



## Unterrichtsvorschläge – Ernährung

### Fast food

**Thema:**

Ernährungs- und Verbraucherbildung

**Schulstufe:**

ab 2. Schulstufe

**Gesamtdauer:**

1 Unterrichtseinheit

**Material:**

Arbeitsblatt, Auswertungsblatt

Wenig  
Vorbereitung!

**Hintergrundinformationen**

Fast Food ist mittlerweile allgegenwärtig. Dieses „Essen auf die Schnelle“ ist bei Kindern und Jugendlichen sehr beliebt. Unter Fast Food versteht man Essen wie Burger, Pommes, Pizza, Döner oder ähnliches. Es wird unterwegs im Gehen, Stehen oder einem Fast-Food-Restaurant konsumiert, manchmal auch zum Verzehr mit nach Hause genommen. Diese Art des Essens ist schnell verfügbar und gilt als unkompliziert und zeitsparend. Viele dieser Gerichte sind sehr kalorien- und fettreich und liefern aber kaum wertvolle Nährstoffe.

Moderne Ernährungserziehung setzt hier auf Aufklärung, denn Verbote machen dieses Speisen nur noch interessanter. Kinder und Jugendliche brauchen Information und Unterstützung, wie sie sich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren können, ohne auf Fast Food-Gerichte verzichten zu müssen. Sie können beispielsweise versuchen Fast-Food-Mahlzeiten mit Obst oder Salat zu kombinieren und anstatt eines Softdrinks Mineralwasser zu trinken. Eine andere Möglichkeit ist es, die übrigen Mahlzeiten des Tages als Ausgleich zu nutzen.

PHASE	DAUER	INHALT
<b>EINSTIEG</b>	10 Min	Informieren Sie die Schüler/ darüber, dass Sie heute über Fast Food reden wollen. Erklären Sie kurz was unter Fast Food verstanden wird. Teilen Sie dann jeder Schülerin und jedem Schüler ein Arbeitsblatt aus.
<b>ERARBEITEN</b>	30 Min	Die Schülerinnen und Schüler füllen nun jeder für sich das Arbeitsblatt aus. Wenn alle fertig sind, gehen sie gemeinsam den Fragebogen durch und sammeln die Ergebnisse an der Tafel. Nehmen Sie sich für die vierte Frage etwas mehr Zeit und lassen Sie die Schüler/innen ihre Angaben begründen. Hinterfragen Sie insbesondere Aussagen wie „Es macht mich fit“.
<b>ABSCHLUSS</b>	10 Min	Die Schüler/innen überlegen gemeinsam, welche Alternativen es zu Fast Food gibt, wie z.B. gefüllte Vollkornweckerl oder Obst. Sofern die Schüler/innen über die Grundzüge einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung Bescheid wissen, könne Sie folgende Frage diskutieren: Wie kann durch die übrigen Mahlzeiten ein Ausgleich zu einer Fast-Food-Mahlzeit geschaffen werden.

*Quelle:*

mod. nach CRAMM, Dagmar (2003): *Esspedition Schule. Materialien zur Ernährung Klasse 1-6. Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg (MLR) und aid infodienst (Hrsg.). Bonn: aid infodienst, S. 115-116.*

## Arbeitsblatt

### Welche Rolle spielt Fast Food in deinem Leben?

1. Was ist für dich Fast Food? Schreibe alle Gerichte auf, die dir einfallen.

---

---

2. Wie oft isst du Fast Food?

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jeden Tag       | <input type="checkbox"/> selten             | <input type="checkbox"/> 1-mal pro Woche    |
| <input type="checkbox"/> 1-mal pro Monat | <input type="checkbox"/> Mehrmals pro Woche | <input type="checkbox"/> Mehrmals pro Monat |

3. Wann isst du Fast Food?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Unterwegs                          | <input type="checkbox"/> Auf dem Schulweg/in der Pause |
| <input type="checkbox"/> Am Wochenende                      | <input type="checkbox"/> Immer, wenn ich Hunger habe   |
| <input type="checkbox"/> Wenn ich mit Freunden zusammen bin | <input type="checkbox"/> Wenn es was zu feiern gibt    |
| <input type="checkbox"/> Zum Mittag- oder Abendessen        | <input type="checkbox"/> Auf der Reise/im Urlaub       |
| <input type="checkbox"/> Zum Frühstück                      | <input type="checkbox"/> Vor dem Fernseher             |

4. Warum magst du Fast Food?

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Es schmeckt mir .               | <input type="checkbox"/> Es ist cool.                       |
| <input type="checkbox"/> Es schmeckt immer gleich.       | <input type="checkbox"/> Ich kann es überall essen.         |
| <input type="checkbox"/> Die Werbung gefällt mir.        | <input type="checkbox"/> Ich darf es mit den Fingern essen. |
| <input type="checkbox"/> Ich treffe Freunde beim Essen.  | <input type="checkbox"/> Es macht mich fit.                 |
| <input type="checkbox"/> Es ist billig.                  | <input type="checkbox"/> Es riecht gut.                     |
| <input type="checkbox"/> Es ist gesund.                  | <input type="checkbox"/> Es macht lange satt.               |
| <input type="checkbox"/> Es gibt witzige Geschenke dazu. | <input type="checkbox"/> Es geht schnell.                   |
| <input type="checkbox"/> Ich muss mich nicht benehmen.   | <input type="checkbox"/> Es macht Spaß.                     |
| <input type="checkbox"/> Es fühlt sich im Mund toll an.  | <input type="checkbox"/> Es sieht gut aus.                  |
| <input type="checkbox"/> Es gibt extra Kinder-Essen.     | <input type="checkbox"/> Die Ess-Umgebung gefällt mir.      |