



# LÖSUNGEN UND ANMERKUNGEN ZU DEN UNTERRICHTSMATERIALIEN

## ÜBERSICHT ÜBER DIE KOPIERVORLAGEN (KV) UND OVERHEADFOLIEN

<b>KV 01</b>	Sag mir, was du isst ...	<b>KV 13</b>	Das Reiskorn unter der Lupe	<b>Folie 01</b>	Der Verdauungsapparat
<b>KV 02</b>	... und ich sag dir, wer du bist!	<b>KV 14</b>	Es gibt Reis!	<b>Folie 02</b>	Die Ernährungspyramide
<b>KV 03</b>	Ess-Störungen – was ist das?	<b>KV 15</b>	Akku voller Kohlenhydrate	<b>Folie 03</b>	Zu dick, zu dünn oder gerade richtig?
<b>KV 04</b>	Der Optimix!	<b>KV 16</b>	Kohlenhydrate: Dauer-Power		
<b>KV 05</b>	Mein Essprotokoll	<b>KV 17</b>	Fast Food – Wenn schon, denn schon!		
<b>KV 06</b>	Welcher Frühstückser bist du?	<b>KV 18</b>	Der Pizza-Test		
<b>KV 07</b>	Immer schön flüssig bleiben!	<b>KV 19</b>	Der Kühlschrank-Test		
<b>KV 08</b>	Trinken, bevor der Durst kommt!	<b>KV 20</b>	Was ist öko an Bio?		
<b>KV 09</b>	Dem Käse auf der Spur	<b>KV 21</b>	Vorsicht Fettnäpfchen!		
<b>KV 10</b>	Alleskönner Käse	<b>KV 22</b>	Kleine Kochtricks		
<b>KV 11</b>	Kalorien wegschwitzen – geht das?	<b>KV 23</b>	Bist du bereit?		
<b>KV 12</b>	Waschbrettbauch und Apfelpo	<b>KV 24</b>	Bist du stärker als Alkohol?		

# LÖSUNGEN UND ANMERKUNGEN ZU DEN KOPIERVORLAGEN



## KOPIERVORLAGE (KV)

### KV 03 – ESS-STÖRUNGEN – WAS IST DAS?

#### Lösung:

Seit den 60er Jahren wird ein Kult um den schlanken, ewig jugendlichen Körper getrieben, der bis heute mit allen Mitteln der modernen Mediengesellschaft propagiert wird. Als besonders attraktiv wird heute ein Gewicht unterhalb des Normalgewichts empfunden. A bis E repräsentieren Kleidergröße 34 bis 42. Das durchschnittliche relative Körpergewicht wird von Figur D präsentiert mit einem BMI von 23,4.

#### Anmerkung:

Die Behandlung des Themas „Ess-Störungen“ im Unterricht ist sinnvoll. Jugendliche sollten darüber informiert sein und wissen, dass es Erwachsene gibt, die das Schlankheitsideal differenziert sehen. Durch eine Recherche zum Thema Ess-Störungen können betroffene Jugendliche Hinweise auf Hilfsangebote erhalten, ohne sich persönlich offenbaren zu müssen. Nehmen Sie den Verdacht auf eine Ess-Störung ernst. In einem persönlichen Gespräch können Sie zeigen, dass Sie die Verhaltensänderung bemerken und eine Ess-Störung vermuten. Mit Ratschlägen sollten Sie zurückhaltend sein, weisen Sie stattdessen auf konkrete Hilfsangebote hin sowie auf die Notwendigkeit psychotherapeutischer Beratung und ärztlicher Behandlung.

#### Hilfe und Information:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln  
Telefon 02 21 / 89 92 - 0, [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)
- ANAD e. V., Beratungsstelle für Ess-Störungen in München  
Telefon 0 89 / 21 99 73 - 0, [www.anad.de](http://www.anad.de)
- Dick & Dünn e. V., Beratungszentrum bei Ess-Störungen in Berlin  
Telefon 0 30 / 854 49 94, [www.dick-und-duenn-berlin.de](http://www.dick-und-duenn-berlin.de)

### KV 04 – DER OPTIMIX!

#### Lösung 03:

2 Scheiben Brot, 1 Semmel: drei Portionen Getreideprodukte  
3 x Margarine, 1 x Olivenöl: zwei Portionen Fett  
1 x Marmelade, 1 Schokoriegel: eine Portion Süßigkeiten  
2 Scheiben Käse: eine Portion Milchprodukt  
1 Ei  
2 Tassen Tee, 2 Gläser Wasser: 800 ml Flüssigkeit  
1 Birne: eine Portion Obst  
1 Salat: eine Portion Gemüse  
Abends sollte Inez noch Reis, Nudeln oder Kartoffeln in der Verbindung mit Gemüse zu sich nehmen und ausreichend trinken. Zum Frühstück hätte Inez noch Obst sowie Milchprodukte, z. B. einen Joghurt mit Müsli oder eine Scheibe Käse ergänzen können. Erreicht hat sie ihre Menge an Süßigkeiten, Eiern, Fett und hellem Brot.

### KV 06 – WELCHER FRÜHSTÜCKER BIST DU?

#### Anmerkung:

Es ist nicht nur wichtig, dass die Kinder vor dem Unterricht zu Hause frühstücken und ausreichend trinken. Genauso wichtig ist es, dass sie in den Schulpausen ein geeignetes Pausenbrot essen. Der Jugendgesundheitsurvey 2003 stellt fest, dass 16,6 Prozent der deutschen Schülerinnen und Schüler den Tag ohne Frühstück beginnen, weitere 16 Prozent frühstücken nur unregelmäßig. Müdigkeit, verlängerte Reaktionszeiten und eine verminderte Konzentrationsfähigkeit sind die Folgen von Nährstoff- und Wassermangel.

### KV 07 – IMMER SCHÖN FLÜSSIG BLEIBEN!

#### Wasserbilanz eines Tages

##### Zufuhr

2,5 Liter  
1,0 bis 1,5 Liter über Getränke  
0,3 Liter über Nährstoffabbau  
0,7 Liter über Lebensmittel

##### Ausscheidung

2,5 Liter  
0,1 Liter über den Darminhalt  
1,0 bis 1,5 Liter über die Nieren  
0,4 Liter über die Lungen  
0,5 Liter über die Haut

#### Top oder Flop?

**Top:** Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure, Apfelsaftschorle, Kräutertee, Tomatensaft, Pfefferminztee

**Flop:** Energy-Drink (Zucker, Koffein, Zusatzstoffe), Colagetränk (Zucker, Koffein), schwarzer Tee (Tein), Alcopop (Alkohol, Zucker, Aromastoffe), Kakao (Milch ist kein Durstlöcher, sondern ein flüssiges Lebensmittel), Iso-Drink, Apfelsaftsgetränk (Zucker, Aromastoffe)

### KV 08 – TRINKEN, BEVOR DER DURST KOMMT!

#### Lösung 03:

Symptome des Wassermangels sind: wenig und dunkel gefärbter Urin, Verstopfung, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, niedriger Blutdruck, Kopfschmerzen, trockene Schleimhäute, ständig kalte Hände und Füße, Unruhe und Schwindelgefühl, nächtliche Wadenkrämpfe.

### KV 09 – DEM KÄSE AUF DER SPUR

#### Lösung:

**Start A:** Rohstoff Milch, Milchannahme, Pasteurisation, Einstellen des Fettgehaltes, Zugabe von Edelschimmel-Kulturen, Dicklegen der Milch durch Labgerinnung, Schneiden mit der Käseharfe, Formen des Käses, Abfließen der Molke, Einlegen in Salzbad, Reifungskeller, Käseregal

### KV 10 – ALLESKÖNNER KÄSE

#### Lösung 01:

Das Lösungswort lautet Käsebro

F E T T

E I W E I ß

K A L Z I U M

V I T A M I N E

M A G N E S I U M

V I T A M I N B 2

B E T A - K A R O T I N

#### Lösung 02:

Zwei Gläser Milch (600 mg Ca) und zwei Scheiben Brot mit Camembert 30 % Fett i. Tr. (480 mg Ca) decken den Tagesbedarf an Kalzium (Ca).

## KV 13 – DAS REISKORN UNTER DER LUPE

Das Lösungswort lautet:

Tai Chi

## KV 14 – ES GIBT REIS!

Land	Reisgericht	wichtigste Zutaten
Japan	Sushi	Sushi sind belegte oder gefüllte Häppchen aus Reis, die v. a. mit frischem rohem Fisch belegt oder gefüllt werden.
Indonesien	Nasi Goreng	Gericht aus gebratenem Reis mit Fleisch (Hähnchen, Rindfleisch) und Gemüse.
Italien	Risotto	Reis kurz angeröstet und dann in Brühe gegart – wird in zahlreichen Variationen serviert.
Spanien	Paella	Paella heißt „Pfanne“. Das Gericht ist aus einem Arme-Leute-Essen entstanden. Was gerade im Haus war, wurde in die Paella gegeben. Die Zutaten bestehen ursprünglich aus den Resten des Vortags (Fleisch, Gemüse), kombiniert mit Meeresfrüchten und Reis.
Deutschland	Milchreis	Rundkornreis in Milch gekocht, mit Zucker, Sahne, Butter, Vanille oder Eigelb verfeinert – je nach Rezept.

## KV 15 – AKKU VOLLER KOHLENHYDRATE

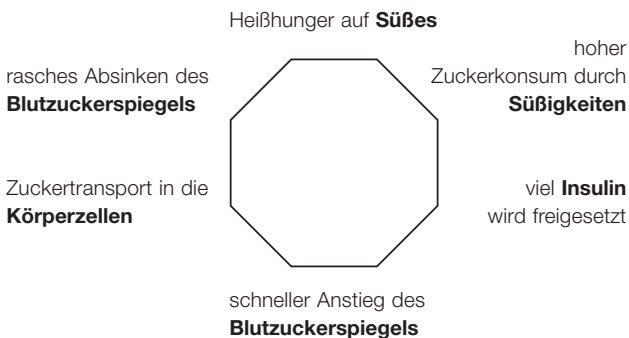
G L U K O S E  
 S P E I C H E R  
 C H I N A  
 S T A E R K E  
 N U D E L N  
 L E B E R  
 K O H L E N H Y D R A T E  
 E I E R

## KV 16 – KOHLENHYDRATE: DAUER-POWER

Lösung 01:

Komplexe Kohlenhydrate sind Erbsen, Vollkornbrot, Teigwaren, Müsli und Pilze. Einfache Kohlenhydrate sind Traubenzucker, Schokoriegel, Colagetränk, Honig und Kuchen.

Lösung 02a:



Lösung 02b:

Der Teufelskreis kann durchbrochen werden, indem man Vollkornprodukte oder Obst isst, da der Zucker aus diesen Lebensmitteln nur langsam ins Blut gelangt und der Blutzuckerspiegel konstant bleibt. Heißhunger auf Süßes entfällt.

## KV 17 – FAST FOOD – WENN SCHON, DENN SCHON!

Lösung 01: Die Pizza kann zerlegt werden in:

- drei Portionen Getreideprodukt
- eine Portion Gemüse
- zwei Portionen Käse
- eine Portion Wurst

Lösung 02: Stefan sollte zum Mittagessen noch ein bis zwei Gläser Mineralwasser trinken, einen Salat und ein Stück Obst essen.

## KV 18 – DER PIZZA-TEST

Lösung: Geeignet ist eine Kombination mit folgenden Speisevorschlägen:

**Frühstück:**

2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Scheiben roher Schinken, 2 TL Quark + Johannisbeer-Konfitüre, 1 Glas Orangensaft

**Mittagessen:**

Pizza Thunfisch, 1 kleiner Salat

**Abendessen:**

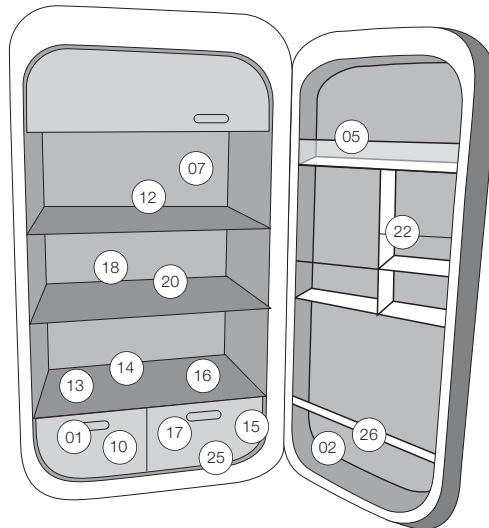
2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Portion Kräuterquark, 2 Scheiben Geflügelwurst, 1 gemischter Salat

**Zwischendurch:**

1 Scheibe Vollkornbrot, 1 Scheibe Edamer, 1 Möhre oder 1 Apfel und 1 Fruchtjoghurt

## KV 19 – DER KÜHLSCHRANK-TEST

Nicht in den Kühlschrank gehören: Nudeln, Gurken, Brot, Bananen, Müsli, Reis, Tomaten, Dose Ravioli, Zucchini, Ananas



## KV 21 – VORSICHT FETTNÄPFCHEN!

Das Lösungswort lautet:

F E T T B E W U S S T  
 E S S E N

## KV 22 – KLEINE KOCHTRICKS

Das Lösungswort lautet:

Tomate

# ANMERKUNGEN ZU DEN OVERHEADFOLIEN



## OVERHEADFOLIEN

### FOLIE 01 – DER VERDAUUNGSAPPARAT

Unser Körper nimmt täglich eine Vielzahl unterschiedlichster Lebensmittel auf und muss die damit zugeführten Nährstoffe aufschließen und verwerten. In Mund, Magen und Darm laufen mechanische Prozesse ab, die der Zerkleinerung der Lebensmittel, der Durchmischung mit Verdauungssäften und dem Weitertransport des Nahrungsbreis dienen. Verdauungsorgane und entsprechende Verdauungsenzyme zerlegen die Nährstoffe in ihre Bausteine: Kohlenhydrate in Einfachzucker, Eiweiß in Aminosäuren und Fett in Glyceride und Fettsäuren. Die Aufnahme der Nährstoffe durch die Darmwand (Resorption) findet hauptsächlich im Dünndarm statt. Von dort leiten das Blut und die Lymphe die Nährstoffe zu den Organen, in denen sie gespeichert oder für den Energie- bzw. Baustoffwechsel genutzt werden. Die nicht verwertbaren Endprodukte werden von Bakterien weiter aufgeschlossen und verlassen den Dickdarm als Kot.

### FOLIE 03 – ZU DICK, ZU DÜNN ODER GERADE RICHTIG?

Die Schülerinnen und Schüler lernen den Body Mass Index (BMI) als eine objektive Größe für das Bewerten von Körpergewicht kennen, um einschätzen zu können, ob sie tatsächlich zu dick oder zu dünn sind. Der BMI setzt das Körpergewicht ins Verhältnis zur Körpergröße. In den Grafiken kann abgelesen werden, ob das Gewicht normal, zu hoch oder zu niedrig ist. Liegt der BMI im grünen Bereich, ist alles in Ordnung. (Siehe auch Kopiervorlage 03: Ess-Störungen – was ist das?)

# LÖSUNGEN ZUM WISSQUIZ AUS DEM JUGENDMAGAZIN



## WISSQUIZ

### DOPPELSEITE 2 UND 3

#### Wer sagt was?

Bildnummer 01: Fanatic, 02: Miss Sorglos,  
03: Fit-und-Fun-Typ, 04: Hungerkünstler, 05: Krümelmonster,  
06: Superfrau, 07: Fast-Food-Fan, 08: Mr. Cool

### DOPPELSEITE 3 UND 4

#### Wovon kannst du jede Menge essen?

Salat, Kartoffeln, Obstsalat und Müsli

### DOPPELSEITE 5 UND 6

#### Was braucht der Morgenmuffel nicht zur Morgenstund?

starken Kaffee, Eistee, Cola

### DOPPELSEITE 7 UND 8

#### Wie viel Mineralwasser trinkt jeder Deutsche durchschnittlich im Jahr?

über 100 Liter

### DOPPELSEITE 9 UND 10

#### Wie kommt der Schimmel auf den Weichkäse?

Der Schimmel wird als Kultur der Milch zugegeben.

### DOPPELSEITE 11 UND 12

#### Im Extrembügeln am Kletterseil gibt es:

Weltmeisterschaften

### DOPPELSEITE 13 UND 14

#### Welche Automarke heißt übersetzt Hauptreisfeld?

Honda

### DOPPELSEITE 15 UND 16

#### Deutsche Nudeln bestehen aus:

Hartweizengrieß und Eiern

### DOPPELSEITE 17 UND 18

#### Welches Volk erfand die Pizza?

die Etrusker

### DOPPELSEITE 19 UND 20

#### Was bewirken Carotinoide?

Sie stärken das Immunsystem.

### DOPPELSEITE 21 UND 22

#### Welchen Fettgehalt hat das exotische Putencurry von Inez und Stefan?

bis 10 Gramm