

Schüler und
Teilnehmer

Ernährung

Ein Themenheft
für junge Erwachsene
und Bildungsanbieter



Alphabetisierung
Arbeitswelt
Ausbildung

CHANCEN
erarbeiten



Bundesverband
Alphabetisierung
und Grundbildung e.V.

Ernährung

Aufbau des Themenheftes

Einleitung

S. 3

1. Bestandteile unserer Ernährung

S. 8

2. Wichtige Stoffe im Essen

S. 32

3. Nahrungsmittelallergien

S. 60

4. Gesund essen muss nicht teuer sein

S. 76

5. Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche

S. 105

6. Ernährung im Erwachsenenalter

S. 144

7. Ernährung im Alter

S. 173

8. Essstörungen

S. 184

Quiz

S. 190

Glossar

S. 204

Lösungen

S. 195

Hinweis zum Haftungsausschluss



Einleitung

Essen ist oft das,
was wir als erstes vergessen
wenn es stressig wird.
Oder wir greifen nur schnell
nach etwas Brot und essen es unterwegs.
Auch das Trinken wird schnell vergessen.
Manchmal nutzen wir sogar Kaffee
oder ähnliche Getränke,
um uns fit zu machen.
Zum Beispiel für einen besonders langen Tag.
Am Nachmittag fühlen wir uns dann schlapp
oder bekommen Kopfschmerzen.

Wusstest Du,
dass Du mit der richtigen Ernährung
vermeiden kannst
Dich schon am Nachmittag
schlapp zu fühlen?
Denn unser Körper braucht Essen,
um genug Energie zu haben.

Aber es reicht nicht, irgendetwas zu essen!
Der Körper braucht
von einigen Lebensmitteln mehr
und von anderen weniger.

In diesem Themenheft wollen wir Dir zeigen,
welche Lebensmittel wichtig
für Deinen Körper sind
und welche ihm eher schaden.

Und dabei muss gesunde Ernährung
nicht teuer sein.
Lass Dich von uns überraschen
und überzeugen
wie einfach und günstig
Du Dich gesund ernähren kannst!

Informationen zum Haftungsausschluss

Gesund ernähren – fit in allen Lebenslagen

Gesundes Essen gibt dem Körper Kraft für alles, was ein Tag so bringt. Denn das Essen liefert unserem Körper die **Energie**.



Müsli mit Joghurt und Obst

Aber nicht jedes Essen liefert gleich viel **Energie**. Und nicht jeder Mensch braucht die gleiche Menge an Energie am Tag.

Es hängt immer davon ab, ob Du zum Beispiel

- körperlich schwer arbeitest,
- im Sitzen arbeitest,

- noch wächst,
 - eine Frau oder ein Mann bist.
- und so weiter.

Für alle Menschen gleich ist aber: Es gibt gesundes Essen und weniger gesundes Essen.

Wenn Du Dich gesund ernährst, wirst Du weniger oft krank. Du schaffst mehr an einem Tag und kannst Dich besser konzentrieren.



Currywurst mit Pommes

In diesem Heft zeigen wir Dir,
welches Essen Dein Körper braucht,
damit er gesund und fit bleibt.

Hier¹ kannst Du herausfinden,
ob Du gesund isst
und was Du verändern kannst.

Wir geben Dir ein paar Tipps,
wie Du Dich gesund und günstig ernähren kannst.



Bild 95

Haushaltsgeld

Viele Menschen glauben,
gesundes Essen
muss immer teuer sein.
Das stimmt aber nicht!

Hier² kannst Du Dir einen Film anschauen,
worauf Du bei Deiner Ernährung achten solltest.

1) <http://www.bodycheck.bzga.de/index.php>
2) <http://www.youtube.com/watch?v=0clh4WnWuAY&feature=related>

Aufgaben



Gesund ernähren – fit in allen Lebenslagen

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Energie ist

- ☐ a) die Kraft, etwas zu tun.
- ☐ b) ein Lebensmittel.
- ☐ c) etwas, das nur in der Physik wichtig ist.

2

Jeder Mensch braucht

- ☐ a) gleich viel Energie.
- ☐ b) unterschiedlich viel Energie.
- ☐ c) überhaupt keine Energie.

3

Wie viel Energie man braucht, ist abhängig davon,

- ☐ a) ob man noch wächst.
- ☐ b) ob man ein Mann oder eine Frau ist.
- ☐ c) wie schwer man arbeitet.

4

Wenn Du Dich gesund ernährst,

- ☐ a) wirst Du weniger oft krank.
- ☐ b) ist das nur teuer.
- ☐ c) schaffst Du mehr an einem Tag.

5

Gesunde Ernährung

- ☐ a) ist immer teurer als ungesunde Ernährung.
- ☐ b) muss nicht teurer sein als ungesunde.
- ☐ c) kann man sich oft nicht leisten.

1. Bestandteile unserer Ernährung

1.1 Ernährungspyramide

S. 9

1.2 Getränke

S. 10

1.3 Getreideprodukte

S. 13

1.4 Obst und Gemüse

S. 16

1.5 Milchprodukte

S. 20

1.6 Fleisch, Fisch und Eier

S. 21

1.7 Fette und Zucker

S. 23

1. Bestandteile unserer Ernährung

Unsere Ernährung
besteht aus vielen verschiedenen Bestandteilen.
Alle sind wichtig.
Aber nicht alle sind
in großen Mengen gesund für uns.
Manche Bestandteile sollten wir
nur in kleinen Mengen zu uns nehmen.

In diesem Kapitel stellen wir Dir
die verschiedenen Bestandteile der Ernährung vor.
Wir zeigen Dir,
welche Bestandteile und wie viel davon
zu einer gesunden Ernährung gehören.

1.1 Ernährungspyramide

Rechts siehst du eine Ernährungspyramide.
Die Ernährungspyramide zeigt Dir,
wie viele Lebensmittel Du
aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen
essen solltest.
Die Ernährungspyramide besteht aus neun Gruppen.

Diese Gruppen kannst Du Dir
in diesem Bild anschauen. Es gilt:
Je breiter die Pyramide,
desto mehr solltest Du von dieser Gruppe
essen oder trinken.

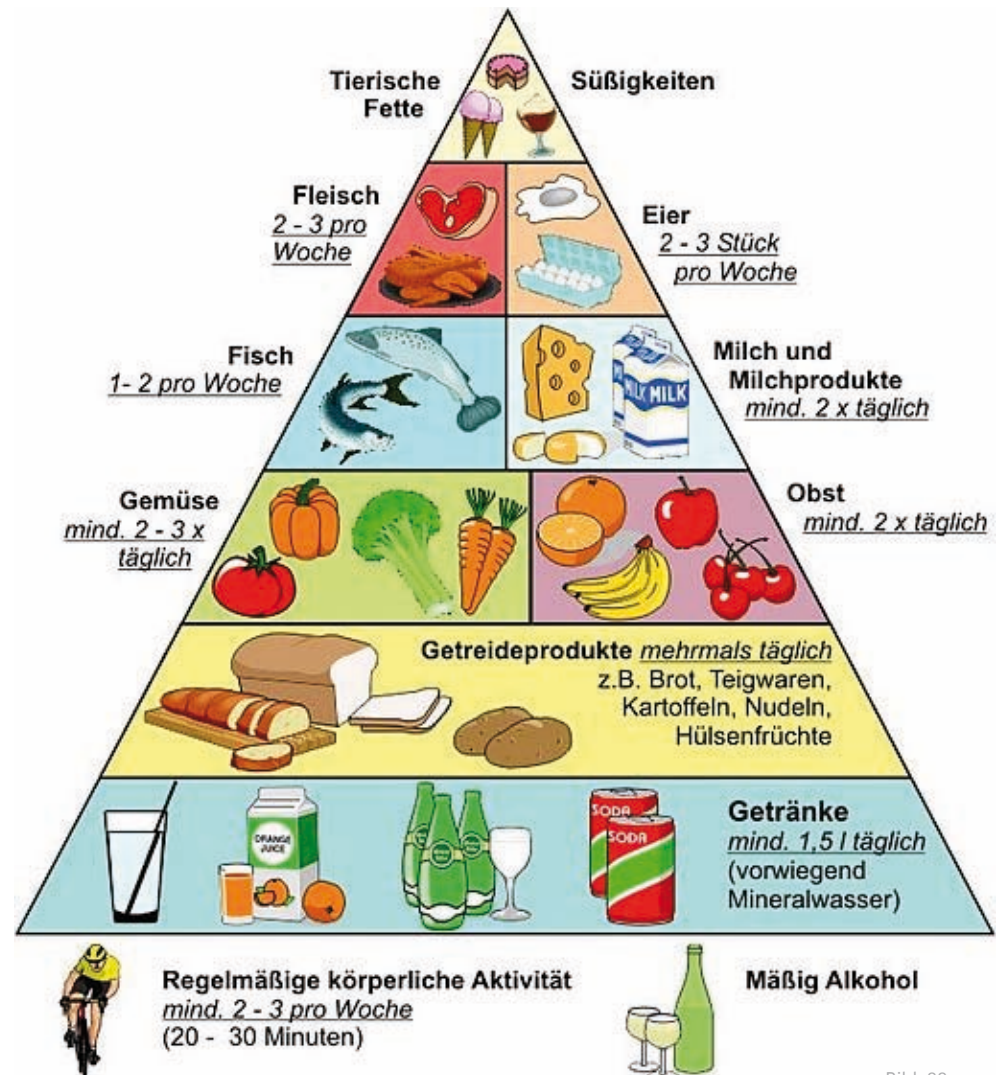


Bild 99

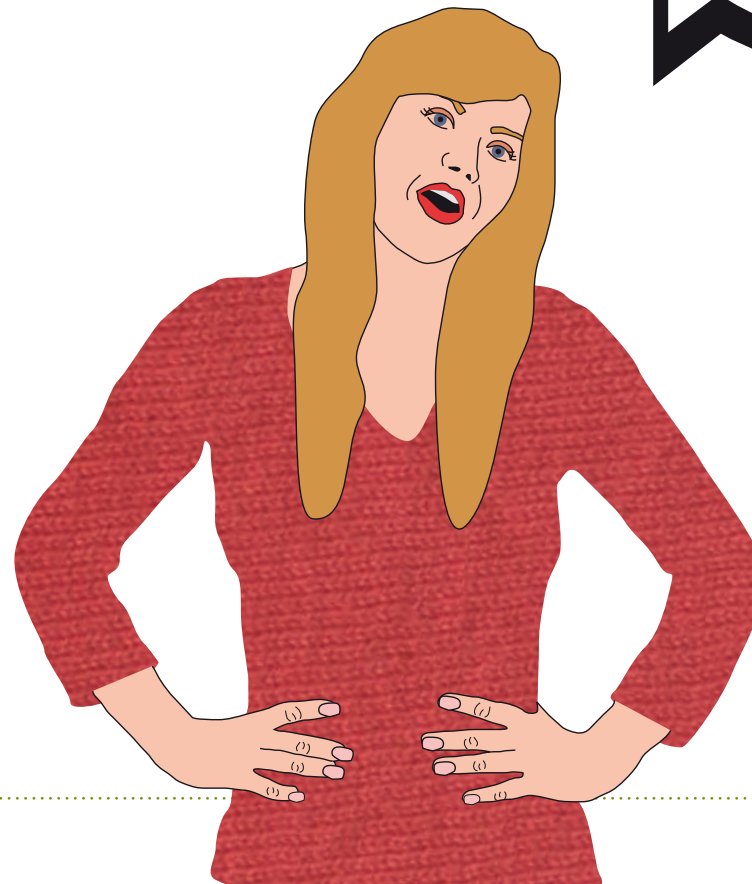
Ernährungspyramide

1.2 Getränke



Mineralwasser

Den meisten Platz in der Pyramide nehmen die Getränke ein. Es ist wichtig, täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken.



Ich habe mir das Wassertrinken antrainiert. Jeden morgen habe ich mir mein Wasser für den Tag herausgestellt. Nach ein paar Tagen hatte ich keine Schwierigkeiten mehr. Mittlerweile trinke ich ganz automatisch mindestens zwei Liter Wasser pro Tag. Das hält mich gesund und ich habe auch noch etwas abgenommen.

Dabei solltest Du Mineralwasser oder Saftschorlen bevorzugen. Saft pur, Limonaden oder gesüßte Eistees enthalten viel Zucker und machen dick.

Auch schwarzen Tee und Kaffee solltest Du nur in kleinen Mengen trinken. Sie enthalten ohne Milch und Zucker keine Kalorien, aber sie schaden dem Körper durch **Teein** und **Koffein**.



Bild 88

türkischer Tee



Bild 89

Cocktail

Alkohol enthält ebenfalls Stoffe, die Deinem Gehirn und der Leber schaden. Also trink nicht zu viel davon! Außerdem wandelt der Körper Alkohol in Zucker um, sodass Alkohol auch noch dick macht. Alkohol zählt also nicht zu den Getränken, es ist ein **Genussmittel**!

Aufgaben



Ernährungspyramide - Getränke

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Das gesündeste Getränk ist

- ☐ a) Wasser.
- ☐ b) Eistee.
- ☐ c) Saft.

2

In Kaffee und Tee ist

- ☐ a) viel Zucker enthalten.
- ☐ b) **Koffein** und **Teein** enthalten.
- ☐ c) Alkohol enthalten.

3

Alkohol ist

- ☐ a) als normales Getränk geeignet.
- ☐ b) ein **Genussmittel**.
- ☐ c) ungesund und macht dick.

4

Diese Getränke machen dick:

- ☐ a) Cola und Eistee.
- ☐ b) Mineralwasser.
- ☐ c) Tee.

5

Du solltest mindestens

- ☐ a) 1 Glas Wasser am Tag trinken.
- ☐ b) 1,5 Liter Wasser am Tag trinken.
- ☐ c) 1,5 Liter Wasser in der Woche trinken.

1.3 Getreideprodukte



Getreide

Die Getreideprodukte stehen an zweiter Stelle in der Pyramide.
Sie bilden die Basis unseres Essens.

Zu den Getreideprodukten zählen Brot und andere Teigwaren, Kartoffeln, Nudeln und **Hülsenfrüchte**. Hülsenfrüchte sind zum Beispiel Erbsen, Bohnen, Linsen und Erdnüsse. Als Brot solltest Du vor allem Vollkorn essen. Vollkornbrot hält länger satt und enthält mehr gesunde Stoffe.

Es ist also nicht zuviel, wenn du täglich fünf Scheiben Vollkornbrot isst, oder drei bis vier Scheiben Vollkornbrot und ein Müsli.



Vollkornbrot

Seitdem ich morgens eine Kleinigkeit frühstücke, bin ich viel fitter und wacher auf der Arbeit. Meistens mache mir direkt noch ein Brot für die Arbeit mit. Das dauert nur wenige Minuten länger.



Außerdem ist zusätzlich eine Portion Vollkornreis oder Vollkornnudeln (roh ungefähr 80 Gramm, gekocht ungefähr 250 Gramm) oder eine Portion Kartoffeln (ungefähr 250 Gramm) gesund für Dich. Die Kartoffeln solltest Du am besten als Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln essen.



Pellkartoffeln mit Quark

Aufgaben



Ernährungspyramide – Getreideprodukte

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Zu den Getreideprodukten zählen

- ☐ a) Kartoffeln.
- ☐ b) Linsen und Bohnen.
- ☐ c) Vollkornbrot.

2

Vollkornbrot ist besonders gesund, weil es

- ☐ a) länger satt hält.
- ☐ b) dunkel ist.
- ☐ c) mehr gesunde Stoffe enthält.

3

Du kannst täglich

- ☐ a) fünf Scheiben Vollkornbrot essen.
- ☐ b) drei bis vier Scheiben Vollkornbrot und ein Müsli essen.
- ☐ c) zusätzlich zum Brot noch eine Portion gekochte Kartoffeln, eine Portion Vollkornnudeln oder eine Portion Vollkornreis essen.

4

Kartoffeln solltest Du möglichst oft als

- ☐ a) Pommes essen.
- ☐ b) Pellkartoffeln essen.
- ☐ c) Kroketten essen.

5

Hülsenfrüchte sind zum Beispiel

- ☐ a) Erbsen und Linsen.
- ☐ b) Bananen und Mandarinen.
- ☐ c) Bohnen und Erdnüsse.

1.4 Obst und Gemüse



Bild 14

Gemüse

Mindestens zwei- bis dreimal am Tag solltest Du eine Portion aus der Gruppe der Gemüse essen. Gemüse liefern wichtige Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Einen Film über gesundes Einkaufen findest Du [hier](#)³.



Morgens esse ich ein Käsebrot mit Gurke und Tomate. Auf der Arbeit esse ich einen Apfel. Zum Mittagessen einen Joghurt mit Obst. Zum Abendessen gibt es grüne Bohnen und ein Steak. Beim Fernsehen gibt es Möhren- und Paprikastreifen mit einem Quarkdip. Fünf mal am Tag zu essen ist gar nicht so schwer.

3) <http://www.youtube.com/watch?v=isbhpPJTHLY&feature=related>

Fünfmal täglich solltest
Du ein Stück Obst und Gemüse essen.



Bild 37

Obst

Es gibt die Initiative „Fünf am Tag“.
Hier geht es darum,
dass Du fünf Mal am Tag
Gemüse und Obst essen solltest.
So kannst Du besser gesund bleiben.
Wissenschaftler haben herausgefunden:
Wenn Du dich so ernährst,
wirst Du seltener krank
und lebst länger.

Aufgaben



Ernährungspyramide – Obst und Gemüse

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Du solltest täglich

- ☐ a) fünf Portionen Obst und Gemüse essen.
- ☐ b) eine Portion Gemüse essen.
- ☐ c) ein Kilo Obst essen.

2

In Obst und Gemüse stecken

- ☐ a) viele Vitamine.
- ☐ b) viele Kalorien.
- ☐ c) viele Spurenelemente.

3

Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, sind

- ☐ a) nie krank.
- ☐ b) oft krank.
- ☐ c) seltener krank.



a) Suchsel - Fastfood

Finde 10 Wörter und kreise sie ein!

Schreibe bitte die gefunden Wörter nach dem Alphabet sortiert auf!

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

Aufgaben



b) Beschreibe bitte drei der gefundenen Wörter.

1.5 Milchprodukte



Milch

Zweimal täglich solltest Du Milchprodukte zu Dir nehmen. Zum Beispiel ein Glas Milch oder einen Becher Joghurt und zwei Scheiben Käse. Dadurch erhält Dein Körper Kalzium. Das ist wichtig für Deine Knochen. Achte bei den Milchprodukten

auf den Fettgehalt.
Bevorzuge ruhig fettarme Produkte.
Die sind gesünder.
Und sie halten schön schlank.



Käse

1.6 Fleisch, Fisch, Eier



Gebratener Fisch

Fisch solltest Du zweimal pro Woche essen. Dabei sollte eine Portion Fisch ungefähr 150 Gramm wiegen. Im Fisch sind wertvolle Vitamine, wie Vitamin A und B und gesunde Fette, wie **Omega-3-Fettsäuren**.



Ein Steak

Zweimal oder dreimal pro Woche solltest Du Fleisch oder Wurst essen. Pro Portion sollten es maximal 150 Gramm Fleisch oder 50 Gramm Wurst sein. Bevorzuge fettarmes Fleisch und fettarme Wurstprodukte. Das ist gesünder.



Wurst

Früher sagte man, man soll nicht zu viele Eier essen. Denn das erhöht die **Blutfettwerte**. Heute weiß man:

Die meisten Menschen vertragen Eier gut. Es ist also kein Problem, wenn Du als gesunder Mensch zwei bis drei Eier pro Woche isst.



Spiegeleier

Aufgaben



Ernährungspyramide – Milchprodukte; Fleisch, Fisch und Eier

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Du solltest

- ☐ a) zweimal am Tag Milchprodukte essen.
- ☐ b) zweimal pro Woche Milchprodukte essen.
- ☐ c) zwei Liter Milch am Tag trinken.

2

Milchprodukte

- ☐ a) sind gut für die Knochen.
- ☐ b) haben viel Kalzium.
- ☐ c) sind zum Beispiel Joghurt und Käse.

3

Zwei- bis dreimal pro Woche solltest Du

- ☐ a) Fisch essen.
- ☐ b) Fleisch essen.
- ☐ c) Milchprodukte essen.

4

Eine empfohlene Portion Fleisch sind in etwa

- ☐ a) 50 Gramm.
- ☐ b) 250 Gramm.
- ☐ c) 150 Gramm.

5

Eier zu essen

- ☐ a) erhöht die **Blutfettwerte**.
- ☐ b) ist für gesunde Menschen kein Problem.
- ☐ c) ist bei gesunder Ernährung verboten.

1.7 Fette und Zucker

Tierische Fette liefern dem Körper **Energie**.
Das bedeutet aber auch:
Sie machen dick,
wenn Du diese Energie gar nicht brauchst.
Wenn Du also viel Fett isst,
und Dich wenig bewegst.

Bei meiner Arbeit sitze ich viel
und bewege mich kaum.
Seit zwei Wochen steige ich eine
Haltestelle eher aus und laufe von
da aus zur Arbeit.
So komme ich frisch bei der
Arbeit an.
Auf dem Rückweg gibt es dann
ab und zu ein Eis.



Für einen normalen Menschen
reichen maximal 40 Gramm
Streich- oder Kochfette am Tag.
Also Butter, Schmalz und so weiter.

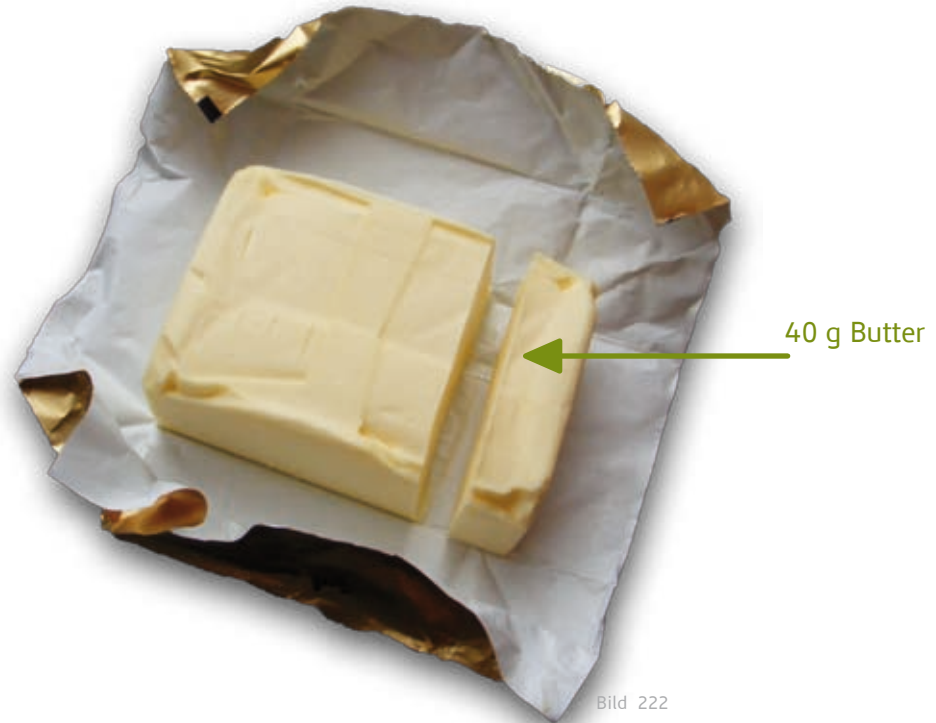


Bild 222

Es gibt aber auch Fette in Fisch und Pflanzen.
Fetthaltige Lebensmittel können
lebensnotwendige Fettsäuren liefern.
Das ist wichtig, weil der Körper
sie nicht selbst produzieren kann.
Ein Beispiel: Ölreiche Fische
sind reich an mehrfach ungesättigten
Omega-3-Fettsäuren.



Fisch

Fett in Lebensmitteln ist ein Nährstoff, der für die Gesundheit wichtig ist. Fette helfen dem Körper, die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen, zu transportieren und zu speichern.

Zuviel Fett führt aber zu Übergewicht und hohen **Blutfettwerten**, Es erhöht auch das Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** und **Krebs**.



Donut

Aufgaben



Ernährungspyramide – Fette und Zucker

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Tierische Fette

- ☐ a) liefern dem Körper **Energie**.
- ☐ b) können dick machen.
- ☐ c) soll man nicht essen.

2

Fett kommt in

- ☐ a) Fleisch vor.
- ☐ b) Gemüse vor.
- ☐ c) Fisch vor.

3

Am Tag solltest Du nicht mehr als

- ☐ a) 40 Gramm tierisches Fett essen.
- ☐ b) 10 Gramm tierisches Fett essen.
- ☐ c) 12 Gramm tierisches Fett essen.

4

Fett

- ☐ a) hilft dem Körper, Vitamine aufzunehmen.
- ☐ b) gibt dem Körper **Energie**.
- ☐ c) ist unwichtig im Essen.

5

Zu viel Fett

- ☐ a) kann krank machen.
- ☐ b) ist auch in Ordnung.
- ☐ c) macht dick.

Aufgaben



- a) Bitte schneidet aus Prospekten Obst und Gemüsesorten aus und erstellt gemeinsam eine Collage. Kennt jeder alle gesammelten Nahrungsmittel? Tauscht Euch bitte aus.



- b) 1. Wie viel Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch und Milchprodukte esst Ihr? Bitte schreibt drei Tage lang auf, wie viel Nahrungsmittel Ihr aus den unterschiedlichen Gruppen esst und trinkt. Ihr könnt die Tabelle auf der nächsten Seite benutzen oder selbst eine planen.



- b) 2. Wie sieht Deine persönliche Ernährungspyramide aus? Wovon isst und trinkst Du am meisten? Wenn Du das mit den Empfehlungen vergleichst, ernährst Du Dich gesund? Diskutiert bitte Eure Ergebnisse.

Aufgaben

	Getränke	Getreideprodukte	Obst und Gemüse	Milchprodukte	Fette	Zucker
Frühstück						
Mittagessen						
Abendessen						
Zwischendurch						

Aufgaben



c) Schau Dir die Milchprodukte in Deinem Kühlschrank genauer an. Wie viel Fett und Zucker ist in den verschiedenen Produkten enthalten? Wie viele Kalorien verstecken sich in 100 Gramm / 100 Milliliter der verschiedenen Milchprodukte? Schreibe es bitte in diese Tabelle.

	Milch	Joghurt	Pudding	Käse
Fett				
Zucker (Kohlenhydrate)				
Kalorien				



d) [Hier](#)⁴ kannst Du Dich über die Aktion Fünf-Am-Tag informieren. Wenn Du Dir [hier](#)⁵ den Wochenplan ausdruckst, kannst Du eintragen, wie viel Obst und Gemüse Du gegessen hast. Am Ende der Woche kannst Du ausrechnen und nachlesen, ob Du genug Obst und Gemüse isst.

Wie fällt Deine Auswertung vom Wochen-Check aus?
Hast Du genug von den einzelnen Lebensmittelgruppen gegessen?

4) <http://www.machmit-5amtag.de/index.php?id=288>

5) http://www.machmit-5amtag.de/fileadmin/user_upload/MachMit/Heute_schon_gefuenft_/Wochen-Check.pdf



Aufgaben



e) Rätsel Ernährungspyramide
Bitte unterstreiche das Wort,
das nicht in die Reihe passt!



f) Schreibe bitte sieben sinnvolle Sätze
mit den richtigen Wörtern!

1. Getränke

Wasser Saft Tee Hafer Kakao

2. Obst

Banane Kiwi Waldbeere Limone Zwiebel

3. Gemüse

Kartoffel Ananas Tomate Bohnen Kohl

4. Getreide

Hafer Roggen Knoblauch Weizen Gerste

5. Fleisch und Fisch

Mais Geflügel Kalb Lamm Rind

6. Milchprodukte

Joghurt Käse Hering Butter Eis

7. Zucker und Fette

Margarine Quark Speck Kandis Schmalz

Aufgaben



g) Wortschlängen: Ernährungspyramide
Finde die Wörter in den Wortschlängen!

BLUTFETTWERTE - ENERGIE - FETTARM - FISCH- FETTSÄURE
GESUNDHEIT - PFLANZLICH - TIERISCH - ÜBERGEWICHT

E G O
N E D
D R G
M T I
U W E

U R E
Ä S P
S K D
T E Ü
T E F

O H U
M C Ä
G S P
Q I L
Z F P

G R Ü
E E B
W O S
I N E
C H T

P B Ö
E L U
T R T
W E F
T T E

N D H
U B E
S Q I
E E T
G Q Ü

S I L
C R Ä
H E Ü
T I O
E M P

A F M
C P K
M E F
R D E
A T T

H C I
L T L
I L Z
P I N
F L A



h) Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter
mit eigenen Worten!
Schreibe Dir hier Deine Erklärungen auf!

2. Wichtige Stoffe im Essen

2.1 Vitamine

S. 33

2.2 Mineralstoffe- und Spurenelemente

S. 39

2.3 Kohlenhydrate und Ballaststoffe

S. 46

2.4 Eiweiße und Fette

S. 51



2. Wichtige Stoffe im Essen

Unser Körper braucht Nahrung nicht nur als **Energief**lieferant.
Nahrung hält Dich auch
gesund und fit.
Durch sie kannst Du gute Leistungen erbringen.

Hier⁶ kannst Du Dir
in einem Film einen Überblick verschaffen.
Diese wichtigen Stoffe sind
in Nahrungsmitteln enthalten.

Über die wichtigsten Stoffe kannst
Du Dich in diesem Kapitel informieren.

6) http://www.myvideo.de/watch/6951297/Naehrstoffe_unserer_Lebensmittel

2.1 Vitamine



Bild 41

Obstsalat – viele Vitamine

Es gibt 13 Vitamine.
Sie sind lebensnotwendig und sorgen dafür,
dass Du Dich wohlfühlst
und leistungsfähig bist.
Im Körper erfüllen sie verschiedene Aufgaben:
Sie schützen Dich vor gefährlichen Schadstoffen.
Sie helfen,
dass Du wichtige Nährstoffe
aus der Nahrung aufnehmen kannst.
Und sie verringern das Herzinfarktrisiko.
Vitamine kann man in Gruppen einteilen:

Fettlösliche Vitamine

Sie können im Fettgewebe gespeichert werden.
Dazu gehören die Vitamine A, D, E und K.

Wasserlösliche Vitamine

Sie können nicht im Körper gespeichert werden.
Deshalb musst Du sie regelmäßig
durch Essen und Getränke
zu Dir nehmen.

Dazu gehören Vitamin C
und die Vitamine der B-Gruppe (B1, B2, B6, B12),
sowie Folsäure, Biotin, Niacin und Pantothensäure.



Bild 21

Frischer Möhrensaft – viel Vitamin E

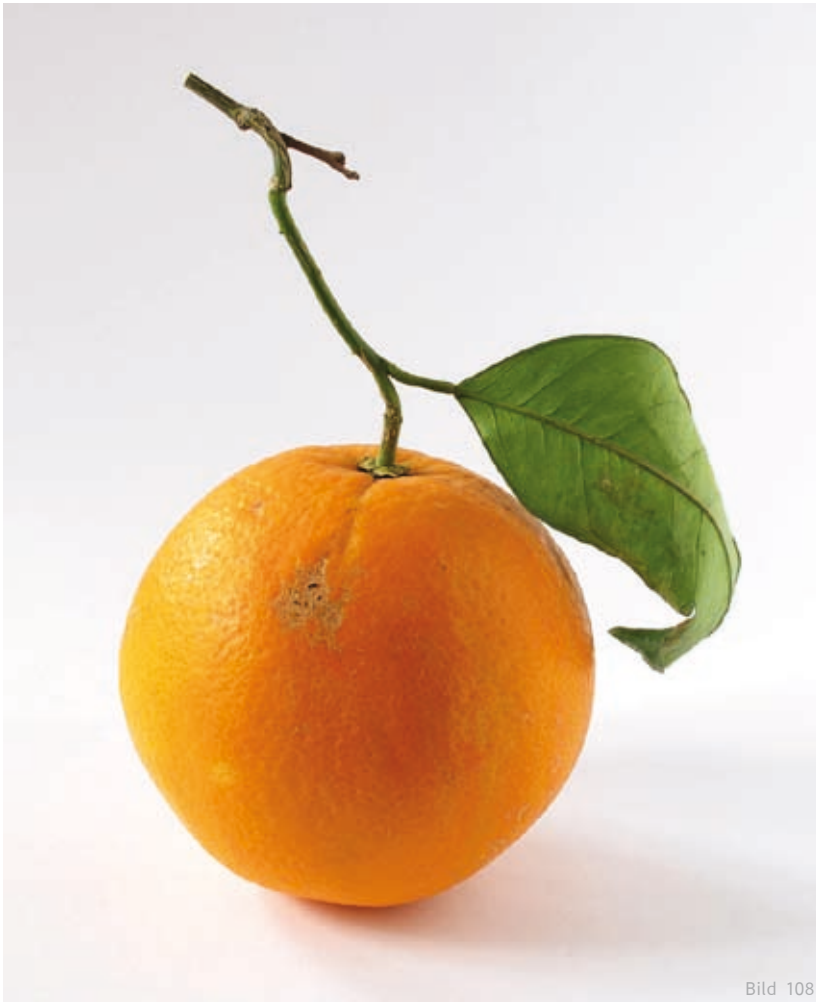


Bild 108

Orangen – viel Vitamin C

Die fettlöslichen Vitamine

kommen nicht nur in Fetten und Ölen vor.
Sie stecken auch
in vielen fettarmen Lebensmitteln.
Ausgenommen ist Vitamin E:
Das ist vor allem in Pflanzenölen enthalten.

Provitamin A nennt man auch Beta Carotin.
Es lässt Dich weniger schnell altern.
Und es schützt Deinen Körper vor freien Radikalen,
die Dich krank machen.
Freie Radikale entstehen im Körper,
zum Beispiel durch UV-Strahlung
also Sonnenlicht oder durch die Sonnenbank.
Oder durch Nikotin und Medikamente.
Sie können aber auch ganz natürlich entstehen.



Bild 110

Bananen – viel Vitamin B, Folsäure und Mineralstoffe

Die Vitamine der B-Gruppe
sind vor allem dazu da,
Nährstoffe aus der Nahrung umzubauen.
Dadurch werden sie zu **Energie** oder Baustoffen für den Körper.
Vitamin B1 brauchen wir
für den Abbau von **Kohlenhydraten**.
Es ist auch für die Nerven wichtig.
Vitamin B2 ist für die **Energiegewinnung** zuständig.
Und Vitamin B6 für die Verarbeitung von Eiweiß.



Bild 111

Champignons – viel Vitamin D

Andere Vitamine übernehmen wichtige Aufgaben im **Immunsystem**. Sie sorgen so dafür, dass Du nicht krank wirst. Zum Beispiel sorgt das Vitamin D, für die Stärkung der Knochen.

Unter allen Vitaminen bildet das Vitamin D eine Ausnahme. Es ist ein **Hormon**, das der Körper bei Sonnenschein selbst bilden kann. Alle anderen Vitamine kann der Körper nicht selbst herstellen.

Achte deshalb auf vitaminreiches, abwechslungsreiches Essen mit viel Getreide, frischem Obst und Gemüse.

Wenn man wächst, schwanger ist oder stillt braucht man mehr Vitamine. Auch Raucher, Menschen, die viel Alkohol trinken oder Medikamente nehmen brauchen mehr Vitamine.



Bild 112

Obst und Gemüse

Vitamine sind sehr empfindlich.
Deshalb gehen sie schnell verloren.
Zum Beispiel durch langes Lagern,
Wässern, langes Garen in viel Wasser
oder langes Warmhalten der Lebensmittel.



Bild 113

Bunter Salat

Es ist also wichtig,
dass Du frische Lebensmittel
schnell verarbeitest und schonend zubereitest.
Koche Gemüse also nur mit wenig Wasser.
Das Gemüse muss nicht von Wasser bedeckt sein.

Salat brauchst Du nicht lange
im Wasser liegen lassen,
sondern nur kurz abspülen.

Hier⁷ findest Du einen Film
über gesunde Ernährung
und die Bedeutung von Vitaminen
für Deine Gesundheit.

7) http://www.youtube.com/watch?v=V_f8iHtWVvk&feature=related2

Aufgaben

Wichtige Stoffe im Essen - Vitamine

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Vitamine

- ☐ a) schützen vor gefährlichen Schadstoffen.
- ☐ b) helfen, dass Du wichtige Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kannst.
- ☐ c) verringern das Herzinfarktrisiko.

2

Vitamine werden unterteilt in

- ☐ a) fettlösliche Vitamine.
- ☐ b) zuckerlösliche Vitamine.
- ☐ c) wasserlösliche Vitamine.

3

Fettlösliche Vitamine

- ☐ a) sind nur in fettreichen Lebensmitteln enthalten.
- ☐ b) sind auch in fettarmen Lebensmitteln enthalten.
- ☐ c) können im Körper gespeichert werden.

4

Vitamine werden zerstört durch

- ☐ a) langes Lagern.
- ☐ b) Kochen in viel Wasser.
- ☐ c) langes Warmhalten.

5

Um Vitamine zu bewahren, musst Du

- ☐ a) Gemüse in wenig Wasser kochen.
- ☐ b) Lebensmittel frisch zubereiten.
- ☐ c) Salat nur kurz abspülen.

Aufgaben



a) Schüttelsätze: Vitamine

Stelle die Wörter bitte zu einem vollständigen Satz um!

Dann erfährst Du,

wie vier Freunde Vitamine genießen.

Obstsalat / vier / machen / einen / wollen / Freunde

Zitrone / Bananen / zwei Äpfel / und / mit / eine / bringt / Karl

gekauft / Weintrauben / Lara / Ananas / eine / hat / frische/ und

Erdbeeren / bringt / Sara / Balkon / von / mit / ihrem

presst / Zitronen / die / aus / Karl

Lara / Sara / Obst / schneiden / und / das / klein

Schüssel / in / der / Obst / mischt / Karl / das

Pfanne / röstet / Walnüsse / Honig / Nora / der / an / in / Butter / und / mit

zusammen / decken / Garten / die / Tisch / im / Freunde / den

Nüssen / Obstsalat / den / genießen / sie / mit / gerösteten / den

2.2 Mineralstoffe und Spurenelemente

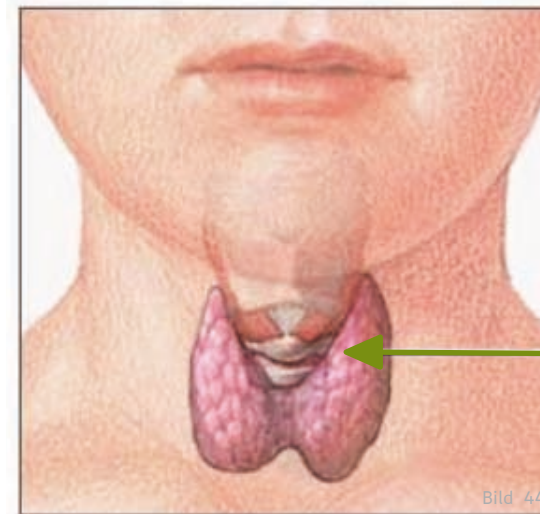


Salz

Mineralstoffe und Spurenelemente sind für den Körper unverzichtbar. Du musst sie zusammen mit der Nahrung aufnehmen. Denn Dein Körper kann sie selbst nicht herstellen.

Spurenelemente werden nur in sehr geringen Mengen benötigt. Mineralstoffe kann Dein Körper in größeren Mengen vertragen. Bestes Beispiel sind Natrium, das ist ein anderes Wort für Salz, und Jod. Natrium nehmen wir ohne Probleme jeden Tag recht viel auf.

Beim Jod sieht die Sache ganz anders aus. Zwar ist Jod im Salz enthalten, aber nur in sehr geringen Mengen. Nehmen wir zu wenig Jod zu uns, kann es zu ernststen Erkrankungen der Schilddrüse kommen.



Schilddrüse

Mineralstoffe und Spurenelemente haben sehr wichtige Aufgaben im Körper.

Kalzium ist zum Beispiel für den Aufbau von Zähnen und Knochen sehr wichtig.

Der Mineralstoff ist auch wichtig für die Blutgerinnung und die Muskeln.

Außerdem braucht der Körper Kalzium zur Übertragung von Nervensignalen, wie zum Beispiel Schmerzen.



Bild 115

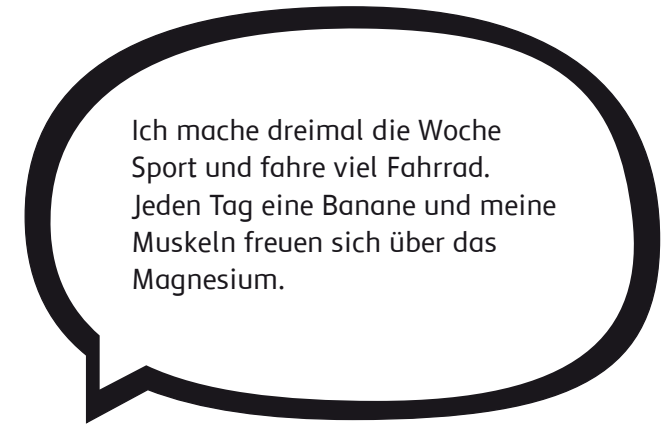
Joghurt mit Himbeeren – viel Kalzium plus Vitamine

Magnesium ist für Deinen Körper sehr wichtig, damit alles gut funktioniert.

In der Regel nimmt man mit der Nahrung genügend Magnesium auf.

Doch manche Menschen brauchen mehr Magnesium:

- Sportler
- Menschen, die in ihrem Alltag viel Stress haben
- Schwangere



Ich mache dreimal die Woche Sport und fahre viel Fahrrad. Jeden Tag eine Banane und meine Muskeln freuen sich über das Magnesium.





Bild 109

Bananen enthalten viel Magnesium



Bild 117

Gute Zähne

Eisen ist wichtig
für die Blutbildung.
Ein Mangel an Eisen
kann Blutarmut hervorrufen.



Bild 116

Schwarzer Tee enthält viel Fluor

Fluor macht die Zähne hart und fest.
Damit dieses Element direkt da ankommt,
wo es wirken soll,
enthalten viele Zahnpasten Fluor.





Bild 11

Paprika enthält viel Eisen

Der Körper benötigt unterschiedliche Mengen der einzelnen Mineralstoffe und Spurenelemente. In der Regel kannst Du mit der Nahrung genug von allem aufnehmen.

In einigen Fällen brauchst Du mehr Mineralstoffe oder Spurenelemente:

- Wenn Du viel Sport treibst,
- häufig Stress hast,
- schwanger bist,
- oder eine schwere Erkrankung hast

Ohne Mineralstoffe macht der Körper schlapp!
Mit einer Blutuntersuchung

kann ein Arzt leicht feststellen, welche Stoffe in Deinem Blut vorhanden sind.



Bild 118

Blutabnahme

Damit kann ein Arzt einen Mangel feststellen. Dann kannst Du Deine Nahrung durch spezielle Mittel ergänzen. Das solltest Du vorher aber immer mit Deinem Arzt absprechen!



Bild 224

Eisentabletten

Wenn Du Mineralwasser trinkst,
tust Du Dir nicht nur etwas Gutes,
weil Du schnell Deinen Durst stillst.
Mineralwasser ist auch
reich an Mineralstoffen,
die der Körper braucht.



Bild 82

Mineralwasser

Mineralstoffe bekommst Du
auch aus Obst und Gemüse,
Getreide, Milchprodukten
und Seefisch.
Seefische sind zum Beispiel der Hering
und die Scholle.
Diese Lebensmittel enthalten
besonders viele
Mineralstoffe und Spurenelemente.
Aber auch in Eiern und Getreide
sind lebenswichtige Mineralstoffe
und Spurenelemente enthalten.



Bild 71

Eier

Also solltest Du häufig Obst
und Gemüse essen.
Genauso gut sind
Milch und Milchprodukte.
Seefisch liefert viel Jod
und auch Natrium.

Wenn Du gesund bist
und Dich
abwechslungsreich
und gesund ernährst,
ist meist alles in Ordnung.
Dann brauchst du Dir keine Sorgen
über eine mögliche
Unterversorgung mit Mineralstoffen
und Spurenelementen
zu machen.



Bild 119

Lachs und Broccoli

Aufgaben

Wichtige Stoffe im Essen – Mineralstoffe und Spurenelemente

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Mineralstoffe und Spurenelemente

- ☐ a) sind für Deinen Körper nicht so wichtig.
- ☐ b) kann der Körper nicht selbst herstellen.
- ☐ c) sind lebenswichtig für den Körper.

2

Dein Körper braucht

- ☐ a) Spurenelemente nur in sehr geringen Mengen.
- ☐ b) Mineralstoffe nur in sehr geringen Mengen.
- ☐ c) Spurenelemente und Mineralstoffe in gleichen Mengen.

3

Eisen ist wichtig

- ☐ a) für die Zähne.
- ☐ b) für die Blutbildung.
- ☐ c) für Muskeln und Nerven.

4

Wenn Du glaubst, dass Du einen Mineralstoffmangel hast

- ☐ a) kannst Du einfach Ergänzungsmittel für Deine Nahrung nehmen.
- ☐ b) kannst Du Dir Blut abnehmen lassen.
- ☐ c) solltest Du das mit Deinem Arzt besprechen.

5

Getreide, Milchprodukte und Seefisch

- ☐ a) enthalten keine Mineralstoffe und Spurenelemente.
- ☐ b) enthalten wenig Mineralstoffe und Spurenelemente.
- ☐ c) enthalten viele Mineralstoffe und Spurenelemente.

2.3 Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Kohlenhydrate liefern dem Körper **Energie**.
Sie sind vor allem zu finden in
Getreide und Getreideprodukten.
Zum Beispiel in
Vollkornbrot, Müsli, Reis, Nudeln, Haferflocken.

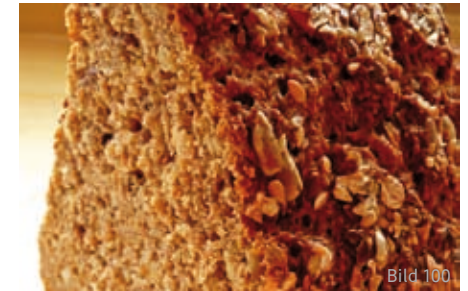
Ich habe früher nur
Weißbrot gegessen.
Mit der Zeit hatte ich
Schwierigkeiten
mit der Verdauung.
Dann sagte mein Arzt, ich
soll Vollkornbrot essen.
Seit ich nun regelmäßig
Vollkornbrot esse, geht es
mir wieder besser.



Außerdem liefern Kartoffeln,
Obst und Zucker Kohlenhydrate.
Dein Körper verbraucht ständig **Energie**.
Deshalb muss ihm mit der Nahrung auch immer
neue Energie geliefert werden.



Obst und Getreide:
Kohlenhydrate und
Ballaststoffe



Vollkornbrot
hat viele
Kohlenhydrate

Über die Hälfte Deiner Nahrung
sollte aus Kohlenhydraten bestehen.

Bei einer normalen Ernährung
braucht Dein Körper etwa fünf bis sechs Gramm
Kohlenhydrate je Kilogramm Körpergewicht.
Mit Körpergewicht ist hier
das Normalgewicht gemeint.
Auch wenn Du mehr wiegst,
solltest Du nicht mehr Kohlenhydrate
als ein normalgewichtiger Mensch
zu Dir nehmen.



Bild 159

Zuckerwürfel – Haushaltszucker

Kohlenhydrate sind Zucker.

Sie werden unterteilt in:

- Einfachzucker,
zum Beispiel Fruchtzucker oder Traubenzucker.
- Zweifachzucker,
zum Beispiel Malz-, Milch- oder Haushaltszucker.
- Vielfachzucker,
zum Beispiel pflanzliche und tierische Stärke.

Diese Unterteilung zeigt:

Kohlenhydrate ist

nur ein anderes Wort für Zucker.

Zucker ist der eigentliche **Energie**lieferant.

Die Einfach- und Zweifachzucker liefern sofort Energie.

Sie sind zum Beispiel für Diabetiker gefährlich.

Sie erhöhen den Blutzuckerspiegel schnell.

Vielfachzucker erhöhen den Blutzuckerspiegel nur langsam.

In vielen Getränken ist nicht Zucker

als Inhaltsstoff angegeben,

sondern der Kohlenhydratgehalt.

Dahinter versteckt sich aber ein Zucker.

Am besten nimmst Du

natürliche Kohlenhydrate zu Dir.

Diese befinden sich in Getreide,

Obst, Gemüse und **Hülsenfrüchten**.



Bild 13

Grüne Bohnen – eine Hülsenfrucht

Sie enthalten neben Zucker auch Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Reiner weißer Zucker oder Weißmehle sind leere Nahrungsmittel. Sie enthalten nichts außer Kalorien. In Weißbrot und Kuchen sind noch nicht einmal die Vitamine und Mineralstoffe, die Dein Körper für ihre Verdauung braucht.



Bild 61

Torte



Bild 37

Obst – viele Ballaststoffe

Der Körper bekommt zwar **Energie**, aber die lebensnotwendigen Baustoffe muss er aus seinen Reserven nehmen. So können mit der Zeit Vitaminmangel und Mineralstoffmangel entstehen.

Ballaststoffe sind für den Körper wichtig. Ballaststoffe kommen in Pflanzen vor. Tierische Produkte sind fast frei von Ballaststoffen.

Man unterscheidet zwischen
löslichen und unlöslichen Ballaststoffen.
Lösliche Ballaststoffe binden Wasser
und quellen auf.
Unlösliche können dies nicht.

Ballaststoffe bewirken,
dass die Nahrung länger
und besser gekaut wird.
Sie füllen den Magen
und wirken dadurch sättigend
und sorgen für eine geregelte Verdauung.
Das hilft beim Abnehmen
und Gewichthalten.

Hier⁸ kannst Du Dir ansehen,
warum Vollkornbrot länger satt macht.

8) <http://www.youtube.com/watch?v=Ayr96KslRaA>

Aufgaben

Wichtige Stoffe im Essen – Kohlenhydrate und Ballaststoffe

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Kohlenhydrate

- ☐ a) liefern dem Körper **Energie**.
- ☐ b) machen nur dick.
- ☐ c) sind in Vollkornnudeln und Vollkornbrot enthalten.

2

Kohlenhydrate ist ein anderes Wort für

- ☐ a) Wasser.
- ☐ b) Zucker.
- ☐ c) Fett.

3

Am besten nimmst Du Kohlenhydrate

- ☐ a) als gesüßte Getränke zu Dir.
- ☐ b) als Weißmehl und Haushaltszucker zu Dir.
- ☐ c) als Obst, Gemüse und Vollkorngetreide zu Dir.

4

Ballaststoffe kommen vor allem in

- ☐ a) tierischen Produkten vor.
- ☐ b) pflanzlichen Produkten vor.
- ☐ c) Süßigkeiten vor.

5

Ballaststoffe

- ☐ a) füllen den Magen.
- ☐ b) helfen beim Abnehmen und Gewicht halten.
- ☐ c) bewirken, dass Du länger kaust.

2.4 Eiweiße und Fette



Ein Steak – viel tierisches Eiweiß

Eiweiß ist vor allem wichtig für Deine Muskeln. Du musst Deinem Körper täglich Eiweiß zuführen.

Eiweiß ist auch wichtig

- für die Bildung von **Hormonen**,
- für die Reparatur der Zellen
- und für das **Immunsystem**.

Ein Mangel an Eiweiß kann sich folgendermaßen auswirken:

- instabile Knochen,
- schwache Muskeln (keine Kraft),
- Muskeln werden abgebaut,

- wenig rotes, Sauerstoff transportierendes, Blut,
- schlechtes **Immunsystem** (Du bist öfter krank),
- labile Psyche (Du fühlst Dich oft traurig, mutlos...).

Dein Körper braucht 0,8 Gramm bis 1,0 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht.



Avocado – viel pflanzliches Eiweiß

Besonders viel Eiweiß enthalten Lebensmittel wie:

- Bohnen, Erbsen, Linsen
- Nüsse und Mandeln
- Milch und Milchprodukte wie Käse
- Eier
- Fisch und Fleisch
- Vollkornmehl.

Fette liefern **Energie**
und wandern meistens ins Fettlager.
Also in Deine „Speckpolster“
am Bauch, an den Hüften, Beinen und so weiter.

Die Fette gehören
zu den Grundnahrungsmitteln,
aus denen unser Körper
Energie gewinnt.



Butter

Aber zur Energiegewinnung
ist Fett nicht unbedingt erforderlich!
Du kannst Deinen Energiebedarf
in der Regel durch Kohlenhydrate decken.

Zu viel **Energie** wird im Körper gelagert
und wartet dort auf den Verbrauch.
Bei einer körperlichen Anstrengung
wird aber zuerst die Energie aus den Kohlenhydraten
verbraucht.
Deshalb werden unsere Fettlager meistens immer größer.

Die **Energie** aus den Fettspeichern
wird erst nach einer halben Stunde
körperlicher Arbeit (oder Sport)
verbraucht.
Aber nur dann,
wenn Du in dieser Zeit
keine Pause machst.



Eine Tour mit dem Rad

Fett ist aber nicht nur **Energieträger**,
es liefert auch Stoffe,
die Dein Körper braucht.
Zum Beispiel die Vitamine A, D, E und K.
Aus diesem Grunde
müssen wir Fett mit der Nahrung
zu uns nehmen.



Süßigkeiten

In den meisten Süßigkeiten
ist jede Menge Fett versteckt.
Aber denke bitte daran,
dass in Wurst, Eiern, Käse, Schokolade,
Kuchen und vielen anderen Nahrungsmitteln
ebenfalls Fett enthalten ist.
Wenn Du also zuviel
Butter oder Öl zu Dir nimmst,
ist das mehr als Dein Körper braucht.



Wurst

Eine Bratwurst deckt schon
den gesamten Tagesbedarf an Fett.
Deshalb bekommt man sehr schnell Übergewicht.



Currywurst mit Pommes enthält viel Fett.

Fette bestehen aus Fettsäuren.
Man unterscheidet gesättigte
und ungesättigte Fettsäuren.

Wichtig für Deinen Körper
sind die ungesättigten Fettsäuren.
Sie liefern die wertvollen
und dringend benötigten Bestandteile,
die Du brauchst, damit du gesund bleibst.

Im Gegensatz zu gesättigten Fettsäuren
kann Dein Körper
sie nicht selbst bilden.

Auf gesättigte Fettsäuren
solltest Du bei Deiner Ernährung
lieber verzichten.

Gesättigte Fettsäuren sind zum Beispiel
in Butter, Sonnenblumenmargarine
oder Kokosfett enthalten.
Ungesättigte Fettsäuren findest Du
in Olivenöl, Erdnussöl, Leinöl oder Fischölen.



Tipp

Achte beim Einkauf auf die
Angabe **Omega-3-Fettsäuren**,
denn sie gehören zu den
ungesättigten Fettsäuren.

Olivenöl

Bild 195

Aufgaben

Wichtige Stoffe im Essen – Eiweiße und Fette

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Eiweiße sind wichtig für

- ☐ a) Deine Muskeln.
- ☐ b) Dein Immunsystem.
- ☐ c) die Reparatur von Zellen in Deinem Körper.

2

Wenn Du zu wenig Eiweiß zu Dir nimmst kann es sein, dass

- ☐ a) Du eine Egelbsucht bekommst.
- ☐ b) Du oft krank wirst.
- ☐ c) Du Dich kraftlos fühlst.

3

Fett braucht unser Körper,

- ☐ a) um Energie zu gewinnen.
- ☐ b) nicht um Energie zu gewinnen.
- ☐ c) weil es Vitamine enthält.

4

Wichtig für den Körper sind

- ☐ a) ungesättigte Fettsäuren.
- ☐ b) gesättigte Fettsäuren.
- ☐ c) ungesättigte und gesättigte Fettsäuren.

5

Ungesättigte Fettsäuren sind zum Beispiel in

- ☐ a) Olivenöl enthalten.
- ☐ b) Butter enthalten.
- ☐ c) Leinöl enthalten.

Aufgaben



a) Schau Dir bitte diesen **Film**⁹ an.
Sammelt bitte gemeinsam Rezepte
mit den genannten Gemüsesorten.
Erstellt ein kleines Heft
mit Euren Rezepten
und kopiert es für alle Kursteilnehmer.



b) Schau Dir diesen **Film**¹⁰ an.
Dann erfährst Du,
wie Du Obst und Gemüse als Vorrat
zu Hause haben kannst,
ohne dass die Vitamine verloren gehen.
Schreib Dir bitte die wichtigsten Dinge,
die gesagt werden, auf.



c) 1. Wie viel Fett enthalten die Lebensmittel
in Deinem Kühlschrank?
Schreibe bitte auf, wie viel Fett in 100 Gramm / 100 Milliliter enthalten ist.
Kreuze an, ob es gesättigte oder ungesättigte Fettsäuren sind, wenn Du es
weißt.

Lebensmittel	Gramm Fett	Gesättigte Fettsäuren	Ungesättigte Fettsäuren

9) <http://www.youtube.com/watch?v=EgKxRtvZHul&feature=related>

10) <http://www.youtube.com/watch?v=qnG6l0s8p00>



Aufgaben



c) 2. Welche Öle verwendest Du beim Kochen?
Mache bitte eine Liste.
Schreibe auf, ob es Fette mit gesättigten
oder ungesättigten Fettsäuren sind.



d) Wortschlängen: Wichtige Stoffe im Essen
Finde die Wörter in den Wortschlängen!

CALCIUM - EISEN - FETT - FLUOR - KALIUM
MAGNESIUM - NATRIUM - STÄRKE - ZUCKER

I	Ä	P
Ü	F	Ü
E	L	Ä
K	U	Ü
L	O	R

L	C	I
A	O	U
C	Ä	M
O	N	B
U	S	Ä

K	I	Ü
M	A	G
E	E	N
N	S	I
G	M	U



c) 3. Diskutiert bitte, welche Fette mit
gesättigten Fettsäuren Ihr in Eurem Haushalt
durch Fette mit ungesättigten Fettsäuren
ersetzen könnt.

Ö	N	N
P	E	Ö
K	S	N
Q	I	B
F	E	F

P	H	L
N	V	M
A	Ö	U
T	R	I
L	Ü	Q

B	Q	U
K	A	Ö
N	L	Z
J	I	Ö
M	U	K

F	E	O
T	T	Z
R	Ö	N
S	J	Ö
B	X	Ä

S	R	Ä
Ä	E	Y
C	K	L
U	E	L
Z	D	Ü

L	Ü	S
Ä	L	T
P	R	Ä
E	K	L
J	F	S

Aufgaben



e) Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter
mit eigenen Worten!
Schreibe Dir hier Deine Erklärungen auf!

3. Nahrungsmittelallergien

3.1 Was sind Nahrungsmittelallergien?

S. 61

3.2 Habe ich eine Allergie?

S. 65

3.3 Nahrungsmittelunverträglichkeit

S. 66

3.4 Was tun bei einer Lebensmittelallergie
oder Intoleranz?

S. 69



3 Nahrungsmittelallergien

In diesem Kapitel
bekommst Du einen Überblick
über Nahrungsmittelallergien
und Unverträglichkeiten.
Sie werden auch Lebensmittelallergien genannt.

Wir zeigen Dir,
was Du tun kannst
und wo Du Hilfe bekommst.

Jede Allergie ist anders,
genau wie jeder Mensch.
Deshalb sollte eine Allergie
immer durch einen Arzt behandelt werden.

3.1 Was sind Nahrungsmittelallergien?



Weizenfeld

Manche Menschen sind allergisch gegen bestimmte Lebensmittel. Dazu gehören zum Beispiel Erdnüsse, Äpfel und Weizen. Ein bestimmter Stoff in diesem Lebensmittel, wird von manchen Menschen nicht vertragen. Er reagiert allergisch. Deshalb nennt man diesen Stoff Allergen.

Bei einer Lebensmittelallergie wehrt sich Dein Körper, wenn Du dieses Lebensmittel isst. Diese Abwehrreaktionen sind zum Beispiel:

- Jucken der Haut, Ausschlag
- Brennen im Mund und Rachen
- Brennen oder Jucken der Augen
- Durchfall
- häufiges Niesen
- laufende Nase
- Asthmaanfall mit Atemnot.

Du kannst nur eines der Symptome, oder auch mehrere haben.



Ausschlag

Die gefährlichste Reaktion
ist der anaphylaktische Schock.
Direkt nach dem Kontakt oder der Aufnahme
mit einer großen Menge des Allergens
tritt ein Schockzustand ein.
Der Blutdruck fällt,
das Herz schlägt schnell,
der Patient ist blass
und kann das Bewusstsein verlieren.



Schock – Der Patient verliert das Bewusstsein

Bei einem Schock
muss sofort ein Rettungswagen gerufen
und erste Hilfe geleistet werden.



Rettungswagen

Lebensmittelallergien führen
sehr selten zum Schock.
Hier eine Liste mit den häufigsten Lebensmitteln,
gegen die Menschen allergisch sind:

- Weizen
- Milchprodukte
- Mais
- Zucker
- Nüsse
- Soja
- Hefe
- Kaffee
- Tee
- Alkohol
- Schweinefleisch
- Eier
- Schokolade
- Cola
- Rindfleisch
- Fisch
- Krustentiere
- Zitrusfrüchte
- Nachtschattengewächse (Tomaten, Kartoffeln)



Bild 127

Languste – ein Krustentier

Hier eine Liste mit Stoffen in Lebensmitteln gegen die Menschen allergisch sind:

- Künstliche Zusatzstoffe wie Aromen für Vanille
- Konservierungsmittel
- Geschmacksverstärker (MSG)
- Zuckeraustauschstoffe wie Süßstoffe (Aspartam, Saccharine) in Diätgetränken

In einigen Lebensmitteln wird nun auf die Zusatzstoffe verzichtet. Das steht meistens auf der Vorderseite einer Verpackung.



Bild 123

Keksverpackung

Aufgaben

Allergien – Was sind Allergien?

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Eine Lebensmittelallergie ist,

- ☐ a) wenn Du ein Lebensmittel nicht magst.
- ☐ b) wenn Dein Körper sich gegen Lebensmittel wehrt.
- ☐ c) wenn Dein Arzt sagt, Du sollst ein Lebensmittel nicht essen.

2

Wenn Du eine Allergie hast, kann es sein, dass

- ☐ a) Deine Haut juckt.
- ☐ b) Du Durchfall bekommst.
- ☐ c) Du Atemnot bekommst.

3

Bei einer allergischen Reaktion

- ☐ a) treten immer alle möglichen Abwehrreaktionen auf.
- ☐ b) tritt immer nur eine Abwehrreaktion auf.
- ☐ c) können eine oder mehrere Abwehrreaktionen auftreten.

4

Bei einem anaphylaktischen Schock

- ☐ a) erschreckst Du Dich vor einem Lebensmittel.
- ☐ b) rast Dein Herz und Du verlierst das Bewusstsein.
- ☐ c) darf man auf gar keinen Fall Erste Hilfe leisten.

5

Zu den Lebensmitteln, auf die viele Menschen allergisch reagieren, gehören

- ☐ a) Nüsse.
- ☐ b) Eier.
- ☐ c) Wasser.

3.2 Habe ich eine Allergie?



Niesen – ein mögliches Symptom einer Allergie

Eine Nahrungsmittelallergie kann plötzlich auftreten oder sich langsam entwickeln.

Wenn Du Symptome einer Allergie hast, beobachte, wann sie auftreten. Was hast Du vorher gegessen? Was hast Du vorher gemacht? Beobachte Dich selbst und Deinen Körper. Dann kannst Du herausfinden, welche Lebensmittel Dir nicht gut tun.

Du bekommst ärztliche Hilfe bei einem Facharzt für Allergien, einem Allergologen. Er fragt Dich

- nach Deinen **Symptomen**,
- welche Lebensmittel Du häufig isst,
- wie viel Zeit zwischen dem Essen und den Symptomen liegt und vieles mehr.



Tränende Augen – ein mögliches Symptom für eine Allergie

Durch einen Hauttest und einen Bluttest kann der Arzt die Lebensmittelallergie feststellen.



Allergietest

3.3 Nahrungsmittelunverträglichkeit



Milch

Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit kann der Körper einen bestimmten Stoff nicht gut verdauen.
Zum Beispiel Lactose.
Lactose ist ein Bestandteil der Milch.

Lactose-Intoleranz

Manche Menschen vertragen keine Lactose.
Sie bekommen davon Bauchschmerzen und Durchfall.
Das kann sehr unangenehm sein
und bei ständigem Durchfall
zu schweren Erkrankungen führen.



Bauchschmerzen

Wenn Du keine Lactose verträgst,
darfst Du keine Milch trinken.
Du darfst viele Lebensmittel nicht essen,
die aus Milch hergestellt sind.
Sonst kannst Du wieder
Blähungen und Durchfall bekommen.
In vielen Lebensmitteln
ist Lactose versteckt.
Eis, Kekse, Schokolade und vieles mehr
enthalten Milch.



Eis

Gesäuerte Milchprodukte, wie Joghurt und bestimmte Käsesorten, werden von vielen aber gut vertragen.

Ich habe eine Lactose-Intoleranz. Wenn ich Sachen esse die Milch oder Milcheiweiß enthalten, werde ich krank. Ich kann auf Lebensmittel verzichten oder Lactase aus der Drogerie zum Essen einnehmen. Dann verträgt mein Körper auch Milch.



Fructose-Intoleranz

Fructose ist ein Fruchtzucker und kommt in allen Früchten, Honig und in normalem Zucker vor. Die Hauptsymptome sind Blähungen, Durchfall, Übelkeit und Bauchschmerzen.

Das heißt aber nicht, dass Du kein Obst mehr essen kannst. Manche Obstsorten sind besser verträglich als andere. So vertragen die meisten Bananen gut.



Bild 110

Bananen enthalten viel Vitamin B, Folsäure und Mineralstoffe

In der Regel können Menschen mit Fructose-Intoleranz kleine Mengen Fructose gut vertragen.

Ich habe eine Fructose-Intoleranz und achte jetzt genau auf die Inhaltsstoffe in Lebensmitteln. Ich koche und backe meist selbst. Dann weiß ich, was drin ist und bleibe gesund!



Aber Vorsicht:

In vielen Lebensmitteln ist Fructose enthalten, zum Beispiel in Softdrinks und Süßwaren. Die solltest Du auf jeden Fall vermeiden, wenn Du Fructose nicht verträgst.



Softdrinks

3.4 Was tun bei einer Lebensmittelallergie oder Intoleranz?

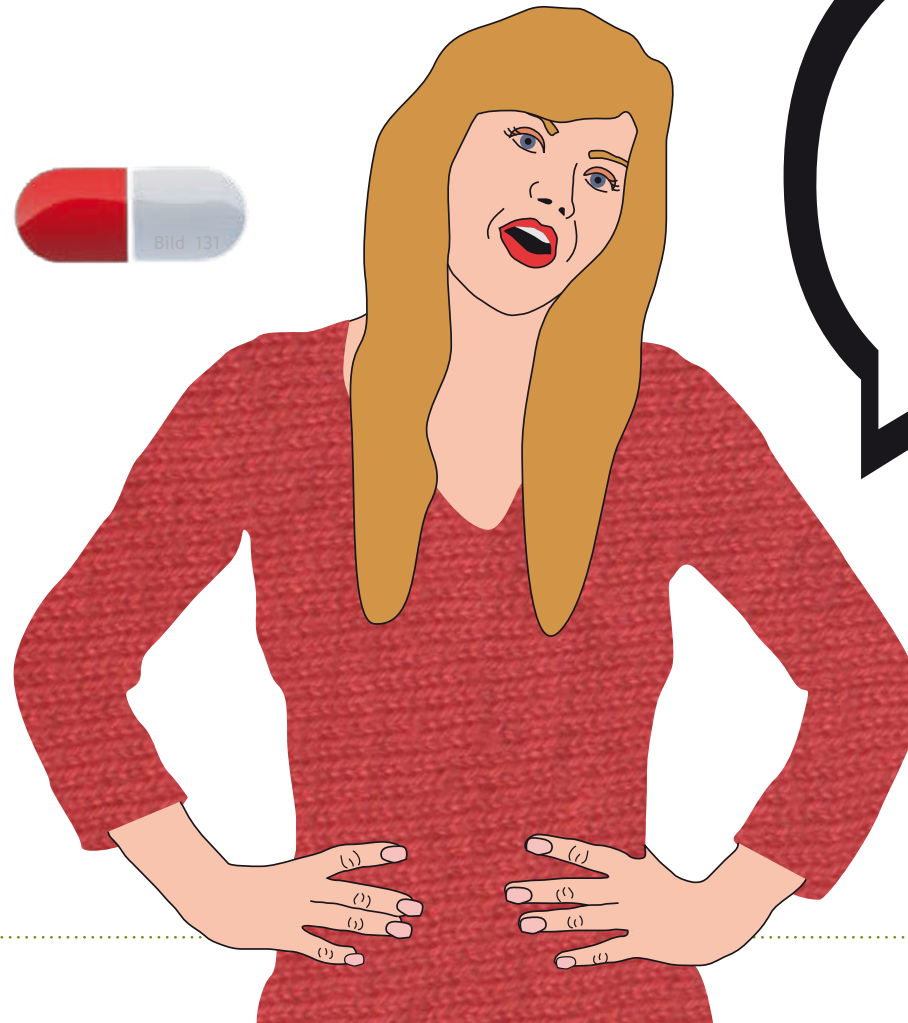


Medikamente

Gegen akute Symptome können auch Medikamente helfen. Sie beseitigen, lindern und unterdrücken Deine Beschwerden, solange Du das Medikament einnimmst. Das ist keine Lösung auf Dauer! Deshalb solltest Du Deine Ernährung umstellen.

Bei einer Lebensmitteltherapie ist keine **Immuntherapie** möglich.

Lebensmittel, die Du nicht verträgst, solltest Du nicht mehr essen. Du musst auch auf die Zutaten von Fertigprodukten achten. Je nach der Schwere Deiner Allergie, können auch kleinste Mengen eine allergische Reaktion auslösen.



Ich darf keine Erdnüsse essen, da ich eine schwere Allergie gegen Erdnüsse habe. Wenn ich Erdnüsse esse, bekomme ich kaum Luft und kann einen allergischen Schock bekommen. Erdnüsse sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Deshalb achte ich sehr darauf, was ich esse.



Bild 132

Fertiggericht in der Konserve

Eine Ernährungsberatung hilft Dir,
Dich trotz Allergie gesund
und lecker zu ernähren.
Die Kosten für die Beratung
übernimmt in der Regel Deine Krankenkasse.
Hier¹¹ kannst Du
nach einer Beratungsstelle suchen.

Tolle Rezepte trotz Nahrungsmittelallergie
oder Intoleranz findest Du hier¹².

11) <http://www.ernaehrung.de/adressen/ernaehrungsberater/>

12) <http://www.kochen-ohne.de>

Aufgaben

Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Eine Nahrungsmittelallergie

- ☐ a) ist harmlos und ungefährlich.
- ☐ b) muss behandelt werden.
- ☐ c) kann zu Durchfall führen.

2

Bei einer Unverträglichkeit

- ☐ a) kann Dein Körper einen Stoff nicht verarbeiten.
- ☐ b) kann es zum allergischen Schock kommen.
- ☐ c) vertragen sich bestimmte Lebensmittel nicht mit anderen.

3

Bei einer Laktose-Intoleranz

- ☐ a) solltest Du Milch und Milchprodukte meiden.
- ☐ b) kannst Du bestimmte Milchprodukte essen.
- ☐ c) darfst Du keine Milchprodukte essen.

4

Bei einer Fructose-Intoleranz

- ☐ a) darfst Du keine Früchte essen, dafür aber Fruchtsäfte trinken.
- ☐ b) darfst Du nur Früchte essen.
- ☐ c) darfst Du nicht viel Fruchtzucker essen und trinken.

5

Bei einer Allergie

- ☐ a) helfen nur Medikamente.
- ☐ b) musst Du Deine Ernährung umstellen.
- ☐ c) musst Du immer Diät halten.

Aufgaben



a) 1. Schau Dir bitte hier¹³ den Film über Lebensmittelallergien an.



a) 2. Welche Behandlungen gibt es bei Lebensmittelallergien?
Welche Kosten muss der Patient zahlen?
Welche Heilchancen versprechen sie?
Schreibe Deine Ergebnisse bitte in eine Tabelle.

Behandlung	Kosten	Heilchancen



b) 1. Schau Dir bitte hier¹⁴ den Film über Fruchtzucker an.
Überlege,
welche Nahrungsmittel Du isst,
die viel Fruchtzucker enthalten.
Schreibe Deine Liste bitte hier auf

Was esse ich?	Wieviel Fruchtzucker ist drin?

13) <http://www.youtube.com/watch?v=YBmeFnP0QGU&feature=channel>

14) <http://www.youtube.com/watch?v=ZDXardn1Rv4&feature=channel>

Aufgaben



b) 2. Auf welche Lebensmittel mit Fruchtzucker kannst Du verzichten?
Was könntest Du stattdessen essen oder trinken?
schreibe Deine Ergebnisse bitte in eine Tabelle.

altes Lebensmittel	neues Lebensmittel



c) Welche Erfahrungen hast Du mit Allergien gemacht?

Aufgaben



d) Wortschlagen: Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten
Finde die Wörter in den Wortschlagen!



e) Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter mit eigenen Worten!
Schreibe Dir hier Deine Erklärungen auf!

ALLERGIE - BERATUNG - INTOLERANZ - FRUCHTZUCKER - MEDIKAMENTE
KRANKENKASSE - SCHOCK - SYMPTOME - ZUTATEN

B	P	Q
S	C	F
Ö	H	Ü
M	O	Ü
Ü	C	K

N	E	M
T	Ä	A
E	I	K
E	M	I
W	E	D

E	R	F
K	H	R
C	Ü	U
U	O	C
Z	T	H

Ä	E	T
Ü	N	A
Z	U	T
B	C	L
Ö	N	R

Ö	K	A
Ä	L	G
B	E	N
E	Ö	U
R	A	T

K	R	A
E	K	N
N	K	X
K	Ö	E
A	S	S

M	H	Q
S	Y	M
Q	H	P
O	E	T
E	M	O

I	N	T
E	L	O
R	Y	I
A	R	M
N	Z	Ö

T	E	R
Ü	L	G
Z	L	I
Ö	A	E
D	D	B

4. Gesund essen muss nicht teuer sein

4.1 Verlockungen im Supermarkt

S. 78

4.2 Einkaufen nach Plan

S. 82

4.3 Lagerung und Vorrat

S. 85

4.4 Getränke

S. 88

4.5 Obst und Gemüse nach Saison

S. 91

4.6 Obst und Gemüse selbst pflanzen

S. 94

4.7 Die Tafel e. V.

S. 97

4.8 Gemeinsam kochen

S. 99

4. Gesund essen muss nicht teuer sein



Brot – ein Grundnahrungsmittel

Die Grundnahrungsmittel,
wie Mehl, Zucker, Eier und Brot,
sind nicht teuer.
Frisches Gemüse und Obst sind preiswert.
Es gibt sie immer häufiger als Bio-Produkte
im Supermarkt.



Ich bekomme einmal in der Woche
eine Kiste mit Obst und Gemüse
aus einem Bio-Laden geliefert.
Das Obst und Gemüse ist je nach
Saison unterschiedlich.
Es hat Bio-Qualität.
Das kostet gar nicht so viel.

Teuer sind die sogenannten **Genussmittel**,
wie Schokolade, Chips,
Alkohol und Süßigkeiten.
Sie machen nicht satt,
sondern landen nur auf Deinen Hüften.
Und sie benebeln oft Dein Gehirn.



Chips

Auch Fertiggerichte sind teuer,
wenn Du genau nachrechnest.
Die billige Fertigpizza kostet meist 1,99 Euro.
Für eine Familie mit 4 Personen sind das schon 7,96 Euro.
Wenn Du die Pizza selbst oder mit Deiner Familie backst,
ist auch noch ein Salat mit drin.
Hier¹⁵ gibt es ein Rezept für einen Salat.
Und **hier**¹⁶ findest Du ein Rezept für Pizzateig.

15) <http://www.chefkoch.de/rezepte/438291135864632/Gurken-Tomatensalat.html>

16) <http://www.chefkoch.de/rezepte/108311045472186/Pizzateig.html>



Selbstgemachte Pizza

Oder wie wäre es mit Zwei-Minuten Pizza-Brötchen?
Hier¹⁷ findest Du ein paar Ideen.

In diesem Kapitel geben wir Dir ein
paar Tipps,
wie Du Dich auch mit wenig Geld
gesund und lecker ernähren kannst.

Hier¹⁸ kannst Du Dir in einem Film
einen Überblick
über gesunde Ernährung verschaffen.

17) <http://www.chefkoch.de/rezepte/536161150640034/2-Minuten-Pizza-Broetchen.html> 16) <http://www.chefkoch.de/rezepte/108311045472186/Pizzateig.html>

18) <http://www.youtube.com/watch?v=0clh4WnWuAY>

4.1 Verlockungen im Supermarkt

Supermärkte werden so angelegt, dass Du an möglichst vielen Produkten vorbei laufen musst. Schöne Verpackungen, Duftstoffe, tolle Bilder und schöne Musik stürmen beim Einkaufen auf unsere Sinne ein. Sie wollen uns zum Einkaufen verführen.

Ich arbeite im Supermarkt und kenne die kleinen Tricks, die die Kunden verführen, mehr einzukaufen. Die Süßigkeiten kurz vor der Kasse sind sehr verlockend. Man steht und wartet und hat sich doch schließlich etwas verdient. Schnell landen dann bei vielen Kunden die Schokoriegel und Kekse im Einkaufswagen und später auf den Hüften.



Hier¹⁹ kannst Du Dir einen Film zu Fallen im Supermarkt ansehen. Deshalb solltest Du Dich beim Einkaufen an eine Liste halten.

Verpackungen locken uns mit schönen Bildern. Hier²⁰ kannst Du Dir einen Film anschauen, der prüft, was im Erdbeerjoghurt wirklich drin ist.



Besser: Joghurt mit frischen Erdbeeren

Angebotsschilder springen regelrecht ins Auge
Hier heißt es genau aufpassen:
Ist die Kiste Mandarinen wirklich günstiger als das Netz Mandarinen?
Achte bitte auf die Preisschilder im Regal.

19) <http://www.youtube.com/watch?v=YTt3AdinNg>

20) http://www.wdr.de/tv/neuneinhalb/sendungen/2010/10/2010_10_23.php5

Neben dem Preis steht, je nach Lebensmittel, auch der Preis pro 100 Gramm zum Beispiel Wurst oder pro Kilogramm bei Kartoffeln.

Speisefrühkartoffeln Landfroh 2,5 kg Beutel
2,29 €
1kg = 0,92 €

Speisefrühkartoffeln Frühling 10kg Beutel
10,00 €
1kg = 1 €

Bild 174

Preisschilder zu vergleichen lohnt sich.

So kannst Du bei unterschiedlichen Mengen den Preis vergleichen.



Mandarinen im Korb.

Brauchst Du wirklich eine Kiste Mandarinen?
Auf Vorrat kaufen lohnt sich dann,
wenn Du dieses Lebensmittel häufig verwendest.
Sonst wird die halbe Kiste Mandarinen schlecht
und Du musst sie wegschmeißen.
Zudem musst Du Platz zum Lagern haben.

Aufgaben



a) 1. Schaut Euch bitte den Film
„Fallen im Supermarkt“ [hier](#)²¹ an.



b) Macht einen Ausflug in den nächsten Supermarkt
und vergleicht mal die Preise für ähnliche Produkte.



a) 2. Welche Fallen werden im Film gezeigt?
Schreibt die Fallen bitte an die Tafel.



a) 3. Kanntest Du die Fallen?
Wirst Du von Ihnen beeinflusst?
Diskutiert bitte gemeinsam in der Gruppe.

²¹) <http://www.youtube.com/watch?v=YTt3AdInNg>



Waagerecht: 

Senkrecht:

[illegible]

4.2 Einkaufen nach Plan

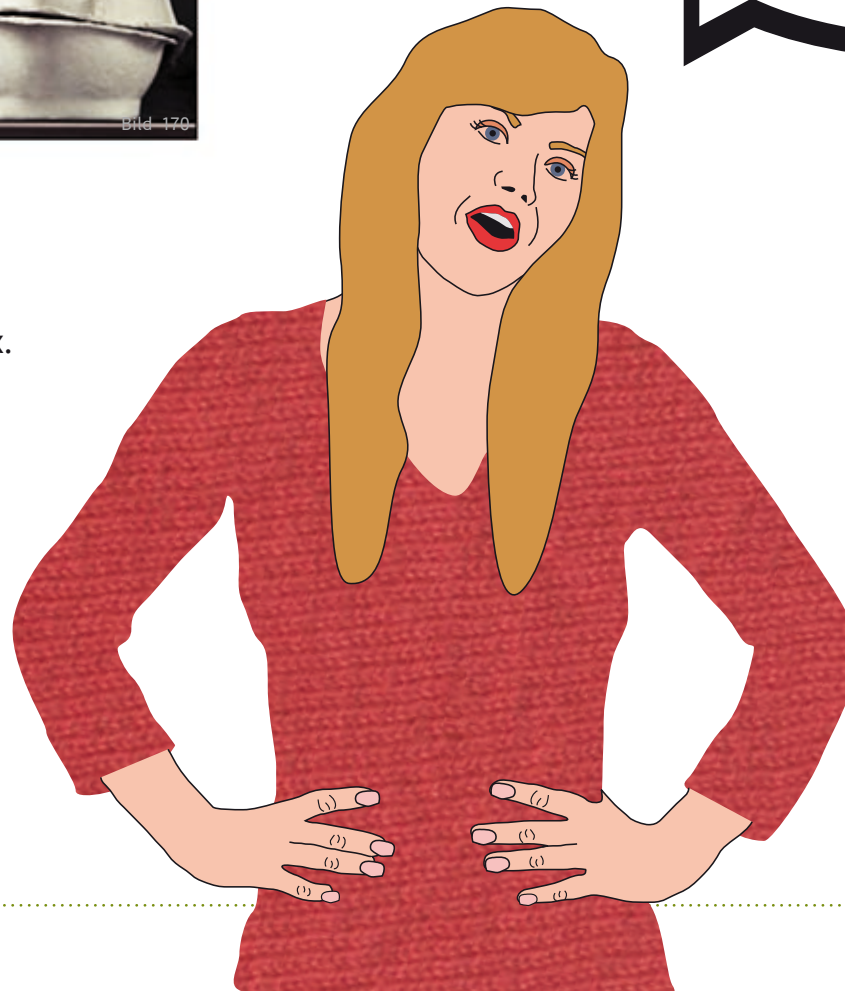


Fast leerer Kühlschrank

Kennst Du das auch?
Du hast Hunger und musst schnell etwas essen?
Du machst die Kühlschranktür auf und findest nix.
Der Kühlschrank ist leer!

Dann gehst Du schnell hungrig einkaufen.
Du könntest alles essen
und packst mit Heißhunger
alles Mögliche in Deinen Einkaufskorb.

An der Kasse kommt dann
die böse Überraschung.
Du musst mehr bezahlen,
als Du eigentlich wolltest.



Ich habe nach der Arbeit immer so
einen Kohldampf, dass ich alles
einkaufen könnte.
Aber dann schau ich auf meinen
Einkaufszettel und halte mich
daran.
So spare ich auf Dauer Geld und
kauf mir lieber mal ein neues Buch.

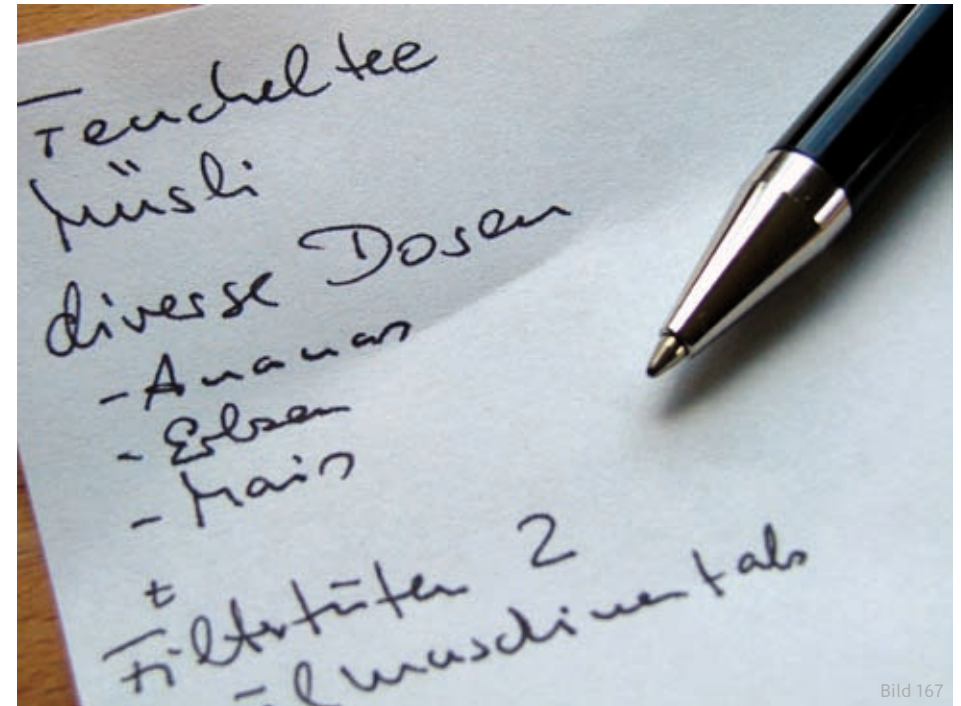


Einkaufswagen

Zuhause merkst Du dann,
dass Du das Klopapier vergessen hast.
Dafür hast Du jetzt drei Pakete Kekse,
obwohl Du nur eines brauchst?
Dann versuch, nach Plan einzukaufen!
Uns hilft es,
Geld und Zeit zu sparen.

Vorher musst Du überlegen,
was Du kochen möchtest und
welche Dinge Du dafür noch brauchst.
Ein Kochplan hilft Dir dabei.

Hier²² findest Du ein Beispiel.
Dann kannst Du Dir
einen Einkaufszettel machen.
Hier²³ kannst Du Dir einen ansehen.



Einfacher Einkaufszettel

Bei Deinen Aufgaben findest Du Tipps, wie Du selbst einen
Kochplan
und eine Einkaufsliste erstellen kannst.

22) <http://www.cleverefrauen.de/html/kochplan-vorlage.html>
23) <http://www.todo-liste.de/Einkaufsliste.pdf>

Aufgaben



a) 1. Was sind Deine Lieblingsgerichte?
Schreibe sie bitte hier auf.



a) 2. Bitte vergleicht Eure Ergebnisse.
Gibt es Gerichte, die alle gerne essen?



b) Was willst Du essen?
Am Wochenende gibt es immer viele Prospekte
von verschiedenen **Discountern**.
Schau Dir die Angebote an.
Überleg Dir bitte, was Du Gesundes damit kochen kannst.
Was hast Du noch Zuhause?
Was brauchst Du noch?
Mach Dir bitte einen Kochplan.



c) 1. Einkaufsliste erstellen:
Zeichne bitte auf einen großen Zettel
eine Tabelle.
Trage ein, was Du wo kaufen musst.
Schau bitte im Kühlschrank
oder im Vorratsschrank nach,
was Du vielleicht noch hast
und was Du noch brauchst.

Zum Beispiel

Supermarkt Schumi	Fleischerei Huhn
Bio-Möhren Bio-Kartoffeln Bio-Eier Sahne 2x Obst-Sonderangebot	2 Hähnchenbrüste
Blumenmarkt	Supermarkt Nudi
Tomatenpflanze	Apfelsaft 6er Pack



c) 2. Teste bitte Deine Einkaufsliste.



c) 3. Wie war das Einkaufen mit der Liste?
Diskutiert bitte in der Gruppe.

4.3 Lagerung und Vorrat

Fast alle Lebensmittel sollten möglichst kühl, trocken und dunkel aufbewahrt werden.

Alles, was Du im Laden aus dem Kühlregal kaufst, kommt in Deinen Kühlschrank.

Wir sind eine große Familie und brauchen viele Lebensmittel. Ich kaufe nur haltbare Lebensmittel auf Vorrat. Dann wird nichts schlecht. Bevor ich meinen Einkaufszettel schreibe, schaue ich in den Schrank und schau nach, was ich noch habe.



Bild 169

Voller Kühlschrank

Doch wohin am besten?
Hier²⁴ kannst Du Dir einen Film zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln im Kühlschrank anschauen.

Gemüse solltest Du aus der Verpackung nehmen und unten im Gemüsefach lagern. Kartoffeln lagerst Du an einem kühlen, dunklen Ort.

²⁴) <http://www.youtube.com/watch?v=le0kf0daEsA>



Kartoffeln und Zwiebeln in Holzkisten lagern

Lebensmittel wie Mehl, Zucker, Gewürze,
Müsli, Reis und Nudeln
bewahrst Du am besten in luftdichten Dosen auf.

Aufgaben



a) Schau bitte in Deinem Vorratsschrank nach.
Was hast Du noch?
Sind alle Lebensmittel noch essbar?
Ist ihr Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten?
Räume bitte auf und verschaffe Dir eine Übersicht.



c) Bitte überlege:
Wie kannst Du Deine Lebensmittel noch besser lagern?
Nenne bitte zwei Beispiele!



b) Lagerst Du alle Dinge richtig?
Viele Dosen von Lebensmitteln,
wie Kaffee oder Keksen,
kannst Du als Vorratsdosen benutzen.
Werde kreativ!

4.4 Getränke



Wasser aus dem Wasserhahn

Das gesündeste und billigste Getränk ist Wasser. Unser Wasser in Deutschland wird ständig geprüft. Es enthält keine Krankheitserreger und muss einen bestimmten Anteil an Mineralstoffen enthalten.

Dann ist es Trinkwasser. In Deutschland liefert jedes Wasserwerk Trinkwasser in die Leitungen. So kannst Du in der Regel das sogenannte Leitungswasser bedenkenlos trinken.



Ich habe mein Trinkwasser testen lassen, da ich in einem alten Haus wohne. Das war sogar kostenlos. Nun weiß ich, dass ich das Wasser aus der Leitung trinken kann. Und ich muss nicht mehr die schweren Wasserflaschen nach oben schleppen.

Hier²⁵ kannst Du Dich in einem Film (09:30 Minuten) informieren,
wie das Wasser in den Hahn kommt.

Hier²⁶ kannst Du Dir die Reise des Wassers in Duisburg
in einem Film (18:33 Minuten) anschauen.



Bild 175

Ein Bach im Wald

Bei einigen sehr alten Häusern,
meistens in Norddeutschland und Ostdeutschland,
gibt es noch alte Bleirohre.
Diese geben Blei ab,
das auf Dauer krank machen kann.

Du bist Dir unsicher,
ob Dein Leitungswasser gesund ist?
Dann kannst Du es testen lassen.
Beim Wasserwerk in Deiner Stadt,
beim Gesundheitsamt oder bei der Stiftung Warentest.
Informationen bekommst Du bei Deinem Gesundheitsamt.

Hier²⁷ kannst Du Dich in einen Film
über Trinkwasser und Tests informieren.



Bild 176

Zeichen für Trinkwasser



Bild 177

Ein Wasserhan

25) http://www.wdr.de/tv/neuneinhalb/sendungen/2009/05/2009_05_30.php5

26) <http://www.youtube.com/watch?v=aNg1x7rToc4&feature=related>

27) <http://www.youtube.com/watch?v=Ayr96KslRaA>

Aufgaben



a) 1. Hast Du schon mal Dein Leitungswasser probiert?

Macht in Eurer Gruppe einen Blindtest.

Füllt ein Glas A mit normalem Leitungswasser
und ein Glas B mit stillem Wasser aus der Flasche.

Probiert mit verbundenen Augen.

Welches ist das Leitungswasser?

Welches ist das andere Wasser?

Welches schmeckt besser?



b) 1. Wo ist ein Wasserwerk in Deiner Nähe?

Recherchiere [hier](#)²⁸ im Internet.

Gib bitte noch den Namen Deiner Stadt ein
und schon bekommst Du die Internetseite angezeigt.

Dort bekommst Du Informationen
zur Wasserqualität in Deiner Stadt.



a) 2. Macht eine Liste mit Euren Ergebnissen.

Wie viele haben das Richtige geraten,
wie viele nicht?

Wie vielen schmeckt das Leitungswasser besser?



b) 2. Manche Wasserwerke bieten auch Führungen
oder Infoveranstaltungen an.

Informiere Dich bitte.



a) 3. Wie viel Prozent sind das jeweils?

²⁸⁾ <http://www.google.de/search?num=100&hl=de&newwindow=1&safe=off&client=firefox-a&hs=raM&rls=org.mozilla%3Ade%3Aofficial&q=Wasserwerk&aq=f&aq=g10&aql=&oq=>



4.5 Obst und Gemüse nach Saison

Heute kann man fast jedes Obst und Gemüse zu jeder Jahreszeit kaufen.

Kaufe Obst und Gemüse in der Haupterntezeit, der **Saison**.

So kannst Du nicht nur Geld sparen, sondern auch die Umwelt schonen.

Am Rand unser Stadt
Gibt es Felder und Bauernhöfe.
Dort kaufe ich oft Obst und Gemüse
ein, das gerade geerntet wurde.
Im Frühling Möhren und Kohlrabi,
im Sommer Erdbeeren und im
Herbst Kartoffeln.



Eine Frau erntet Mandarinen

Das Obst und Gemüse schmeckt besser und ist gesünder, weil es frisch ist.

Es kostet weniger, weil die Kosten für die Lagerung, den Transport und die Kühlung wegfallen. Das spart wiederum Energie, wie Strom und Benzin und schont so die Umwelt.

Im September und Oktober ist zum Beispiel die Haupterntezeit für Weintrauben. Dann sind sie besonders lecker und kosten viel weniger als sonst.



Weintrauben

Hier²⁹ kannst Du Dir einen **Saison**kalender für Obst anschauen.
Hier³⁰ gibt es einen Saisonkalender für Gemüse.
 Und hier³¹ findest Du einen Kalender für Blattsalate.



Salatkopf

Vielleicht ist in Deiner Nähe ein Wochenmarkt oder ein Bauernhof?
 Hier kannst Du gut frisches Gemüse kaufen.



Bauernhof

Auf vielen Bauernhöfen kannst Du Dein Obst auch selbst ernten.
 Erdbeeren pflücken im Sonnenschein und dabei soviel naschen, wie man möchte.
 Du zahlst in der Regel nur für die Erdbeeren, die Du mitnimmst.



Erdbeeren pflücken

29) http://www.brigitte.de/producing/schnipsel/diaet/gesund-essen/saisonkalender/kalender_obst.html
 30) http://www.brigitte.de/producing/schnipsel/diaet/gesund-essen/saisonkalender/kalender_gemuese_a_m.html
 31) http://www.brigitte.de/producing/schnipsel/diaet/gesund-essen/saisonkalender/kalender_blattsalate.html

Aufgaben



a) 1. Welche Gemüsesorten haben jetzt Saison?
Schau bitte [hier](#)³² im Saisonkalender nach.
Bitte nenne zwei Beispiele.



a) 3. Bitte tauscht Eure Ergebnisse aus.



a) 2. Welche Gerichte könntest Du damit kochen?
Schreibe Deine Ergebnisse bitte in eine Tabelle.
Ideen für Rezepte findest Du zum Beispiel [hier](#)³³.

Gemüsesorte	Gerichte
Wirsing	Wirsingrouladen Wirsingeintopf

32) http://www.brigitte.de/producing/schnipsel/diaet/gesund-essen/saisonkalender/kalender_gemuese_a_m.html
33) <http://www.chefkoch.de/>



4.6 Obst und Gemüse selbst pflanzen



Bild 178

Kräuter frisch vom Balkon

Hast Du eine sonnige Fensterbank,
einen Balkon
oder sogar einen Garten?
Dann kannst Du Kräuter,
Obst und Gemüse selbst anbauen,
ernten und essen – mmh, lecker!

Du kannst Kräuter in einfachen Blumentöpfen
oder Metallgefäßen aus Samen ziehen.
Die Samen gibt es günstig zu kaufen
und die Aufzucht ist gar nicht schwer.
Oder Du kaufst Dir einen Kräutertopf
und pflegst und erntest die Kräuter
nach Bedarf.



Ich habe im April ein paar Erdbeeren
gepflanzt.
Im Juni sind die ersten reif.
Dann kann ich mal eben nach der
Arbeit eine handvoll frische Erdbeeren
vom Balkon pflücken.
Das ist ein schöner Feierabend!

Als Kräuter eignen sich Basilikum,
Petersilie und Schnittlauch.
Die schmecken und riechen nicht nur gut,
sondern sehen auch schön auf der Fensterbank aus.

Du hast einen Balkon?
Dann kannst Du neben Blumen
auch ein paar Gemüsepflanzen
in Kübeln und Kästen ziehen.

Tomaten, Zucchini und Gurken
kann man auf einem sonnigen Balkon
gut in Kübeln pflanzen.
Sie brauchen, außer Wasser und einer Stütze zum Wachsen,
wenig Pflege.



Zucchini aus dem Garten

Radieschen, kleine Möhren und Pflücksalate
wachsen pflegeleicht im Blumenkasten.
Kleine Pflanzen und Samen kann man im Gartencenter,
auf dem Markt, oder beim **Discounter** kaufen.

Hier³⁴ kannst Du Dir anschauen,
wie man Pflanzensamen sät.

Du kannst sogar Kartoffeln
in einen Eimer auf Deinem Balkon anpflanzen.
Das sieht schön aus
und die Ernte reicht für
eine große Schüssel Kartoffelsalat.
Hier³⁵ kannst Du nachlesen und schauen,
wie es geht.



Eine Kartoffelpflanze

34) <http://www.youtube.com/watch?v=0QkkD0EMBRw>

35) <http://www.mein-schoener-garten.de/de/gartenpraxis/nutzgarten/kartoffel-anbau-auf-balkon-und-terrasse-72896>

Als Obst eignen sich Erdbeerpflanzen am Besten.
Sie sind pflegeleicht,
man kann sie einfach ernten
und sie sehen hübsch aus.



Erdbeeren

Du gehörst zu den Glücklichen
und hast einen eigenen Garten?
Dann kannst Du einen großen Teil
Deiner Lebensmittel selbst anbauen.
Ein Beet mit verschiedenen Gemüsepflanzen,
ein paar Beerensträucher und ein Obstbaum...
Dann bist Du fast ein Selbstversorger.

Hier³⁶ bekommst Du viele Tipps
Über den Anbau von Gemüse für Anfänger.

Du willst Dich mehr über Pflanzen informieren?
Hier³⁷ kannst Du Dir viele Videos anschauen.
Von Ahorn bis zur Zwiebel.

Du träumst von einem Gemüsegarten,
wohnst aber in der Stadt?
Dann miete Dir doch ein Stück Beet!
Die Idee ist noch neu,
findet aber immer mehr begeisterte Anhänger.
Man kann schon in 15 Städten
vor der Stadt
ein Stück Beet bei einem Bauern mieten.
Hier³⁸ kannst Du Dich für eine Saison
als Gärtner erproben.

Hier³⁹ findest Du einen Film dazu.

36) <http://www.haus.de/PH2D/ph2d.htm?snr=5135>
37) <http://tinyurl.com/cqzyv3l>
38) <http://www.meine-ernte.de/startseite.html>
39) http://www.youtube.com/watch?v=ABji1Kb7L_o

4.7 Die Tafel e.V.



Gute Lebensmittel von der Tafel e. V.

Überall auf der Welt
werden täglich viele Tonnen Lebensmittel vernichtet.
Sie landen auf dem Müll.
Gleichzeitig gibt es auch hier in Deutschland
Millionen Menschen,
die nicht genug zu essen haben.



Ich mache eine Ausbildung und
verdiene wenig Geld.
Einmal in der Woche gehe ich zur Tafel
und bekomme dort viele gute
Lebensmittel.
Dadurch spare ich Geld.
Von diesem Geld kaufe ich dann mal ein
Buch für meine Tochter und wir gehen
zusammen in den Zoo oder ins Kino.
Sonst könnten wir uns das nicht leisten.

Die Tafel e. V. ist ein gemeinnütziger Verband.
Er verteilt Lebensmittel an Menschen,
die wenig Geld haben.
Die Mitarbeiter der Tafel
sammeln überschüssige Lebensmittel
bei den Herstellern und bei Geschäften ein.
Die Lebensmittel werden von den Geschäften
und Herstellern gespendet.



Lebensmittelspenden werden eingesammelt

Du bekommst ALG-II,
Sozialhilfe,
Grundsicherung
oder nur eine kleine Rente?
Dann kannst Du kostenlos
oder für einen kleinen Geldbetrag
gute Lebensmittel bei der Tafel e.V. bekommen.



Frisches Gemüse von der Tafel e. V.

Einige Tafeln
bieten auch ein warmes Essen an.



Mittagstisch bei der Lübecker Tafel e.V.

Hier⁴⁰ kannst Du
nach einer Tafel in Deiner Nähe suchen.

40) <http://www.tafel.de/die-tafeln/tafel-suche.html>

4.8 Gemeinsam kochen

Ich treffe mich freitags
immer mit ein paar Freunden
zum kochen.
Gemeinsam haben wir schon
echt leckere Sachen gezaubert.
Nach dem Aufräumen, das
gehört schließlich auch dazu,
gehen wir manchmal ins Kino
oder in die Disco.



Gemeinsam kochen
macht nicht nur Spaß,
Ihr spart auch Geld.
Schaut in Eure Kühlschränke
und Vorratsschränke
und überlegt,
was Ihr Leckerer
aus Euren Resten kochen könnt.

Hier⁴¹ gibt es eine Suchmaschine,
in der Ihr Zutaten auswählen könnt.
Die Suchmaschine findet dann
passende Rezepte für Euch.
Du kannst nicht kochen?

Hier⁴² kannst Du Dir anschauen,
wie man etwas anbrät, Gemüse schneidet
oder Nudeln kocht.

41) <http://www.chefkoch.de/rezept-reste.php>

42) <http://www.youtube.com/user/kuechengoetter#g/u>

Aufgaben

Gesund essen muss nicht teuer sein

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Ein Kochplan

- ☐ a) ist ein Rezeptbuch.
- ☐ b) hilft Dir Geld zu sparen.
- ☐ c) verschafft Dir eine Übersicht.

2

Im Supermarkt

- ☐ a) sind Lebensmittel immer billiger.
- ☐ b) solltest Du die Preise vergleichen.
- ☐ c) verlocken viele Angebote.

3

Obst und Gemüse lagert man

- ☐ a) im unteren Fach im Kühlschrank.
- ☐ b) im obersten Fach im Kühlschrank.
- ☐ c) auf der Fensterbank in einer schönen Schale.

4

Wasser

- ☐ a) muss immer abgekocht und gefiltert werden.
- ☐ b) darf man nur aus Flaschen trinken.
- ☐ c) ist lebenswichtig für Deine Ernährung.

5

Erdbeeren kosten

- ☐ a) immer das gleiche.
- ☐ b) in der Saison von Mai bis Juli weniger.
- ☐ c) in der Wintersaison vor Weihnachten am wenigsten.

Aufgaben



a) Schau Dir bitte [hier](#)⁴³ der Film über die Tafel im Hamburg an.



b) 1. Wo gibt es in Deiner Nähe eine Tafel e. V.?
Wann hat sie geöffnet?
Musst Du bestimmte Papiere mitbringen?



b) 3. Was kannst Du aus Deinen Lebensmitteln kochen?
Welche Zutaten fehlen Dir noch?
Schreibe bitte eine Liste.



b) 2. Welche Lebensmittel hast Du noch Zuhause?
Schreibe bitte eine Liste.



c) Schreibt bitte Eure Lieblingsrezepte auf.
Ihr könnt die Rezepte tauschen
oder in einem kleinen Kochbuch sammeln.

⁴³) <http://www.youtube.com/watch?v=XVnr3RwIo7Q>



Aufgaben



d) 1. Kennt Ihr andere Orte,
wo Ihr günstige Lebensmittel bekommt?
Bitte sammelt Eure Erfahrungen an der Tafel.



d) 2. Bitte macht eine Übersichtskarte
für Eure Stadt!
Ihr könnt die Übersicht auch
mit anderen wichtigen Adressen,
wie Ämtern und Freizeitangeboten ergänzen.



e) Habt Ihr in Eurer Volkshochschule
oder Bildungseinrichtung eine Küche?
Fragt doch mal nach,
ob Ihr sie einmal nutzen könnt.
Dann könnt Ihr gemeinsam kochen
und ein paar Rezepte ausprobieren.

Aufgaben



f) Schwedenrätsel zum kompletten Kapitel
Bitte beantworte die Fragen und trage die Lösungen in die passenden Felder ein.
Die Buchstaben in den Klammern helfen Dir,
die Fragen zu beantworten.
Die Nummern zeigen Dir das richtige Feld.

Waagerecht: →

1. Saison für Obst und Gemüse (ZTIEEERTN)
2. Gemeinnütziger Verein (FTALE)
3. Weniger Geld ausgeben (RSPRNEA)
4. Ein Grundnahrungsmittel (BTOR)
5. Gesundes Getränk (ASSWRE)
6. Ein Genussmittel (KODELASCHO)

Senkrecht: ↓

7. Reduzierter Preis (ATNOGBE)
8. Hilfe beim Einkaufen (EILST)
9. Wichtige Lebensmittel auf ... kaufen (VRORTA)
10. Zusammen kochen macht ... (SASSP)
11. Geschäft für Lebensmittel (MASURKTPER)
12. Mahlzeit ohne kochen (GEFERICHTTIG)

1													12
	2									11			
7			3										
		8			9								
							10						
				4									
		5											
6													

5. Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche

5.1 Fünf Mahlzeiten am Tag

S. 106

5.2 Das gesunde Pausenbrot

S. 109

5.3 Essen mit Spaß

S. 115

5.4 Getränke

S. 122

5.5 Fast Food

S. 125

5.6 Übergewicht – Untergewicht

S. 130

5 Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche

Wenn Du ein Kind hast,
dann liegt Dir seine Ernährung bestimmt am Herzen.
Als Mutter oder Vater möchtest Du sicher,
dass Dein Kind gesund isst,
damit es sich gut entwickeln kann.

In diesem Kapitel geben wir Dir einige Tipps,
• welche Ernährung für Dein Kind gesund ist
• wie Du es schaffen kannst, dass Dein Kind
mit Spaß gesundes Essen isst.

5.1 Fünf Mahlzeiten am Tag



Äpfel – eine gesunde Mahlzeit

Kinder sollten fünf Mal am Tag eine Mahlzeit zu sich nehmen. Dabei sollten es drei größere und zwei kleinere Mahlzeiten sein.

Auf diese Weise greifen Kinder seltener zu ungesunden Süßigkeiten, denn sie sind satt.

Den Tag mit Deinem Kind startest Du am besten mit einem guten Frühstück zu Hause. Wenn der Hunger klein ist, reicht für das Frühstück auch eine Tasse Kakao und ein Vollkorntoast.



Kakao mit Sahne

Dafür musst Du natürlich mit gutem Beispiel vorangehen. Du kannst nicht morgens hektisch einen Kaffee trinken und dazu nur einen Keks essen. Oder sogar ganz ohne Frühstück aus dem Haus gehen. Dann hilft es nichts, dem Kind zu sagen, wie wichtig es ist, morgens zu essen. Nimm Dir etwas Zeit für ein gemeinsames Frühstück.



Frühstückstisch

Das Pausenbrot ist die zweite Mahlzeit
Deines Kindes.

Mehr über das Pausenbrot erfährst Du
in Kapitel 5.2.

Das Mittagessen:

Appetitlich und gemütlich sollte es sein.
Viele Kinder und Jugendliche essen
bis zu fünfmal in der Woche
in der Schule.

Zu Hause solltest Du das Essen
mit Deinem Kind gemeinsam essen.
Das Familienessen findet
in den meisten Familien abends statt.
Du solltest mit Deinem Kind
so oft gemeinsam essen, wie es geht.

Manchmal ist das zeitlich nicht möglich.
Dann bereite Deinem Kind ein Essen zu,
das es sich selbst aufwärmen kann.
Das Essen sollte gesund sein
und Dein Kind sollte es gerne mögen.
Sonst wird es kein Mittagessen essen,
sondern stattdessen Süßigkeiten.
Oder es wird sich auf dem Weg nach Hause etwas zu essen
kaufen.
Zum Beispiel am Kiosk oder in einem Fast-Food-Restaurant.



Pommes mit Majo

Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag
ist klein, aber wichtig.
Der Schulunterricht am Nachmittag,
die Hausaufgaben oder das gemeinsame Spielen,
all dies verbraucht Energie.
Der Imbiss am Nachmittag
kann aber ruhig klein ausfallen.
Etwas Obst oder Gemüse, kleine Sandwiches,
Joghurts und ab und zu ein paar Kekse
sind bei Kindern oft sehr beliebt.



Sandwich mit Käse und Gurke

Fast noch wichtiger ist das Trinken.
In [Kapitel 5.4](#) findest Du Informationen
über Getränke, die Deinem Kind gut tun.

5.2 Das gesunde Pausenbrot



Belegte Brötchen vom Bäcker

Du und Dein Kind,
Ihr seid beide verantwortlich dafür,
dass Dein Kind ein gesundes Pausenbrot isst.
Ein Pausenbrot vom Bäcker,
aus dem Supermarkt
oder am Schulkiosk
ist nicht immer gesund.

Das gilt besonders dann,
wenn Kinder alleine über den Einkauf
entscheiden können.
Da fällt die Wahl eher
auf einen Schokoriegel,
als auf ein gesundes Vollkornbrötchen.

Deshalb ist das erste Frühstück zu Hause
auch im Schulalter besonders wichtig!
Auch wenn Schulkinder das Frühstück zu Hause
manchmal lieber ausfallen lassen möchten.
Vielleicht, weil sie noch keinen Hunger haben
oder spät dran sind.
Packe gemeinsam mit Deinem Kind
ein gesundes Pausenfrühstück für Deine Arbeit
und die Schule ein.
Wenn Dein Kind älter wird,
möchte es immer mehr selbst bestimmen,
was es isst.
Das ist gut und wichtig.
Berücksichtige seine Wünsche für das Pausenbrot,
achte aber darauf,
dass die Mahlzeit möglichst gesund bleibt.



Frühstücksbox

Erkläre Deinem Kind,
warum es nicht jeden Tag ein Brot mit Schokocreme
mitnehmen kann.
Oder warum es lieber Vollkornbrot
als Weißbrot essen sollte.
Manchmal muss man
eine Lösung finden,
die für Euch beide okay ist.
Zum Beispiel kann Dein Kind
auch mal Schokocreme
auf das gesunde Vollkornbrot haben.
Dazu kann es dann noch einen halben Apfel mitnehmen.



Schokoladenkekse

Lass Dein Kind ruhig seine Pausenmahlzeit
so weit wie möglich selbst zubereiten.
Brote schmieren,
Obst waschen
und Gemüse klein schneiden
kann es auch als jüngeres Schulkind schon.



Paprika schneiden

Frag Dein Kind,
wie ihm das Pausenbrot geschmeckt hat.
Sonst kann es sein,
dass es immer ein Schulfrühstück mitnimmt,
das es gar nicht mag!
Solche Pausenbrote landen dann
oft im nächsten Papierkorb.
Oder sie werden auf dem Schulhof verschenkt.

Das Trinken kommt in der Schule häufig zu kurz.
Während des Unterrichts ist es meist nicht erlaubt.
In den Pausen wird es oft vergessen.
Aber für die Konzentration
und die Leistungsfähigkeit von Schulkindern
ist es wichtig, dass sie genug trinken.



Bild 148

Apfelsaft

Während der Pausen,
aber auch während des Unterrichts,
sollten Kinder immer die Möglichkeit haben,
genügend zu trinken.
Besonders geeignet sind
Leitungswasser,
Mineralwasser,
Früchte- und Kräutertees,
sowie Saftschorlen.
In diesen Getränken steckt nicht zu viel Zucker und

sie löschen gut den Durst.
Gib Deinem Kind also immer genug zu trinken
mit in die Schule.
Erinnere es daran,
dass es genug trinken soll.

Frühstück in der Pausenhektik:
Nein danke!
Die Verantwortung
für ein gesundes Pausenfrühstück
liegt nicht allein bei den Eltern
und den Schulkindern.
Auch die Schule sollte ihren Teil beitragen.
Damit Kinder ihr Pausenbrot genießen können,
können sie
das Frühstück gemeinsam
mit dem Klassenlehrer im Klassenraum essen.



Bild 149

Connor trinkt Saft



Pausenbrot

Dies hat noch weitere Vorteile:

- Die Kinder können sich und die Lehrer besser kennen lernen.
- Kleinere Projekte zum Thema „gesundes Frühstück“ können direkt ausprobiert werden.
- Das Essen von Süßigkeiten fällt weg oder passiert wenigstens nicht so oft.

Nach dem Frühstück sollten sich die Kinder allerdings auf dem Schulhof austoben dürfen.



Kinder spielen Fußball

Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche – Fünf Mahlzeiten am Tag; Das gesunde Pausenbrot

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Fünf Mahlzeiten am Tag bedeutet, dass Dein Kind

- ☐ a) fünf mal am Tag warm essen muss.
- ☐ b) drei große und zwei kleine Mahlzeiten am Tag essen sollte.
- ☐ c) fünf mal am Tag eine Kleinigkeit essen sollte.

2

Die erste Mahlzeit am Tag

- ☐ a) sollte das Pausenbrot sein.
- ☐ b) sollte das Frühstück zu Hause sein.
- ☐ c) solltest Du möglichst mit Deinem Kind zusammen essen.

3

Für das Pausenbrot solltest Du Deinem Kind

- ☐ a) ein gesundes Frühstück mitgeben.
- ☐ b) Geld für den Schulkiosk mitgeben.
- ☐ c) lieber Vollkornbrot als Weißbrot mitgeben.

4

Genügend zu trinken

- ☐ a) ist nicht so wichtig.
- ☐ b) kommt oft zu kurz.
- ☐ c) ist wichtig für die Konzentration.

5

Das Pausenbrot sollte

- ☐ a) gesund sein und schmecken.
- ☐ b) auf dem Schulhof gegessen werden.
- ☐ c) in der Klasse gegessen werden.

Aufgaben



a) Schüttelsätze: Kinder und Jugendliche

Schreibe einen korrekten Satz!

Morgen / zusammen / frühstücken / jeden / Leo / Vater / Pia / ihr / und

Kaffee / Kakao / einen / und / Leo / einen / trinkt / Pia

Zeitung / Vollkornbrötchen / teilen / lesen / ein / sie / sich / und / die

Brot / schmiert / für / Pia / ihre / Frühstückspause / noch / ein / sich

gestern / macht / Suppe / von / der / Schule / nach / warm / sich / Pia / die

Nachmittag / Pia / Tee / Mutter / trinkt / den / am / ihrer / mit

Obstsalat / einen / Marmeladenbrote, / Kekse / paar / ein /essen / sie /
oder

zusammen / kochen / essen / Abend / am / Abendessen / das / alle / und

Sauce / kocht / Leo / schneidet / Gemüse / das / Pia / den /reibt / Käse /
Mutter / ihre /

schwer / essen / gar / so / nicht / Tag / am / fünfmal / ist

5.3 Essen mit Spaß



Bild 151

Paradiesapfel

Oft beruhigen Eltern ihre Kinder mit Essen, belohnen und trösten sie, oder lenken sie ab.

Aber Lebensmittel sind keine Trostpflaster und auch kein gutes Erziehungsmittel.

Als Eltern möchten Ihr, dass sich Euer Kind gesund entwickelt und für das spätere Leben die besten Voraussetzungen erhält.

Dafür ist die Ernährung und das Essverhalten Eures Kindes wichtig. Schon in den ersten Lebensjahren wird dies geprägt!



Bild 152

Ein Baby wird gefüttert

In diesen ersten Lebensjahren orientieren sich Kinder bei der Ernährung vor allem an anderen Menschen. Also an ihren Eltern, den Geschwistern

und anderen Menschen zu Hause.
Sie beobachten Euch
und machen es dann genauso!
Sie gucken sich ab, welche Lebensmittel
Ihr in Eurem Haushalt bevorzugt.
Und ob und wie Ihr gemeinsam esst.



Bild 153

Ein Kind isst
seine ersten
Spaghetti.

Ganz wichtig ist, dass Ihr Eurem Kind
Freude am Essen beibringt.
Beim Essen gibt es für das Kind
jede Menge zu entdecken.
Dass auch einmal etwas danebengeht,
ist normal.
Das sollte kein Grund
zur Aufregung sein.
Wenn Ihr Eurem Kind ein Lätzchen anzieht,
könnt Ihr Ruhe bewahren
und das Ganze mit Humor nehmen.
Schließlich sollen alle Freude und Spaß

beim Essen haben.
Wenn ein Kind mal nicht so viel Hunger hat,
ist das auch in Ordnung.
Bitte zwingt Dein Kind auf keinen Fall zum Essen!

Wichtig für Kinder sind regelmäßige Mahlzeiten
über den Tag hinweg.
Es sollten alle Familienmitglieder,
die zu Hause sind, gleichzeitig essen.
Und sie sollten zeigen, wenn sie das Essen genießen
und Freude daran haben.

Dass ein Kind bestimmte Lebensmittel
oder Speisen nur ungern oder gar nicht isst,
ist auch normal:
Plötzlich mag es das Gemüse nicht mehr,
das es gestern noch problemlos aufgegessen hat.
Statt einen Apfel
möchte es lieber einen Schokoriegel.



Bild 154

Schokolade

Druck oder die Androhung kleinerer Strafen
helfen hier nicht weiter.
Dadurch wird das Problem eher größer.

Akzeptiere, wenn Dein Kind etwas nur ungern
oder gar nicht isst.
Ändere aber nicht gleich den Speiseplan,
nur weil es im Moment ein bestimmtes Gemüse
nicht mag.
Beim nächsten Mal
schmeckt es vielleicht schon wieder!
Der Geschmack von Kindern ändert sich ständig.

Essen macht den Kindern auch Spaß,
wenn sie Lebensmittel
in ihrem unverarbeiteten Zustand

kennen lernen.
Versuche, Deinem Kind so früh wie möglich
schon kleinere Aufgaben
bei der Zubereitung des Essens
zu geben.
Das macht ihnen Spaß,
sie probieren vielleicht auch
ungeliebte Speisen.



Bild 155

Marmelade kochen

Hier ein paar kleine Aufgaben für den Anfang:

- den Tisch decken und dekorieren,
- beim Einkaufen (gesunde) Lebensmittel auswählen,
- Gemüse waschen,
- den Salatkopf zerrupfen
- den Joghurt mit Früchten verrühren,
- Geschirr abräumen

Schulkinder können mit Hilfe
und ein wenig Übung auch schon:

- beim Kochen mithelfen
- einfache Gerichte selbst zubereiten
- ihr eigenes Pausenbrot zubereiten,
- kleinere Einkäufe übernehmen,
- jeden Tag etwas Gemüse für Salat, Rohkost
oder Gemüsegerichte waschen und schneiden,
- einmal die Woche ein Essen planen
und mit Hilfe zubereiten,
- den Tisch decken und abräumen
- beim Spülen helfen.



Bild 156

Kürbissuppe gemeinsam kochen

Bei älteren Kindern ist ein gemeinsames Essen
wichtig um zu erzählen:

- Wer hat heute was erlebt?
- Wie ist der Tag bisher verlaufen?
- Was gibt es Neues?
- Was ist noch geplant?
- Was soll am Wochenende
unternommen werden?



Bild 156

Kartoffeln mit Spinat und Rührei

Streit und unangenehme Themen,
wie Schwierigkeiten in der Schule,
oder das Chaos im Kinderzimmer,
verderben aber den Appetit.

Wenn Kinder beim Essen negative Gefühle haben,
übertragen sich diese leicht auf das Essen.

So können sie ihnen die Lust am Essen nehmen.

Man sollte Probleme deshalb besser

zu einem anderen Zeitpunkt ansprechen.
Auf ihrem Teller mögen es die meisten Kinder
übrigens lieber übersichtlich:
Die verschiedenen Nahrungsmittel
schön voneinander getrennt.
Das Vermengen übernehmen sie lieber selbst.
Auch klein geschnitten sollte erst werden,
wenn die Kleinen ihre Zustimmung dazu geben.
Schließlich soll es auf dem Teller
erst einmal aussehen
wie bei den Großen.

Spielzeug, Radio, Fernseher, Zeitung und Handys
stören beim Essen.
Denn bei Tisch kann man sich unterhalten.
Und Ihr als Eltern erfahrt dabei,
was Euer Kind gerade beschäftigt.
Außerdem könnt Ihr dann
das Essen besser genießen.
Denn Ihr seid nicht so abgelenkt.
So lernen Kinder auch zu fühlen,
ob sie noch Hunger haben
oder schon satt sind.
Beim Fernsehen kann es passieren,
dass Kinder noch weiter essen
obwohl sie satt sind.
Oder sie essen erst zu wenig
und später umso mehr Süßigkeiten.

Jede Speise sollte zumindest probiert werden.
Schließlich hat sich der Koch

viel Mühe gegeben.
Alle bleiben am Tisch sitzen,
bis jeder mit dem Essen fertig ist.
Ansonsten sollte man zumindest fragen,
ob man schon aufstehen darf.
Alle müssen sich
an die Tischregeln der Familie halten.
Selbstverständlich auch die Erwachsenen!



Joghurt selbst essen

Kinder müssen Essgewohnheiten erst lernen.
Du kannst nicht von Anfang an erwarten,
dass gleich alles perfekt klappt.
Kindern kleckern auch manchmal.
Lass ein Kleinkind zuerst auch ruhig
mit den Fingern essen.
Lobe es,
wenn es versucht,
allein mit dem Löffel
und später mit Messer und Gabel zu essen.

Aufgaben

Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche – Essen mit Spaß

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Ernährung ist

- ☐ a) ein Erziehungsmittel.
- ☐ b) ein Trostpflaster.
- ☐ c) wichtig für die gesunde Entwicklung Deines Kindes.

2

Kleine Kinder lernen etwas über das gesunde Essen,

- ☐ a) indem sie Dir zuschauen, was Du isst.
- ☐ b) indem sie selbst mit den Fingern das Essen erkunden.
- ☐ c) indem sie im Fernsehen einen Bericht über gesundes Essen schauen.

3

So oft wie möglich zusammen zu essen

- ☐ a) ist unnötig.
- ☐ b) ist anstrengend.
- ☐ c) ist wichtig.

4

Größere Kinder können

- ☐ a) ihr Essen schon alleine kochen.
- ☐ b) beim Einkaufen gesunder Lebensmittel helfen.
- ☐ c) bei der Zubereitung des Essens helfen.

5

Beim Essen

- ☐ a) können große Kinder von ihrem Tag berichten.
- ☐ b) kann man gut fernsehen.
- ☐ c) kann man das Zusammensein genießen.

Aufgaben



a) Wortschlangen: Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche

Finde die Wörter in den Wortschlangen!

BEWEGUNG - FRÜHSTÜCK - KONZENTRATION - LEISTUNG - MAHLZEIT
PAUSENBROT - SÜSSIGKEIT - TISCHREGEL - TROSTPFLASTER

E	K	O
I	O	N
T	N	Z
A	R	E
U	T	N

A	S	T
L	M	E
F	P	R
H	T	S
T	R	O

M	R	M
F	R	Ü
T	S	H
Ü	C	K
L	O	Z

N	I	E
S	T	Z
N	W	L
M	A	H
Y	C	Ö

B	V	H
E	W	X
F	E	G
H	A	U
E	G	N

L	N	Ä
E	P	X
I	Q	V
S	G	G
T	U	N

E	N	D
S	B	U
U	R	H
A	O	G
P	T	I

A	T	Ü
S	I	O
C	H	R
B	E	E
L	E	G

K	E	I
G	F	T
I	R	W
ß	Ü	S
H	C	R



b) Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter mit eigenen Worten!

Schreibe Dir hier Deine Erklärungen auf!

5.4 Getränke

Wie erwähnt,
ist es wichtig,
dass Kinder genug trinken.
Nur so können sie sich
in der Schule gut konzentrieren
und bleiben gesund.
Dabei ist es wichtig,
darauf zu achten,
was sie trinken.



Apfelsaft

Am Ende des Kapitels ist eine Tabelle

- mit einer Spalte, was sich als Kindergetränk eignet,
- einer Spalte, welche Getränke eher als Süßigkeiten zu bewerten sind,
- einer Spalte, welche Getränke als Zwischenmahlzeit gelten sollten
- und einer Spalte, was auf keinen Fall ein Getränk für Kinder ist

Viele beliebte Kindergetränke
enthalten viel zu viel Zucker
und sind somit Dickmacher.
In einem Glas Limonade oder Eistee zum Beispiel
stecken in etwa acht Stücke Würfelzucker!
Außerdem ist noch Zitronensäure
in diesen Getränken enthalten.
Sie sind also nicht nur schlecht für die Zähne
sondern fördern auch noch Übergewicht.



Zuckerwürfel

Die Getränke, die mit Süßstoff statt mit Zucker
Gesüßt sind, sind nicht viel besser.
Durch die Süßstoffe
bekommen die Kinder Heißhunger
auf etwas Süßes.
Dann essen sie kurz darauf Schokolade
oder Bonbons.
Außerdem gewöhnen sich die Kinder daran,
dass alles süß schmecken muss,
damit sie es mögen.

Hier⁴⁴ findest Du einen Film
über gesunde Getränke.



Süßigkeiten

Milch und Milchgetränke (Erdbeermilch, Kakao...) sind gesünder als Limonade und gut für die Knochen. Sie enthalten aber viel Fett. Deshalb löschen sie nicht nur Durst, sondern machen auch satt. Man sollte sie also eher als Zwischenmahlzeit, zum Beispiel am Nachmittag, betrachten.



Milchshake

44) <http://www.youtube.com/watch?v=94VYRbG0l-4&feature=related>

gute Durstlöcher	Süßigkeit	Zwischenmahlzeit	Kein Kindergetränk
Leitungswasser	Fruchtnektare (Auf Verpackung achten! Sieht genauso aus wie eine Saftpackung. Es steht aber Nektar und nicht Saft drauf.)	Milch	Cola, Spezi
Mineralwasser oder Leitungswasser	Fruchtsaftgetränke (Achtung: gleiche Gefahr wie oben bei den Nektaren.)	Buttermilch (ungesüßt)	Koffeinhaltiger Eistee (oft steht auf der Verpackung Schwarzteeextrakt)
Früchtetees ungesüßt	Light-Getränke mit Süßstoff (Sie machen dem Körper Lust auf mehr Süßes.)	Molkegetränke (ungesüßt)	Kaffee, Schwarztee
Kräutertees ungesüßt	Kinder-Cola	Selbst gemachter Kakao	Sportlerdrinks, Isodrinks
Saftschorlen, z.B. Apfelschorle (mindestens zur Hälfte Wasser, besser mehr Wasser als Saft)	koffeinfreier Eistee	Trinkjoghurt (ungesüßt)	Chininhaltige Limonaden (Bitter Lemon, Tonic Water)
	Fertige Kakaogetränke	Gemüsesäfte	Energy-Drinks
	Fertige Milchgetränke	Malzbier	Getränke mit Alkohol
	Limonaden		

5.5 Fast Food



Bild 46

Döner

Fast Food bedeutet „Schnelles Essen“. Das wird leicht zum Dickmacher. Und trotzdem wird es immer beliebter. Bei Kindern nimmt dies mit dem Alter zu: Jugendliche essen mehr Fast Food als Schulkinder. Und Schulkinder essen mehr Fast Food als Vorschulkinder. Das Angebot reicht von Döner Kebab, Pommes frites, Bratwürsten und Hamburgern bis hin zur Pizza. Auch gesüßte Erfrischungsgetränke, wie Cola, Limonade oder Milchshakes, gehören dazu.

Fast Food gilt als schnell verfügbar, lecker und unkompliziert.

Viele dieser Gerichte enthalten aber jede Menge Kalorien und Fett und kaum wertvolle Nährstoffe.

Essen Kinder zu viel und zu häufig davon, besteht folgende Gefahr: Sie merken kaum noch, wann sie satt oder hungrig sind. So nehmen sie schnell ungewollt zu.

Fast Food ganz abzulehnen, würde es wahrscheinlich für Kinder nur noch interessanter machen. Einmal in der Woche ein Fast-Food-Gericht, wenn sich Dein Kind sonst ausgewogen ernährt, ist okay. Wenn Du dabei einiges beachtest:



Bild 83

Frischer selbstgemachter Milchshake statt Fertigen aus der Kühltheke

• Die Kombination:

Versuche gemeinsam mit Deinem Kind die Angebote im Fast-Food-Restaurant sinnvoll zu kombinieren.

So kann eine Mahlzeit zum Beispiel aus einem Hamburger und Obst oder aus einem Stück Pizza mit einem Salat bestehen.

Also immer ein wertvolles Teil mit einem weniger guten kombiniert. Statt Limonade, die unnötig viele Kalorien liefert, solltet Ihr lieber ein kalorienfreies Getränk wählen. Zum Beispiel Mineralwasser.

• Der Ausgleich:

Die anderen Mahlzeiten des Tages kannst Du als Ausgleich nutzen.

Ein Fast-Food-Gericht als Mittagessen kannst Du mit einem gesunden Frühstück und Abendessen wieder ausgleichen. Zum Beispiel mit rohem Gemüse und Obst, Vollkornbrot und Müsli.

Das ist auch gut für die Zähne: Wenn gut gekaut werden muss, bildet sich mehr Speichel im Mund. Der trägt dazu bei, die Zähne vor Karies zu schützen.

• Die Kalorienaufnahme:

Mit einer vernünftigen Auswahl lässt sich leicht einiges an Kalorien einsparen.

Ein Hamburger hat zum Beispiel nur halb so viele Kalorien wie ein großer Burger.

Er schmeckt vielen Kindern genauso gut und ist als Mahlzeit für Kinder ausreichend.

Bei Pommes frites oder einem ganzen Menü hilft die Bestellung der kleineren Portion, unnötige Kalorien zu sparen.



Bild 45

Hamburger

Eine solche Fast-Food-Mahlzeit ist für Kinder immer eine Hauptmahlzeit und kein Snack. Es sollte diese Speisen also in Ruhe und ganz bewusst als Hauptmahlzeit genießen.

Zu Hause kann man Fast Food günstiger und mit weniger Kalorien zubereiten:

- Hamburger mit Vollkornbrötchen,
- Salat und Frikadellen,
- Pommes frites aus dem Backofen mit bunter Rohkost,
- eine Pizza aus Vollkornmehl
- oder Tortillas mit Putenbruststreifen und Gemüse.

Das sind leckere, kostengünstigere und gesündere Alternativen.



Bild 181

Eintopf – gesundes Fast Food



Bild 182

Buntes Essen

Aufgaben

Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche - Getränke und Fast Food

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Cola, Spezi und Eistee

- ☐ a) sind ab und zu okay für Kinder.
- ☐ b) sind keine Kindergetränke.
- ☐ c) enthalten sehr viel Zucker.

2

Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchtetees und Kräutertees

- ☐ a) sind gute Durstlöcher.
- ☐ b) enthalten keine Kalorien.
- ☐ c) sind nicht süß genug für Kinder.

3

Milchshakes

- ☐ a) sind gute Durstlöcher.
- ☐ b) machen satt und sind eher eine Zwischenmahlzeit.
- ☐ c) sind, gut für die Knochen wenn sie selbst zubereitet sind.

4

Fast Food

- ☐ a) einmal am Tag ist okay.
- ☐ b) einmal in der Woche ist okay.
- ☐ c) ist ab und zu okay. Das kann man durch gesundes Essen wieder ausgleichen.

5

Eine Fast-Food-Mahlzeit

- ☐ a) ist für ein Kind immer eine Hauptmahlzeit.
- ☐ b) ist für ein Kind nur ein Snack.
- ☐ c) sollte mit einem Mineralwasser als Getränk kombiniert werden.

Aufgaben



a) Suchsel - Fastfood

Finde 10 Wörter und kreise sie ein!

Schreibe bitte die gefunden Wörter nach dem Alphabet sortiert auf!

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



b) Warum sind diese Lebensmittel Fastfood?

Schreibe Deine Erklärungen bitte in ganzen Sätzen hier auf!

5.6 Übergewicht – Untergewicht



Bild 161

Kind spielt am Strand – Bewegung ist wichtig

Übergewicht

Es gibt Kinder,
die können immerzu essen,
ohne dick zu werden.
Andere dagegen naschen weniger,
nehmen aber trotzdem zu.

Dicksein ist Veranlagung.
Zumindest zu etwa 70 Prozent.
Deshalb treffen wir
übergewichtige Kinder
häufiger in Familien,
in denen auch Mutter oder Vater,

Oma oder Opa übergewichtig ist.
Ob das Kind aber
wirklich übergewichtig wird,
hängt auch
von anderen Dingen ab.

Kinder sitzen heute viel.
Wer sich kaum bewegt,
verbraucht kaum Kalorien.
Kinder, die mehr
als zwei Stunden pro Tag

vor dem Fernseher sitzen,
werden leichter übergewichtig.
Naschen sie nebenbei noch Süßigkeiten,
Chips, Kuchen
und andere Knabbereien,
fördert das
das Übergewicht zusätzlich.



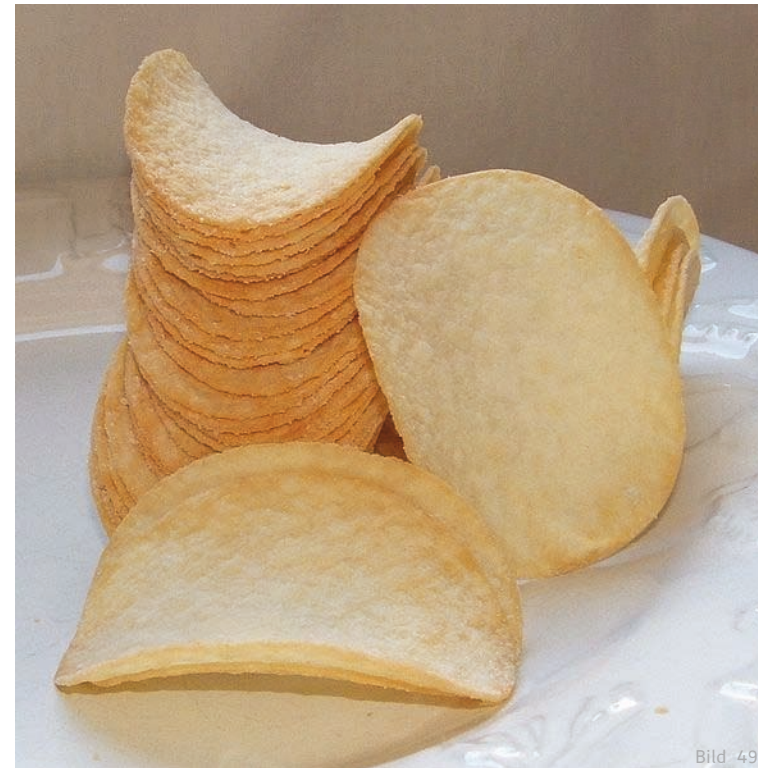
Bild 56

Süßigkeiten
nebenbei essen

In manchen Lebensabschnitten
entsteht Übergewicht häufiger:
Im ersten Lebensjahr
nimmt Dein Baby enorm zu.
Das ist wichtig
für seine gesunde Entwicklung!
Babyspeck ist kein Grund,
sich Sorgen zu machen.
Mit etwa drei Jahren
ist der Babyspeck in der Regel
wieder verschwunden.

Wenn Kinder in die Schule kommen,
ändert sich viel:
Sie bewegen sich nun weniger.
Die Anforderungen steigen
und der Stress nimmt zu.
Das kann dazu führen,
dass sie stark zunehmen.

In der Pubertät gerät alles
aus dem Gleichgewicht.
Wenn Essen zum Tröster wird,
kann das zu Übergewicht führen.
Vor allem,
wenn das Kind viel Süßigkeiten
oder Chips isst.



Chips

Übergewicht hat Folgen
für die Gesundheit von Kindern.
Ärzte und Wissenschaftler
warnen vor den schädlichen Folgen
für Körper und Seele,
wenn das Gewicht aus den Fugen gerät.
Das gilt nicht nur für Übergewicht,
sondern auch
für Kinder und Jugendliche
die immer dünner werden.
Dazu später mehr.



Bild 199

Kampfsport – Bewegung tut gut

Übergewicht
bringt den Blutdruck nach oben.
Es kann **Diabetes** fördern.
Damit kann die Gefahr
für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** steigen.
Und das bereits bei Kindern!

Vor allem die Gelenke der Füße,
Knie und Hüften
leiden unter hohem Gewicht.
Oft müssen sich übergewichtige Kinder
einiges anhören:
„Dicke sind langweilig,
hässlich, faul,
unbeweglich, traurig, voll doof!“
Häufig dürfen sie nicht mitspielen.
Sie sind nicht „cool“ genug.

Doch nicht nur andere Kinder
können verletzend sein.
Auch schiefe Blicke und Kritik
von Eltern oder anderen Erwachsenen
können traurig machen.
Die Kinder lernen:
„So, wie ich bin,
bin ich nicht in Ordnung.“
Dieses Gefühl kann Angst,
Depressionen und auch
Esstörungen fördern.
Oft sind Kinder,
die eine Essstörung haben,
übergewichtig.

In der Schule haben viele Kinder
über mich gelacht, besonders beim
Sport.
Dann bin ich oft nicht hingegangen.
Zuhause habe ich dann aus lauter
Frustration noch mehr Chips und Kekse
gegessen.
Seit zwei Monaten hilft mir mein
Arzt beim Abnehmen.
Wir kochen nun Zuhause zusammen
und achten auf eine gesunde Ernährung.
Heute geht es mir schon besser
und Sport macht mir richtig Spaß!



Unterstütze Dein Kind,
wenn es abnehmen muss
oder nicht weiter zunehmen will!
Hilf ihm dabei,
indem Ihr Euren Speiseplan ändert.
Bewege Dich gemeinsam
mit Deinem Kind mehr.
Fahrt zum Beispiel zusammen Fahrrad,
geht öfter auf den Spielplatz
oder unternimmt
Wanderungen am Wochenende.



Eine Tour mit dem Rad

Macht das Gewicht nicht zum Dauerthema.
Die Stimmung in der Familie
sollte nicht von der Waage abhängen!
Dein Kind hat viele andere Stärken.
Es kann vielleicht gut malen,
kennt sich super im Fußball aus,
trifft gerne Freundinnen und Freunde,

hilft der älteren Nachbarin.
Sieh, was das Kind alles gut kann.
Lobe es,
wenn sich sein Verhalten beim Essen
und bei der Bewegung ändert.
Wenn sich zum Beispiel
Fernseh- und Computerzeiten verringern
und Dein Kind häufiger zum Spielen raus geht.



Volleyball

Auch Großeltern
müssen manchmal dazulernen.
Sie können ihre Enkel
viel besser mit gemeinsamer Zeit
als mit Süßigkeiten verwöhnen.



Spaziergang mit Hund am Strand

Bei diesen Lebensmitteln sollte
Dein Kind aufpassen:

- Butter und Öl,
- Zucker,
- Marmelade,
- Süßigkeiten,
- Donuts,
- Muffins,
- Chips,
- Limo,
- Pommes

Hier schaltet die Ampel auf Rot.
Aufpassen!

Sei mit Fett zum Kochen
und Zubereiten der Brote
sparsam und miss es
mit dem Teelöffel ab.
Für ein sieben- bis neunjähriges Kind
genügen zweimal drei Teelöffel Butter,
Margarine oder Öl pro Tag.

Das bedeutet zum Beispiel:
Drei Teelöffel Butter oder Margarine
als Streichfett für die Brote,
drei Teelöffel Öl für das warme Essen
und den Salat.

Milch, Joghurt, Quark, Käse,
Fleisch und Wurst, Fisch und Ei
sind wichtig für die Gesundheit.
Aber darin können sich
viele Kalorien verstecken.
In vielen Kinderjoghurts
steckt zum Beispiel
eine extra Portion Zucker!
Nimm wenn möglich
die fettarmen Produkte für Erwachsene.
Es ist nicht nötig,
teure, extra süße Kinderprodukte
zu kaufen.

Bei Obst und Gemüse,
leicht belegtem Vollkornbrot,
fettarm zubereiteten Kartoffeln,
Nudeln oder Reis,
zeigt die Ampel grün.
Auch bei Wasser oder Fruchtt Tee.
Davon kann Dein Kind
reichlich essen und trinken.
Immer wenn es Hunger oder Durst hat,
kann es
zu diesen Lebensmitteln greifen.
Satt essen ist erwünscht!



Bild 139

Belegtes Brot

Fangt langsam an,
Eure Gewohnheiten umzustellen:
Beginne zum Beispiel damit,
den weißen Toast

durch Vollkorntoast zu ersetzen.
Bei Milch, Joghurt und Quark
nimm fettärmere Produkte (1,5 % Fett).



Bild 115

Joghurt mit Himbeeren – viel Calcium plus Vitamine

Bei der warmen Mahlzeit nimm
nach und nach mehr Gemüse
und weniger Fleisch.
 Eintopfgerichte,
Gulasch oder Pfannengerichte
eignen sich dazu besonders.
Die beliebte Hackfleischsoße
zu den Nudeln
schmeckt auch
mit kleinen Möhrenwürfeln.

Zum Nachtsch gibt's häufiger Obst
statt Puddings oder Cremes.



Äpfel – ein gesunder Nachtsch

Untergewicht

Machst Du Dir Sorgen,
weil Dein Kind nicht genug isst?
Findest Du es zu dünn?
Ungefähr acht von hundert
Mädchen und Jungen
im Alter von 6 bis 17 Jahren
sind untergewichtig.
Aber im Laufe der Kindheit sind
„dünne Phasen“ normal.

A cartoon illustration of a man with long brown hair, a beard, and a mustache, wearing a dark grey beret and a grey shirt with a small floral pattern. He is looking slightly to the left with a thoughtful expression.

Als Kind nannte man mich oft
Spargeltarzan, weil ich so dünn
und groß war.
Heute habe ich ein normales
Gewicht.

Nicht alle Kinder im gleichen Alter
essen gleich viel.

Die Menge, die Dein Kind isst,
wechselt auch von Tag zu Tag.
Wenn Dein Kind eher wenig isst,
musst Du Dir nicht sofort Sorgen machen.

Zwischen dem vierten und siebten Lebensjahr
ist das Längenwachstum stärker
als die Gewichtszunahme.
Der Babyspeck verschwindet.
Auch um das zehnte Lebensjahr herum
gibt es einen Wachstumsschub.
Bei dem ist die Gewichtszunahme
geringer als das Größenwachstum.
Dadurch wirken normalgewichtige Kinder
auf einmal mager.
Und vorher übergewichtige Kinder
werden schlanker.

Wenn Dein Kind über längere Zeit
sehr dünn ist,
solltest Du beim Arzt abklären,
ob es krank ist.
Du solltest nicht anfangen,
es zu mästen.

Leichtes Untergewicht
ist kein gesundheitliches Risiko,
wenn es kurzzeitig
nach Wachstumsschüben auftritt.

Solange das Kind vielseitig isst
und dabei gesund und munter ist.
Dennoch:
Beobachte die weitere Entwicklung
kritisch!
Und Vorsicht,
wenn die Freude am Essen verloren geht!

Ein mögliches schweres Problem
ist die krankhafte **Magersucht**.
Sie tritt überwiegend
bei jungen Mädchen oder Frauen auf.
Diese wollen schlank oder superschlank bleiben.
Deshalb verweigern sie es, zu essen.
Manchmal haben sie auch Fressanfälle
und erbrechen anschließend.
Das nennt man dann Bulimie.

Starke Gewichtsabnahmen
beziehungsweise deutliches Untergewicht,
gerade bei Deinem jugendlichen Kind,
sollten Dir daher ein Warnzeichen sein!
Du solltest dann dringend Rat
Bei einem Arzt suchen.
In **Kapitel 8** kannst Du mehr
zu diesem Thema lesen.

Wenn Dein Kind wenig isst
und Untergewicht hat,
kannst Du ihm
mehrere kleine Mahlzeiten anbieten.



Klettern an der Kletterwand

Große Portionen
schrecken diese Kinder ab.
Bewegung und Spiel in der Gruppe
fördern auch den Appetit.

Um das Gewicht
ein wenig zu steigern,
kannst Du Deinem Kind auch
kalorienreiches Obst
wie Bananen, Weintrauben, Kirschen
statt Beeren oder Melonen geben.
Oder Sahnejoghurt
statt Magerjoghurt.
Du kannst ihm Trockenfrüchte
oder Nüsse zwischendurch
zum Knabbern und im Müsli geben.

Zum Naschen eignen sich
Müsliriegel und Fruchtschnitten.
Aber Vorsicht:
nicht, dass es einen Umschwung
zum Übergewicht gibt!



Studentenfutter – Nüsse und Trockenfrüchte

Vielleicht bringt Dein Kind
Dich auch zur Verzweiflung,
weil es so gut wie alles,
was Du auf den Tisch bringst,
mit den Worten
„Das mag ich aber nicht!“
ablehnt?
Es ist ganz normal,
dass Kinder immer wieder
bestimmte Nahrungsmittel
ablehnen.

Problematisch ist es natürlich,
wenn das alle Nahrungsmittel sind,
die sie zur gesunden Ernährung

brauchen.

Dein Kind zum Essen zu zwingen
ist dann keine gute Lösung.

So verliert es nämlich
völlig die Lust am Essen.

Es kann aber nötig sein,
dass Du zu einigen kleinen Tricks
greifen musst.



Milchshake
mit Kirschen

Wenn Dein Kind kein Obst isst:

- Biete selbstgemachte
Milchmixgetränke an,
zum Beispiel Erdbeermilch
oder Bananenmilch.
- Mache ihm morgens ein Fruchtmüsli
Das kannst Du zum Beispiel mit Trockenobst machen.

- Mache aus Orangen
einen frisch gepressten Saft.
- Biete kleine mundgerechte

Stückchen Obst an
(besonders bei kleinen Kindern).



Müsli mit
Joghurt
und Obst

Wenn Dein Kind kein Gemüse isst:

- Koche eher Möhren, Erbsen
und Zuckermais
als Kohl, Lauch und Hülsenfrüchte.
- „Verstecke“ Gemüse in Nudelsoßen,
Aufläufen, pürierten Suppen,
und Kartoffelbrei.



Spaghetti
Bolognese
mit Möhren

- Rohkost wird oft lieber pur geknabbert als im angemachten Salat gegessen.



Paprika:
eine leckere
Rohkost

Wenn Dein Kind keine Milch (-produkte) mag:

- Gib ihm Trinkmilch statt Kakao oder Fruchtshakes.
- Verwende Käse zum Kochen.
- Bereite Quarkspeisen mit Früchten als Nachtisch zu.

Wenn Dein Kind kein Fleisch oder Fisch mag:

- Hackfleisch ist oft beliebter als ganze Fleischstücke.
- Fisch mögen Kinder oft nur als Filet ohne Gräten.



Frische Fische

Wichtig ist immer ein vorbildhaftes Verhalten. Die Familienmitglieder sollten mit gutem Beispiel vorangehen! Wenn Du kein Obst oder Gemüse isst, musst Du Dich nicht wundern, wenn es Dein Kind auch nicht tut.

Aufgaben

Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche - Übergewicht - Untergewicht

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Kinder werden leichter übergewichtig, wenn sie

- ☐ a) sich wenig bewegen und viel fernsehen.
- ☐ b) viel Chips und Süßigkeiten essen.
- ☐ c) Eltern und Großeltern haben, die auch übergewichtig sind.

2

Diese Lebensmittel sind besonders kalorienreich:

- ☐ a) Limonade, Chips und Pommes
- ☐ b) Marmelade, Muffins und Donuts
- ☐ c) Vollkornbrot und gekochte Kartoffeln

3

Diese Lebensmittel enthalten besonders wenige Kalorien:

- ☐ a) Obst und Gemüse
- ☐ b) Vollkornnudeln und Reis
- ☐ c) Butter und Öl

4

Bei der Umstellung auf gesündere Lebensmittel, kannst Du

- ☐ a) weißes Toastbrot durch Vollkorntoast ersetzen.
- ☐ b) in Gerichte mehr Gemüse und weniger Fleisch hinein geben.
- ☐ c) auf fettarme Joghurts und Milch umstellen.

5

Wenn Dein Kind alle gesunden Lebensmittel ablehnt,

- ☐ a) solltest Du es zum Essen zwingen.
- ☐ b) ist das nicht schlimm.
- ☐ c) musst Du ein paar Tricks anwenden, wie zum Beispiel Gemüse in Nudelsoßen verstecken.

Aufgaben



a) Wie nehmt Ihr Zuhause Eure Mahlzeiten ein?
Wann wird gegessen?
Was wird gegessen?
Wie oft esst Ihr zusammen?
Tauscht Euch bitte im Kurs aus.



c) Bitte bereite mit Deinem Kind in dieser Woche an jedem Tag ein
gesundes Frühstück zu.
Sprecht in der Gruppe über Eure Erfahrungen.



d) 1. Überlegt bitte in der Gruppe, welche Rezepte ihr gut mit Kindern
zusammen kochen könnt.
Probiert es aus!



d) 2. Welche Rezepte kommen gut bei Euren Kindern an?
Sammelt die Rezepte bitte in einem kleinen Kochbuch.



b) Überlege Dir bitte kleine gesunde Zwischenmahlzeiten
und ein abwechslungsreiches
und gesundes Frühstück.
Was gehört dazu?
Und was nicht?
Bitte sammelt Eure Ergebnisse an der Tafel
oder auf einem Plakat.



e) Bringt Verpackungen der Getränke Eurer Kinder mit.
Wie viel Zucker ist enthalten?
Gibt es gesündere Alternativen?
Welche?
Dazu könnt Ihr Euch [hier](http://www.youtube.com/watch?v=94VYRbG0I-4&feature=related)⁴⁵ einen Film anschauen.

45) <http://www.youtube.com/watch?v=94VYRbG0I-4&feature=related>



6. Ernährung im Erwachsenenalter

6.1 Woraus besteht gesunde Ernährung?

S. 145

6.2 Essen und Arbeiten

S. 151

6.3 Kantinenessen und Fast Food

S. 153

6.4 Ernährung und Stress

S. 157

6.5 Übergewicht – Untergewicht

S. 161



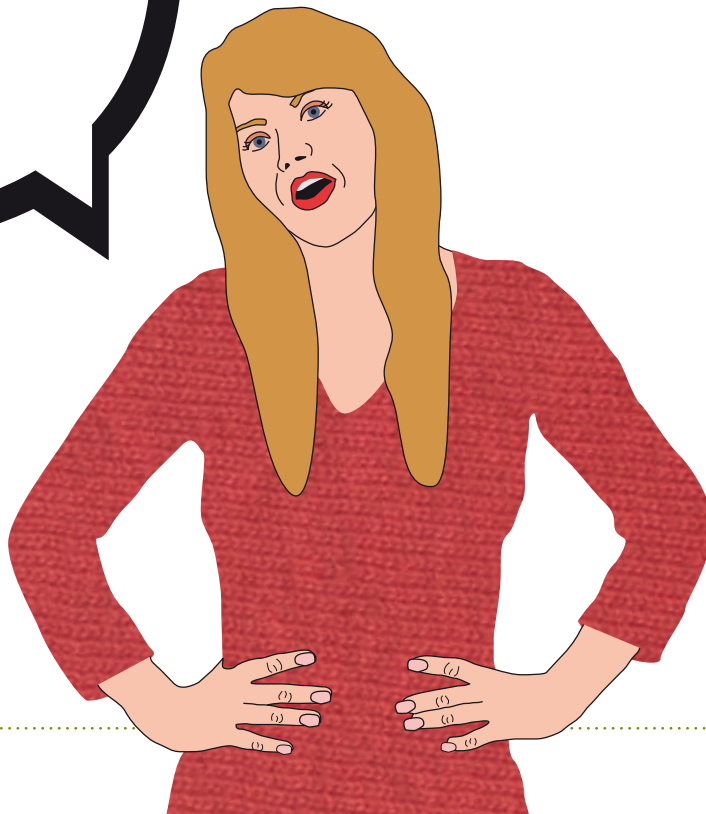
6 Ernährung im Erwachsenenalter

Gesundes Essen beeinflusst:

- wie wir aussehen,
- wie wir uns fühlen
- und wie sehr wir uns unseres Lebens erfreuen können.

Nach der Geburt meiner Tochter habe ich nach einem Sport gesucht, den ich einfach und spontan machen kann.

Da las ich von der Walking-Gruppe. Es gibt zwei feste Termine in der Woche, zu denen ich gehen kann. Wenn ich zwischendurch mal Zeit habe, kann ich auch alleine walken.



Die rechtzeitige Entscheidung darüber, wie Du leben möchtest, die Auswahl von guten Nahrungsmitteln und regelmäßige Bewegung können Dir helfen, das Beste aus Deinem Leben zu machen.



Wandern

Wenn Du Dich früh entscheidest, gesund zu leben, ist im Alter das Risiko von diesen Krankheiten kleiner:

- Fettleibigkeit,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Bluthochdruck,
- Diabetes (Zucker),
- bestimmte Krebserkrankungen und Osteoporose

In diesem Kapitel erklären wir Dir, wie Du Dich als Erwachsener gesund ernähren kannst.

6.1 Woraus besteht gesunde Ernährung?



Bild 14

Gemüse

Damit Du gesund bleibst, braucht Dein Körper mehr als 40 verschiedene Nährstoffe. Kein einzelnes Nahrungsmittel kann sie alle gleichzeitig liefern. Deshalb brauchst Du zu einer gesunden Ernährung viele verschiedene Nahrungsmittel: Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Fette und Öle. Mehr darüber, welche Nahrungsmittel Du häufig und in großen Mengen essen solltest und welche lieber in kleinen Mengen, findest Du in **Kapitel 2**.

Es ist nicht nur wichtig, viele verschiedene Nahrungsmittel mit verschiedenen Nährstoffen zu essen, sondern auch regelmäßig zu essen. Vor allem das Frühstück ist wichtig. Es versorgt den Körper mit neuer **Energie**, nachdem er während der Nacht keine Nahrung bekommen hat.



Bild 70

Frühstückstisch

Sich ausgeglichen zu ernähren bedeutet von jedem Nährstoff genug zu essen. Aber auch nicht zu viel davon. Wenn die Essensportionen vernünftige Größen haben, ist es nicht notwendig, Lieblingsgerichte wegzulassen.

In unserer Kantine gibt es günstige Tellergerichte. Da ist aber meist so viel drauf, dass es für zwei reichen würde. Früher habe ich den Teller immer leer gegessen. Auch wenn ich schon satt war. Heute teile ich mir das Essen mit einer Kollegin oder bitte um eine kleinere Portion.



Pommes

Isst Du einen Imbiss mit hohem Fettanteil, zum Beispiel eine Portion Pommes, solltest Du bei der nächsten Mahlzeit etwas mit einem geringeren Fettanteil essen. Zum Beispiel einen frischen Salat.

Hier⁴⁶ siehst Du ein Film über "gesünderes Fast Food essen".

Fleisch kannst Du ohne schlechtes Gewissen dreimal in der Woche essen. Gut ist eine Menge von 75 bis 100 Gramm pro Portion. Das ist etwa die Größe einer Handfläche.

⁴⁶) <http://www.youtube.com/watch?v=Ayr96KslRaA>



Rohkostsalat



Steak

Dazu 75 Gramm ungekochte Teigwaren (Nudeln).
Und eine große Portion Gemüse.
Hiervon kannst Du nicht zuviel essen,
aber Vorsicht mit der Butter zum Gemüse!

Auch trinken ist wichtig!
Mindestens 1,5 Liter am Tag
solltest Du als Erwachsener trinken.
Je mehr Du Dich körperlich anstrengst,
oder wenn es heiß ist,
umso mehr solltest Du trinken!
Einfaches Trinkwasser aus dem Wasserhahn
ist eine gute Flüssigkeitsquelle.



Zeichen für
Trinkwasser

Ab und zu ein wenig Saft,
oder Saftschorle (Saft mit Wasser),
Tee oder Kaffee,
bringen Abwechslung und sind auch gesund.



Tee

Sei bei Säften aber bitte vorsichtig beim Einkauf:
Achte auf die Verpackung.
Nur wo Saft draufsteht ist auch Saft drin.
Oft gibt es im Supermarkt Nektar
oder Fruchtsaftgetränke zu kaufen.
Sie enthalten außer Saft
auch noch zusätzlichen Zucker!



Bild 84

Orangensaft

Ein gesundes Körpergewicht zu halten und sich dabei wohl zu fühlen, das ist wichtig!

Das gesunde Körpergewicht ist aber nicht bei jedem gleich. Es hängt von vielen Dingen ab:

- Geschlecht (männlich oder weiblich)
- Körpergröße
- Alter
- erblichen Veranlagungen

Einen zu hohen Anteil an Körperfett bekommst Du, wenn Du mehr Kalorien zu Dir nimmst als Dein Körper braucht. Diese Extrakalorien können

von allen Nahrungsmitteln kommen: Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate oder Alkohol. Fett ist dabei jedoch die kalorienreichste Nahrungsquelle.

Körperliche Bewegung und Sport sind gute Wege, zu viel **Energie** zu verbrauchen und Kalorien abzubauen. Also:
Wenn Du zunimmst, beweg Dich mehr!

Körperliche Aktivität von wenigstens 30 Minuten täglich verringern folgende Risiken:

- übergewichtig zu werden,
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** zu bekommen,
- an **Diabetes** zu erkranken,
- Bluthochdruck zu haben
- oder Darm**krebs** zu bekommen.



Bild 206

Joggen mit der Freundin

Außerdem wirst oder bleibst Du so
beweglicher und ausdauernder.
Du stärkst die Knochen und Muskeln,
verringerst den Fettanteil des Körpers
und den Blutdruck.
Du wirst auch sehen,
dass Du Dich
körperlich besser fühlst.
Und Du kannst Herausforderungen besser meistern,
weil Du fitter und weniger müde bist.
Wissenschaftler haben auch heraus gefunden,
dass Sport gute Laune macht.
So kannst du Dinge positiv angehen.

Aufgaben

Ernährung im Erwachsenenalter - Woraus besteht gesunde Ernährung?

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Gesund essen bedeutet

- ☐ a) Deine Lieblingsgerichte wegzulassen.
- ☐ b) abwechslungsreich zu essen.
- ☐ c) vernünftige Portionen zu essen.

2

Ein Erwachsener

- ☐ a) darf ruhig dreimal in der Woche Fleisch essen.
- ☐ b) sollte mindestens 1,5 Liter Wasser trinken.
- ☐ c) sollte möglichst viel Butter zum Gemüse essen.

3

Wie viele Kalorien Du am Tag verbrauchst, ist abhängig

- ☐ a) von Deinem Geschlecht.
- ☐ b) wie viel Du Dich bewegst.
- ☐ c) wie viel Du isst.

4

Besonders viele Kalorien stecken in

- ☐ a) Fett.
- ☐ b) Alkohol.
- ☐ c) Gemüse.

5

Sport

- ☐ a) hilft Dir Deine Muskeln und Knochen zu stärken.
- ☐ b) hilft Dir den Blutdruck zu senken.
- ☐ c) ist nichts für Menschen über 35.

6.2 Essen und Arbeiten



Schweißer bei der Arbeit

Erwachsene haben verschiedene Berufe.
Die Hausfrau bewegt sich beim Putzen
und Kochen viel.

Auch wenn sie mit ihren Kindern nach draußen
zum Spazieren und Spielen geht,
bewegt sie sich.

Auch ein Bauarbeiter
bewegt sich in seinem Beruf viel
und macht körperlich anstrengende Arbeit.
Diese Menschen verbrauchen am Tag mehr Kalorien
als zum Beispiel
ein Kassierer.
Dieser arbeitet vor allem
im Sitzen.

Es gibt also Menschen,
die durch ihren Beruf mehr Kalorien verbrauchen
als andere.

Diese Menschen können dann auch
mehr Kalorien durch Essen aufnehmen,
ohne dass sie zunehmen.

Aber Vorsicht!

Wie viele Kalorien der Körper so verbraucht
Überschätzt man leicht.

Hier⁴⁷ kannst Du Dir für viele Tätigkeiten ausrechnen,
wie viele Kalorien Du dabei verbrauchst.

Wenn Du nicht so viel Zeit hast,
kannst Du Dir in diesem Film⁴⁸ anschauen,
wie Du Dich trotzdem gesund ernähren kannst.

Bei einer halben Stunde
Bügeln verbrauche ich
86,25 Kalorien bei mei-
nem Gewicht.



47) <http://www.novafeel.de/fitness/kalorienverbrauch.htm>
48) <http://www.youtube.com/watch?v=yexSU7Qoqo4&NR=1>

Aufgaben



a) Schüttelsätze: Ernährung im Erwachsenenalter - Arbeit und Essen

Stelle die Wörter bitte zu einem vollständigen Satz um!

Dann erfährst Du,
wie viel Lea arbeitet.

Wohnung / räumt / Lea / Morgen / am / 15 Minuten / auf / lang / die

Arbeit / sie / 30 Minuten / zur / dann / läuft

Schule / Reinigungskraft / einer / in / arbeitet / als / sie

Klassenräume / putzt / die / drei Stunden / Schule / sie / der / in

Hause / 30 Minuten / dann / sie / wieder / nach / geht

Pause / Fenster / eine Stunde / einer / sie / putzt / die / nach / lang

Mittagessen / eine halbe Stunde / kocht / dann / lang / sie / das

Küche / räumt / die / Essen / nach / dem / lang / 30 Minuten / auf / sie

Mittagsschlaf / dann / macht / einen / sie / lang / 30 Minuten

Wäsche / die / Nachmittag / am / bügelt / 30 Minuten / sie / lang



b) Schreibe bitte hier eine Liste mit Leas Tätigkeiten.



c) Hier⁴⁹ kannst Du ausrechnen, wie viel Kalorien sie verbraucht hat.

Rechne einfach mit 60 Kilo.

Rechne den Kalorienverbrauch bitte zusammen.

⁴⁹) <http://www.novafeel.de/fitness/kalorienverbrauch.htm>



6.3 Kantinenessen und Fast Food



Bild 113

Bunter Salat

Du meinst vielleicht,
gesunde Ernährung zu Hause ist leicht.
Aber wenn man in der Kantine isst,
dann geht das nicht.

Wer in der Kantine isst,
kann sein Essen nicht frei auswählen.
Aber er kann trotzdem aus den Angeboten
das auswählen, was gesund ist.

Greife zu den gekochten Kartoffeln
statt zu den Pommes!
Nimm Dir einen Salat statt
Gemüse, das in **Mehlschwitze** schwimmt.
Oder eben gedünstetes Gemüse.

Statt des süßen Puddings
oder Fruchtquarks mit gezuckertem Dosenobst
nimm Dir ein Stück frisches Obst,
einen Apfel oder eine Birne.



Bild 32

Birne

Dann kannst Du ruhig das Fleisch
oder den Fisch in Soße essen,
Du wirst davon nicht zunehmen.
Hier⁵⁰ kannst Du Dir einen Film ansehen,
wie Du Dir selbst etwas für die Arbeit
zubereiten kannst.

Fast Food ist fast immer ein Dickmacher.
Ob es der Hamburger ist, die Pommes
oder die Currywurst.
Sie werden alle mit zu viel Fett zubereitet.

50) <http://www.youtube.com/user/aok#p/u/20/GKHPAiedWMw>

Und sie enthalten zuckerhaltige Soßen wie Ketschup oder Currysoße.

Dazu dann noch das Weißbrot und die Kalorienbombe ist perfekt!



Hamburger

Was noch dazu kommt ist, dass Fast Food viel teurer ist, als wenn Du selbst kochst!

Du kannst aber mal versuchen, Dir selbst eine Art Hamburger zu machen. Nur mit gesünderen Zutaten.

Brate das Fleisch mit ein wenig Rapsöl an. Das gibt es auch im **Discounter**. Rapsöl enthält wertvolle **Omega-3-Fettsäuren**, im Gegensatz zu Sonnenblumenöl. Es macht nicht so schnell dick! Nimm anstelle des Hamburgerbrötchens

Vollkorntoast.

Belege den Toast mit Gurke, Tomate und Salat.

Ein klein wenig Ketschup und etwas Senf, wenn Du magst, ist erlaubt.

Du wirst sehen,

Dein Burger schmeckt viel besser als der gekaufte und ist gesünder.



Selbstgemachte Hamburger

Übrigens: das gesündeste Fast Food gibt es beim türkischen Imbiss. Döner mit Salat, Lahmacun mit Salat und Falafeltaschen mit Salat schmecken und sind gesünder als Pommes, Hamburger und Bratwurst. **Hier**⁵¹ kannst Du Dir anschauen, wie Du selbst Falafel machen kannst.

51) http://www.helpster.de/falafel-rezept-aus-original-orientalischer-kueche_13133#video



Döner

Wenn Du Dir das
dann auch noch selbst machst,
mit Vollkornbrot,
hast Du Dir eine tolle,
gesunde Mahlzeit gezaubert.

Tipp

Das ist gerade
bei der Lahmacun nicht schwer!
Einfach Vollkornmehl
statt Weizenmehl nehmen.
Hier⁵² kannst Du Dir anschauen,
wie man Lahmacun zubereitet.

Auch chinesische Imbissbuden
kommen immer mehr in Mode.
Wenn Du zum Beispiel
Nudeln oder Reis mit Gemüse bestellst,
hast Du eine schnelle gesunde Mahlzeit.



Lahmacun – türkische Pizza

Hier⁵³ ist ein kleiner Film,
wie Du auch einmal Fast Food essen kannst,
ohne dass Du gleich zunimmst.

52) <http://www.youtube.com/watch?v=uB7K32JZ-Gg>

53) <http://www.youtube.com/user/aok#p/u/22/cnNeB583Glg>

Aufgaben

Ernährung im Erwachsenenalter

-Essen und Arbeiten; Kantinenessen und Fast Food

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Menschen mit schwerer körperlicher Arbeit

- ☐ a) verbrauchen gleich viele Kalorien wie Menschen mit leichter körperlicher Arbeit.
- ☐ b) verbrauchen weniger Kalorien als Menschen mit leichter körperlicher Arbeit.
- ☐ c) verbrauchen mehr Kalorien als Menschen mit leichter körperlicher Arbeit.

2

Wer mehr Kalorien verbraucht, darf

- ☐ a) auch mehr essen.
- ☐ b) nur weniger essen.
- ☐ c) gleich viel essen.

3

Wenn man in der Kantine isst,

- ☐ a) kann man nicht auf gesunde Ernährung achten.
- ☐ b) kann man immer zu den gesunden Produkten der Auswahl greifen.
- ☐ c) isst man automatisch gesund.

4

Fast Food

- ☐ a) ist meistens zu fettig.
- ☐ b) kann gesund sein, wenn Du es selbst zubereitest.
- ☐ c) gibt es am gesündesten beim türkischen Imbiss.

5

Rapsöl

- ☐ a) enthält gesunde **Omega-3-Fettsäuren**.
- ☐ b) ist gesünder als Sonnenblumenöl.
- ☐ c) enthält nur gesättigte Fettsäuren.

6.4 Ernährung und Stress



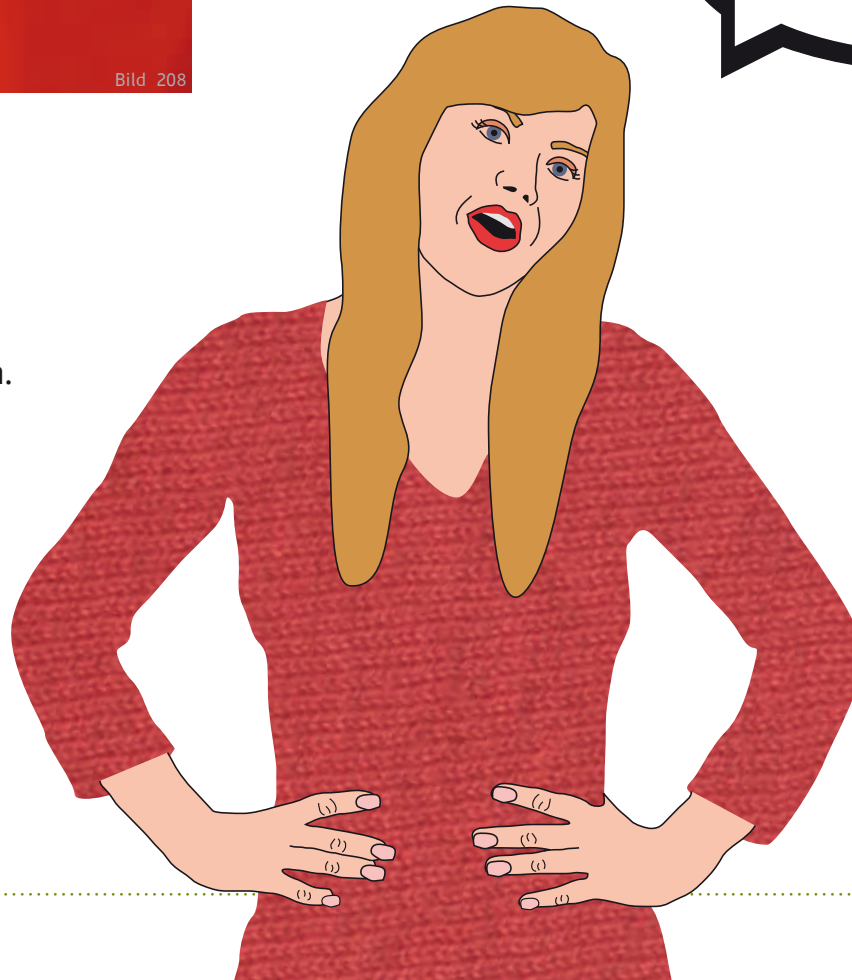
Zehn Uhr – Zeit für eine Frühstückspause

Essen ist wichtig und meistens auch lecker.
Aber jede Mahlzeit
nimmt auch Zeit in Anspruch.
Gerade wenn es stressig wird,
sparen viele Menschen zuerst bei ihren Pausen ein.
Eine Zeitplanung, die sich schnell rächt.
Wenn Du Mahlzeiten ausfallen lässt,
riskierst Du einen **Energieabfall**.
Schnell lässt Deine Konzentration nach.
Und schließlich brauchst Du mehr Zeit,
um Deine Aufgaben zu erledigen.

Deshalb solltest Du auch an stressigen Tagen
regelmäßige Pausen machen.
Gerade wenn Du viel Stress hast,
solltest Du Dich gesund ernähren.

Denn Du brauchst dann viele Vitamine,
gesunde Kohlenhydrate und Mineralstoffe.

Meine Pause ist mir heilig, selbst
wenn es stressig ist.
Nur so habe ich die nötige Energie,
um mich konzentrieren zu können.
Danach geht mir die Arbeit wieder
leichter von der Hand.



Die Realität sieht jedoch oft anders aus:
Wer Stress hat, greift gern zu unkomplizierten
und vor allem kalorienreichen Snacks.
Hier⁵⁴ kannst Du sehen,
welche Kalorienfallen sich im „Coffee to Go“ verstecken.
Dafür bekommst Du Tipps, was Du stattdessen
besser trinken und essen kannst.



Bild 65

Muffin

Es gibt vier Gruppen von Stress-Essern:

- Die erste Gruppe vergisst das Essen oder ignoriert das Hungergefühl einfach. Wenn es doch mal im Magen grummelt, wird der ein oder andere Liter Kaffee hinuntergekippt. Vielleicht wird das dann noch mit einer Zigarette abgeschmeckt. Das ist natürlich nicht gesund. Und führt häufig dazu, dass abends dann hemmungslos genascht wird.



Bild 191

Tasse Kaffee

- Die zweite Gruppe sind Menschen, die in ihrer knappen Mittagspause zur nächsten Currywurst- oder Dönerbude flitzen. Das schnelle und vor allem oft fettige Essen belastet den Körper sehr. Die Konzentration lässt spätestens am Nachmittag nach. Die gesündere Alternative wäre, eine Asia-Gemüsepfanne oder Sushi zu bestellen. Viele Supermärkte und Bäcker bieten auch belegte Brötchen oder fertige Salate an.

54) <http://www.kewego.de/video/iLyROafvPtO.html>



Belegte Brötchen

- Die dritte Gruppe mag es besonders süß. Sie greifen zu Schokoriegeln oder Gummibärchen. Denn die süßen Freunde enthalten Serotonin. Und das hebt die Stimmung. Gesünder und kalorienärmer ist da Obst. Wer trotzdem Schokolade braucht, sollte die dunkleren Sorten mit hohem Kakaoanteil bevorzugen. Der Appetit auf Schokolade wird dadurch schneller gestillt. Und die dunklen Sorten sind besser für den Blutzuckerspiegel.

- Die vierte Gruppe gönnt sich nach den Strapazen des Arbeitstages eine besonders leckere und üppige Belohnung. Doch Schlemmen am Abend kann den Schlaf kosten.



Kakao mit Sahne



Pizza

In den Nachtstunden
muss der Körper arbeiten,
um das Essen zu verdauen.
Müdigkeit am nächsten Tag sind die Folgen.
Bessere Belohnungen sind
Obstsalat mit Joghurt oder eine kleine Portion Eis.



Eis

Noch besser für die schlanke Linie
ist ein Spielabend
oder etwas Sport mit Freunden.

6.5 Übergewicht – Untergewicht

Du bist Dir nicht sicher,
ob Dein Gewicht in Ordnung ist?
Mit einem BMI-Rechner
kannst Du Dir ausrechnen,
ob Du Normalgewicht,
Übergewicht oder Untergewicht hast.
Der BMI (Body Mass Index) bewertet
Dein Gewicht im Verhältnis zu Deiner Größe,
Deinem Alter und Deinem Geschlecht.
Hier⁵⁵ findest Du einen BMI-Rechner.
Auch Dein Essverhalten
kannst Du hier⁵⁶ testen und bewerten lassen.

6.5.1 Übergewicht

Wenn Du Übergewicht hast
und das schon länger weißt,
dann hast Du vielleicht schon
einige Diäten gemacht.
Oder Du planst vielleicht gerade eine Diät.

Wir möchten Dir in diesem Themenheft
keine Diät vorschlagen,
so wie sie in einer Zeitschrift steht.
Sondern wir wollen Dich dazu ermutigen,
Deine Nahrung komplett umzustellen.
Das bedeutet nicht, für kurze Zeit
auf viele Lebensmittel zu verzichten.
Sondern es bedeutet,
auf Dauer gesünder zu essen.
Außerdem möchten wir Dich ermutigen,

Dich mehr zu bewegen.
Deine Nahrung
kannst Du sofort komplett umstellen.
Bei der Bewegung
musst Du Dich langsam steigern.



Treppen steigen

Eine gute Möglichkeit, mit Sport anzufangen,
ist Walken zu gehen.
Das ist eine Art schnelles Spaziergehen.
Es gibt in vielen Orten Walking-Gruppen,
die sich regelmäßig treffen.
Dort gibt es dann jemanden,
der die Gruppe leitet
und Dir Tipps für einen guten Start geben kann.
Oft sind diese Gruppen kostenlos.

55) <http://www.bmi-rechner.net/>

56) <http://www.bodycheck.bzga.de/index.php>

Vielleicht hast Du auch Freunde,
die gerne Sport machen möchten.
Zusammen Sport machen bringt mehr Spaß.
Hier kannst Du Dich in einem Film
über Nordic Walking informieren.



Nordic Walking

Beim Walken und Joggen
solltest Du so schnell laufen,
dass Du ins Schwitzen kommst.
Aber Du solltest Dich jederzeit noch gut
mit jemandem unterhalten können.

Das ist ein guter Maßstab,
um Deinen Körper nicht zu überfordern.
Dein Puls sollte dabei in etwa so hoch sein
wie Dein Alter plus hundert.
So erreichst Du den besten Trainingseffekt.
Du solltest mindestens zweimal die Woche
eine Stunde lang Sport treiben.

Für eine Nahrungsumstellung
hilft es Dir,
Dich in den anderen Unterkapiteln
von **Kapitel 6** und in **Kapitel 1**
über gesunde Ernährung zu informieren.
Außerdem kannst Du Dich
bei einem Ernährungsberater informieren.
Frag vorher bei Deiner Krankenkasse nach,
ob sie die Kosten übernimmt.



Gemeinsam in Bewegung bleiben

Ich will schon lange abnehmen
und habe schon viele Diäten ausprobiert.
Nach kurzer Zeit habe ich wieder
zugenommen.
Seit zwei Monaten gehe ich zu einer
Ernährungsberatung.
Dort sprechen wir über ein besseres
Essverhalten.
Ich bekomme viele Tipps, wie ich langfristig
meine Ernährung verbessern kann.
Wir machen auch zusammen Sport.
Jede Woche ein bisschen mehr.
Ich freue mich, dass ich nun langsam
abnehme und Muskeln aufbaue.



6.5.2 Untergewicht

Du hast Untergewicht
und möchtest ein normales Gewicht erreichen?
Viele Menschen glauben,
dass man durch wenig Bewegung
und viel fettiges Essen
immer an Gewicht zunimmt.
Du hast vielleicht
schon bei Dir selbst gemerkt,
dass das nicht immer stimmt!

Auch wenn Du dünn bist,
ist fettiges und zuckerreiches Essen
für Deinen Körper nicht gesund.
Es belastet Deine Leber und andere Organe.



Bild 58

Currywurst mit Pommes

Um an Gewicht zuzunehmen,
musst Du Muskeln aufbauen.
Auch Du musst Dich ausgewogen ernähren,
um ein gesundes Körpergewicht zu erreichen.



Bild 186

Krafttraining mit Hanteln

Muskeln baust Du durch Bewegung
und Krafttraining auf.
Eine eiweißhaltige Ernährung
und Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten
unterstützen den Aufbau von Muskeln.
Es ist nicht nötig, Eiweißpulver zu kaufen,
die Muskelaufbau versprechen.



Ich habe durch eine Krankheit
viel Gewicht verloren.
Mit Sport und viel gesunder
Ernährung habe ich etwas
zugenommen.

In **Kapitel 2** findest Du Lebensmittel,
in denen viel Eiweiß und Kohlehydrate
enthalten sind.
Wie man sich
abwechslungsreich und gesund ernährt,
kannst Du
in den anderen Unterkapiteln von **Kapitel 7** nachlesen
oder in **Kapitel 1** herausfinden.

Aufgaben

Ernährung im Erwachsenenalter - Ernährung und Stress; Übergewicht - Untergewicht

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Wenn Du unter Stress bei der Arbeit eine Mahlzeit ausfallen lässt,

- ☐ a) kann das zu einem Energieabfall führen.
- ☐ b) schaffst Du mehr bei der Arbeit.
- ☐ c) greifst Du später wahrscheinlich zu einem kalorienreichen Snack.

2

Mit einem BMI-Rechner kannst Du herausfinden,

- ☐ a) ob Du gesund isst.
- ☐ b) ob Du Dich genug bewegst.
- ☐ c) ob Dein Gewicht im Vergleich zur Körpergröße okay ist.

3

Wenn Du anfängst Sport zu treiben,

- ☐ a) kannst Du ruhig einfach sofort losrennen.
- ☐ b) ist es wichtig, sich langsam zu steigern.
- ☐ c) ist Walken ein guter Sport zum Einsteigen.

4

Ein guter Maßstab zur Laufgeschwindigkeit ist

- ☐ a) nur so schnell zu laufen, dass Du Dich noch gut unterhalten kannst.
- ☐ b) Deinen Puls bei 100 Schlägen pro Minute plus Dein Alter zu halten.
- ☐ c) Deinen Puls nicht über 100 Schläge pro Minute kommen zu lassen.

5

An Gewicht zunehmen kannst Du am besten,

- ☐ a) indem Du Fast Food isst.
- ☐ b) indem Du eiweißreich isst.
- ☐ c) indem Du durch körperliches Training Muskeln aufbaust.

Aufgaben



a) 1. Welche Lebensmittel kaufst Du regelmäßig ein?
Mache bitte eine Liste.



a) 4. Isst Du gerne Fast-Food?
Welches Fast-Food isst Du am häufigsten?
Bitte suche [hier](#)⁵⁸ heraus wie viel Kalorien in diesem Essen stecken.



a) 2. [Hier](#)⁵⁷ kannst Du Dir dann ansehen,
wie Du gesund einkaufen kannst.
Stimmt Deine Einkaufsliste
mit den Produkten im Film überein?
Schreibe die Unterschiede auf.



b) 1. Schreibe Dir auch alles auf,
was Du an diesem Tag gegessen hast.
Nicht schummeln!



a) 3. Diskutiert die Unterschiede zwischen 1a und 1.b.

57) <http://www.youtube.com/watch?v=isbhpPJTHLY&feature=related>

58) <http://www.brigitte.de/figur/abnehmen/kalorientabelle-559038/#kcal>



Aufgaben



b) 2. Finde [hier](#)⁵⁹ heraus, wie viele Kalorien Du zu Dir genommen hast.
Du kannst diese Tabelle nutzen:

Tipp

Unter „Klassiker“ findest Du typisch deutsche Küche, wie zum Beispiel Bratkartoffeln oder Hühnerfrikassee.



b) 3. Rechne die Kalorien bitte zusammen. Hast Du weniger oder mehr Kalorien zu Dir genommen als Du verbraucht hast?
Oder waren es genauso viele?

Das habe ich gegessen:	Soviel habe ich gegessen (Gramm):	Kalorienanzahl:
Spaghetti Bolognese	350 Gramm	531 kcal

b) 4. Solltet Ihr an Eurem Essverhalten etwas ändern?
Wenn ja, was?
Besprecht das bitte in der Gruppe.

59) <http://www.brigitte.de/figur/abnehmen/kalorientabelle-559038/#kcal>



Aufgaben



c) Finde bitte heraus, wo es in Deiner Nähe Lauftreffs gibt.
Du kannst Dich [hier](#)⁶⁰ informieren,
indem Du bei Deiner Postleitzahl suchst.
Du kannst auch bei den Sportvereinen
in Deiner Nähe fragen,
ob sie einen Lauftreff haben.
Sammelt bitte, welche verschiedenen Lauftreffs
Ihr gefunden habt.



d) 1. Schreibe Dir bitte über einen Tag lang auf,
welche Aktivitäten Du machst
und wie lange sie dauern.



d) 2. Rechne Dir dann [hier](#)⁶¹ aus,
wie viele Kalorien
Du bei dieser Tätigkeit verbrauchst.
Nutze dafür diese Tabelle:

Aktivität	Zeit	Kalorien
Fenster putzen	1 Stunde	195 kcal

60) <http://www.lauftreff.de/lauftreffs/index.html>

61) <http://www.for-me-online.de/gesundheit-wohlzufuehlen/kalorienverbrauchsrechner.aspx>



Aufgaben



d) 3. Wenn Du nun alle Zahlen in der rechten Spalte zusammen rechnest, weißt Du, wie viele Kalorien Du an einem ganzen Tag verbrauchst.



d) 4. Bitte tauscht Eure Ergebnisse aus.

Aufgaben



e) Schwedenrätsel zum kompletten Kapitel
Bitte beantworte die Fragen und trage die Lösungen in die passenden Felder ein.
Die Buchstaben in den Klammern helfen Dir,
die Fragen zu beantworten.
Die Nummern zeigen Dir das richtige Feld.

Waagerecht: →

1. Ort zum Essen (KTNAINE)
2. Zu viel auf der Waage (ÜBCHTERWIGE)
3. Macht Dich wieder fit (TOPRS)
4. leerer Magen (GUNREH)
5. Regeln zum Abnehmen (ÄTID)
6. Viel Fett belastet die ... (BEREL)

Senkrecht: ↓

7. Zu wenig auf der Waage (CHTUNTWIERGE)
8. Zeit zum Essen (SEPAUTAGMITS)
9. Kalorienarmer Snack (STOB)
10. Gesunde Mahlzeit (TALSA)
11. Alternative zu Toast (ROBT)
12. Bewegung fördert ... (KEMULNS)

	1									8		7
2												
9		3						11				
		10					12					
			4									
5												
	6											

7. Ernährung im Alter

7.1 Genügend trinken

S. 174

7.2 Abwechslungsreich essen

S. 176

7.3 Gemeinsam genießen

S. 177

7.4 Übergewicht - Untergewicht

S. 179



7. Ernährung im Alter

Kümmerst Du Dich um ältere Menschen,
beruflich oder privat?
Dann ist dieses Kapitel für Dich
besonders interessant.

In diesem Kapitel
Informieren wir Dich,
worauf man im Alter bei der Ernährung
besonders achten muss.
Wir geben Dir Tipps,
wie Du Älteren helfen kannst,
sich gesund zu ernähren
und ausreichend zu essen und zu trinken.

7.1 Genügend trinken



Bild 82

Mineralwasser

Das Gefühl für Durst nimmt bei vielen im Alter ab. Viele merken nicht, dass sie zu wenig trinken. Schwächegefühle, Schwindel und Verwirrtheit sind häufig die Folge.

Besonders an heißen Sommertagen, oder bei Fieber und Durchfall kann es zu Austrocknung kommen. Viele Medikamente sind **harntreibend**, sodass sie zu zusätzlichem Flüssigkeitsverlust führen können. Deshalb sollte man das Trinken regelrecht trainieren.



Meine Oma trinkt oft nicht genug. Dafür isst sie viel Obst, wie Weintrauben und Melone. So bekommt sie dennoch genügend Flüssigkeit.

Tipps für regelmäßiges Trinken:

Tipps

- Nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken.
- Zu jeder Mahlzeit ein Getränk nehmen.
- Morgens die Getränke, die man tagsüber trinken möchte, an gut sichtbarer Stelle bereit stellen.
- Suppen und viele Obstsorten enthalten reichlich Flüssigkeit. Sie können einen Teil der nötigen Trinkmenge liefern.
- Schnabelbecher helfen beim selbständigen Trinken.
- Alkoholfreie Lieblingsgetränke anbieten.
- Regelmäßig auch ohne Durst trinken.
- Eventuell einen Wecker stellen, der alle zwei Stunden ans Trinken erinnert.
- Zur Kontrolle einen Trinkplan erstellen.
- Bier, ja klar – aber alkoholfrei!

7.2 Abwechslungsreich essen



Bild 113

Bunter Salat

Jeden Tag etwas anderes zu kochen ist aufwändig, wenn man alleine wohnt. Dennoch ist es schön, jeden Tag etwas anderes zu essen.

Viele Gerichte kann man auf Vorrat kochen. Zum Beispiel Eintopf. Wenn der ältere Mensch nicht mehr kochen kann, kann er sich Essen liefern lassen. Es gibt viele Anbieter, die Senioren preiswert Essen liefern. Man kann nach einem Speiseplan Essen vorbestellen und meist zwischen zwei Gerichten wählen.

Das Essen bekommt man dann mittags warm nach Hause geliefert. Wir empfehlen ein Testessen!

Als Alternative kann man bei vielen Metzgereien günstige Tagesgerichte auch zum Mitnehmen kaufen.

Einige Seniorenheime bieten preisgünstiges Mittagessen auch für Nichtbewohner an. Dann isst man in Gesellschaft und kann einfach nur genießen.



Wir sind eine große Familie. Meine Oma isst mal bei uns und mal bei meiner Tante oder meinem Onkel. Einmal in der Woche kocht sie für uns alle. Dann essen wir alle zusammen und genießen das leckere Essen meiner Oma.

7.3 Gemeinsam genießen



Rinderfilet mit Bratkartoffeln und Bohnen mit Speck

„Für uns zwei oder für mich alleine lohnt es sich nicht, aufwändig zu kochen oder zu backen.“
Diesen Spruch hört man von Älteren, aber auch von Singles oft.

Stimmt nicht!

Hier ein paar Tipps!

- **Portionen einfrieren**

Man kann zum Beispiel für vier Personen kochen und drei Portionen einfrieren.

Dann hat man ein leckeres Essen, wenn man mal wenig Zeit hat.



Eintopf – lässt sich gut einfrieren

- **Großpackungen aufteilen**

Das Gemüsepack mit drei Paprikas ist im Angebot. Du brauchst aber nur eine Paprika.

Greif ruhig zu!

Wasche und putze die Paprikas wie gewohnt und friere Dir zwei Portionen ein.



Paprika schneiden

• Kochtreffen

Starte mit Deinen Freunden
ein regelmäßiges Kochtreffen.
Das macht Spaß, bringt Abwechslung
und Ihr könnt so auch noch Geld sparen.



Reibekuchen

• Kaffee trinken im Seniorenclub oder im Verein

Viele Seniorenclubs und Vereine bieten,
neben regelmäßigen Veranstaltungen wie Kultur und Sport,
auch regelmäßige Kaffeerunden an.
Da kann man mit anderen Kuchen schlemmen
und sich unterhalten
und vielleicht neue Freunde finden.

• Familie einladen und einladen lassen

Lad Deine Familie oder Deine Enkel ein
und genießt gemeinsam ein gutes Essen.



Tasse Kaffee

• Essen im Restaurant

Du denkst, das ist zu teuer?
Viele Restaurants
bieten günstige Mittagsgesichte an.
Manche bieten abwechslungsreiche Buffets an.
Da kannst Du Dich, zum Beispiel für 9,99 €,
so oft bedienen, wie Du willst.
Schön ist die große Auswahl an Gerichten,
so dass Du auch mal etwas Neues probieren kannst.



Essen im Restaurant

7.4 Übergewicht - Untergewicht



Bild 192

Brot mit Käse – ungefähr 200 Kalorien

Übergewicht

„Ich esse so wie früher,
aber ich nehme von Jahr zu Jahr zu!“
Diese Klage kann man oft hören.
Mit zunehmendem Alter braucht der Körper
weniger **Energie** für die Arbeit seiner Organe.
So braucht ein 75-Jähriger Mann
Ungefähr 20 Prozent weniger Kalorien
als ein 25-Jähriger Mann.
Das sind 375 Kalorien pro Tag.
Bei Frauen sind es ungefähr 200 Kalorien weniger.

Die lebensnotwendigen Vitamine und Mineralstoffe
braucht man im Alter aber genauso,
manchmal sogar mehr.

Zudem bewegen sich ältere Menschen
weniger als junge Menschen.
So hat man schnell ein paar Kilos zugelegt.

Übergewicht im Alter ist ein großes Problem.
Die Knochen, die sowieso schon stark belastet sind,
müssen das zusätzliche Gewicht tragen.
Das Herz und die Lunge
müssen stärker arbeiten.
Und viele kommen schnell aus der Puste.
Eine Wohnung im ersten Stock
kann so im Alter zu einem Problem werden.
Viele übergewichtige ältere Menschen
kommen nicht mehr aus ihren Wohnungen,
weil sie die Treppen nicht mehr steigen können.



Bild 37

Obst – viele Vitamine

Dies führt oft zur Isolation und Frust.
Und so auch häufig zu noch mehr Essen
und noch mehr Gewicht.

Deshalb ist es auch im Alter wichtig,
dass Du Dich gesund ernährst
und Dich viel bewegst.



Tischtennis

Untergewicht

Untergewicht im Alter
entsteht oft durch schwere Erkrankungen.
Hier ist es wichtig,
dem Körper möglichst viel **Energie** zu liefern.
So kann er gegen die Krankheit ankämpfen.

Kleine schmackhafte Mahlzeiten,
wie Suppen, Pfannkuchen oder ein belegtes Brot,
regen den Appetit an.
So kann man das Gewicht steigern
oder zumindest halten.



Pfannkuchen mit Eis und Obstsoße

Spezielle Nahrungsergänzungen,
wie die sogenannte Astronautenkost,
sind nur bei starkem Untergewicht,
oder schweren Erkrankungen
notwendig.

Astronautenkost ist eine Flüssigkeit in Trinkpäckchen,
die mit Kalorien, Vitaminen und Nährstoffen angereichert ist.
Sie wird vom Arzt verschrieben.
Die Krankenkasse übernimmt dann die Kosten.

Wenn Du einfach keine Lust mehr auf Essen hast
oder nicht für Dich alleine kochen willst,
schau mal im **Kapitel 7.2** und **Kapitel 7.3** nach.
Dort findest Du viele Tipps,
wie Du abwechslungsreich
mit anderen genießen kannst.

Aufgaben

Ernährung im Alter

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Das Gefühl für Durst

- ☐ a) nimmt im Alter zu.
- ☐ b) nimmt im Alter ab.
- ☐ c) ist im Alter nicht mehr wichtig.

2

Zu wenig Flüssigkeit führt

- ☐ a) zu Schwindel.
- ☐ b) zu Verdauungsstörungen.
- ☐ c) zur Austrocknung.

3

Übergewicht im Alter

- ☐ a) führt zu Atembeschwerden.
- ☐ b) belastet die Knochen.
- ☐ c) ist egal.

4

Bei Untergewicht im Alter

- ☐ a) müssen große Portionen gegessen werden.
- ☐ b) muss der Appetit angeregt werden.
- ☐ c) sollten kleine Mahlzeiten gereicht werden.

5

Sport im Alter

- ☐ a) ist Mord.
- ☐ b) fördert die Gesundheit.
- ☐ c) macht Spaß.

Aufgaben



a) Schüttelsätze: Gemeinsam genießen

Stelle die Wörter bitte zu einem vollständigen Satz um!

Dann erfährst Du, wie Nina und Theo gemeinsam ein gutes Essen genießen.

Gemüsepfanne / kochen / Theo / Nina / eine / und / zusammen

Möhren / Scheiben / Nina / sie / die / schält / in / schneidet / und

entkernt / Parika / Theo / die / schneidet / Streifen / und / in / sie

Röschen / Broccoli / Nina / kleine / schneidet / den / in

Würfel / die / hackt / kleine / in / Zwiebeln / Theo

Oliveöl / Zwiebeln / brät / die / an / Nina / mit

dazu / und / Möhren / Paprika / kommen / dann

Gemüsebrühe / 200 ml / Broccoli / gibt / Theo / dazu / den / und

15 Minuten / Gemüse / geschlossenen / bei / Deckel / das / schmort

Baguette / frischem / Gemüse / Theo / Nina / das / und / genießen / mit



b) Warum sollte man auch im Alter auf gesunde Ernährung achten? Schreibe hier die wichtigsten Gründe in Stichworten auf.



c) Erstelle bitte einen Trinkplan in Form einer Tabelle.



d) Suche bitte im Internet nach Freizeitangeboten für Senioren. Gib hier die Worte Senioren, Freizeit und Deinen Ort ein. Erstelle bitte eine Tabelle von den Angeboten, die Du interessant findest.



8. Essstörungen

8.1 Magersucht

S. 185

8.2 Bulimie

S. 186

8.3 Binge-Eating-Störung

S. 187



8 Essstörungen

Du glaubst,
Du hast eine Essstörung?
Oder du kennst jemanden,
der eine Essstörung haben könnte?
In diesem Kapitel
erklären wir Dir,
• was Essstörungen sind,
• welche es gibt,
• woran Du sie erkennen kannst
• und was Du tun kannst,
wenn Du entdeckst,
dass Du eine Essstörung hast
oder jemand anderes
eine Essstörung hat.

Essstörungen können sich
auf verschiedene Weise zeigen.
Die drei häufigsten Essstörungen sind:
• **Magersucht** (Anorexie, Anorexia nervosa)
• Bulimie (**Bulimia nervosa**)
• Binge-Eating-Störung (**Binge Eating Disorder**)

Wenn jemand eine Essstörung hat,
können sich auch
verschiedene Essstörungen abwechseln.
Oder die Person zeigt Merkmale
von mehreren Essstörungen.
In etwa 20 Prozent der Fälle
entwickelt sich aus **Magersucht**
eine Bulimie.

Aber nicht alle Essstörungen
lassen sich den drei Hauptformen
zuordnen.
So unterschiedlich
Essstörungen sein können,
eines haben sie alle gemeinsam:
Essen bestimmt das Leben
der Betroffenen.
Das gilt für ihren Tagesablauf,
ihre Gefühle,
ihre Beziehungen zu anderen,
ihre beruflichen
und privaten Entscheidungen.
Sie sind auf das Essen
beziehungsweise das Nicht-Essen fixiert.

Wenn Du eine Essstörung hast,
gehe bitte zu einem Arzt!

Wenn Du jemanden kennst,
der eine Essstörung haben könnte,
schau nicht weg!
Versuche, diese Person dazu zu bringen,
sich Hilfe zu suchen!

Essstörungen schaden der Gesundheit
und können tödlich sein!

8.1 Magersucht



Bild 96

Das ständige Gefühl zu dick zu sein

Magersüchtige Menschen (Anorexia nervosa) verlieren schnell und bewusst viel Gewicht. Sie sind auffallend dünn. Sie empfinden sich auch dann noch als zu dick, wenn sie schon stark untergewichtig sind. Magersüchtige reduzieren ihr Gewicht vor allem durch Hungern und Nahrungsverweigerung. Oder sie machen übertrieben viel Sport. Manchmal tun sie auch beides. Manche nehmen noch Medikamente oder erbrechen.

Mädchen von 14 bis 18 Jahren haben am häufigsten **Magersucht**. Die Magersucht zählt bei Mädchen und jungen Frauen zu den häufigsten Todesursachen.

8.2 Bulimie



Toilette

Frauen oder Männer mit Bulimie haben oft ein normales Gewicht und sind meist schlank. Manchmal sind sie aber auch untergewichtig. Sie sind oft sehr gepflegt und ehrgeizig. Kennzeichen der Bulimie sind häufige Essattacken. Dann essen Bulimiker in kurzer Zeit große Nahrungsmengen. Um nicht zuzunehmen, erbrechen Bulimiker nach einer Essattacke.

Sie fasten und missbrauchen Abführmittel. Aus Angst, dick zu werden,

halten die Betroffenen eine Art Dauerdiät ein. Bulimiker sind oft zwischen 18 und 20 Jahren alt.

Hier⁶² kannst Du Dich in einem Video über Bulimie informieren und sehen, wie eine Betroffene ihre Krankheit empfindet.

Hier⁶³ kannst Du eine Beratungsstelle für Bulimie finden.

62) <http://www.prosieben.de/tv/taff/video/clip/33085-bulimie-1.2098144/>

63) <http://www.hungrig-online.de/cms/index.php/adressverzeichnis>

8.3 Binge-Eating-Störung



Bild 169

Voller Kühlschrank – nächtliche Fressattacken

Menschen mit Binge-Eating-Störung haben wiederholte Essattacken. „Binge“ ist ein englisches Wort für ein Gelage, eine Prasserei. Also ist es eine Situation, in der zuviel gegessen oder auch getrunken wird.

Hier⁶⁴ kannst Du Dir anhören, wie man das Wort „binge“ ausspricht.

Während der Essanfälle werden sehr große Mengen heruntergeschlungen. Die Betroffenen verlieren die Kontrolle über das Essen.

Im Unterschied zur Bulimie unternehmen die Menschen mit Binge-Eating-Störung keine „Gegenmaßnahmen“. Sie machen keinen extremen Sport, hungern oder erbrechen. Deshalb sind sie häufig übergewichtig.

Viele Menschen essen auch, wenn sie nicht hungrig sind. Nicht immer wählen wir unser Essen vernünftig aus. Essgestört sind wir deshalb noch lange nicht.

Erst wenn die psychische Komponente überwiegt. Wenn also Essen

- das wichtigste Mittel wird, um Stress oder Kummer zu bewältigen,
- wenn sich die Gedanken zunehmend nur noch ums Essen und um das Gewicht drehen, dann beginnt eine Essstörung.

64) <http://translate.google.de/#en|de|binge>

Aufgaben

Essstörungen

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1

Wenn man eine Essstörung hat,

- ☐ a) beeinflusst das nur das Essverhalten.
- ☐ b) dreht sich alles nur noch ums Essen.
- ☐ c) sind auch Gefühle, Beziehungen und Entscheidungen davon beeinflusst.

2

Personen mit Essstörungen

- ☐ a) können Symptome von verschiedenen Störungen haben.
- ☐ b) haben immer eine der drei genannten Essstörungen.
- ☐ c) können auch von der einen zur anderen Essstörung wechseln.

3

Magersucht

- ☐ a) betrifft vor allem junge Mädchen.
- ☐ b) macht Dich attraktiv und schlank.
- ☐ c) kann tödlich sein.

4

Bulimie bedeutet,

- ☐ a) so gut wie nichts zu essen.
- ☐ b) ehrgeizig und schlank zu sein.
- ☐ c) Essattacken zu bekommen und sich danach zu übergeben, damit man nicht zunimmt.

5

Menschen mit einer Binge-Esstörung

- ☐ a) machen viel Sport, damit sie nicht zunehmen.
- ☐ b) essen, auch wenn sie nicht hungrig sind.
- ☐ c) verlieren manchmal die Kontrolle über das Essen und sind häufig übergewichtig.

Aufgaben



- a) Schaue bitte [hier](#)⁶⁵ nach, welche Kliniken, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Wohngruppen es für Menschen mit Essstörung in Deiner Nähe gibt. Erstelle bitte eine Liste.



- b) Was meint Ihr, wo eine Essstörung anfängt? Schreibt Eure Ideen auf. Diskutiert bitte in der Gruppe.



- c) Finde die Wörter in den Wortschlangen!

BULEMIE - DIÄT - ESSSTÖRUNGEN - GEFÜHLE - GEWICHT
KONTROLLE - HUNGER - MAGERSUCHT - STRESS

Ü	G	N
Ä	E	U
K	S	R
W	S	Ö
Ä	S	T

Q	Ö	L
G	E	W
F	F	Ü
W	U	H
Ä	E	L

Q	Q	R
G	T	A
U	Ä	I
X	Ö	D
K	E	A

Ü	T	S
E	R	J
S	E	Ö
S	A	N
G	Ü	L

B	P	D
E	E	R
X	G	Ö
Q	N	G
H	U	Ö

N	P	M
T	A	A
H	Ö	G
C	N	E
U	S	R

M	G	K
K	O	N
O	R	T
L	L	E
A	E	A

G	E	W
H	L	I
E	H	C
R	T	W
Ö	Ö	I

Ö	L	B
B	G	E
Z	Ü	I
B	N	M
U	L	E

65) <http://www.hungrig-online.de/cms/index.php/adressverzeichnis>



Quiz

☐	A
☒	B
☐	C

Bitte beantworte die Fragen.
Es ist immer nur eine Antwort richtig.

1

Essen

- ☐ a) liefert Deinem Körper **Energie**.
- ☐ b) braucht der Körper kaum.
- ☐ c) ist eine Nebensache.
- ☐ d) kannst Du nie genug.

2

Gesunde Ernährung

- ☐ a) kostet zu viel Geld.
- ☐ b) muss nicht teuer sein.
- ☐ c) ist nur für Kinder wichtig.
- ☐ d) schmeckt nicht.

3

Die Ernährungspyramide besteht aus

- ☐ a) 5 Gruppen.
- ☐ b) 6 Gruppen.
- ☐ c) 9 Gruppen.
- ☐ d) 12 Gruppen.

4

Kartoffeln gehören zu der Gruppe

- ☐ a) Getränke.
- ☐ b) Obst und Gemüse.
- ☐ c) Milchprodukte.
- ☐ d) Getreideprodukte.



5

Die Initiative „5 am Tag“ bedeutet:

- ☐ a) 5 mal am Tag Sport machen.
- ☐ b) 5 Äpfel essen.
- ☐ c) 5 mal am Tag Obst und Gemüse essen.
- ☐ d) 5 mal am Tag irgendetwas essen.

6

Kalzium ist besonders wichtig

- ☐ a) für die Haare.
- ☐ b) für die Knochen.
- ☐ c) für die Muskeln.
- ☐ d) für die Haut.

7

Pflanzliche Fette

- ☐ a) sind ungesund.
- ☐ b) sind genauso ungesund wie tierische Fette.
- ☐ c) sind gesünder als tierische Fette.
- ☐ d) sind schwer verdaulich.

8

Vitamine

- ☐ a) greifen den Körper an.
- ☐ b) muss man als Pillen einnehmen.
- ☐ c) sind Stoffe in der Nahrung.
- ☐ d) sind ein exotisches Obst.

9

Mineralstoffe

- ☐ a) sind wertvolle Kristalle.
- ☐ b) sind nur im Mineralwasser.
- ☐ c) sind in Obst, Gemüse und Getreide enthalten.
- ☐ d) sind Öle fürs Mofa.

10

Ballaststoffe

- ☐ a) belasten die Verdauung.
- ☐ b) helfen bei der Verdauung.
- ☐ c) werden abgeworfen.
- ☐ d) sind ein edler und teurer Stoff für Ballkleider.

11

Kohlenhydrate

- ☐ a) sind Stoffe in der Steinkohle.
- ☐ b) rauben dem Körper **Energie**.
- ☐ c) sind Zucker.
- ☐ d) sind besonders in Milchprodukten enthalten.

12

Bei einer Nahrungsmittelallergie

- ☐ a) darfst Du nur flüssige Nahrung essen.
- ☐ b) darfst Du nur feste Nahrung essen.
- ☐ c) darfst Du bestimmte Lebensmittel nicht essen.
- ☐ d) darfst Du alles essen, wenn Du die richtigen Pillen nimmst.

13

Lactose

- ☐ a) ist eine Mischung aus Limetten und Aprikosen.
- ☐ b) ist ein Bestandteil der Milch.
- ☐ c) ist ein exotisches Gemüse.
- ☐ d) ist eine Krankheit.

14

Fruchtzucker

- ☐ a) ist gesund, da er aus Früchten gemacht wird.
- ☐ b) ist in Früchten enthalten.
- ☐ c) ist in vielen fertigen Lebensmitteln.
- ☐ d) ist keine Zuckerart.

15

Was ist kein Grundnahrungsmittel?

- ☐ a) Mehl, Brot, Eier, Milch.
- ☐ b) Schokolade.
- ☐ c) Obst.
- ☐ d) Gemüse.

16

Was ist ein Genussmittel?

- ☐ a) Ein teures Lebensmittel.
- ☐ b) Ein Gegenmittel bei Nussallergie.
- ☐ c) Ein Mittel für Nüsse.
- ☐ d) Chips.

17

Fertiggerichte

- ☐ a) sind immer billiger.
- ☐ b) enthalten viele Zusatzstoffe.
- ☐ c) haben wenige Kalorien.
- ☐ d) werden in kleinen Betrieben frisch gekocht.

18

Vorrat

- ☐ a) muss richtig gelagert werden.
- ☐ b) ist viel zu teuer.
- ☐ c) lohnt sich nur bei Fertiggerichten.
- ☐ d) lohnt sich nicht.

19

Beim Einkaufen solltest Du

- ☐ a) die Preise vergleichen.
- ☐ b) Dich beeilen, damit Du nicht zu viel kaufst.
- ☐ c) nur Markenprodukte einkaufen.
- ☐ d) nur Angebote kaufen.

Eine Einkaufsliste

20

- ☐ a) ist pure Zeitverschwendung.
- ☐ b) muss streng eingehalten werden.
- ☐ c) soll alphabetisch sortiert sein.
- ☐ d) organisiert Deinen Einkauf.

21

Kartoffeln lagerst Du am bestem

- ☐ a) im obersten Fach im Kühlschrank.
- ☐ b) in einer Obstschale.
- ☐ c) im Keller oder einen anderen dunklen Ort.
- ☐ d) in einer Tüte.

22

Trinkwasser

- ☐ a) ist gesund und billig.
- ☐ b) kommt aus jeder Wasserleitung in Deutschland.
- ☐ c) sollte man nur aus Flaschen trinken.
- ☐ d) ist nur zum Trinken da.

23

Obst und Gemüse nach Saison einzukaufen

- ☐ a) ist preiswert.
- ☐ b) ist viel zu teuer, da es dann alle haben wollen.
- ☐ c) ist viel zu kompliziert.
- ☐ d) belastet die Umwelt.

24

Auf der Fensterbank

- ☐ a) kannst Du Tomaten pflanzen.
- ☐ b) kannst Du Kräuter in Töpfen ziehen.
- ☐ c) kannst Du Himbeeren züchten.
- ☐ d) kannst Du nur Blumen hinstellen.

25

Die Tafel e. V.

- ☐ a) ist ein Verein für Tischler.
- ☐ b) ist ein Verein für Freunde der Tafelrunde.
- ☐ c) ist ein Verein für frustrierte Lehrer.
- ☐ d) bietet überschüssige Lebensmittel an.

26

Bei der Tafel e. V.

- ☐ a) kannst Du Holz spenden.
- ☐ b) musst Du ehrenamtlich arbeiten.
- ☐ c) kannst Du festlich speisen.
- ☐ d) kannst Du Spenden abgeben.

27

Zum Frühstück

- ☐ a) isst man zwei Brötchen, trinkt einen Kakao und ein Glas Saft.
- ☐ b) reicht eine Tasse schwarzer Kaffee oder Tee.
- ☐ c) musst Du Dich beeilen.
- ☐ d) sollte man sich Zeit nehmen.

28

Das Pausenbrot

- ☐ a) ist nicht wichtig für Kinder und Jugendliche.
- ☐ b) soll sich das Kind selbst kaufen.
- ☐ c) wird in der Pause gegessen.
- ☐ d) muss sich Dein Kind selbst zubereiten.

29

Ein Kind kann Süßigkeiten

- ☐ a) als Belohnung bekommen.
- ☐ b) als Ablenkung bekommen.
- ☐ c) als Trostpflaster bekommen.
- ☐ d) ab und zu bekommen.

Kinder

30

- ☐ a) müssen immer regelmäßig essen.
- ☐ b) dürfen zum Essen gezwungen werden.
- ☐ c) sollen vor allem den richtigen Umgang mit Messer und Gabel lernen.
- ☐ d) sollen Spaß beim Essen haben.

Beim Kochen

31

- ☐ a) stören Kinder nur.
- ☐ b) ist es für Kinder viel zu gefährlich in der Küche.
- ☐ c) können Kinder kleine Aufgaben übernehmen.
- ☐ d) kann Dein Kind nichts lernen.

Beim Essen

32

- ☐ a) hilft der Fernseher.
- ☐ b) soll man nicht sprechen. Das ist ungesund.
- ☐ c) kann man sich gut entspannt unterhalten.
- ☐ d) muss man alles probieren.

In einem Glas Eistee oder Limonade

33

- ☐ a) sind etwa acht Stücke Würfelzucker.
- ☐ b) sind etwa zwei Stücke Würfelzucker.
- ☐ c) ist gar kein Zucker
- ☐ d) sind etwa vier Stücke Würfelzucker.

Übergewicht entsteht

34

- ☐ a) durch zu viele Genussmittel.
- ☐ b) durch zu viel Bewegung.
- ☐ c) durch zu viele Getreideprodukte.
- ☐ d) durch reine Veranlagung.

35

Kinderprodukte

- ☐ a) sind für Kinder besser.
- ☐ b) enthalten oft extra viel Zucker.
- ☐ c) sind gesünder, da sie extra für Kinder sind
- ☐ d) sind preiswert.

36

Untergewicht

- ☐ a) entsteht durch zu viele Genussmittel.
- ☐ b) ist doch nicht schlimm – Schlank sein ist „in“.
- ☐ c) entlastet die Muskeln und Sehnen.
- ☐ d) ist häufig ein Warnzeichen.

37

Übergewicht

- ☐ a) kann viele Krankheiten verhindern.
- ☐ b) ist doch egal. Hauptsache es schmeckt.
- ☐ c) sollte ärztlich behandelt werden.
- ☐ d) kann man sowieso nicht verlieren.

38

Magersucht

- ☐ a) kommt nur bei Jungen vor.
- ☐ b) kann tödlich sein.
- ☐ c) ist die Sucht nach magerem Fleisch.
- ☐ d) kommt nur bei Mädchen vor.

39

Eine Essstörung

- ☐ a) ist eine Störung des Verdauungstrakts.
- ☐ b) ist keine Krankheit.
- ☐ c) ist eine Störung beim Familienessen.
- ☐ d) muss ärztlich behandelt werden.

40

Bulimie

- ☐ a) ist eine Essstörung.
- ☐ b) ist keine Krankheit.
- ☐ c) ist ein Delikatesse aus Bullenfleisch.
- ☐ d) ist ein stark riechender Käse.

Lösungen

Einleitung

„Gesund ernähren - fit in allen Lebenslagen“

- 1a
- 2b
- 3a, b, c
- 4a, c
- 5b

Kapitel 1

Kapitel 1.2

„Ernährungspyramide - Getränke“

- 1a
- 2b
- 3b, c
- 4a
- 5b

Kapitel 1.3

„Ernährungspyramide - Getreideprodukte“

- 1a, b, c
- 2a, c
- 3a, b, c
- 4b
- 5a

Kapitel 1.4

„Ernährungspyramide - Obst und Gemüse“

- 1a
- 2a, c
- 3c
- 4a, c
- 5b

Suchsel



Kapitel 1.5 und 1.6

„Ernährungspyramide - Milchprodukte; Fleisch, Fisch und Eier“

- 1a
2a, b, c
3b
4c
5a, b

Kapitel 1.7

„Ernährungspyramide - Fette und Zucker“

- 1a, b
2a, b, c
3a
4a, b
5a, c

Ernährungspyramide:

1. Hafer
2. Zwiebel
3. Ananas
4. Knoblauch
5. Mais
6. Hering
7. Quark

Wortschlangen: Ernährungspyramide

E G O
N E D
D R G
M T I
U W E

Energie

U R E
Ä S P
S K D
T E Ü
T E F

Fettsäure

O H U
M C Ä
G S P
Q L
Z F P

Fisch

G R Ü
E E B
W O S
I N E
C H T

Übergewicht

P B Ö
E L U
T R T
W E F
T T E

Blutfettwerte

N D H
U B E
S Q I
E E T
G Q Ü

Gesundheit

S I L
C R Ä
H E Ü
T I O
E M P

tierisch

A F M
C P K
M E F
R D E
A T T

fettarm

H C I
L T L
I L Z
P I N
F L A

pflanzlich

Kapitel 2

Kapitel 2.1

„Wichtige Stoffe im Essen - Vitamine“

1a, b, c

2a, c

3b, c

4a, b, c

5a, b, c

Schüttelsätze Vitamine

Vier Freunde wollen einen Obstsalat machen.

Karl bringt zwei Äpfel, Bananen und eine Zitrone mit.

Lara hat eine frische Ananas und Weintrauben gekauft.

Sara bringt Erdbeeren von ihrem Balkon mit.

Karl presst die Zitronen aus.

Sara und Lara schneiden das Obst klein.

Karl mischt das Obst in der Schüssel.

Nora röstet Walnüsse mit Honig und Butter in der Pfanne an.

Die Freunde decken zusammen den Tisch im Garten.

Sie genießen den Obstsalat mit den gerösteten Nüssen.

Kapitel 2.2

„Wichtige Stoffe im Essen - Mineralstoffe und Spurenelemente“

1b, c

2a

3a

4b, c

5c

Kapitel 2.3

„Wichtige Stoffe im Essen - Kohlenhydrate und Ballaststoffe“

- 1a, c
- 2b
- 3c
- 4b
- 5a, b, c

Kapitel 2.4

„Wichtige Stoffe im Essen - Eiweiße und Fette“

- 1a, b, c
- 2b, c
- 3a
- 4a
- 5a, b

Wortschlangen: Wichtige Stoffe im Essen

I Ä P
Ü F Ü
E L Ä
K U Ü
L O R

Flour

L C I
A O U
C Ä M
O N B
U S Ä

Calcium

K I Ü
M A G
E F N
N S I
G M U

Magnesium

Ö N N
P E Ö
K S N
Q I B
F E F

Eisen

P H L
N V M
A Ö U
T R I
L Ü Q

Natrium

B Q U
K A Ö
N L Z
J I Ö
M U K

Kalium

F E O
T T Z
R Ö N
S J Ö
B X Ä

Fett

S R Ä
Ä E Y
C K L
U E L
Z D Ü

Zucker

L Ü S
Ä L T
P R Ä
E K L
J F S

Stärke

Kapitel 3

Kapitel 3.1

„Allergien - Was sind Allergien?“

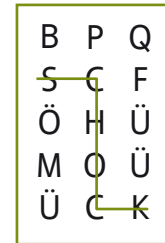
- 1b
- 2a, b, c
- 3c
- 4b
- 5a, b

Kapitel 3.2 -3.4

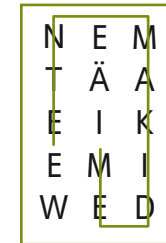
„Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten“

- 1b, c
- 2a, b
- 3c
- 4c
- 5b

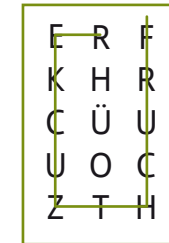
Wortschlängen „Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten“



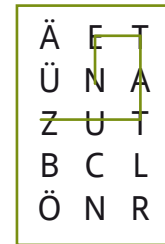
Schok



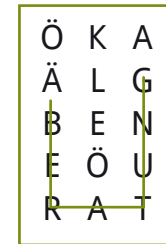
Medikamente



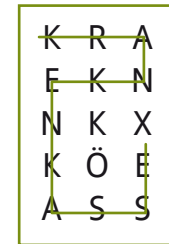
Fruchtzucker



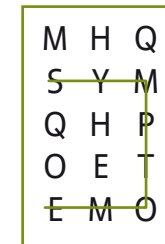
Zutaten



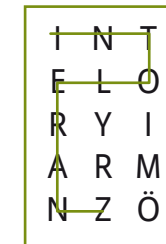
Beratung



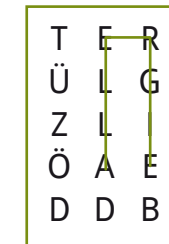
Krankenkasse



Symptome



Intoleranz



Allergie

Kapitel 4

„Gesund essen muss nicht teuer sein“

1a, b, c

2b, c

3a

4c

5b

Lösung Schwedenrätzel

¹ E	R	N	T	E	Z	E	I	T				¹² F
	² T	A	F	E	L					¹¹ S		E
⁷ A			³ S	P	A	R	E	N		U		R
N		⁸ L			⁹ V					P		T
G		I			O			¹⁰ S		E		I
E		S		⁴ B	R	O	T	P		R		G
B		T			R			A		M		G
O		E			A			S		A		E
T					T			S		R		R
		⁵ W	A	S	S	E	R			K		I
										T		C
⁶ S	C	H	O	K	O	L	A	D	E			H
												T

Kapitel 5

Kapitel 5.1 und 5.2.

„Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche - Fünf Mahlzeiten am Tag; Das gesunde Pausenbrot“

1b

2b, c

3a, c

4b, c

5a, c

Lösung Schüttelsätze:

Pia und ihr Vater Leo frühstücken jeden Morgen zusammen.

Pia trinkt einen Kakao und Leo einen Kaffee.

Sie teilen sich ein Vollkornbrötchen und lesen die Zeitung.

Pia schmiert sich noch ein Brot für ihre Frühstückspause.

Nach der Schule macht sich Pia die Suppe von gestern warm.

Am Nachmittag trinkt Pia mit ihrer Mutter Tee.

Sie essen Marmeladenbrote, ein paar Kekse oder einen Obstsalat.

Am Abend kochen alle das Abendessen und essen zusammen.

Leo schneidet das Gemüse, Pia reibt den Käse

und ihre Mutter kocht eine Soße.

Fünfmal am Tag essen ist gar nicht so schwer.

Kapitel 5.3

„Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche - Essen mit Spaß“

1c

2a, b

3c

4b, c

5a, c

Kapitel 5.4 und 5.5

„Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche - Getränke und Fast Food“

- 1b, c
- 2a, b
- 3b, c
- 4c
- 5a,c

Kapitel 5.6

„Gesundes Essen für Kinder und Jugendliche - Übergewicht - Untergewicht“

- 1a, b, c
- 2a, b
- 3a
- 4a, b, c
- 5c

Suchsel Fast Food



Kapitel 6

Kapitel 6.1

„Ernährung im Erwachsenenalter - Woraus besteht gesunde Ernährung?“

- 1b, c
- 2a, b
- 3a, b
- 4a, b
- 5a, b

Kapitel 6.2

Schüttelsätze

Am Morgen räumt Lea 15 Minuten lang die Wohnung auf.
Dann läuft sie 30 Minuten zur Arbeit.
Sie arbeitet als Reinigungskraft in einer Schule.
In der Schule putzt sie drei Stunden die Klassenräume.
Dann geht sie wieder 30 Minuten nach Hause.
Nach einer Pause putzt sie eine Stunde lang die Fenster.
Dann kocht sie eine halbe Stunde lang das Mittagessen.
Nach dem Essen räumt sie 30 Minuten lang die Küche auf.
Dann macht sie 30 Minuten lang einen Mittagsschlaf.
Am Nachmittag bügelt sie 30 Minuten lang die Wäsche.

Kapitel 6.3

„Ernährung im Erwachsenenalter - Essen und Arbeiten; Kantinenessen und Fast Food“

- 1c
- 2a
- 3b
- 4a, b, c
- 5a, b

Kapitel 6.4 und 6.5

„Ernährung im Erwachsenenalter - Ernährung und Stress; Übergewicht - Untergewicht“

- 1a, b, c
- 2c
- 3b, c
- 4a, b
- 5b, c

Lösung Schwedenrätsel

	¹ K	A	N	T	I	N	E			⁸ M		⁷ U
										I		N
² Ü	B	E	R	G	E	W	I	C	H	T		T
										T		E
⁹ O		³ S	P	O	R	T		¹¹ B		A		R
B		A					¹² M	R		G		G
S		L					U	O		S		E
T		A					S	T		P		W
		T					K			A		I
			⁴ H	U	N	G	E	R		U		C
⁵ D	I	Ä	T				L			S		H
	⁶ L	E	B	E	R		N			E		T

Kapitel 7

„Ernährung im Alter“

- 1b
- 2a, b, c
- 3a, b
- 4b, c
- 5b, c

Schüttelsätze „Gemeinsam genießen“

Nina und Theo kochen zusammen eine Gemüsepfanne.
 Nina schält die Möhren und schneidet sie in Scheiben.
 Theo entkernt die Paprika und schneidet sie in Streifen.
 Nina schneidet den Broccoli in kleine Röschen.
 Theo hackt die Zwiebeln in kleine Würfel.
 Nina brät die Zwiebeln mit Olivenöl an.
 Dann kommen Möhren und Paprika dazu.
 Theo gibt 200 ml Gemüsebrühe und den Broccoli dazu.
 Das Gemüse schmort 15 Minuten bei geschlossenem Deckel.
 Theo und Nina genießen das Gemüse mit frischem Baguette.

Kapitel 8 „Essstörungen“

1b, c
2a, c
3a, c
4c
5b, c

Wortschlangen

Ü	G	N
Ä	E	U
K	S	R
W	S	Ö
Ä	S	T

Essstörung

Q	Ö	L
G	E	W
F	F	Ü
W	U	H
Ä	E	L

Gefühle

Q	Q	R
G	T	A
U	A	I
X	Ö	D
K	E	A

Diät

Ü	T	S
E	R	J
S	E	Ö
S	A	N
G	Ü	L

Stress

B	P	D
E	E	R
X	G	Ö
Q	N	G
H	U	Ö

Hunger

N	P	M
T	A	A
H	Ö	G
C	N	E
U	S	R

Magersucht

M	G	K
K	O	N
O	R	T
L	L	E
A	E	A

Kontrolle

G	E	W
H	L	I
E	H	C
R	T	W
Ö	Ö	I

Gewicht

Ö	L	B
B	G	E
Z	Ü	I
B	N	M
U	L	E

Bulimie

Kapitel 9 Quiz

1A, 2B, 3C, 4D, 5C, 6B, 7C, 8C, 9C, 10B, 11C, 12C, 13B, 14B, 15B, 16D, 17B, 18A, 19A, 20D, 21C, 22A, 23A, 24B, 25D, 26D, 27D, 28C, 29D, 30D, 31C, 32C, 33A, 34A, 35B, 36D, 37C, 38B, 39D, 40A

Glossar

Wenn Du wissen willst,
wie bestimmte Wörter ausgesprochen werden,
gehe auf [diese Seite](#)⁶⁶.
Hier kannst Du das Wort eingeben,
das Du Dir anhören willst.

Binge Eating Disorder

B

Wer eine Binge-Esstörung hat
isst viel zu viel.
Deshalb sind diese Menschen
oft sehr dick.



Binge Eating Disorder

66) <http://translate.google.de/>
d) <http://piqs.de/schnelluebersicht/search/fett/>



Bulimia nervosa

Häufig wird diese Krankheit auch nur einfach Bulimie genannt. Die Erkrankten haben sogenannte Fressattacken, wo sie alles in sich hinein stopfen. Danach erbrechen sie sich, um nicht zuzunehmen.



Bulemi - Erbrechen nach den Essen

Blutfettwerte

Unser Körper braucht eine bestimmte Menge an Blutfett. Zu hohe Blutfettwerte führen aber zu Herz- und Kreislauferkrankungen. Falsche, fettreiche Ernährung führt zu hohen Blutfettwerten.

Diabetes

D

Diese Krankheit kennst du vielleicht unter dem Namen Zucker. Bei Diabetes kann der Körper Zucker nur schlecht verarbeiten. Der Blutzuckerwert ist manchmal viel zu hoch und manchmal viel zu niedrig. Beides ist gefährlich. Es kann dazu kommen, dass der Erkrankte ins Koma fällt. Das bedeutet, dass er ohnmächtig wird Und nicht ansprechbar ist.

Discounter

Das sind Supermärkte,
in denen Produkte zu
besonders günstigen Preisen
angeboten werden.
Zum Beispiel Lidl, Aldi oder Netto.



Bild b

Aldi- ein Discounter

Energie

Energie ist ein anderes Wort
für die Kraft etwas zu tun.
Ernährung liefert unserem Körper also Energie,
das heißt, die Kraft etwas zu tun.

Genussmittel

G

Genussmittel sind Lebensmittel
die Du nicht wegen wichtiger Stoffe
für Deinen Körper zu Dir nimmst,
oder weil sie satt machen.

Sie schmecken Dir gut
oder regen Dich an.
Dazu gehören zum Beispiel Kaffee oder Alkohol,
aber auch Chips und andere Süßigkeiten.



Bild 212

Ein Glas Weizenbier – ein Genussmittel

Harntreibend

H

Harn ist ein anderes Wort für Urin, also Pipi.
Harntreibend bedeutet also, dass Du öfter Urin ausscheidest.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Schlaganfall, Herzinfarkt und Thrombose sind sogenannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Also Krankheiten, die Dein Herz, oder Deine Adern betreffen, oder aber Deinen Kreislauf durcheinander bringen. Diese Erkrankungen entstehen vor allem durch

- Übergewicht
- den Genuss von Fett-, eiweiß- und salzreicher Kost
- mangelnde Bewegung
- Rauchen, Drogen und vermehrten Alkoholgenuss

Hormone

Hormone sind Botenstoffe in unserem Körper. Hormone sind für viele Dinge in unserem Körper verantwortlich. Sie legen zum Beispiel fest, ob ein Baby ein Junge oder Mädchen wird. Sie sind auch dafür verantwortlich, dass wir uns ohne Grund glücklich und traurig fühlen.

Hülsenfrüchte

Das sind zum Beispiel Bohnen, Erbsen und Linsen. Man nennt sie Hülsenfrüchte, da die Früchte in einer schützenden Hülse sind.



Rote Linsen

Bild 15

Immunsystem

I

Dein Immunsystem schützt Deinen Körper vor Krankheiten. Es entfernt ungesunde Stoffe aus Deinem Körper, bekämpft Bakterien, Viren und Pilze.

Du stärkst Dein Immunsystem, wenn Du Dich gesund ernährst und Dich viel bewegst.

Hier⁶⁷ findest Du einige Tipps!

Immuntherapie

Bei einer Immuntherapie wird das Immunsystem je nach Krankheit beeinflusst.

Bei einer Immuntherapie für Allergiker wird versucht durch kleine Mengen des Allergens, den Körper an diesen Stoff zu gewöhnen. Das gilt aber nicht für jede Allergie.

Koffein

K

Koffein ist ein anregender Stoff, der zum Beispiel in Kaffee und Cola enthalten ist.

Anregend bedeutet:

es erhöht den Blutdruck, macht wach und steigert die Konzentration. Koffein kann aber bei regelmäßigem Genuss auch abhängig machen.

Dann lässt die anregende Wirkung nach.

Nimmt man weniger Koffein zu sich kann es zu Kopfschmerzen und Übelkeit kommen.



Tasse Kaffee

Bild 191

Krebs

Manchmal wächst im Körper Gewebe, das dort eigentlich nicht wachsen sollte. Dies nennt man Tumor. Man unterscheidet gutartige und bösartige Tumore. Gutartige Tumore kann man entfernen und sie kommen nicht wieder. Bösartige Tumore bilden Ableger und kehren häufig wieder. Auch nach der Entfernung. Bösartige Tumore nennt man Krebs.

Magersucht

M

Vom Arzt auch Anorexia nervosa genannt. Menschen, die Magersucht haben, hungern, um immer dünner zu werden. Das kann sogar tödlich enden.



Bild 96

Das ständige Gefühl zu dick zu sein

Mehlschwitze

Eine Mehlschwitze wird hergestellt, indem man Butter schmilzt und dann Mehl hinzu gibt. Die Mehlschwitze ist Grundlage für viele Soßen, wie zum Beispiel Bechamel-Soße. Hier gibt man dann zur Mehlschwitze noch Milch hinzu. Hier⁶⁸ kannst Du Dir einen kleinen Film anschauen, wie man eine Mehlschwitze herstellt und dann daraus eine Bechamel-Soße macht.



Bild 217

Eine fertige Mehlschwitze

Omega-3-Fettsäuren

O

Omega-3-Fettsäuren sind Fette, die der Körper gut verarbeiten kann. Sie sind vor allem in Seefischen vorhanden. Zum Beispiel in der Makrele, im Hering, im Lachs und in der Sardine.



Lachs und Broccoli

Aber auch Öle enthalten Omega 3 Fettsäuren (Leinöl, Rapsöl, Walnussöl und Sojaöl). Man sagt, dass Omega-3-Fettsäuren das Herzinfarktrisiko senken, Depressionen vorbeugen, die Intelligenz fördern und vor Krebs schützen.

Provitamin A

P

Provitamine sind die Vorstufe von Vitaminen. Provitamine sind gesünder, weil man sie nicht so leicht überdosieren kann. Denn der Körper wandelt nur so viel in Vitamine um, wie er braucht. Provitamin A (Beta-Carotin) findet sich in Karotten, Paprika, Aprikosen oder Grünkohl.



Möhren enthalten Provitamin A

Wichtig: Provitamin A ist empfindlich gegen Sauerstoff und Licht. Deshalb muss es dunkel gelagert und schnell verbraucht werden. Und: Der Körper braucht Fett, um es aufzunehmen. Tu also am besten einen Schuss Öl in den Karottensaft.

Teein

T

Teein ist ein anderes Wort für Koffein.



Bild 88

türkischer Tee

Saison

S



Bild 213

Herbst - eine Jahreszeit

Hier: Eine bestimmte Zeit im Jahr, in der ein Lebensmittel günstig angeboten wird.

Zum Beispiel Erdbeeren:
In Deutschland werden die meisten Erdbeeren von Mai bis Juli geerntet.
Dann sind sie frisch, haben einen kurzen Transportweg und sind deshalb günstig zu kaufen.



Bild 120

Erdbeeren

Symptome

Symptome sind Zeichen für eine Krankheit oder Verletzung. Fieber, Schnupfen und Husten und Müdigkeit sind zum Beispiel Symptome einer Erkältung oder einer Grippe.

Nr.	Link	Autor	Lizenzart
1	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Botanischer_Garten_der_Universit%C3%A4t_Z%C3%BCrich_2010-08-24_17-21-14.JPG	Roland zh	Lizenz 3
2	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=493160	siepmannH	Lizenz 3
3	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=485677	Benjamin Klack / pixelio.de	Lizenz 2
4	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=484794	Joujou / pixelio.de	Lizenz 3
5	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=455014	Harald Wanetschka / pixelio.de	Lizenz 3
6	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=484417	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
7	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=484121	Lilo Kapp / pixelio.de	Lizenz 3
8	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=479992	Golla, pixelio.de	Lizenz 3
9	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=479785	Rainer Sturm	Lizenz 3
10	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=479793	siepmannH / pixelio.de	Lizenz 3
11	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=481374	Rike / pixelio.de	Lizenz 2
12	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=474399	Benjamin Klack / pixelio.de	Lizenz 2
13	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=473617	Joujou / pixelio.de	Lizenz 3
14	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=460552	Halina Zaremba / pixelio.de	Lizenz 3
15	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=453635	Dieter Schütz / pixelio.de	Lizenz 3
16	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=452540	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
17	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=452536	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
18	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=387709	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
19	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=367608	siepmannH / pixelio.de	Lizenz 3
20	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=357608	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
21	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=442894	Gänseblümchen / pixelio.de	Lizenz 2

22	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=311768	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
23	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=285706	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
24	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=236477	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
25	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=234645	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
26	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=232622&mode=search	Betty / pixelio.de	Lizenz 3
27	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=230874	Gabi Schoenemann / pixelio.de	Lizenz 3
28	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=216609	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
29	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=213304	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
30	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=486586&action=removefromlightbox&id=486586	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
31	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=453038	Dieter Schütz / pixelio.de,	Lizenz 3
32	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=449341	Rolf Handke / pixelio.de,	Lizenz 3
33	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=486714	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
34	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=484507 (Autor: / pixelio.de)	Erika Hartmann	
35	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=482360	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
36	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=482272	Lilo Kapp / pixelio.de	Lizenz 3
37	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=157628	cameraobscura / pixelio.de	Lizenz 3
38	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=478240	Grey59 / pixelio.de	Lizenz 2
39	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kernlose_Weintrauben.jpg	Garitzko / pixelio.de	Lizenz 2
40	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=475610	Sabine Geißler	Lizenz 3
41	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=473055	gänseblümchen / pixelio	Lizenz 2
42	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=467207	iwona golczyk / pixelio.de	Lizenz 3
43	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=483969	Paul Golla / pixelio.de	Lizenz 3

44	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=399938&mode=search	berwis / pixelio.de	Lizenz 2
45	http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/e8/Hamburger_sandwich.jpg	unbenannt	Lizenz 3
46	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:D%C3%B6ner_kebab.jpg	Wollschaf	Lizenz 3
47	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Chipsqw.JPG	Biso	Lizenz 3
48	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Birthday_cake,_Downpatrick,_April_2010_(02).JPG	Adfern	Lizenz 3
49	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pringles_chips.JPG	Glane 23	Lizenz 3
50	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:M%C3%A4dchen_gegen_Buben%28Fu%C3%9Fball%29.JPG	Werner100359	
51	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Donut.jpg	Rieschl	Lizenz 3
52	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=469809&mode=search	Egon Häbich / pixelio.de	Lizenz 2
53	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=434069	S.Hainz / pixelio.de	Lizenz 2
54	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=430555	Rotus / pixelio.de	Lizenz 3
55	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=293912&mode=search	Thommy Weiss / pixelio.de	Lizenz 3
56	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=210464&mode=search	Thomas Max Müller / pixelio.de	Lizenz 3
57	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=427506&mode=search	Dorothea Jacob / pixelio.de	Lizenz 2
58	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=458393	Klaus Steves / pixelio.de	Lizenz 3
59	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=392260	Susanne Beek / pixelio.de	Lizenz 3
60	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=371329	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
61	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=384878	Dieter Kaiser / pixelio.de	Lizenz 3
62	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=372951	claudia kottisch / pixelio.de	Lizenz 3
63	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=455536	Betty / pixelio.de	Lizenz 3
64	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=382812	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3

65	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Muffin_NIH.jpg	NCI	Lizenz 2
66	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=492404	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
67	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=482180	Thomas Siepmann / pixelio.de	Lizenz 3
68	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=426416	knipseline / pixelio.de	Lizenz 3
69	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=417003	knipseline / pixelio.de	Lizenz 3
70	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=477779	Rolf / pixelio.de	Lizenz 2
71	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=471166	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
72	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=464156	Klaus Steves / pixelio.de	Lizenz 3
73	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=459724	Julina Drechsel	Lizenz 3
74	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=432128	siepmannH / pixelio.de	Lizenz 3
75	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=471703	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
76	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=456250	Joujou / pixelio.de	Lizenz 3
77	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=442935	Moni Sertl / pixelio.de	Lizenz 2
78	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=471421	Martina Gade / pixelio.de	Lizenz 3
79	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=163572	Paul-Georg Meister / pixelio.de	Lizenz 3
80	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=427427	Martina Gade / pixelio.de	Lizenz 3
81	http://www.pixelio.de/categories.php?cat_id=75&page=7	nimkenja / pixelio.de	Lizenz 3
82	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=478454	sigrid rossmann	Lizenz 2
83	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=466504	gänseblümchen / pixelio.de	Lizenz 2
84	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=405965	Hanna G. / pixelio.de	Lizenz 3
85	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=322922&sessionid=df56c5be40358880c6742271110fc6f5	Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de	Lizenz 3

86	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=321549	Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de	Lizenz 3
87	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=275926	Lothar Wandter	Lizenz 3
88	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=255933	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
89	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=227140	Claudia Hauttumm / pixelio.de	Lizenz 3
90	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=467856&mode=search	gänseblümchen / pixelio.de	Lizenz 2
91	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=419993&mode=search	gänseblümchen / pixelio.de	Lizenz 2
92	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=206892	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
93	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=151792	Knipsermann / pixelio.de	Lizenz 3
94	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=347027&mode=search	Maren Beßler / pixelio.de	Lizenz 2
95	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=479658	Jörg Willecke / pixelio.de	Lizenz 2
96	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=161021&mode=search (Autor: , Lizenz 2)	Claudia Hautmann / pixelio.de	Lizenz 2
97	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=54095&mode=search	Claudia Hautmann / pixelio.de	Lizenz 2
98	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Feet_on_scale.jpg	By Bill Branson, National Cancer Institute	Lizenz 3
99	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ern%C3%A4hrungs_Pyramide.jpg	Karl-Heinz Liebisch / pixelio.de	Lizenz 2
100	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=257966&mode=search	Gabi Schone-mann / pixelio.de	Lizenz 3
101	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=502931&mode=search&action=adddtolightbox&id=502931	Wilhelmine Wulff / pieyelo.de	Lizenz 3
102	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=499040&mode=search	Rolf Handke / pixelio.de	Lizenz 3
103	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=479750&mode=search	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
104	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:FW_Fisch.jpg	Freedom_Wizard	Lizenz 3

105	http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/88/Maquereaux_et.al.jpg	Jastrow	Lizenz 2
106	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Fisch_2010-by-RaBoe-08.jpg	Ra Boe	Lizenz 3
107	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=505601&mode=search	Andrea Damm / pixelio.de	Lizenz 2
108	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=496605&mode=search	AngelaL / pixelio.de	Lizenz 2
109	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=380344&mode=search	tokamuwi / pixelio.de,	Lizenz 3
110	Bananen – viel Vitamin B, Folsäure und Mineralstoffe http://www.pixelio.de/details.php?image_id=505335&mode=search	birgitH / pixelio.de	Lizenz 2
111	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=232622&mode=search	Betty / pixelio.de	Lizenz 2
112	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=481414&mode=search	Dieter Schulz / pixelio.de	Lizenz 3
113	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=494860&mode=search (Autor: , Lizenz 2)	gänseblümchen / pixelio.de	Lizenz 2
114	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schilddr%C3%BCse.svg	unbekannt	gemeinfrei
115	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=136332&mode=search	Karin Schmidt / pixelio.de	Lizenz 3
116	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Black_tea.jpg	Patrick George	Lizenz 3
117	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Frontzahn_Oberkiefer_20090930_01.JPG	Politikaner	Lizenz 3
118	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Blutentnahme.jpg	Samantha Crane, U.S. Air Force	Lizenz 2
119	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=437000&mode=search	Joujou / pixelio.de	Lizenz 3
120	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=503041&mode=search	Joujou / pixelio.de	Lizenz 3
121	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=187405&mode=search	Gabi Schoenemann / pixelio.de	Lizenz 2
122	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=111104&mode=search	S. Hofschlaeger / pixelio.de	Lizenz 3
123	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=85280&mode=search	Claudia Hauttumm / pixelio.de	Lizenz 3

124	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bildf%C3%BCllendes_Weizenfeld.jpg	Queryzo	Lizenz 3
125	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Quaddeln.jpg	Blar	Lizenz 3
126	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ambulance_Germany.jpg	Wiki-observer	Lizenz 3
127	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Langostinos-rafax.JPG	Rafael Ortega Diaz	Lizenz 3
128	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tear.jpg	NessaLand	Lizenz 3
129	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ice-cream.jpg	St0rmz	Lizenz 3
130	http://www.flickr.com/photos/dyobmit/67868217/	dyobmit	Lizenz 2
131	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Medicine_Drugs.svg	ernes	Lizenz 2
132	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Heinz_2.jpg	Gordon Joly	Lizenz 3
132a	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Brot_mit_Koernern.jpg	Garitzko	Lizenz 2
133	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pringles_chips.JPG	Glane23	Lizenz 3
124a	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=98960&mode=search	Robert Köhn	Lizenz 2
125a	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Flickr_-_cyclonebill_-_Kyllingeburgere_og_%C3%B8l.jpg	cyclonebill	Lizenz 3
126a	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=334855&mode=search	Claudia Hautumm / pixelio.de	Lizenz 2
127a	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bauernhof_Melle.jpg	Ulammm	Lizenz 2
128a	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:CherryOrange-harvest.jpg	(Autor: Lydbot	Lizenz 3
129a	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Weintrauben.Rot.JPG	Alex Anlicker	Lizenz 3
130a	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Salat_Lollo_Bionda_fcm.jpg	Frank C. Müller	Lizenz 2
131a	http://www.drk-riesa.de/angebote/hilfen-in-der-not/riesaer-tafel.html	Bundesverband Deutsche Tafel e.V.	Lizenz 2
132a	http://www.wochenblatt.de/nachrichten/schwandorf/regionales/Helfer-fuer-die-Oberviechtacher-Tafel-gesucht%3Bart1170,67471	Wolfgang Borrs	Lizenz 2
133a	http://www.luebecker-tafel.de/	Karen Giller	Lizenz 3

134	http://oekofair.anaundanda.de/index.php?archives/127-Karlsruher-Tafel.html	Wolfgang Borrs	Lizenz 2
135	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=474054&mode=search	Rolf Handke / pixelio.de	Lizenz 3
136	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=480008&mode=search	Benjamin Klack / pixelio.de	Lizenz 2
137	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=482922&mode=search	Peter von Bechen / pixelio.de	Lizenz 2
138	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=489271&mode=search	Annamartha / pixelio.de	Lizenz 3
139	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=495129&mode=search	Amorena / pixelio.de	Lizenz 2
140	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=496972&mode=search	Sabine Krenz / pixelio.de	Lizenz 3
141	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=502251&mode=search	Joujou / pixelio.de	Lizenz 3
142	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=492404&mode=search	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
143	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=491548&mode=search	unopaella / pixelio.de	Lizenz 3
144	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Becher_Kakao_mit_Sahneh%C3%A4ubchen.JPG	4028mdk09	Lizenz 3
145	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sandwich-making.JPG	ProfDEH	Lizenz 3
146	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=424975&mode=search	Woyzeck / pixelio.de	Lizenz 3
147	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=444521&mode=search	dreomirk30 / pixelio.de	Lizenz 2
148	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=479616&mode=search	andi-h / pixelio.de	Lizenz 3
149	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=44276&mode=search	streeckie / pixelio.de	Lizenz 2
150	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=435934&mode=search	Dieter Schütz / pixelio.de	Lizenz 3
151	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=463625&mode=search	Rike / pixelio.de	Lizenz 2
152	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Baby_beim_f%C3%BCttern.JPG	Curtis Newton	Lizenz 3
153	http://www.flickr.com/photos/janhoffmann/388924441/sizes/s/in/set-72157594533589061/	RocketScientistJan	Lizenz 3

155	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=466359&mode=search	korkey / pixelio.de	Lizenz 3
156	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=487126&mode=search	Bettina Stolze / pixelio.de	Lizenz 3
157	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=155733&mode=search	I.Friedrich / pixelio.de	Lizenz 3
158	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=499907&mode=search	Sebastian Karkus / pixelio.de	Lizenz 3
159	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=447136&mode=search	Rolf Handke / pixelio.de	Lizenz 3
160	http://www.pixelio.de/details.php?image_id=506279	Torsten Rempt / pixelio.de	Lizenz 2
161	http://piqs.de/fotos/47.html	Johann	Lizenz 3
162	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bauernhof_Melle.jpg	Ulam	Lizenz 2
163	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Reife_Erdbeeren.jpg	Jens Jäpel	Lizenz 3
164	http://www.pixelio.de/media/332656	naliha / pixelio.de	Lizenz 3
165	http://www.pixelio.de/media/271952	Gerda Bruske / pixelio.de	Lizenz 3
166	http://www.pixelio.de/media/443130	Thorben Wengert / pixelio.de	Lizenz 3
167	http://www.pixelio.de/media/153877	schemmi / pixelio.de	Lizenz 3
168	http://www.pixelio.de/media/412996	Ulrike Linnenbrink / pixelio.de	Lizenz 3
169	http://www.pixelio.de/media/444006	Haushaltstipps.net / pixelio.de	Lizenz 2
170	http://www.pixelio.de/media/444006	birgith / pixelio.de	Lizenz 3
171	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Wooden_Tube_at_the_Roehrensteg.JPG	Markscheider	Lizenz 3
172		Heidrun Schumacher	
174		Heidrun Schumacher	
175	http://www.pixelio.de/media/11488	Manfredo / pixelio.de	Lizenz 2
176	http://www.pixelio.de/media/390895	Dieter Schütz / pixelio.de	Lizenz 2
177	http://www.pixelio.de/media/380928	Maria Lanznaster	Lizenz 2

178	http://www.pixelio.de/media/118638	Campomalo / pixelio.de	Lizenz 2
179	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Cuk%C3%ADna.jpg	Karelj	Lizenz 3
180	http://www.pixelio.de/media/522375	Juana Kreßner / pixelio.de	Lizenz 3
181	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eating_fabada.jpg	Gabriel Rodriguez	Lizenz 3
182	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:A_girl_enjoying_Pico_de_Gallo_for_the_first_time.jpg	David Shankbone	Lizenz 3
183	http://www.pixelio.de/media/255416	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
184	http://www.pixelio.de/media/35766	brit berlin / pixelio.de	Lizenz 2
185	http://www.pixelio.de/media/56328	sparkie / pixelio.de	Lizenz 2
186	http://www.pixelio.de/media/410707	Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de	Lizenz 3
187	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ja%C3%A9n_-_Castillo_y_Parador_04.jpg	Zaratan	Lizenz 2
188	http://www.pixelio.de/media/496210	RainerSturm / pixelio.de	Lizenz 3
189	http://www.pixelio.de/media/483723	Klaus Steves / pixelio.de	Lizenz 3
190	http://www.pixelio.de/media/480347	wrw / pixelio.de	Lizenz 2
191	http://www.pixelio.de/media/413288	Simone Hainz / pixelio.de	Lizenz 2
192	http://www.pixelio.de/media/474398	Benjamin Klack / pixelio.de	Lizenz 2
193	http://www.pixelio.de/media/273439	RainerSturm / pixelio.de	Lizenz 3
194	http://www.pixelio.de/media/273351	Klaus-Uwe Gerhardt / pixelio.de	Lizenz 3
195	http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Olivenoel_Gr_99.jpg	Horst Frank	Lizenz 3
196	http://www.pixelio.de/media/468290	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
197	http://www.pixelio.de/media/471922	Benjamin Klack / pixelio.de	Lizenz 3

198	http://www.pixelio.de/media/505038	Dieter Schütz / pixelio.de	Lizenz 2
199	http://www.pixelio.de/media/513845	tDieter Schütz / pixelio.de	Lizenz 2
200	http://www.pixelio.de/media/523662	Viola / pixelio.de	Lizenz 3
201	http://www.pixelio.de/media/523663	Dr. Klaus-Uwe Gerhardt / pixelio.de	Lizenz 3
202	http://www.pixelio.de/media/526906	Klaus-Uwe Pacyna / pixelio.de	Lizenz 2
203	http://www.pixelio.de/media/458069	Klaus Steves / pixelio.de	Lizenz 3
204	http://www.pixelio.de/media/391809	Michael Bürke / pixelio.de	Lizenz 3
205	http://www.pixelio.de/media/414707	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
206	http://www.pixelio.de/media/423277	Hartmut910 / pixelio.de	Lizenz 2
207	http://www.pixelio.de/media/510135	Paul-Georg Meister / pixelio.de	Lizenz 2
209	http://www.pixelio.de/media/272219	Robert Babiak / pixelio.de	Lizenz 3
210	http://www.pixelio.de/media/411976	Rainer Sturm / pixelio.de	Lizenz 3
212	http://www.pixelio.de/media/514901	Wandersmann / pixelio.de	Lizenz 2
213	http://www.pixelio.de/media/542804	Annamartha / pixelio.de	Lizenz 3
214	http://www.flickr.com/photos/gritzi/3334579841/	Gaynor Gritzi	Lizenz 3
215	http://www.flickr.com/photos/qilin/3923276992/sizes/m/in/photostream/	Augapfel	Lizenz 3
216	http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Central_Obesity_008.jpg&filetimestamp=20080415064219	Self Made Picture of an Obese Teenager (Myself)	Lizenz 1
217	http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Mehlschwitze.jpg&filetimestamp=20100401211224	Rainer Zens	Lizenz 1
218	http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Discounter_Plus_Schlecker_Aldi.jpg&filetimestamp=20080203161847	Discounter-Zentrum Dortmund	Lizenz 1

219	http://www.flickr.com/photos/jseekings/5707170207/sizes/m/in/photostream/	Jessica Anne	Lizenz 1
220	Untergewicht ist lebensgefährlich http://www.flickr.com/photos/jownathan/5148671084/sizes/z/in/photostream/	Jonathan	Lizenz 3
221		Olga Zimenkova	
222		Olga Zimenkova	
223		Olga Zimenkova	
224		Olga Zimenkova	

Haftungsausschluss

Der Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. hat weder Einfluss auf Gestaltung und Inhalte der hier verlinkten Seiten, noch macht er sich deren Inhalte zu eigen.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Herausgeber dieser Materialien ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen.

Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind! Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.