



## Klasse: 9

# Projektwoche: „Fette, Öle und Süßigkeiten“

### Inhalte:

#### 1. Tag: „Die richtige Ernährung“

- Baustein 1: Einführung in die Projektwoche
- Baustein 2: Eine gesunde Ernährung
- Baustein 3: Verschiedene Esstypen
- Baustein 4: Ernährungsberater

#### 2. Tag: „Macht Fett wirklich fett?“

- Baustein 5: Fett in einer ausgewogenen Ernährung
- Baustein 6: Zuviel Fett macht fett!
- Baustein 7: Fettsfalle Fastfood

#### 3. Tag: „Fette und Öle“

- Baustein 8: Leinöl – eine regionale Spezialität
- Baustein 9: Rapsöl – ein regionales Produkt
- Baustein 10: Essstörungen

#### 4. Tag: „Süßigkeiten“

- Baustein 11: Zucker am besten in Maßen
- Baustein 12: Süßes aus der Euroregion Neiße
- Baustein 13: Bewusstes Naschen
- Baustein 14: Kreativküche – die Planung

#### 5. Tag: „Kreativküche“

- Baustein 15: Präsentation der Ergebnisse der Projektwoche

## 1. Tag: „Die richtige Ernährung“

**Klasse:** 9

**Zeitbedarf:** 6 Unterrichtsstunden

**Inhalt:** Baustein 1 – Baustein 4 (Einführung in die Projektwoche, Eine ausgewogene Ernährung, Verschiedene Esstypen, Ernährungsberater)

**Lernziel:** Die Schüler wiederholen ihre Kenntnisse zu einer ausgewogenen Ernährung. Sie lernen verschiedene Einflussfaktoren auf das Essverhalten kennen und wissen, dass es verschiedene Esstypen gibt. Die Schüler wenden die Methode „Interview“ an, um Informationen über das Essverhalten der Mitschüler zu bekommen.

### 1. Baustein: „Einführung in die Projektwoche“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
45 min	Schüler werden mit der Thematik und dem Ablauf der Projektwoche vertraut gemacht.	<p><b>Auftakt zur Projektwoche</b></p> <p>Die Schüler gestalten einen Hefter zu den Projektwochen „Ernährungserziehung in der Euroregion Neißة“. Für die Projektwoche „Fette, Öle und Süßigkeiten“ wird ein Titelblatt gestaltet. Der Ordner dient als Sammelmappe für Arbeitsblätter, Kopiervorlagen usw. und kann für weitere Projektwochen aus dem Praxishandbuch genutzt werden.</p> <p><i>Mögliche Bewertung: Nach der Projektwoche kann der Inhalt und die Gestaltung des Hefters bewertet werden.</i></p>	<p>Je Schüler: Aktenordner, Lebensmittelprospekte, Malstifte, Klebstoff, Schere, Einlegeblätter</p> <p>Alternativ: Gestaltung eines Titelblattes mit Graphikprogrammen am Computer.</p>

### 2. Baustein: „Eine ausgewogene Ernährung“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Schüler wiederholen ihre Kenntnisse über eine ausgewogene Ernährung. Sie können ihr eigenes Essverhalten bewerten.	<p><b>Hausaufgabe:</b> Schüler führen mit Hilfe des Arbeitsblattes 5.1 drei Tage lang ein Essprotokoll. Darin beschreiben sie, wann sie wie, wo und was gegessen haben.</p> <p>In einem schülerorientierten Vortrag wird das Wissen über eine ausgewogene Ernährung wiederholt. Mit Hilfe des geführten Ernährungsprotokolls sollen die Schüler die Lebensmittel, die sie in den Protokolltagen gegessen haben, in den leeren Ernährungskreis (Arbeitsblatt 5.2) eintragen. Schüler überprüfen ihre eigene Speisenzusammenstellung auf Vollständigkeit, Mangel und Überfluss. Dabei kann es notwendig sein, auf die Qualität der Speisen einzugehen, denn Vollkornnudeln haben z. B. eine höhere ernährungsphysiologische Bedeutung und einen gesteigerten Sättigungswert als Weißmehlnudeln. Schüler ergänzen ihren Speisenplan nach ihrem Geschmack mit Lebensmitteln aus den fehlenden Gruppen. Eventuell müssen einige Produkte gegen gesundheitlich wertvollere Lebensmittel ausgetauscht werden (z. B. Haferflocken statt gesüßte Cornflakes).</p>	<p>Arbeitsblatt 5.1: „Mein Essprotokoll“</p> <p>Arbeitsblatt 5.2: „Meine Ernährung“</p>

**3. Baustein: „Verschiedene Esstypen“**

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Die Schüler erkennen Esssignale und die Verknüpfungen mit Esssituationen und Wohlbefinden und können diese beschreiben. Sie bestimmen körperfremde Esssignale und erarbeiten Alternativen. Die Schüler kennen ihren eigenen Esstyp und können ihn beschreiben.	In einem schülerorientierten Vortrag lernen die Schüler innere und äußere Einflussfaktoren auf das Ernährungsverhalten kennen. Anschließend führen die Schüler mit Hilfe des Arbeitsblattes 5.3 einen Esstypen – Test durch und werten diesen gemeinsam aus.	Referenten: Verbraucherzentrale Sachsen Arbeitsblatt 5.3 „Sag mir was Du isst.....“ Lösungsblatt „... und ich sag Dir wer Du bist!“

**4. Baustein: „Ernährungsberater“**

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
45 min	Schüler wenden ihr gelerntes Wissen zu einer ausgewogenen Ernährung praktisch an.	Schüler erstellen für einen Mitschüler einen Tageskostplan, der den Ernährungsempfehlungen entspricht. Mit Hilfe der Methode „Interview“ erfahren die Schüler Vorlieben und Abneigungen des Mitschülers gegenüber bestimmten Lebensmitteln. Diese sollen bei der Erstellung berücksichtigt werden.	

## 2. Tag: „Macht Fett wirklich fett?“

<b>Klasse:</b>	9
<b>Zeitbedarf:</b>	6 Unterrichtsstunden
<b>Inhalt:</b>	Baustein 5 – Baustein 7 (Fett in einer ausgewogenen Ernährung, Zuviel Fett macht fett, Fettfalle Fastfood)
<b>Lernziel:</b>	Die Schüler kennen die Bedeutung von Fetten für den menschlichen Körper. Sie lernen verschiedene Fettarten und ihre ernährungsphysiologische Bedeutung kennen. Die Schüler können die Risiken eines zu hohen Fettverzehr abschätzen und wissen, dass vor allem Fast – Food – Lebensmittel sehr fettreich sind.

### 5. Baustein: „Fett in einer ausgewogenen Ernährung“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
45 min	Schüler kennen die Funktionen von Fetten im menschlichen Körper. Sie wissen, welche unterschiedlichen Fettarten es gibt und wie diese ernährungsphysiologisch bewertet werden.	Schülerorientierter Vortrag zum Aufbau von Nahrungsfetten, zu den verschiedenen Arten von Fetten (gesättigte Fettsäuren, einfach ungesättigte Fettsäuren und mehrfach ungesättigte Fettsäuren) und zu ihren Funktionen im menschlichen Körper (Kopiervorlage 5.1 und 5.2; Arbeitsblatt 5.5).	Kopiervorlage 5.1: „Fette in einer ausgewogenen Ernährung“ Kopiervorlage 5.2: „Fettsäuren im Überblick“ Arbeitsblatt 5.4: „Fette in der Ernährung“

### 6. Baustein: „Zu viel Fett macht fett“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Schüler kennen die Risiken von <b>Übergewicht</b> . Sie wissen, wie sie mit Hilfe von Kalorientabellen ihre individuelle Fettmenge berechnen können.	Einleitend erläutert die Lehrkraft, was passiert, wenn der Körper mehr Energie zugeführt bekommt als er verbrauchen kann. Den Schülern werden die Risiken von krankhaftem Übergewicht (Adipositas) dargestellt. Anhand von Kalorientabellen stellen die Schüler einen Ernährungsplan für sich zusammen, der ungefähr die empfohlene Fettmenge enthält. <i>Mögliche Bewertung: Tageskostplan kann zur Bewertung eingesammelt werden.</i>	Kopiervorlage 5.3: „Der Body – Mass – Index“ Kalorientabellen, z. B. <a href="http://www.aok.de">www.aok.de</a> , <a href="http://www.kalorientabelle.de">www.kalorientabelle.de</a> , Internetzugang, PC

**7. Baustein: „Fast Food“**

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
135 min	Schüler setzen sich kritisch mit der Thematik Fast Food auseinander.	<p><b>Möglichkeit 1:</b> Exkursion zu einem Fast Food Restaurant. Die Schüler lernen die Herstellung der Speisen näher kennen: Sie kontrollieren das Speisenangebot und ordnen die Speisen fett- und kalorienreiche bzw. fett- und kalorienarme Gerichte ein. Hilfestellung geben die Nährwerttabellen der Fast – Food - Ketten. Anschließend erarbeitet jeder Schüler ein 5-minütiges Statement mit Vor- und Nachteilen von Fast – Food. Die Statements werden der Klasse vorgestellt.</p> <p><i>Mögliche Bewertung: Pro- und Contra Statements zu Fast - Food</i></p> <p><b>Möglichkeit 2:</b> Die Schüler entwickeln einen Fragebogen zum Fast – Food – Konsum und führen eine Befragung an der Schule durch. Die Ergebnisse werden in einer Tabellenkalkulation ausgewertet und graphisch dargestellt.</p> <p><i>Mögliche Bewertung: Referat zu den Ergebnissen der Umfrage zum Fast – Food – Konsum an der Schule.</i></p>	

### 3. Tag: „Fette und Öle“

**Klasse:** 9  
**Zeitbedarf:** 6 Unterrichtsstunden  
**Inhalt:** Baustein 8 – Baustein 10 (Leinöl, Rapsöl, Essstörungen)

*Die Bausteine 8 bis 10 sind ganztägige Projekte zu den Themen: regionale Spezialitäten, Lebensmitteltechnologie und Essstörungen. Welches der Projekte ausgewählt wird, ist der individuellen Planung überlassen.*

**Lernziel:** Die Schüler lernen die Ölproduktion am Beispiel Leinöl oder Rapsöl kennen. Außerdem lernen sie kulinarische Spezialitäten aus der Euroregion kennen.  
 Die Schüler kennen die verschiedenen Essstörungen und wissen, welche Merkmale auf eine Essstörung hindeuten.

#### 8. Baustein: „Leinöl – eine regionale Spezialität“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
ganztägig	Schüler lernen die regionale Spezialität „Lausitzer Leinöl“ kennen.	Die Schüler besuchen die Lausitzer Ölmühle in Hoyerswerda. In dieser Firma wird der Prozess der Herstellung von Leinöl von der Rohstoffauswahl bis zum fertigen Produkt erläutert. Anschließend bereiten die Schüler verschiedene Rezepte aus Leinöl (siehe Arbeitsblatt 5.5) selbst zu.  <i>Mögliche Bewertung: Dokumentation zum Produktionsprozess des Leinöls anfertigen.</i>	Exkursion: Lausitzer Ölmühle Fritz Schkommodau KG, Hoyerswerda  Arbeitsblatt 5.5: „Spezialitäten der Euroregion Neiße mit Leinöl“

#### 9. Baustein: „Rapsöl – ein regionales Produkt“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
ganztägig	Schüler lernen das Rapsöl als regionale Ölsorte kennen.	Schüler erarbeiten in Gruppen Schautafeln zum regionalen Produkt Rapsöl. Dabei bearbeitet jede Gruppe einen anderen Schwerpunkt. <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Rapspflanze</li> <li>- Rapsölgewinnung</li> <li>- Rapsöl unter der Lupe</li> <li>- Rezepte mit Rapsöl</li> <li>- Weitere Einsatzgebiete von Rapsöl</li> </ul> Die Schautafeln werden der Klasse vorgestellt.  <i>Mögliche Bewertung: Die Gestaltung der Schautafeln kann bewertet werden.</i>	A1 – Pappkarton, Internetzugang, PC mit Drucker, Zeitschriften, z.B. Food, School & Life, CMA,....

**10. Baustein: „Diäten - Essstörungen“**

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
ganz-tägig	Die Schüler kennen die verschiedenen Formen von Essstörungen.	<p>Als Hausaufgabe sammeln die Schüler vor dem Projekttag verschiedene Materialien aus Medien (Zeitschriften, Magazinen, Werbebildern...), die ein bestimmtes Schönheitsideal (Schlankheitsideal) zeigen.</p> <p>Zum Einstieg in das Thema Essstörungen schauen sich die Schüler ein Video an.</p> <p>Anschließend werden die Schüler in Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erstellt ein Plakat zu einer Form der Essstörung (Bulimie, Anorexie, Übergewicht, Binge Eating)! Das Plakat soll einen Ratgeber – Charakter haben, d. h.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es soll für jedermann ansprechend und interessant gestaltet sein.</li> <li>- Mit dem Thema soll offen, aber behutsam umgegangen werden.</li> <li>- Betroffene sollen zum Nachdenken und Handeln motiviert werden.</li> <li>- Folgende Fragen soll das Plakat beantworten: Wie erkenne ich die jeweilige Essstörung? Welches Verhalten, welche Einstellungen provozieren die Erkrankung? Wo bekomme ich Hilfe?/ Welche Therapieangebote gibt es?</li> </ul> <p>Bei sehr großer Schüleranzahl können mehrere Kleingruppen ein Thema bearbeiten. Die Kleingruppen treffen sich nach der Bearbeitung und vergleichen ihre Ergebnisse. Gemeinsam erstellen sie eine Präsentation, die der Klasse vorgestellt wird.</p> <p>Für die Präsentation erhält jede Gruppe 15 min Zeit. Davon sollten 10 min als Redezeit und 5 min für Rückfragen bzw. ein Feedback verwendet werden.</p> <p>Zum Abschluss schreiben sich die Schüler mit Hilfe des Vordruckes einen Brief (dazu können sie sich frei im Raum verteilen – je nach Wunsch einen Sitzplatz auswählen, so dass sie sich wohlfühlen). Die Schüler erhalten genügend Zeit für das Schreiben des Briefes. Der Brief wird (ohne das Mitschüler ihn lesen) in einem Umschlag verschlossen und an sich selbst adressiert. Die Lehrkraft sammelt alle Briefe ein und erst nach 6 Wochen bekommen die Schüler ihren Brief zurück (die Lehrkraft soll darauf achten, dass kein anderer Schüler den Brief lesen kann).</p> <p>Zur Vertiefung des Themas „Essstörungen“ kann ein Experte (z. B. Arzt, Psychologe oder ehemaliger Patient) in den Unterricht eingeladen werden. Die Schüler können ihre Plakate vorstellen, Fragen stellen, Erfahrungsberichte hören, diskutieren usw.</p>	<p>AID-Video „Ess-Störungen“ Dauer: 30 Minuten</p> <p>Informationsmaterialien können unter anderem bei der BzGA bestellt werden.</p> <p>Arbeitsblatt 5.6: „Brief an mich selbst.“</p> <p>Kontakt: Verbraucherzentrale Sachsen</p>

## 4. Tag: „Süßigkeiten“

**Klasse:** 9

**Zeitbedarf:** 6 Unterrichtsstunden

**Inhalt:** Baustein 11 – Baustein 14 (Bedeutung von Zuckern in einer ausgewogenen Ernährung, Süßspeisen aus der Euroregion Neiße, Bewusst Naschen, Planung des Abschlusstages)

**Lernziel:** Die Schüler erfahren, welche verschiedenen Kohlenhydrate es gibt und welche Bedeutung diese für den menschlichen Körper haben. Sie wissen, dass viele Süßigkeiten neben Zucker auch viel Fett enthalten und somit in einer ausgewogenen Ernährung nur in Maßen vorkommen sollten. Die Schüler lernen gesunde Naschalternativen und spezielle Süßspeisen aus der Euroregion Neiße kennen. Außerdem können sie ökologische von konventionellen Lebensmitteln unterscheiden.

### 11. Baustein: „Zuckersüß in Maßen“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
45 min	Die Schüler lernen die Bedeutung von Kohlenhydraten in einer ausgewogenen Ernährung kennen. Sie wissen, dass Süßigkeiten zu den Genussmitteln zählen und deshalb nicht täglich verzehrt werden sollten.	In einem schülerorientierten Vortrag erfahren die Mädchen und Jungen, dass Kohlenhydrate in Mono-, Di- und Polysaccharide eingeteilt werden und welche unterschiedlichen Merkmale diese haben. Sie lernen die Zucker als Energieträger kennen und welche Risiken mit einem zu hohen Zuckerkonsum verbunden sind (Krankheitsbild: Diabetes).  Die Schüler betrachten einen Ernährungskreis und stellen fest, dass Süßigkeiten in keiner Lebensmittelgruppe vorhanden sind. Sie erkennen, dass diese Genussmittel zu den Genussmitteln zählen und somit nicht täglich auf dem Speiseplan stehen sollten.  Um den Schülern den Genuss eines Stückchens Schokolade zu verwirklichen, kann eine Schokoladenmeditation – siehe Arbeitsblatt 5.7 – durchgeführt werden.	Arbeitsblatt 5.7: „Schokoladengenuss“

### 12. Baustein: „Süße Spezialitäten aus der Euroregion Neiße“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min mit Zubereitung: 135 min	Schüler lernen kulinarische Spezialitäten aus der Euroregion Neiße kennen.	In Kleingruppen recherchieren die Schüler, welche Spezialitäten aus der Gruppe der Süßspeisen im sächsischen bzw. tschechischen Teil der Euroregion Neiße bekannt sind. Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede gibt es zwischen den deutschen und tschechischen Speisen?  Mit Hilfe des Arbeitsblattes 5.8 wird eine Süßspeise, die typisch für die Euroregion Neiße ist, zubereitet.	Arbeitsblatt 5.8: „Spezialitäten aus der Euroregion Neiße“



**13. Baustein: „Bewusst Naschen“**

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Die Schüler lernen die Unterschiede zwischen biologischen und konventionellen Lebensmitteln kennen. Sie kennen kalorienarme Alternativen zu Schokolade und anderen Süßigkeiten.	Bei der Exkursion lernen die Schüler das <b>Süßwarenangebot</b> in einem Bioladen kennen. Wie unterscheidet sich das Angebot von konventionellen Lebensmitteln und welche Alternativen werden zu Schokolade & Co angeboten?	

**14. Baustein: „Kreativküche - Die Planung“**

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
45 min	Schüler bereiten den Abschlusstag der Projektwoche vor.	In Kleingruppen planen die Schüler den Abschlusstag der Projektwoche. Jede Gruppe ist für die Aufgabenverteilung selbst verantwortlich. Hilfestellung für die Aufgabeverteilung gibt das Arbeitsblatt 5.9.	Arbeitsblatt 5.9: „Planung der Kreativküche“

**5. Tag: „Süßigkeiten“**

**Klasse:** 9  
**Zeitbedarf:** 6 Unterrichtsstunden  
**Inhalt:** Baustein 15  
**Lernziel:** Die Schüler können das Wissen aus der Projektwoche praktisch umsetzen.

**15. Baustein: „Das Abschlussfest“**

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
ganz-tägig	Schüler können das erlernte Wissen der Projektwoche praktisch umsetzen.	Schüler kreieren in kleinen Gruppen gesunde Naschereien aus Obst und bereiten diese selbst zu. Dabei werden regionale Einflüsse mit beachtet. Alle Rezepte werden anschließend verkostet und von den Mitschülern bewertet. Zum Abschluss wird eine Siegergruppe gekürt.	