



Unterrichtsvorschläge – Ernährung

Lebensmittel unter der Lupe (Teil 2) – Check den Inhalt

Thema:

Ernährungs- und Verbraucherbildung

Schulstufe:

ab 5. Schulstufe

Gesamtdauer:

1 Unterrichtseinheit

Material:

- Zugang zum Internet (Computer, Tablet oder Smartphone)
- verpackte Lebensmittel aus verschiedenen Produktgruppen (z.B. Fruchtojoghurt, Joghurtdrink, Knuspermüsli-Mischung, Erfrischungsgetränk/Limo, Ketchup, Verpackung einer Tiefkühlpizza, eine Packung Chips)
- mehrere Kopien von „Tipps zur Verwendung der Lebensmittellupe“ (https://lebensmittellupe.at/fileadmin/Redakteure_Lebensmittellupe/Tipps_zur_Verwendung_des_Tools.pdf)

PHASE	DAUER	INHALT
VOR- BEREITUNG		<p>Informieren Sie sich anhand der „Tipps zur Verwendung der Lebensmittellupe“ über die Verwendung des Tools.</p> <p>Wählen Sie als Anschauungsmaterial solche Lebensmittel aus, die den vorhandenen Produktgruppen zugeordnet werden können und darin auch zu finden sind.</p> <p>Hinweis: Achten Sie bei leicht verderblichen Lebensmitteln darauf, die Kühlkette einzuhalten und diese danach rasch zu verzehren.</p> 
EINSTIEG	10-15 Min	<p>Die Lehrerin/der Lehrer gibt eine kurze Einführung in die Grundlagen der gesunden Ernährung. Die 10 Regeln der ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) geben Hinweise, welche Lebensmittelgruppen in welchem Ausmaß konsumiert werden sollen: https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler erhalten eine kurze Einführung in das Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“. Je nach verfügbarer Zeit macht es Sinn, die „Tipps zur Verwendung des Tools“ gemeinsam durchzugehen. https://lebensmittellupe.at/</p>

ERARBEITEN	30 Min	<p>Die Schülerinnen und Schüler gehen in Gruppen zusammen und erhalten pro Gruppen einen Ausdruck von „Tipps zur Verwendung der Lebensmittellupe“ (siehe oben). Dann bekommt jede Gruppe ein Lebensmittel, das sie genauer unter die Lupe nehmen sollen.</p> <p>Dazu sehen sie sich die Zutatenliste und die Nährwertangaben an. Anschließend ordnen sie das Lebensmittel einer Gruppe der Ernährungspyramide zu und erarbeiten mit dem Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“ folgende Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Schülerinnen und Schüler öffnen das Online-Tool „Lebensmittel unter der Lupe“ auf einem Computer, Tablet oder Smartphone. Sie überlegen in welche Produktgruppe ihr Lebensmittel gehört. Sie lesen sich die bei der Rubrik genannten „Tipps“ und „Weitere Infos“ durch und fassen die wichtigsten Informationen in Stichworten auf einem Blatt kurz zusammen. 2. Die Schülerinnen und Schüler suchen nach vergleichbaren Produkten in dieser Kategorie. Welches Produkt enthält am meisten Zucker, Fett oder Energie und welches am wenigsten? 3. Die Schülerinnen und Schüler überlegen, wie viel sie üblicherweise von so einem Lebensmittel essen und berechnen mit Hilfe der Funktion „Selbstcheck pro Portion“ wie viel sie im Vergleich zu den Empfehlungen aufnehmen.
ABSCHLUSS	10 Min	<p>Jede Gruppe fasst kurz zusammen, wie es ihnen bei der Beurteilung gegangen ist und welche alternativen Lebensmittel sie gefunden haben. Welche Ergebnisse haben sie überrascht?</p>
ER-WEITERUNG		<p>Verkostung: Es werden verschiedene Marken eines Produkts miteinander verkostet, z.B. Fruchtojoghurt oder Cornflakes. Eine Anleitung zur Durchführung finden Sie im Material „Die Methode Sinnexperimente“ des BLE-Medienservice unter: https://www.ble-medien-service.de/ (Titel des Materials in die Suche eingeben)</p>

Quellen:

Allgemeine Empfehlungen – Richtlinien für eine ausgewogene Ernährung (Österreichische Gesellschaft für Ernährung)

<https://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/allgemeine-empfehlungen/2-uncategorised/1127-empfehlungen-richtlinien-ernaehrung>

GIVE (Hrsg. 2020): Essen und Trinken in der Schule. <https://www.give.or.at/material/essen-und-trinken-in-der-schule/>