise

- Vorbereitende Hausaufgabe: Lieblingsmahlzeit (Foto/Video/Original) mitbringen.
- Falls die Lebensmittel gekostet werden können, besteht die Verbindung zu Kompetenzstufe [WAH.4.2.b](#) ( $\equiv$  Nahrungsmittel-Sensorik).

#### Begutachtung/Bewertung

Produkt: Plakat/Video o.a.

#### Dokumente/Links

[Mögliche Fragen zur Lernstanssicherung](#)

### Erarbeiten/Aufbauen

## Faktoren mit Einfluss auf das Essverhalten

1 Lektion

Die Schülerinnen und Schüler ...

- » erfahren Esssituationen von Menschen aus unterschiedlichen Ländern und können Unterschiede und Gemeinsamkeiten beschreiben und begründen.
- » stellen in einem Mindmap Faktoren dar, welche das Essverhalten von Menschen beeinflussen.

#### Lernsituation

Anhand der Ergebnisse aus den beiden Konfrontationsaufgaben sammeln die SuS konkrete und allgemeingültige Aspekte (persönliche, soziale, kulturelle, ökologische u.a.), welche Einfluss auf das Essverhalten haben können, und stellen diese in einem Mindmap dar.

#### DAH

dokumentieren

#### Hinweise

Sammeln von Einflussfaktoren in Gruppenarbeit. Ergänzung/Austausch im Plenum: Einflussfaktoren gemeinsam ordnen und ergänzen. Das Mindmap wird in weiteren Einheiten benötigt und muss Anforderungen als Hilfestellung zur Weiterarbeit entsprechen.

#### Begutachtung/Bewertung

Formativ: Strukturarbeit Mindmap

#### Dokumente/Links

Liste möglicher Einflussfaktoren: Leutnant, S. (Hrsg.) (2014). *Plan L. Leben bewusst gestalten – Ernährung, Konsum, Gesundheit* (Lehrerband S. 14). Schöningh: Braunschweig.

Üben/Vertiefen

## Mahlzeiten hier und anderswo

2 Lektionen

Die Schülerinnen und Schüler...

- » erfahren Esssituationen von Menschen aus unterschiedlichen Ländern und können Unterschiede und Gemeinsamkeiten beschreiben und begründen.
- » beschreiben und vergleichen Verpackung, Lagerung und Hygiene von Lebensmitteln in unterschiedlichen Ländern.

### Lernsituation

Die Schülerinnen und Schüler lesen ausgewählte Porträts aus dem Buch «Mahlzeit. Auf 80 Tellern um die Welt» (Menzel & D'Aluisio, 2010) und vergleichen/ergänzen diese mit Porträts aus dem Bildband «So isst der Mensch. Familien in aller Welt zeigen, was sie ernährt» (Menzel & D'Aluisio, 2005): Esssituation möglichst genau beschreiben (Anzahl, Variation, Portionengrösse, Verpackung, Haltbarkeit, Frische etc.) und Bezüge zur Lebenssituation schaffen (Gründe suchen).

### DAH

erfahren, vergleichen

### Dokumente/Links

[Mögliche Fragen zur Lernstanssicherung](#)

Literatur:

- Menzel, P., & D'Aluisio, F. (2010). *Mahlzeit. Auf 80 Tellern um die Welt*. GEO im Verlag Gruner + Jahr: Hamburg.
- Menzel, P., & D'Aluisio, F. (2005). *So isst der Mensch. Familien in aller Welt zeigen, was sie ernährt*. GEO im Verlag Gruner + Jahr: Hamburg.

Material:

- mehrere Porträts aus den Büchern «Mahlzeit. Auf 80 Tellern um die Welt» (Menzel & D'Aluisio, 2010) und «So isst der Mensch. Familien in aller Welt zeigen, was sie ernährt» (Menzel & D'Aluisio, 2005)
- gemeinsam erstelltes Mindmap «Einflussfaktoren Essverhalten»

Beispiel Tschad:

- Zimmer, F. (n.d.). So isst die Welt (2. Station Tschad). *GEOLino* (Onlineartikel). Verfügbar unter <http://www.geo.de/geo/ino/kreativ/9146-rtkl-so-isst-die-welt#208608-2-station-tschad>.
- Menzel & D'Aluisio, 2010, S. 100–101

Weiterführendes:

- Brändle, L., & Bürgi, S., & Eggemann, M., & Kozakiewicz, N., & Zähler, O. (2017). *Alltagsstark. Wirtschaft, Arbeit, Haushalt. Sekundarstufe 1* (Aufgabe 10.2.2, S. 221). KLV: Mörschwil, S. 221.

## Meine Mahlzeiten an einem Tag

1 Lektion

Die Schülerinnen und Schüler...

- » können ihre Mahlzeiten von einem Tag dokumentieren und Faktoren nennen, welche das eigene Essverhalten beeinflussen.
- » erfahren Hintergründe zu (Lieblings-)Mahlzeiten anderer und können daraus weitere Faktoren mit Einfluss auf das Essverhalten erschliessen.

### Lernsituation

Die Schülerinnen und Schüler erstellen als Hausaufgabe ein Essprotokoll in Form einer digitalen Fotocollage und dokumentieren so, welche Speisen und Getränke sie an einem Tag zu sich nehmen.

Die Fotocollage wird ergänzt

- mit Sprechblasen: Schülerinnen und Schüler schreiben Gedanken, Gefühle, Essensgründe etc. zu einzelnen Mahlzeiten hinzu.
- mit einem Text: Schülerinnen und Schüler beschreiben, was ihnen beim Essen wichtig ist und welche Einflüsse (siehe gemeinsam erstelltes Mindmap «Einflussfaktoren Essverhalten») sie bei sich vermuten.

### DAH

erfahren, dokumentieren

### Hinweise

Vorbereitende Hausaufgabe: Fotocollage als Essprotokoll

### Begutachtung/Bewertung

Fotocollage und Text Essprotokoll

### Dokumente/Links

Anlehnung an das Essprotokoll Plan L: Leutnant, S. (Hrsg.) (2014). *Plan L. Leben bewusst gestalten – Ernährung, Konsum, Gesundheit* (Schülerband, S. 24). Schöningh: Braunschweig.

Anwenden/Übertragen

## Andere Länder, anderes Frühstück

Projekt «Klassen-Frühstücksbuffet»

Die Schülerinnen und Schüler...

- » können am Beispiel Frühstückstradition eine persönliche Esssituation dokumentieren und darstellen.
- » erfahren Frühstückstraditionen anderer Menschen und Länder und können daraus weitere Faktoren mit Einfluss auf das Essverhalten erschliessen.
- » können in der Lerngruppe ein Frühstück entwickeln und gestalten, welches zur Klassensituation passt.

### Lernsituation

Schülerinnen und Schüler recherchieren Frühstückstraditionen in verschiedenen Ländern und stellen ein Frühstück für die Klasse zusammen.

Evtl. Umsetzung in der nächsten Einheit in der Schulküche

### DAH

erfahren, dokumentieren, entwickeln

### Hinweise

Material: Informatikraum oder portable Geräte mit Internetzugang für Recherche, Tiptopf-Mengentabelle S. 20, gemeinsam erstelltes Mindmap «Einflussfaktoren Essverhalten»

Die Einheit kann verkürzt werden, indem das Projekt weggelassen wird. Anstelle der selbstständigen Planung können einige landestypischen Frühstücksversionen zubereitet und genossen werden. Auswahl der Frühstücksversionen je nach Lernsituation und verfügbaren Räumlichkeiten sowie Kochgelegenheiten.

### Begutachtung/Bewertung

Formativ: Beobachtungen zu überfachlichen Kompetenzen

### Dokumente/Links

- [Aufträge für mögliche Projektinhalte](#)
- RTL interactive (2016): *Frühstück international: So frühstückt die Welt* (Onlineartikel kochbar.de vom 11.3.2016). Verfügbar unter <https://www.kochbar.de/cms/fruehstueck-international-so-fruehstueckt-die-welt-2502457.html>.
- P.U.N.K.T. Gesellschaft für Public Relations (n.d.): *Frühstück international* (Onlineportal Die Frühstückerk). Verfügbar unter <http://www.diefruehstuecker.de/category/fruehstueckinternational/>.

## Geburtstagsessen

Projekt/Hausaufgabe

Die Schülerinnen und Schüler...

- » Stellen den Zusammenhang sowie den entsprechenden Lernzuwachs von «Delikatesse ja oder nein?» und «Lieblingemahlzeit?!» dar und halten dies schriftlich fest.
- » können anhand des Geburtstagsessens eine persönliche Esssituation dokumentieren.
- » können verschiedene Faktoren mit Einfluss auf das Essverhalten am Geburtstag darstellen.
- » können Überlegungen zu den verschiedenen Faktoren mit Einfluss auf das eigene Essverhalten am Geburtstag formulieren und begründen.

### Lernsituation

- Im Klassenverband wird auf die ersten beiden Aufgaben zurückgeschaut. Die Schülerinnen und Schüler halten die eigenen Gedanken schriftlich fest (siehe Hinweise).
- Die Schülerinnen und Schüler dokumentieren die Esssituation an ihrem Geburtstag (oder einem anderen Familienfest) und begründen Einflussfaktoren bezüglich gewählter Esssituation.

### DAH

dokumentieren, darstellen

### Hinweise

Vor dem Einführen/Erklären dieser Aufgabe wird zurückgeschaut auf die ersten beiden Aufgaben: [Mögliche Fragen zum Rückblick](#)  
Material: gemeinsam erstelltes Mindmap «Einflussfaktoren Essverhalten»

### Begutachtung/Bewertung

Summative Beurteilung: Video, Text, Collage, Storyboard u.a.  
Formative Beurteilung: persönlicher Rückblick auf Lernzuwachs und -zusammenhänge  
[Beispiel Beurteilung «Essritual an meinem Geburtstag»](#)