

Fünf Jahre nach Abschluss der 10.Klasse findet das erste Klassentreffen statt. Vor der Bestellung des Abendessens entwickelt sich eine Diskussion über Ernährungsgewohnheiten.

Max:

Ich werde mir eine Folienkartoffel mit Quark bestellen. Ich konnte es während der Schulzeit ja schon nicht ertragen, dass Tiere leiden müssen, bloß damit wir Menschen Berge von Fleisch und Fisch vertilgen können. Ganz schlimm ist die Tierquälerei ja auch bei den Hühnern, wenn sie in so engen Ställen zusammen gesperrt werden. Deshalb esse ich auch keine Eier. Man kann auch fleischlos glücklich werden. Außerdem ist es gesünder, mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu essen. Damit ich meinen Eiweißbedarf decke, koche ich auch immer mal etwas mit Hülsenfrüchten oder Sojaprodukten. Aus Süßigkeiten habe ich mir ja noch nie viel gemacht, aber zu unserer Feier heute war der Kuchen echt lecker.

Caroline:

Den habe ja auch ich gebacken. Das muss mir erst mal einer nachmachen, so ganz ohne Milchprodukte und Eier. Ihr könnt euch ja sicher erinnern, dass ich früher mit der Clique mal die Wand beim Fleischer besprüht habe. Wenn ich Leute im Leder- oder Pelzmantel sehe, könnte ich gleich wieder zur Sprühflasche greifen. Ich weiß, dass das Sachbeschädigung ist, aber ich kann es nun mal nicht ertragen, wenn wir Menschen uns das Recht nehmen, Tiere für unsere Zwecke auszunutzen. Habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, wie viel Anbauflächen und damit auch Pflanzenschutz- und Düngemittelmittel nötig sind, um Futtermittel anzubauen. Aus diesen Gründen lehne ich alle tierischen Produkte ab. Es geht auch ohne. Wozu gibt es denn Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Kartoffeln? Diese Lebensmittel liefern mir doch alles, was ich brauche. Ich bestelle mir überbackenen Tofu.

Ylli:

Na, etwas Fleisch oder zumindest Eier und Milchprodukte solltest du aber essen. Dir fehlt ja wichtiges Eiweiß und auch Kalzium und einige B-Vitamine hast du bestimmt zu wenig und wirklich abwechslungsreich ist die ständige Salat- und Körneresserei auch nicht. Mir ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Schließlich möchte ich gesund bleiben. Schmecken muss das Essen natürlich auch. Zu Hause bereiten wir deshalb immer alles frisch und Nährstoff schonend zu und verzichten fast völlig auf Fertiggerichte und Fastfood. Süßigkeiten genießen wir nur selten und in Maßen. Ich esse so ziemlich alles, außer Schweinefleisch. Bestellen werde ich mir ein Lammkotelett mit Vollkornreis und Bohnengemüse.

Lisa:

Ich habe Lust auf Kartoffelsalat. Ich muss mich nur noch erkundigen, ob mir der Koch an Stelle des Fisches zwei Spiegeleier braten kann und ob er den Kartoffelsalat auch ohne Speck und Wurst zubereitet hat. Fleisch und Fisch esse ich nämlich nicht. Alle tierischen Produkte, die nicht von toten Tieren stammen, kann man ja ruhig essen. Um Eier und Milchprodukte zu erhalten, muss man die Tiere ja nicht schlachten und wenn sie dann noch auf einem Bio-Bauernhof gehalten werden, ist das in Ordnung. Außerdem enthalten Eier und Milchprodukte wertvolles Eiweiß. Zu Hause mache ich mir übrigens auch ganz gern mal Kartoffelsalat. Als Dressing benutze ich dann statt Majonäse Joghurt. Und natürlich dürfen reichlich Mais, Erbsen, Gurken und Äpfel nicht fehlen.

Aufgaben:

1. Was bestellen sich die Personen?
2. Trage in die Tabelle ein, welche Person von welchen Lebensmitteln viel, wenig oder gar nichts isst.
3. Ordne zu, wer sich vollwertig, vegan, lakto-vegetabil und ovo-lakto-vegetabil ernährt.
4. Fasse typische Merkmale der jeweiligen Ernährungsform zusammen.
5. Ordne je mindestens zwei Gründe zu, warum sich die Personen für die jeweilige Ernährungsform entscheiden.
6. Welche der Ernährungsformen kommen für dich infrage? Begründe.

Name	Max	Caroline	Ylli	Lisa
1. Sie bestellen				
2. Sie essen Getreideprodukte und Kartoffeln				
Vollkornprodukte				
Obst und Gemüse				
Fleisch und Fisch				
Milch und Milchprodukte				
Eier				
Fett und fettreiche Lebensmittel				
Süßigkeiten				
3. Bezeichnung der Ernährungsform				
4. Typische Merkmale der Ernährungsform				
5. Gründe für die Ernährungsform				
6. Ernährungsform kommt für mich infrage Begründung				

Ernährungsformen

9/10-2 – H1

Die Aufgabe dient vorwiegend der Entwicklung folgender Kompetenz:

- ausgewählte Ernährungsformen ... unter ökonomischen, ökologischen, gesundheitlichen, sozialen und/oder ethischen Aspekten beurteilen und zum eigenen Verhalten in Beziehung setzen

	I	II	III
V			
G			
N			
B		x	x
K			

In der letzten Zeile der Tabelle können die Schülerinnen und Schüler zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Tabelle zunächst mithilfe der vorliegenden Texte und ggf. eines Lehrbuches ausfüllen. Dabei ist das vollständige selbstständige Ausfüllen nicht unbedingt erforderlich. In einem anschließenden Unterrichtsgespräch können die Ergebnisse diskutiert und die Tabelle ergänzt werden. Gruppenarbeit ist möglich. Weitere Aspekte können in die Diskussion einbezogen werden.

Eine weiterführende Hausarbeit ist möglich.

Aufgabe:

In Zeitschriften werden oft Diäten vorgestellt oder beworben. Stelle eine ausgewählte Diät vor. Fertige dazu einen Kurzvortrag oder ein Poster an. Zeige Vor- und Nachteile auf.

Dadurch würde sich die Kompetenzentwicklung in folgender Weise fortsetzen:

- ausgewählte Ernährungsformen **und Diäten** unter ökonomischen, ökologischen, gesundheitlichen, sozialen, sowie ethischen Aspekten beurteilen und zum eigenen Verhalten in Beziehung setzen
- **Möglichkeiten sowie Grenzen ausgewählter ... Diäten dokumentieren und präsentieren**

	I	II	III
V			
G			
N			
B			x
K			x

Name	Max	Caroline	Ylli	Lisa
1. Sie bestellen:	Folienkartoffel mit Quark	überbackenen Tofu	Lammkotelett, Vollkornreis, Bohnengemüse	Kartoffelsalat mit Spiegelei
2. Sie essen: Getreideprodukte und Kartoffeln	reichlich	reichlich	reichlich	reichlich
Vollkornprodukte	reichlich	reichlich	reichlich	reichlich
Obst und Gemüse	reichlich	reichlich	reichlich	reichlich
Fleisch und Fisch	gar nicht	gar nicht	wenig	gar nicht
Milch und Milchprodukte	wenig	gar nicht	reichlich	reichlich
Eier	gar nicht	gar nicht	wenig	reichlich
Fett und fettreiche Lebensmittel	wenig	wenig	wenig	wenig
Süßigkeiten	wenig	wenig	wenig	wenig
3. Bezeichnung der Ernährungsform:	lacto-vegetabile Ernährung	vegane Ernährung	vollwertige Ernährung	ovo-lacto-vegetabile Ernährung
4. Typische Merkmale der Ernährungsform:	isst keine Lebensmittel von toten Tieren, keine Eier, aber Milchprodukte	lehnt alle Lebensmittel tierischer Herkunft ab	isst reichlich Vollkornprodukte, Gemüse und Obst, achtet auf Abwechslung bei Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten und verzehrt wenig fettreiche Lebensmittel und Zucker	isst keine Lebensmittel von toten Tieren, aber Eier und Milchprodukte
5. Gründe für die Ernährungsform:	unwürdige Tierhaltung, Gesundheit	Recht auf Leben für die Tiere, Umweltschutz	Gesundheit, Geschmack	Recht auf Leben für die Tiere, Gesundheit
6. Ernährungsform kommt für mich infrage: Begründung: (Beispiele)	nein, zwar alle wichtigen Nährstoffe enthalten, aber Fleisch schmeckt gut	nein, wichtige Eiweiße und Kalzium könnten fehlen, Fleisch schmeckt gut	ja, alle wichtigen Inhaltsstoffe enthalten, schmeckt	nein, zwar alle wichtigen Nährstoffe enthalten, aber Fleisch schmeckt gut