

## M2.1.4 Ernährungsberatung

Die Schüler lernen, das Internet zur Recherche zu benutzen und Informationen zur Beantwortung einer Fragestellung auszuwerten. Die Aufgabenstellung ist nicht ganz einfach und wird sicher verschiedene Fragen aufwerfen, die Anlass für weitere Gespräche geben. Deshalb eignet sich die Aufgabe eher für höhere Klassenstufen. Zudem fordert die Aufgabe die Jugendlichen auf, in der Beraterfunktion Verantwortung zu übernehmen.

### **Beschreibung:**

Die Jugendlichen schlüpfen in die Rollen von Ernährungsberatern und beraten sich gegenseitig bezüglich ihrer Ernährungsvorlieben. Diese Aufgabe kann anschließend auch zu Rollenspielen ausgebaut werden.

Fragestellung: Was isst du gerne, und was sind gesündere Alternativen?

Die Auswahl der Internetseiten richtet sich nach Alter und Vorerfahrung der Gruppe. Eine gute Hilfe könnte dabei die Fooddatabase sein.

**Organisationsform:** Partnerarbeit  
**Ort:** Klassenzimmer, Computerraum  
**Materialien:** **Arbeitsblatt M4.1**  
Computer mit Internetanschluss

### **Schritt für Schritt**

Schritt 1:

Nachdem die verschiedenen Energielieferanten besprochen wurden, erhalten die Schüler **Arbeitsblatt M4.1**, das sie in Zweiertteams bearbeiten. Beide Teampartner füllen zunächst den oberen Teil des Arbeitsblatts aus. Dann tauschen sie die Blätter aus und recherchieren im Internet die angegebenen Nahrungsmittel. Ihre Ergebnisse tragen sie in die linke Tabelle ein. Dann suchen sie Alternativen, die eine bessere Bilanz aufweisen. Diese tragen sie in die Tabelle auf der rechten Seite des Arbeitsblatts ein. Anschließend stellen sie sich gegenseitig die Alternativen vor und begründen ihre Auswahl.

Schritt 2:

Freiwillige stellen ihre Ergebnisse der Klasse vor oder spielen die Beratungssituation. Die kurzen Rollenspiele bieten Anknüpfungspunkte für eine weitere Vertiefung der Thematik. Zum Beispiel werden auf einigen Seiten auch Vitamine und Mineralstoffe angegeben. Die Aufgabenstellung wird dazu führen, dass einige Fastfood-Produkte verschiedener Anbieter untersucht werden. Auch hier gibt es große Unterschiede, was zu einer differenzierten Diskussion über die verschiedenen Angebote führen kann.

# M4.1 Probier doch mal

Probier doch mal ...

---



---



---



---



---

Was isst du am liebsten? Schreibe links die Zutaten deiner Lieblingsmahlzeit auf. Auch das Dessert gehört dazu. (Mache 5 Angaben.)

Tausche dann mit deinem Teampartner die Blätter.

Schreibe jetzt die fünf Lebensmittel, die dein Partner genannt hat, in die linke Tabelle und suche im Internet Angaben dazu. Vergleiche sie mit ähnlichen Produkten aus der gleichen Gruppe. Wähle eine gute Alternative aus und trage sie mit den entsprechenden Angaben in die rechte Tabelle ein.

Was du gerne isst...

Lebensmittel	kcal	Kohlenhydrate	Fett	davon ungesättigt	Eiweiß

Probier doch mal...

Lebensmittel	kcal	Kohlenhydrate	Fett	davon ungesättigt	Eiweiß