



Arbeitsblatt 5.1.

MEIN ESSPROTOKOLL

Aufgabe: Führe drei Tage lang ein Essprotokoll. Schreibe dazu in die Tabelle, welche Lebensmittel du wann und wie viel gegessen hast. Trage dazu in den entsprechenden Tabellenabschnitt die Uhrzeit, das Lebensmittel und die Menge in Portionsgröße (z. B. Scheibe, Tasse, usw.) ein.

	Uhrzeit	Lebensmittel	Menge
1. Tag			
2. Tag			
3. Tag			

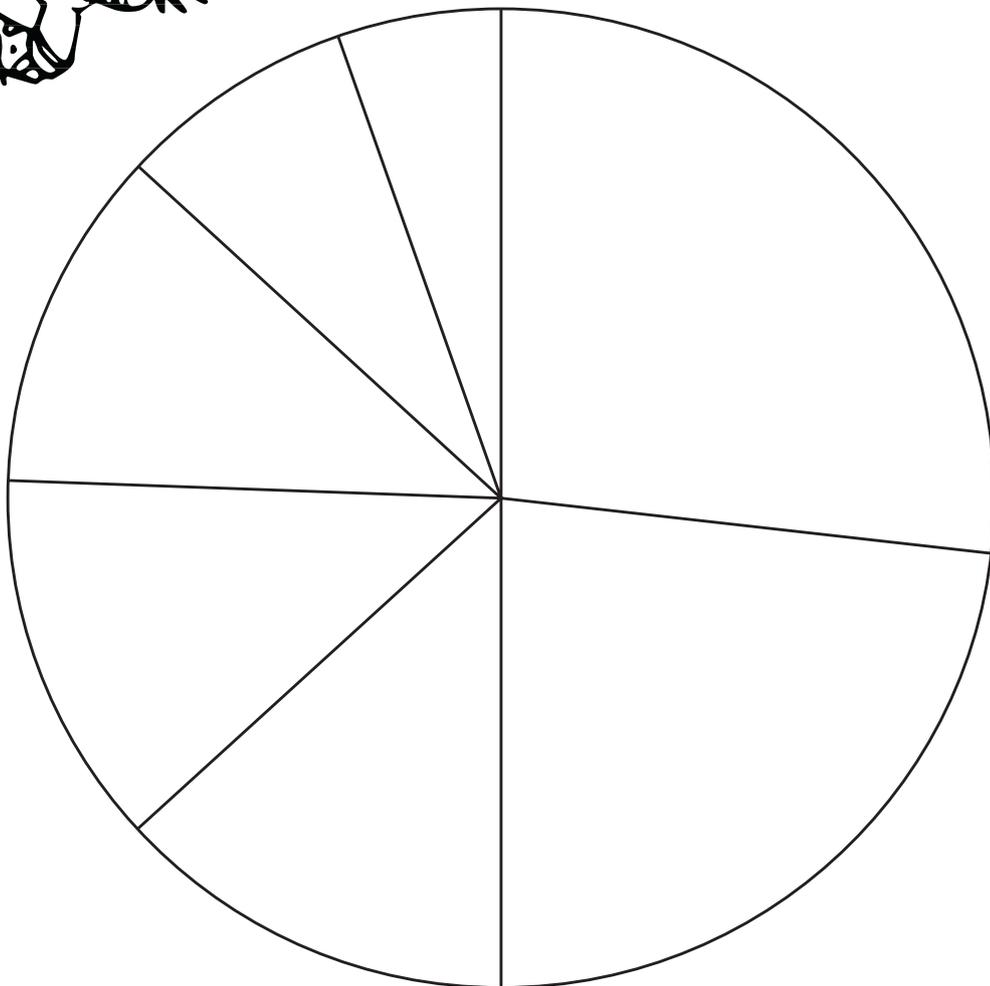


Arbeitsblatt 5.2.

MEINE ERNÄHRUNG

Aufgabe: Beschrifte die einzelnen Segmente des unten abgebildeten Kreises entsprechend den Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises!

Trage die Lebensmittel aus deinem Essprotokoll in die Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises ein. Bewerte das Ergebnis! Hast du aus allen Gruppen des Ernährungskreises Lebensmittel verzehrt? Stimmen die Mengenverhältnisse? Ist deine Ernährung ausgewogen und entspricht sie den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung? Vergleiche dein Ergebnis mit deinen Klassenkameraden/ innen!





Arbeitsblatt 5.3.

SAG MIR WAS DU ISST

Aufgabe: Fülle den unten abgebildeten Fragebogen aus. Zähle aus, wie viele Kreuze du bei jedem der Buchstaben gemacht hast und trage die Summe in die Tabelle ein. Mit Hilfe des Lösungsblattes erfährst du, welcher Esstyp du bist.

Fragebogen:

(1) <i>Essen macht mir Spaß, wenn</i>	A <input type="radio"/> es vor allem billig ist B <input type="radio"/> es aus naturbelassenen Zutaten besteht C <input type="radio"/> es nicht dick macht D <input type="radio"/> ich Zeit zum Genießen habe
(2) <i>Ich wähle gerne ...</i>	E <input type="radio"/> Essen aus der Hand F <input type="radio"/> gesundes Obst und Gemüse B <input type="radio"/> Speisen ohne Fleisch A <input type="radio"/> große Portionen zum kleinen Preis
(3) <i>Im Allgemeinen esse ich ...</i>	D <input type="radio"/> immer, wenn ich Appetit habe E <input type="radio"/> schnell und nebenbei C <input type="radio"/> seltener und weniger, als ich eigentlich könnte D <input type="radio"/> bewusst und in Ruhe
(4) <i>Beim Essen</i>	B <input type="radio"/> meide ich Fertigprodukte F <input type="radio"/> achte ich auf meine Gesundheit C <input type="radio"/> denke ich an meine Figur E <input type="radio"/> soll es praktisch und schnell zugehen
(5) <i>Heutzutage ist das Essen ...</i>	B <input type="radio"/> unsicher und gefährlich D <input type="radio"/> abwechslungsreich und von guter Qualität A <input type="radio"/> für mich Sattwerden ohne Luxus F <input type="radio"/> auch eine gute Nährstoffversorgung
(6) <i>Das wichtigste beim Essen ist für mich ...</i>	E <input type="radio"/> Bequemlichkeit A <input type="radio"/> kein unnötiges Geld auszugeben C <input type="radio"/> die schlanke Linie zu bewahren F <input type="radio"/> auch auf Vitamine zu achten
(7) <i>Bei der Essenszubereitung ...</i>	D <input type="radio"/> nehme ich mir Zeit für Besonderes F <input type="radio"/> achte ich auf Garzeiten, um Vitamine zu erhalten E <input type="radio"/> verlasse ich mich lieber auf andere A <input type="radio"/> bin ich eigentlich immer sehr sparsam
(8) <i>Ich trinke ...</i>	C <input type="radio"/> meistens Wasser ohne eine einzige Kalorie A <input type="radio"/> nur, wenn ich wirklich Durst habe F <input type="radio"/> häufig gesunde Obst- und Gemüsesäfte B <input type="radio"/> grundsätzlich keine Softdrinks (Cola, Fanta)
(9) <i>Mit Essen verbinde ich vor allem ...</i>	E <input type="radio"/> satt werden D <input type="radio"/> Genuss und Geselligkeit C <input type="radio"/> eine Gewichtszunahme B <input type="radio"/> eine kritische Grundhaltung

Auswertung:

A B C D

E F



Arbeitsblatt 5.3.

Lösungsblatt

.... UND ICH SAGE DIR WER DU BIST!

Und hier kommt die Auflösung des Esstypen – Testes! Der Buchstabe mit den meisten Kreuzen zeigt, zu welchem Esstyp du gehörst. Sollten mehrere Buchstaben gleich viele Kreuze haben, dann bist du ein „Mischtyp“ – mehrere Beschreibungen treffen also auf dich zu.

<p>DER SPARFUCHS (die meisten Kreuze bei A)</p> <p>Geiz ist geil – auch beim Essen. Der Essgenuss ist dir nicht so viel wert, um dafür viel Geld auszugeben. Okay, muss ja auch nicht sein. Für dich steht das Sattwerden für wenige Cent im Vordergrund, vor allem, wenn dann noch die Portionsgröße stimmt. Eigentlich ist es schade, dass du für dein Wohlbefinden auf so richtig gutes Essen verzichtest. Denn Essen soll nicht nur schnell satt machen, sondern kann auch Spaß, Genuss und Geselligkeit am gedeckten Tisch bedeuten. Und das muss nicht einmal viel teurer sein – du musst dir nur ein bisschen Zeit nehmen, um das Essen zum wirklichen Erlebnis zu machen. Probier's mal aus!</p>	<p>DER FEINSCHMECKER (die meisten Kreuze bei D)</p> <p>Du weißt, was Essen dir bedeutet. Du wählst in Ruhe dein Essen aus, um es mit Spaß zu genießen. Zutaten, Atmosphäre und Zubereitung sind dir wichtig. Du hast ein ungezwungenes Verhältnis zum Essen, aber stellst hohe Ansprüche an die Qualität. Du gehst gerne essen und freust dich über die tollen Angebote, die die moderne Küche heute bietet. Frische Zutaten sind dir am liebsten, aber du weißt auch, dass Lebensmittel ganz allgemein heute so sicher sind wie nie zuvor.</p>
<p>DER KRITIKER (die meisten Kreuze bei B)</p> <p>Du stehst dem breiten Lebensmittelangebot eher kritisch gegenüber, denn du hast dir deine eigene Meinung gebildet. Du wählst Lebensmittel besonders bewusst aus. Du meidest vor allem Angebote, die viele Menschen als fortschrittliches Essen bezeichnen. Naturbelassenheit ist ein wichtiges Kriterium für deine Wahl. Auch der hohe Fleischkonsum hat dich nicht unbedingt angesteckt. Du bist der Überzeugung, dass alle Lebensmittel früher sicherer und auch besser waren als heute. Essen ist für dich auch eine bewusste Auseinandersetzung mit Fragen nach Umwelt, Tierschutz und Nachhaltigkeit.</p>	<p>DER PRAKTIKER (die meisten Kreuze bei E)</p> <p>Ein Feinschmecker bist du offenbar nicht so richtig. In erster Linie ist Essen für dich etwas, das „erledigt“ werden muss. Dabei spielen Zeit und Bequemlichkeit eine wichtige Rolle; du möchtest also auf einfache und schnelle Art „nur“ satt werden. Du nutzt gerne „das schnelle Essen“ unterwegs, das auch mal im Stehen stattfindet. Dagegen lässt sich nichts sagen, doch häufig ist das Angebot der schnellen Speisen eher fettreich und damit nicht optimal für Gesundheit und Figur. Vielleicht versuchst du einmal ein „langsames Essen“ am gedeckten Tisch mit Freunden, um zu erleben, wie viel Spaß es macht, Essen ohne Zeitdruck zu genießen.</p>
<p>DER AUFPASSER (die meisten Kreuze bei C)</p> <p>Du bist bei Tisch oft dein eigener Aufpasser, der neben dir sitzt und sich ständig sorgt, dass deine Figur nicht leidet. Du denkst häufig ans Essen, aber solche Gedanken möchtest du dir am liebsten verbieten. Es ist dir ziemlich fremd, sich einmal so richtig satt zu essen, denn in deinem Kopf regieren die Kalorien. Das ist zwar verständlich, denn dem übertriebenen Schlankeitsideal entkommt niemand. Doch solltest du daran denken, dass die ständige Essbremse zu Heißhungerattacken führen kann. Nicht wenige, sondern die richtigen Lebensmittel zu essen, das ist der beste Weg, um angenehm satt zu werden und gut auszusehen. Beim Nahrungsfett sparen, dafür reichlich Gemüse, Brot, Reis oder Nudeln zum Sattwerden, das ist modernes Essen mit der dicken Chance für die schlanke Linie.</p>	<p>DER VITALFREAK (die meisten Kreuze bei F)</p> <p>Beim Essen denkst du vor allem an deine Gesundheit. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtige Worte, die du bei der Auswahl deines Essens im Kopf hast. Das ist auch richtig und gut, denn ausgewogen und abwechslungsreich zu essen, ist eine ganz wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden und langfristige Gesundheit. Allerdings soll Essen und Trinken auch Spaß und Lebensfreude bringen. Wer beim Essen nur an Ernährung denkt, dem entgeht etwas. Wer allerdings „gesundes Essen“ mit Genuss kombinieren kann, der hat den Königsweg gefunden. Wir hoffen, dass es bei dir so ist, zumal es heute Lebensmittel von gesundheitlich und geschmacklich hoher Qualität in jedem Supermarkt gibt.</p>



Arbeitsblatt 5.4.

FETTE IN DER ERNÄHRUNG

Aufgabe: Löse die folgenden Aufgaben mit Hilfe des Internets.



1. Beschreibe den Aufbau von Fetten. Fertige dazu eine Skizze an!

2. Welche Fettsäurearten gibt es und wie lassen sich diese unterscheiden?

3. Welche Speisefette und -öle kennst du und wofür werden diese verwendet?

4. Welche Funktionen haben Fette in unserem Körper?



Arbeitsblatt 5.4.

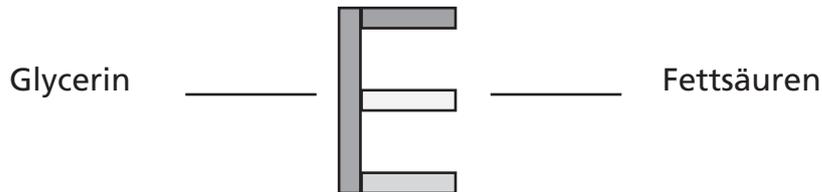
Lösungsblatt

FETTE IN DER ERNÄHRUNG



Aufgabe: Löse die folgenden Aufgaben mit Hilfe des Internets.

1. Beschreibe den Aufbau von Fetten. Fertige dazu eine Skizze an!



2. Welche Fettsäurearten gibt es und wie lassen sich diese unterscheiden?

Fettsäuren lassen sich nach ihrer Kettenlänge und der Anzahl an Doppelbindungen unterscheiden.

Es gibt: einfach ungesättigte Fettsäuren (haben eine Doppelbindung), mehrfach ungesättigte Fettsäuren (haben mehr als eine Doppelbindung) und gesättigte Fettsäuren (haben keine Doppelbindung).

3. Welche Speisefette und -öle kennst du und wofür werden diese verwendet?

z. B. Butter, Margarine, Butterschmalz, Schmalz, Rapsöl, Leinöl, Sonnenblumenöl
Verwendung: Brotaufstrich, zum Braten, für Salatsoßen und Dressings, zum Frittieren

4. Welche Funktionen haben Fette in unserem Körper?

Energielieferant, Träger essentieller Fettsäuren, Träger fettlöslicher Vitamine,
Träger von Geschmacks- und Aromastoffen, Energiereserve, Kälteschutz,
Schutz innerer Organe, Strukturmaterial für Körperzellen



Arbeitsblatt 5.5.

REZEPTE MIT LEINÖL

<p>Pellkartoffeln mit Leinölquark</p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>1 kg festkochende Kartoffeln 500 g Magerquark 3 EL Leinöl</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Die Kartoffeln mit Schale kochen. Den Quark mit etwas Milch glatt rühren. Fein gehackte Zwiebel und Kräuter unter den Quark heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Leinöl unterrühren.</p>
<p>Lausitzer Gurkensalat</p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>1 Gurke 1 Zwiebel 2 EL Leinöl Petersilie, Schnittlauch, eine Prise Zucker, Salz</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Die Gurke raspeln. Aus der kleingehackten Zwiebel, dem Leinöl und den gehackten Kräutern, Zucker und Salz ein Dressing anrühren. Das Dressing mit der Gurke vermischen.</p>
<p>Quarkkuchen mit Lausitzer Leinöl</p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p>150 g Magerquark 6 EL Milch, 6 EL Leinöl, 75 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 300 g Mehl, 1 Pck. Backpulver Schale einer Zitrone, je nach Geschmack Äpfel bzw. Pflaumen</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Quark mit Zucker, dem Leinöl, Vanillezucker und Zitronenschale verrühren. Die Hälfte des mit Backpulver vermischten Mehls unterrühren, den Rest des Mehls mit dem Teig verkneten. Diesen Teig auf dem Backblech mit Pflaumen oder Äpfeln belegen und bei Mittelhitze backen.</p>



Arbeitsblatt 5.6.

BRIEF AN MICH SELBST

Liebe/Lieber.....,

ich mache gerade etwas sehr eigenartiges. Ich schreibe mir selbst einen Brief!

So etwas habe ich bisher auf diese Art und Weise noch nicht gemacht und ich weiß auch noch nicht, wie das Endergebnis aussehen wird.

Natürlich bin ich gespannt, ob ich es schaffe, meine Gedanken und Empfindungen der letzten Tage auszudrücken.

Ich weiß gar nicht, wie ich beginnen soll.

Heute haben wir einen Projekttag zum Thema

..... durchgeführt.

Am Anfang dachte ich

.....,

aber dann

.....

Es war interessant zu sehen, wie meine Klassenkameraden mit diesem Thema umgegangen sind.

Ich selbst habe mich anfangs, denn ich bin mit der Situation

.....zurechtgekommen.

Wir begannen den Unterricht, indem

.....

.....

Das gefiel mir, denn

.....

.....

Danach haben wir

.....

.....

Mir fiel auf, dass

.....

.....

.....

Meiner Meinung nach

.....

.....



Arbeitsblatt 5.7.

SCHOKOLADENGENUSS

Aufgabe: Jeder Schüler bekommt zwei Stückchen Schokolade. Vor Beginn der Übung ist darauf zu achten, dass eine ruhige und entspannte Atmosphäre geschaffen wird. Ein Schüler wird zum Sprecher ernannt – er liest den folgenden Text langsam mit den entsprechenden Lesepausen (Klammer, Sprecher zählt leise).

Leg ein Stück Schokolade direkt vor dich hin. Setz dich bequem auf einen Stuhl und suche mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor dir. Hör dir die Geräusche im Raum an. (Zähle bis 20!)

Atme zweimal tief ein und aus. (Zähle bis 20!)

Versuche jetzt, die Augen zu schließen. Träum vor dich hin! du bist auf einer Schokoladen-Insel. Sieh sie dir an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade, und man darf alles essen - aber nur ganz langsam. (Zähle bis 40!)

Nimm dir jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran. Überlege dir: "Wie riecht es?" (Zähle bis 30!)

Leck etwas an dem Stück. Überlege: "Wie schmeckt es?" (Zähle bis 30!)

Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück, sondern leg es unter die Zunge. (Zähle bis 20!)

Schieb das Stück mit der Zunge in die linke Wange. (Zähle bis 20!)

Und jetzt in die rechte Wange. (Zähle bis 20!)

Lass den Rest der Schokolade wie ein Bonbon langsam im Mund schmelzen. (Zähle bis 30!)

Zum Schluss geh noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens. Überlege: "Wo ist deine Lieblingsecke?" (Zähle bis 30!)

Komm langsam wieder von der Schokoladen-Insel zurück. Öffne die Augen! Räkele und streck dich, so als ob du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit!

Zum Schluss könnt ihr noch gemeinsam ein Stück Schokolade essen, so schnellt ihr wollt.



Arbeitsblatt 5.8.

Teil 1

SÜßE SPEZIALITÄTEN AUS DER EUROREGION NEIßE

Sächsische Spezialitäten

<p>Sächsische Eierschecke</p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p><u>Boden:</u></p> <p>150 g Mehl 50 g Butter 70 g Zucker 1 Ei 1 TL Backpulver</p> <p><u>Füllung:</u></p> <p>500 g Magerquark 1 Ei 250 g Zucker 1 EL Mehl 20 g Margarine</p> <p><u>Belag:</u></p> <p>5 Eier 200 g Butter 3 EL Zucker 1 Pck. Puddingpulver (Vanille) 500 ml Milch 6 EL Zucker</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Im ersten Schritt wird der Pudding für den Belag nach Packungsanweisung zubereitet (damit dieser in der Zwischenzeit abkühlen kann). 2 EL von dem Pudding für die spätere Quarkschicht zur Seite nehmen.</p> <p>Die Zutaten für den Boden zu einem glatten Teig verarbeiten und in eine gefettete Springform geben. Dann die beiseite genommenen 2 EL Pudding mit den übrigen Zutaten für die Quarkschichtfüllung zu einer cremigen Masse verarbeiten. Diese auf den Boden geben.</p> <p>Für die Schecke die Eiweiße steif schlagen. Dann die Eigelbe, Butter, Zucker und den Pudding miteinander verrühren und schließlich den Eischnee unterziehen. Die Masse vorsichtig auf die Quarkschicht geben und im Ofen 45 – 55 Minuten bei ca. 180 °C goldbraun backen.</p>
<p>Sächsischer Kirmeskuchen</p> <p><u>Zutaten:</u></p> <p><u>Boden:</u></p> <p>350 g Mehl 80 g Margarine 50 g Zucker 1 Prise Salz 1 TL unbehandelte, abgeriebene Zitronenschale</p> <p>1 Ei 100 ml Milch 20 g Hefe</p> <p><u>Quarkmasse:</u></p> <p>80 g Margarine 200 g Zucker 2 – 3 Eier 1 kg Magerquark 1 Pck. Vanillepulver 5 EL Milch 1 Prise Salz Schale einer unbehandelten Zitrone 125 g Sultaninen</p> <p><u>Belag:</u></p> <p>2 – 3 Eier 80 g Zucker 2 EL Wasser</p> <p><u>Streusel:</u></p> <p>200 g Mehl 100 g Butter 100 g Zucker</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben, Margarine, Zucker, Salz, Ei, Zitronenschale und in lauwarmer Milch aufgelöste Hefe zugeben und zu einem Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, zugedeckt etwa 60 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Zutaten der Quarkmasse gut verrühren und auf den Teig streichen.</p> <p>Für den Belag die Eier, Zucker, Wasser und die flüssige, aber nicht mehr heiße Butter verrühren und auf dem Quark verteilen. Jetzt noch die restlichen Zutaten zu Streuseln verarbeiten und auf dem Kuchen verteilen. Bei Mittelhitze etwa 40 Minuten backen.</p>



Arbeitsblatt 5.8.

Teil 2

SÜßE SPEZIALITÄTEN AUS DER EUROREGION NEIßE

Tschechische Spezialitäten

<p>Zwetschkuchen mit Mohn</p> <p><u>Zutaten:</u> 200 g Puderzucker 1 Pck. Vanillezucker 3 Eier 1 Zitrone(n), davon Saft und Schale 125 ml Öl 250 ml Sauerrahm 350 g Mehl, glatt 1 Pck. Backpulver 1 Prise Salz</p> <p><u>Für den Belag:</u> 1 kg Pflaumen(Zwetschgen) 150 g Mohn, gerieben Puderzucker und Zimt nach Geschmack Flüssige Butter zum Bestreichen</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Die Eier mit dem Puderzucker und dem Vanillezucker schaumig schlagen. Öl, Sauerrahm, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschale nach und nach hinzugeben. Zum Schluss das Mehl mit dem Backpulver und einer Prise Salz unterrühren. Den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und die Zwetschgen darauf verteilen. Mit dem Mohn-Zimt-Zuckergemisch bestreuen und mit flüssiger Butter begießen. Den Kuchen ca. 35 Minuten bei mittlerer Hitze (180 °C) backen.</p>
<p>Böhmische Liwanzen</p> <p><u>Zutaten:</u> 10 g Trockenhefe 150 ml Milch 1 EL Zucker 100 g Mehl 1 unbehandelte Zitrone 1 Ei Salz Butter Sonnenblumenöl 2 EL Zucker Zimt, Pflaumenmus, Sahne</p>	<p><u>Zubereitung:</u></p> <p>Die Hefe mit dem Mehl vermischen, dann mit 1 EL Zucker und lauwarmer Milch verrühren. 2 EL Zucker, 1 Prise Salz, die Zitronenschale und das Ei in eine Schüssel geben und alles zu einem dickflüssigen glatten Teig verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Eine Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und heiß werden lassen. Den Teig mit einem Esslöffel in die Pfanne geben, Oberfläche glatt streichen und 2-3 Minuten von jeder Seite braun backen. Fertige Liwanzen in Zucker und Zimt wälzen und mit einer Sauce aus Zimt, Zucker, Pflaumenmus und flüssiger Sahne servieren.</p>



Arbeitsblatt 5.9. PLANUNG KREATIVKÜCHE

Ideensammlung



Setzt euch mit eurer Gruppe/ Klasse zusammen und überlegt, welche kreativen Rezepte ihr für euren Abschlusstag zubereiten wollt.

BEACHTEN: Die Rezepte sollen den Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung entsprechen!

Besorgungsliste:

Schreibt auf, was ihr für die Zubereitung eurer Rezepte benötigt und wer die Sachen besorgt!

Wir brauchen	Verantwortlicher

Notizen:

