

Arbeitsmaterialsammlung



EINFÜHRUNG:

Das nachfolgende Arbeitsmaterial wurde zu dem Theaterstück „Ein absolut irres Kochduell“ entwickelt und richtet sich an Kinder im Grundschulalter und an Kinder und Jugendliche der 5. - 7. Klasse.

Bei jedem Arbeitsvorschlag ist vermerkt, für welche Klassenstufe der Arbeitsvorschlag empfohlen wird. Für die 1./2. Klasse geht es in erster Linie um Sachbezüge: Wo kommt das Essen her? Was ist was? - Für die 3./4. Klasse erfolgt eine weiterführende Reflexion: Was haben einzelne Nahrungsbestandteile mit dem eigenen Essen zu tun?

Die Aufschlüsselung der Nahrungsbestandteile wird beim Material für die 5./6. Klasse noch differenzierter. Ökologische und ethische Komponenten kommen hinzu. Schließlich rücken bei den Arbeitsvorschlägen für die 7./8. Klasse die ethischen und ökologischen Fragestellungen in den Vordergrund. Die Komplexität des Themas Ernährung wird sichtbar.

Die drei Charaktere des Theaterstücks – die Kuh Rita Horn, das Schwein MC Keiler und Hannah das Huhn – vertreten drei Ernährungspositionen: Vegane Ernährung, vegetarische Ernährung und die Position „You-can-eat-it -all-“ Hauptsache es schmeckt.

Die Grundlage des Materials bildet die Ernährungspyramide des aid infodienstes. Sie wurde uns freundlicherweise für das Theaterstück und für den begleitenden „Parcours der Sinne“ zur Verfügung gestellt. Hinsichtlich einer veganen Ernährungsweise sollte nach der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. unbedingt ein Ernährungsberater zu Rate gezogen werden, damit beim täglichen Speiseplan eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Proteinen gegeben ist.

Wir bedanken uns herzlich bei Frau Fahmy vom Projekt FIT KID der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V., die uns bei der Ausarbeitung des Arbeitsmaterials beratend zur Seite stand.

Über Anregungen und Erfahrungsberichte im Umgang mit dem Arbeitsmaterial würden wir uns sehr freuen.

Mit herzlichen Grüßen

Thomas Lange

Nimmerland Theaterproduktion

Rudolf-Diesel-Straße 1 a

78467 Konstanz

Tel. 07531-365680

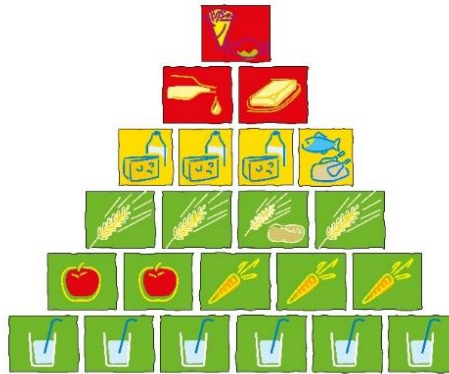
www.nimmerland.eu

AID - Ernährungspyramide

DIE AID ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Diese Arbeitsaufgabe bezieht sich auf die AID Ernährungspyramide (Abb. 1). Sie wird beim begleitenden „Parcours der Sinne“ vorgestellt. Die Ernährungspyramide kann direkt über das Internet als Poster, faltbaren Karton oder als Wandbehang aus Stoff im Internet unter www.aid.de bezogen werden.


Die aid-Ernährungspyramide



Die Pyramide zeigt die Ernährungsempfehlung für Kinder zwischen dem 6.-14. Lebensjahr. Sie ist in sechs Ebenen eingeteilt. Jeder Kasten markiert eine tägliche Portion. Eine Portion wiederum ist die Menge, die in eine Hand passt. Die drei Ampelfarben grün, gelb und rot weisen auf die mengenmäßige tägliche Empfehlung hin. Grün sollte viel, gelb mäßig und rot nur wenig auf dem Speiseplan stehen.

Die unterste Ebene steht für den Bedarf an Wasser, wobei zuckerhaltige Getränke nicht darunter fallen. Cola oder Pepsi beispielsweise zählen zur Zuckeraufnahme – die rote Spitze der Pyramide. Die Empfehlung der Weltgesundheitsbehörde liegt bei 37,5 Gramm Zucker am Tag.

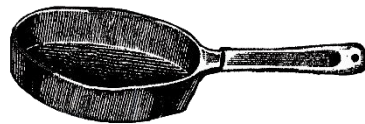
Die zweite Ebene von unten kennzeichnet Obst und Gemüse. Ein frisch gepresster Gemüse- oder Obstsaft kann natürlich eine Portion ersetzen. Getreide und Kartoffeln sollten vier Portionen ausfüllen. Tierische Produkte im gelben Segment nicht mehr als vier Portionen. Wobei Fleisch- und Fischspeisen 2 x wöchentlich vollkommen ausreichend sind.

Selbstverständlich ist es möglich, auf tierische Produkte zu verzichten und die fehlenden Vitamine und Proteine durch andere Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse und Soja zu ersetzen. Solch eine Ernährungsweise erfordert allerdings eine sachkundige Anwendung, damit die Vitamine und Proteine auch ausreichend aufgenommen werden. Daher ist hier nach den Empfehlungen der DGE unbedingt ein Ernährungsberater zu Rate zu ziehen.

Fette sollen nicht mehr als 30% des täglichen Energiebedarfs decken. Ein Kind im Alter von 6 - 9 Jahren benötigt 1.800 Kcal. / 10 - 12 Jährige 2.150 kcal / 13 -14 jährige Mädchen 2.200 kcal, 13 - 14 jährige Jungen 2700 kcal.

ARBEITSAUFGABEN

1./2. KLASSE



ARBEITSAUFGABEN FÜR DIE 1./2. KLASSE

Zeitraumen: 1-3 Unterrichtsstunden, je nachdem ob die Ernährungspyramide bereits erklärt wurde.



ARBEITSAUFGABE: ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Schau dir die Ernährungspyramide an. Sie ist wie eine Pyramide aufgebaut und hat sechs Ebenen. In jeder Ebene wiederum sind einzelne Kästchen mit Symbolen.

1. Was meinst du bedeuten die drei Ampelfarben rot, gelb und grün bei den Kästchen?
 - Anmerkung: Die Ampelfarben geben einen guten Hinweis darauf, von welchen Bereichen man viel (grün), mäßig (gelb) und wenig (rot) essen soll. Generell sind alle Bereiche wichtig für unseren Körper.
2. Warum gibt es überhaupt Kästchen in jeder Reihe? Welche Bedeutung hat ein Kästchen? Wofür steht es?
 - Anmerkung: Jedes Kästchen steht für eine Portion pro Tag. Wobei eine Portion Flüssigkeit ein Glas 0,2 L ist oder die Menge, die in eine Handfläche passt.



ARBEITSAUFGABE: WASSER

1. Wofür stehen die gefüllten Gläser mit Strohalm?
 - Anmerkung: Unser Körper besteht zu fast drei Viertel aus Wasser. Je jünger ein Mensch ist, desto höher ist der Anteil. Durch die Verdunstung über die Haut, durch Schweiß und durch die ausgeatmete Luft verlieren wir jeden Tag einen Anteil an diesem Wasservorrat. Daher ist es sehr wichtig, regelmäßig etwas zu trinken, am besten natürlich Wasser. Ein Kind sollte 6 Gläser Wasser am Tag trinken. Getränke mit Zucker oder einem hohen Anteil an Fruchtzucker zählen dabei nicht zu der Menge der 6 Gläser.

Das Wasser benötigen wir als Transportmittel für alle anderen Stoffe, die unser Körper braucht: Hormone, Mineralstoffe, Nahrungsbestandteile. Es lässt unser Blut fließen und beherbergt unsere Zellen. Produkte, die der Körper nicht mehr gebrauchen kann, werden mit Hilfe von Wasser aus dem Körper ausgeschieden: über den Darm, über die Lunge, über die Haut und über die Nieren.

Ohne Wasseraufnahme kann ein Mensch nur wenige Tage überleben.



ARBEITSAUFGABE: OBST

1. Wofür stehen die beiden Äpfel?
 - Anmerkung: Die beiden Äpfel stehen für zwei Portionen Obst am Tag. Ein Apfel ist bereits eine Portion.

2. Welche Obstarten kennst du?
 - Liste der gängigen Obstarten:
 - i. Kernobst: Apfel, Birne, Quitte
 - ii. Steinobst: Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Pflaumen
 - iii. Beerenobst: Brombeere, Himbeere, Erdbeere, Johannisbeere, Stachelbeere, Heidelbeere
 - iv. Schalenobst: Cashewnuss, Erdnuss, Kastanie, Haselnuss, Kokosnuss, Macadamia, Mandel, Pistazie, Walnuss
 - v. Südfrüchte: Ananas, Banane, Kumquat, Datteln, Feigen, Guave, Mango, Litschi, Zitrusfrüchte wie Limetten, Zitronen, Mandarinen, Orangen, Grapefruit, Pampelmuse
 - vi. Fruchtgemüse: Melonen, Kürbisse, Rhabarber

3. Welche Gerichte/Produkte kennst du in denen diese Obstsorten enthalten sind?
 - Einige Gerichte: Apfelmus, Apfeltorte, Apfelkuchen, Apfelsaft, (auch für andere Obstarten), Melonensuppe, Zitronensoße, Mandeleis, Tajin (Mandel, Feigen), Gemüsecurry (Kokosmilch), Kokosflocken, Pflaumenschnaps, Kirschwein, Bircher Müsli (Nüsse)...

4. Arbeitsaufgabe für Zuhause: Schreibe eine Woche lang alle Gerichte auf, die du isst. Und vermerke, ob in den Gerichten Obst ist und wenn ja, welche Sorten?
 - Anmerkung: vom aid infodienst steht dazu ein Pyramidentagebuch als kostenloser Download zur Verfügung:
<http://www.aid.de/downloads/pyramidentagebuch.pdf>



ARBEITSAUFGABE: GEMÜSE

1. Wofür stehen die drei Karotten?
 - Anmerkung: Die drei Karotten stehen für drei Portionen Gemüse am Tag. Ein Teller Gemüsecurry ist z. B. eine Portion.

2. Welche Gemüsesorten kennst du?

- Liste der gängigen Gemüse:
 - i. Kohlgemüse: Rotkohl, Wirsingkohl, Rosenkohl, Grünkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi
 - ii. Zwiebelgemüse: Speisezwiebeln, Schalotten, Knoblauch, Lauch, Porree, Schnittlauch
 - iii. Gewürzgemüse: Thymian, Majoran, Salbei, Zitronenmelisse, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, Fenchel, Liebstöckl
 - iv. Blütengemüse: Artischocke, Kürbis, Zucchini
 - v. Hülsenfrüchte Erbsen, Bohnen, Sojabohnen
 - vi. Wurzelgemüse: Möhre, Petersilie, Schwarzwurzel, Pastinaken, Ingwer, Rettich, Sellerie, Rüben
 - vii. Blattgemüse: Salat, Spinat, Sauerampfer, Löwenzahn, Mangold
 - viii. Fruchtgemüse: Tomaten, Paprika, Aubergine, Gurke, Kürbis, Melonen

3. In welchen Gerichten ist Gemüse enthalten?

- Einige Gerichte: viele Suppen (Bohnensuppe, Kürbissuppe..) Viele Salate: Gurkensalat, Feldsalat, Blattsalat, viele Beilagen (Paprikagemüse, Karottengemüse, Rosenkohl), viele Soßen (Spaghetti mit Tomatensoße, Knoblauchsoße,..)

Arbeitsaufgabe für Zuhause: Schreibe eine Woche lang alle Gerichte auf, die du isst. Und vermerke, ob in den Gerichten Gemüse ist und wenn ja, welche Sorten?

- Vom aid infodienst steht dazu ein Pyramidentagebuch als kostenloser Download zur Verfügung:
<http://www.aid.de/downloads/pyramidentagebuch.pdf>



ARBEITSAUFGABE: TIERISCHE LEBENSMITTEL

1. Wofür stehen die Symbole Milch, Käse, Huhn, Fisch?

- Anmerkung: Die Symbole stehen für tierische Lebensmittel. Um die Form der Pyramide zu wahren, ist der Anteil an Fleisch und Fisch mit einem Baustein, also einer Portion angegeben. Die Empfehlung lautet jedoch nur maximal 2 x die Woche Fisch oder Fleisch zu essen. Die tierischen Lebensmittel sind als Protein- und Vitaminlieferant wichtig. Natürlich können tierische Lebensmittel auch komplett durch eiweißhaltige andere Lebensmittel wie Soja, Hülsenfrüchte und Nüsse ersetzt werden. Eine rein vegane Ernährungsweise für Kinder erfordert allerdings eine genaue Kontrolle und hohe Disziplin bei der Auswahl der Speisen. Die Empfehlung der DGE e.V. ist daher, bei einer veganen Ernährungsweise einen Ernährungsberater zu Rate zu ziehen, um einen genauen wöchentlichen Speiseplan zu erstellen.

2. A) Welche Tiere kennst du, von denen wir Produkte essen?

- Bei dieser Arbeitsaufgabe können alle Tiere gemeinsam gesammelt werden und dann in Tiergruppen eingeteilt werden.
Rind: Kuh, Kalb, Rind
Schwein: Eber, Keiler, Sau, Wildschwein, Ferkel
Schaf: Lamm
Ziege: Ziegenbock, Zicklein
Huhn: Henne, Hahn, Küken

B) Alternativ können die Tiere vorgegeben werden und es erfolgt gemeinsam eine Zuordnung.

3. A) Welche Produkte essen wir vom Huhn, vom Schwein, vom Rind, vom Schaf, von der Ziege

B) Schau dir die Liste mit Produkten an und schreibe auf, zu welcher Tiergruppe sie gehören: (Manchmal gibt es mehrere Tiere, die du zuordnen kannst.)

- Rind: Rumpsteak, Kalbsschnitzel, Milch, Käse, Lederschuhe, Gelatine Gummibärchen, Nuss-Nougatcreme, Schokolade, Biodiesel, Eis, Brillengestelle, Tennisschläger mit Naturdarmsaiten
- Schwein: Mortadella, Parmaschinken, Borstenpinsel, Gelatine, Haarbürsten, Gummibärchen, Eis
- Huhn: Eier, Frikassee
- Gans: Federbett, Schmalz
- Krabben: Haarspray
- Fisch: Nagellack



ARBEITSAUFGABE: FETTE

1. Wofür steht das Symbol Öl und Butter?
 - Anmerkung: Das Symbol steht für alle Fette. Sowohl pflanzliche als auch tierische Fette. Fette brauchen wir, um Hormone oder Zellwände aufzubauen. Einige Vitamine sind fettlöslich und werden darüber vom Körper aufgenommen. Fett ist neben Eiweiß und Kohlenhydrate unser Hauptenergielieferant.
2. Stammt Fett von Tieren oder Pflanzen?
 - Anmerkung: Man könnte gemeinsam eine Liste erstellen, aus der sichtbar wird, in welchen Produkten tierische und in welchen pflanzliche Fette vorhanden sind.
3. Welche Produkte kennst du, in denen viel Fett enthalten ist?
 - Anmerkung: Besonders in vielen Kinderprodukten sind übermäßig Fette und Zucker enthalten. Die Kinder könnten ihre liebsten Knabbersachen mitbringen und dann schaut man gemeinsam auf die Inhaltsliste und zeigt auf, wie viel Fettanteil in einer Portion (in einer Handfläche) enthalten ist und wie viel von der täglichen Fettzufuhr damit bereits gedeckt ist. In der 1. und 2. Klasse sollten nicht mehr als 600 kcal täglich durch Fette gedeckt werden. 1 Gramm

Fett hat 9 Kcal, d. h. täglich sollten nicht mehr als 60 - 70 Gramm Fett aufgenommen werden. Dabei sind einfache und mehrfachgesättigte Fettsäuren den gesättigten Fettsäuren unbedingt vorzuziehen. Bereits 100 g Kartoffelchips decken 50% der täglichen Fettmenge. Fette werden aber natürlich durch viele Lebensmittel aufgenommen: Kuchen, Kekse, Bratengerichten, Fleischspeisen, Fischspeisen, Milch, Eier usw.

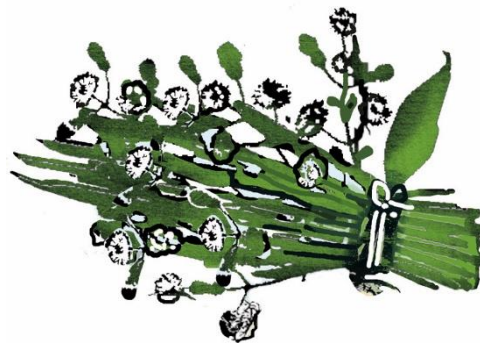


ARBEITSAUFGABE: ZUCKER/SÜSSSPEISEN UND KNABBEREIEN

1. Wofür steht das Symbol Pommes und Bonbon?
 - Anmerkung: Das Symbol steht für Zucker – besonders für Süßigkeiten, aber auch Pommes werden in diese Kategorie eingeordnet. Die tägliche Zuckermenge sollte bei 37,5 Gramm liegen. Tatsächlich liegt sie im Durchschnitt bundesweit bei rund 100 Gramm pro Tag. Ein Liter Cola beispielsweise enthält 106 Gramm Zucker. Mit einer Dose ist der tägliche Zuckerbedarf normalerweise abgedeckt. Auch Fruchtgetränke enthalten einen hohen Zuckeranteil, weshalb sie in diese Kategorie fallen. Bei der Aufnahme von Zucker entwickeln wir eine Art Suchtverhalten. Der Wunsch nach Zucker entspringt daher nicht einem körperlichen Mangel, sondern einer konditionierten Gewohnheit. Wenn man weniger Zucker zu sich nimmt, reduziert sich das Verlangen nach zuckerhaltigen Speisen nach einiger Zeit automatisch.
2. Welche Süßspeisen und Knabbereien kennst du?
3. Welche Frühstücksgerichte kennst du in denen Zucker ist?
4. Welche Mittagsgerichte kennst du in denen Zucker ist?

ARBEITSAUFGABEN

3./4. KLASSE



ARBEITSAUFGABEN FÜR DIE 3./4. KLASSE:

Zeitraumen: 1-3 Unterrichtsstunden, je nachdem ob die Ernährungspyramide bereits erklärt wurde.



ARBEITSAUFGABE: ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Schau dir die Ernährungspyramide an. Sie ist wie eine Pyramide aufgebaut und hat sechs Ebenen. In jeder Ebene wiederum sind einzelne Kästchen mit Symbolen.

1. Was meinst du bedeuten die drei Ampelfarben rot, gelb und grün bei den Kästchen?
 - **Anmerkung: Die Ampelfarben geben einen guten Hinweis von welchen Bereichen man viel (grün), mäßig (gelb) und wenig (rot) essen soll. Generell sind alle Bereiche wichtig für unseren Körper.**
2. Warum gibt es überhaupt Kästchen in jeder Reihe? Welche Bedeutung hat ein Kästchen? Wofür steht es?
 - **Anmerkung: Jedes Kästchen steht für eine Portion pro Tag. Wobei eine Portion Flüssigkeit ein Glas 0,2 L ist oder die Menge, die in eine Handfläche passt.**



ARBEITSAUFGABE: OBST/GEMÜSE - ZUCKER

Eine Portion Essen ist die Menge, die in eine Hand passt. Eine Portion Wasser die Menge, die in ein Glas 0,2 L geht.

Ein Apfel z. B. ist eine Portion Obst, eine Mahlzeit Gemüsecurry ist eine Portion Gemüse, ein frisch gepresster Apfel-Möhren-Ingwersaft eine ½ Portion Gemüse und ½ Portion Obst.

1. Welche Gerichte/Speisen aus dem Bereich Obst/Gemüse hast du heute gegessen? Welche gestern, welche vorgestern? Auf wie viele Portionen kommst du dabei pro Tag?
 - **Vom aid infodienst steht dazu ein Pyramidentagebuch als kostenloser Download zur Verfügung:**
<http://www.aid.de/downloads/pyramidentagebuch.pdf>
2. Schreibe alle Gerichte, Knabbereien und Süßigkeiten auf, in denen Zucker ist und die du heute gegessen hast. Danach alle von gestern und alle von vorgestern. Denk auch daran, dass in vielen Gerichten Zucker versteckt ist: z. B. in Müsli, Nuss-Nougatcreme.
3. Schau dir die Zuckerliste an. Glaubst du es ist insgesamt mehr Zucker als in die Mitte einer deiner beiden Hände passt? Oder mehr als 37,5 Gramm?

4. Schreibe eine Wunschliste mit 5 Gerichten in denen viel Obst oder Gemüse ist, die du gerne morgen essen würdest. Zeige sie später Zuhause.



ARBEITSAUFGABE: TIERISCHE LEBENSMITTEL

In dem Song „Meine Message ist Revolution“ klärt das Huhn das Schwein über die unterschiedlichen und teilweise schlechten Lebensbedingungen in der Tierhaltung auf. (Siehe auch Textauszug weiter unten nach den Fragen – der Song kann gut als Einstieg zu diesem Thema verwendet werden und auf unserer Internetseite www.promikochduel.com gegen eine kleine Schutzgebühr heruntergeladen werden.)

1. Welche Lebensmittel geben uns Tiere? Schreibe jeweils dazu, ob die Tiere dabei am Leben sind oder nicht. Z. B. Eier werden natürlich von lebenden Hühnern gelegt. Bei einem Hühnerfrikassee hingegen ist das Huhn nicht mehr am Leben.
2. Besonders häufig tauchen zwei Produkte auf, die wir von lebendigen Tieren erhalten: Eier und Milch. Versuche zu erklären, unter welchen Voraussetzungen Kühe Milch geben? Unter welcher Voraussetzung Hühner Eier legen?
 - Milch und Eier liefern uns wichtige Eiweiße, Fette und auch Vitamine, dazu Eisen, Kalzium, Kalium und Natrium. Dennoch ist es wichtig, sich auch mit den Bedingungen auseinanderzusetzen, unter denen die Tiere diese Produkte in den Massen erzeugen wie wir Menschen sie für unseren Konsum verwenden. Die ursprüngliche Milchleistung einer Kuh zum Stillen ihrer Kälber lag bei 8 kg pro Tag. Durch Züchtung ist diese Menge bis auf 50 kg pro Tag angestiegen. Zudem ist eine natürlich aufwachsende Kuh natürlich nicht dauerschwanger und produziert daher auch nicht 365 Tage Milch. In der Massentierhaltung wird eine Kuh also einmal pro Jahr meist künstlich befruchtet. Die Schwangerschaft dauert 9 Monate in der die Kuh weiter gemolken wird. Die Kälber werden in der Regel sofort nach der Geburt von der Mutter getrennt. Bei Biokälbern dürfen sie einen Tag bei der Mutter bleiben.
Auch Hühner legen normalerweise ca. 6 - 8 Eier im Jahr. Durch Züchtung hat man das Legeverhalten auf bis 0,8 Eier pro Tag angehoben. Das sind ca. 250 Eier im Jahr. Da nur weibliche Hühner Eier legen, werden bei der Zucht die männlichen Küken aussortiert und in großem Maße vergast oder geschreddert.
3. Menschen kultivieren Hühner auf unterschiedliche Weise, um Eier zu bekommen. Bei den Hühnern gibt es ein Klassifizierungssystem von 0 - 3, das die Bedingungen der Aufzucht, Haltung und Pflege kennzeichnet. Weißt du was die vier Zahlen 0,1,2,3 bedeuten?
 - Anmerkung: Siehe Songtext Message ist Revolution

MEINE MESSAGE IST REVOLUTION



Woher kommt Milch?

Na aus den Eutern einer Kuh, oder?

Und aus der Milch macht man Sahne, macht man Butter, Mascarpone für Tiramisu.

Jetzt frag ne Kuh, bist du zufrieden mit dem Job? Gibst du gerne Milch, ist dein Arbeitsplatz ok? Nun die Kuh hält dich sicher für bekloppt. Garantiert hält sie dich für bekloppt. Für diese Frage hält sie dich für bekloppt.

Meine Message ist REVOLUTION

Allen Kühen einen fairen Lohn

Mit Urlaub, Pausen und Spaziergang im Park

Allen Kühen einen Arbeitsvertrag

Meine Message ist REVOLUTION

Allen Kühen einen fairen Lohn

Meine Message ist Revolution

Meine Message ist Revolution

Wer legt ein Ei?

Natürlich stammt das Ei vom Huhn, oder?

Und aus dem Ei macht man Kuchen, macht man Eis, zum Dessert gibt man oft ein Ei dazu.

Jetzt frag ein Huhn, bist du zufrieden mit dem Job? Legst du gerne Eier, ist dein Arbeitsplatz ok? Nun das Huhn hält dich sicher für bekloppt. Garantiert hält es dich für bekloppt. Für diese Frage hält es dich für bekloppt.

Meine Message ist REVOLUTION

Allen Hühnern einen fairen Lohn

Mit Urlaub, Pausen und Spaziergang im Park

Allen Hühnern einen Arbeitsvertrag

Meine Message ist REVOLUTION

Allen Hühnern einen fairen Lohn

Meine Message ist Revolution

Meine Message ist Revolution



Hey sog a mol, hoam denn alle Hühner keinen Arbeitsvertrag?



So ist es. Es gibt aber ein Bewertungssystem. Daran kannst du erkennen, unter welchen Bedingungen ein Huhn seine Eier legt.



Ah! Geh'



Schau, auf jedem Ei steht eine Nummer. Die ersten beiden Buchstaben sagen dir aus welchem Land das Ei kommt. Hier steht DE das Ei kommt aus Deutschland.



Aha, des is des Land wo das Huhn gearbeitet hat, nicht wahr?



So ist es. Und an der nächsten Zahl erkennst du die Arbeitsbedingungen. Eine 3 ist ziemlich miserabel. Das Huhn musste immer im Käfig leben. Oft auf weniger Platz als auf einem DIN A 4 Blatt Papier. Es sah niemals die Sonne, geschweige denn hatte es Urlaub oder Pausenzeiten.



Ah! Geh'.



Die 2 sagt dir das Huhn durfte zumindest auf dem Boden leben. Allerdings nicht an der frischen Luft. Die 1 gibt darüber Auskunft, dass das Huhn auch an der frischen Luft war.

Die 0 schließlich ist die beste Arbeitsatmosphäre für Hühner. Sie bekommen keine Antibiotika und haben mehr Platz als Hühner der Klasse 1.

Meiner Meinung nach dürfte es nur noch die Klasse 0 geben. Deshalb sag ich es dir noch einmal:

Meine Message ist REVOLUTION
Allen Tieren einen fairen Lohn
Mit Urlaub, Pausen und Spaziergang im Park
Allen Tieren einen Arbeitsvertrag

Meine Message ist REVOLUTION
Allen Tieren einen fairen Lohn
Meine Message ist Revolution
Meine Message ist Revolution

I have a dream, oder?



FETTE

In dem Song „Das ist fett“ versucht die Kuh dem Schwein verständlich zu machen, dass sein Speiseplan extrem fetthaltig ist. (Siehe auch Textauszug weiter unten nach den Fragen – der Song kann gut als Einstieg zu diesem Thema verwendet werden und auf unserer Internetseite www.promikochduel.com gegen eine kleine Schutzgebühr heruntergeladen werden.)

Anmerkung: Fette brauchen wir, um Hormone oder Zellwände aufzubauen. Einige Vitamine sind fettlöslich und werden darüber vom Körper aufgenommen. Fett ist neben Eiweiß und Kohlenhydrate unser Hauptenergielieferant. Wobei Fette doppelt so viel Energie liefern wie Eiweiß oder Kohlenhydrate. Es gibt Fette mit gesättigten und Fette mit ungesättigten Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren werden als nicht so empfehlenswert angesehen. In unserer Gesellschaft nehmen wir in der Regel zu viele gesättigte Fettsäuren zu uns. Sie stecken in den meisten tierischen Fetten wie Butter, Fleisch, Sahne, Speck usw.

Ein Übermaß an Fetten, vor allem gesättigte Fette erzeugen auf Dauer Herz- und Kreislauferkrankungen. Besonders in vielen Kinderprodukten sind übermäßig Fette und Zucker enthalten. Die Kinder könnten ihre liebsten Knabbersachen mitbringen und dann schaut man gemeinsam auf die Inhaltsliste und zeigt auf, wie viel Fettanteil in einer Portion (in einer Handfläche) enthalten ist und wie viel von der täglichen Fettzufuhr damit bereits gedeckt ist. In der 3. und 4. sollten nicht mehr als 600 kcal täglich durch Fette gedeckt werden. 1 Gramm Fett hat 9 Kcal, d. h. täglich sollten nicht mehr als 60 - 70 Gramm Fett aufgenommen werden. Dabei sind einfache und mehrfachgesättigte Fettsäuren den gesättigten Fettsäuren unbedingt vorzuziehen.

Bereits 100 g Kartoffelchips decken 50% der täglichen Fettmenge. Fette werden aber natürlich durch viele Lebensmittel aufgenommen: Kuchen, Kekse, Bratengerichten, Fleischspeisen, Fischspeisen, Milch, Eier usw.

ARBEITSAUFGABE: FETTE

1. Welche Fette stammen von Tieren oder Pflanzen? Schreibe eine Liste mit allen Produkten auf, in denen Fette enthalten sind.
2. Welche Gerichte/Speisen in denen Fett enthalten ist hast du heute gegessen? Welche gestern, welche vorgestern? Auf wie viel Gramm Fett kommst du dabei pro Tag?
 - Vom aid infodienst steht dazu ein Pyramidentagebuch als kostenloser Download zur Verfügung:
<http://www.aid.de/downloads/pyramidentagebuch.pdf>
3. Es gibt unterschiedliche Fettsäuren. Gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte. Versuche herauszufinden, welche Art von Fettsäuren in den Gerichten deiner Liste enthalten ist.

FETT IST NICHT FETT!



Yo, yo, yo, i hab beim Essen koein Konzept
Esse einfach jeden Tag, was i moag und was mir schmeckt
I denke des ist moein Rezept



Yo, Das ist fett, das ist fett



I esse foast täglich Mayonnaise
Oft ein Kilo Pommes Fritz immer mit Käse
Weil i des moag und weil es mir schmeckt



Yo, das ist fett, das ist äh.. fett, das ist fett, näh?!



I ess am liebsten Sahnetorten, Sahnetrüffel, Sahneeis, alle Sorten Sahnepudding, i esse
immer was mir schmeckt



Ähh.... Das ist fett! Das ist fett!



Ich liebe Butterbrot mit Salz
Frittierte Currywurst mit Speck oder mit Gänseschmoalz
Dos ist fett, was MC Horn?



Naja, was soll ich sagen

Manchmal ist Fett nichts anderes als Fett
Dann ist es cooler du lässt das Wörtchen weg
Manchmal ist Fett nichts anderes als Fett
Dann solltest du das Wörtchen vermeiden



Also, jetzt versteh i überhaupt nichts mehr?



Hör mal Keiler, dein Speiseplan ist einfach zu fett



Für Zwischendurch bestell i mir a Pizza,
Des dauert 10 Minuten mit dem Pizzaflitzer,
Mit doppelt Schinken und mit Mozzarella
und einem Schoko-Mascarpone-Nachtischsteller

Des füllt natürlich grad im Zahn die Lücke
Deshalb ess i moeist noch zwoi Kuchenstücke
Des alles mach ich oinfach weil's mir schmeckt
Yo, das ist fett, yo das ist fett



Naja, was soll ich sagen

Manchmal ist Fett nichts anderes als Fett
Dann ist es cooler du lässt das Wörtchen weg
Manchmal ist Fett nichts anderes als Fett
Dann solltest du das Wörtchen vermeiden

Manchmal ist Fett nichts anderes als Fett
Dann ist es cooler du lässt das Wörtchen weg
Manchmal ist Fett nichts anderes als Fett
Dann solltest du das Wörtchen vermeiden



ARBEITSAUFGABE: ALLGEMEIN

1. Bildet 3 - 5 Gruppen in deiner Klasse und bereitet ein Quiz vor. Es geht um Zucker und Fette. Jede Gruppe bringt am nächsten Tag 5 Produkte mit: z. B. Gummibärchen, Nutella, eine Packung Fertigpizza (die Verpackungen reichen aus, die Produkte braucht man nicht dazu.)

Jetzt schaut genau wie viel Prozent Fette und wie viel Prozent Zucker in den Produkten enthalten sind. Gerechnet wird immer auf 100 Gramm.

Nun stellt jede Gruppe nacheinander immer ein Produkt vor. Die anderen dürfen einen Tipp abgeben: Zuckeranteil und Fettanteil. Die Gruppe, die durch ihre Schätzung am nächsten an den jeweils richtigen Wert herangekommen ist bekommt einen Punkt.

Am Ende wird die Ernährungsexpertengruppe gekürt.