

Ich mag soo gerne Bonbons – und dann darf ich sie nicht essen!?

Entwickler: Lehrer der Vikinga-Schule, Schweden

Einstieg:

Die süße Naschkatze liebt Bonbons. Sie isst Tag für Tag lieber Süßigkeiten als ihren Schulimbiss. Ihre Lehrerinnen und Lehrer sagen, dass sie davon schlechte Zähne, Übergewicht und später vielleicht sogar einen Herzinfarkt bekommt. So'n Quatsch, sagt die Naschkatze. Schlechte Zähne – wofür gibt es Zahnärzte? Übergewicht? – da nehme ich einfach eine Kleidergröße mehr! Herzinfarkt mit 50? – Was geht mich das jetzt an?

Aufgaben:

1. Sucht aus Büchern und dem Internet passende Informationen, die mit den Erkenntnissen Ernährungsforschung zu verschiedenen Ernährungsgewohnheiten und den Ernährungsbedürfnissen zusammengehören. Achtet besonders auf weißen (raffinierten) Zucker.
2. Analysiert die Informationen, damit ihr mit dem Angaben zum Bedarf an verschiedenen Nahrungsbestandteilen und ihrer Bedeutung für unsere Gesundheit vertraut werdet. Achtet auch hier auf die Angaben zum weißen Zucker.
3. Sucht aus verschiedenen Quellen (Büchern, Internet) nach Informationen zu Karies und Übergewicht und die Bedeutung von Übergewicht für Herzinfarkte. Achtet auch hier auf die Angaben zum weißen Zucker.
4. Analysiert die Informationen, damit ihr mit den unterschiedlichen Ursachen für Karies, Übergewicht und Herzinfarkte vertraut werdet. Achtet auch hier auf die Angaben zum weißen Zucker.
5. Plant eine Mahlzeit, die die gewonnenen Informationen berücksichtigt. Achtet sowohl auf die Zusammensetzung als auch auf die Mengen der Nahrungsbestandteile in dieser Mahlzeit.
6. Bereitet dann die Mahlzeit vor und verzehrt sie. Beschreibt ihren Einfluss auf Euer Wohlbefinden und achtet auf Euer Hungergefühl nach dem Essen.
7. Diskutiert in Eurer Gruppe und in der Klasse
 - die Folge des Verzehrs von weißen Zucker
 - die Notwendigkeit, Zucker zu essen. Was bedeutet „hungrig sein“ und was sollte man tun, wenn man sich so fühlt?
8. Wie könnte man am besten mit der süßen Naschkatze reden, um ihr eure Ergebnisse klar zu machen?