

BILDUNGSMATERIALIEN DER GEMÜSEACKERDEMIE

Speiseplan der Zukunft

Was sollten wir in welcher Menge essen, damit alle Menschen auf der Welt langfristig genug und gesund essen können? Gemeinsam schaut ihr euch die Planetary Health Diet an.

45 Minuten**3.–4. Stufe****Arbeitsblatt****drinnen****INHALT**

- Informationen und Anleitung für Lehrer*innen Seite 2
- Arbeitsblatt „Speiseplan der Zukunft“ Seite 3
- Lösung „Speiseplan der Zukunft“ Seite 6



Acker e. V.
Bessemerstraße 2–14
12103 Berlin

info@acker.co
www.acker.co



Die GemüseAckerdemie ist ein Bildungsprogramm von Acker.

„Mehr Wertschätzung für Natur und Lebensmittel“ – dafür setzt sich Acker e. V. mit seinen vielfach ausgezeichneten Bildungsprogrammen ein. Der gemeinnützige Verein wurde 2014 von Dr. Christoph Schmitz initiiert und gegründet.



Informationen und Anleitung für Lehrer*innen

Lernziele:

Die Schüler*innen erfassen die Lebensmittelgruppen der Planetary Health Diet.

Die Schüler*innen identifizieren, von welchen Lebensmittelgruppen wie viel gegessen werden sollte.

Die Schüler*innen ordnen die Bestandteile einer Frühstücksmahlzeit den Lebensmittelgruppen zu.

Materialien:

- ☐ Arbeitsblatt „Speiseplan der Zukunft“
- ☐ Lösungsblatt „Speiseplan der Zukunft“
- ☐ Tafel und Kreide
- ☐ Stifte
- ☐ Schere
- ☐ Kleber

Ablauf

Male einen vereinfachten Schrank mit Schubladen oder Kisten an die Tafel. Schreibe die Lebensmittelgruppen (siehe Lösungsblatt) in die Schubladen/Kisten. Leite das Thema ein, indem du den Schüler*innen erklärst, dass Nahrungsmittel in Gruppen eingeteilt werden können – die Lebensmittelgruppen.

Besprecht gemeinsam diese Lebensmittelgruppen:

- Welche Nahrungsmittel gehören in die Gruppen?
- Welche Gruppen sind bisher unbekannt?
- Wisst ihr schon, wovon wir viel essen sollten und warum?
- Wovon sollten wir eher selten und wenig essen?

Die Schüler*innen erhalten das Arbeitsblatt, schneiden die Puzzleteile aus und kleben diese auf den abgebildeten Teller. Erkläre den Schüler*innen, dass nicht in jeder Mahlzeit alle Lebensmittelgruppen gegessen werden müssen, sondern der Teller Mengeneempfehlungen darstellt: Die Hälfte unseres Essens sollte aus Gemüse und Obst bestehen, die andere Hälfte sollte sich in erster Linie aus Vollkorngetreide, pflanzlichen Proteinquellen, pflanzlichen Fetten und (optional) einer bescheidenen Menge an tierischen Proteinquellen zusammensetzen. Danach lösen die Schüler*innen die weiteren Aufgaben auf dem Arbeitsblatt. Besprecht die Lösungen im Anschluss in der Klasse.



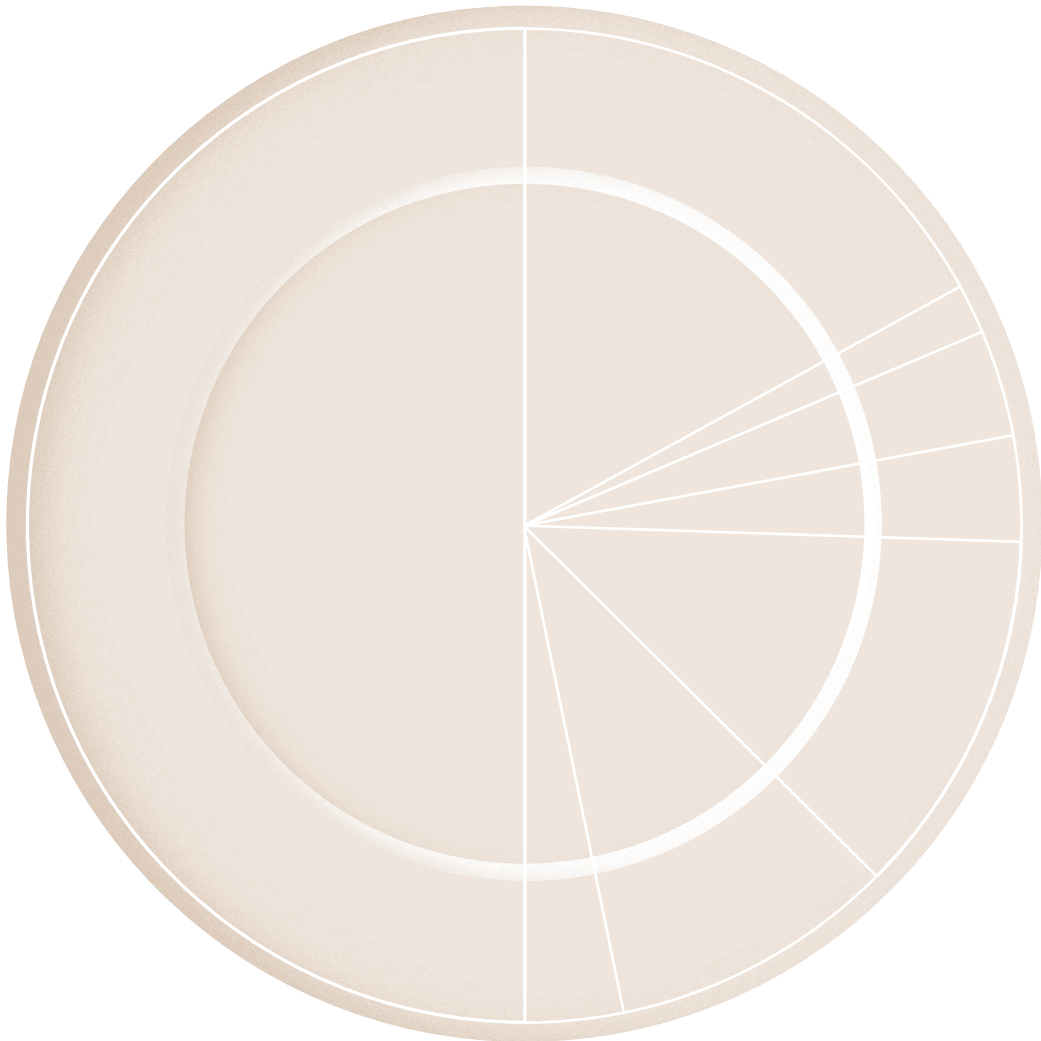
Arbeitsblatt „Speiseplan der Zukunft“

Wir essen, was uns schmeckt. Stellst du dir manchmal trotzdem die Frage: Wie viel sollte ich wovon essen, damit mein Körper genügend Energie und alle wichtigen Nährstoffe bekommt? Grundsätzlich gilt: Je abwechslungsreicher du isst, umso besser.

→ Finde heraus, von welchen Lebensmitteln du viel essen solltest und von welchen eher wenig.
Löse dazu die Aufgaben:

1 Gestalte deinen Speiseplan in Form eines Tellers. Schneide die Puzzleteile auf der nächsten Seite aus und klebe sie auf den Teller.

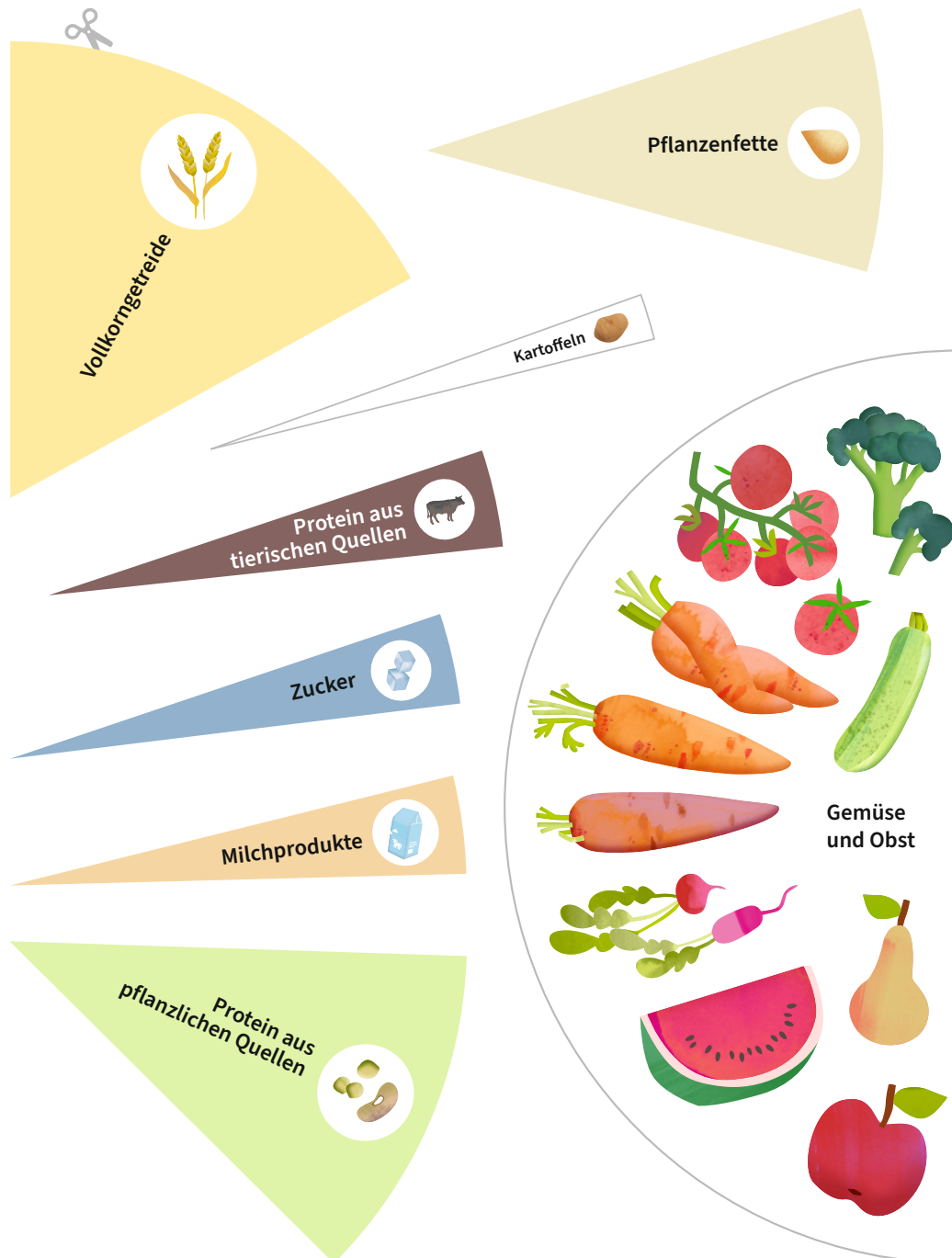
2 Was solltest du am meisten essen?
Tipp: Du erkennst es am größten Puzzleteil.





Arbeitsblatt „Speiseplan der Zukunft“

→ Schneide die Teile aus und klebe sie auf den Teller





Arbeitsblatt „Speiseplan der Zukunft“

- 3 Schau dir den Inhalt der Brotdose an und schreibe die jeweiligen Lebensmittelgruppen von deinem Teller hinter die hier genannten Nahrungsmittel.



Brot:

Margarine:

Käse:

Apfel:

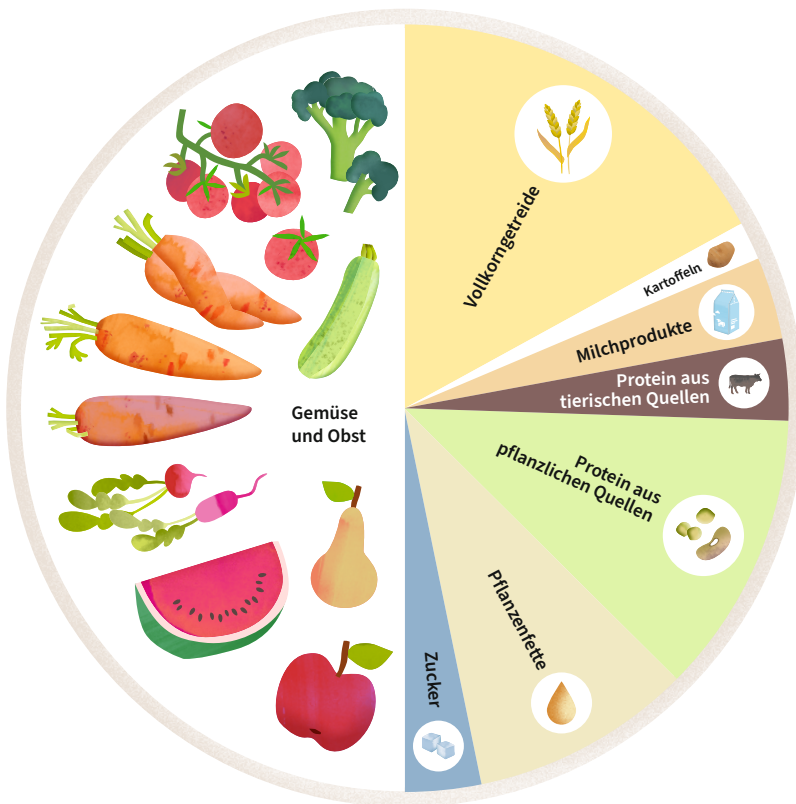
Gurke:

Nüsse:

- 4 Passt das Frühstück zu deinem Speiseplan auf Seite 1? Schreibe die Antwort in dein Arbeitsheft.



Lösung „Speiseplan der Zukunft“



1. Gestalte deinen Speiseplan in Form eines Tellers. (siehe Grafik)
2. Was solltest du am meisten essen?
 - Obst und Gemüse

Erklärung zum Teller: Etwa die Hälfte unserer Nahrung sollte aus Gemüse und Obst bestehen, die andere Hälfte sollte sich in erster Linie aus Vollkorngetreide, pflanzlichen Proteinquellen, ungesättigten Pflanzenölen und (optional) einer bescheidenen Menge an tierischen Proteinquellen zusammensetzen. Im Teller sind Obst und Gemüse als ein Puzzleteil dargestellt, um die Mengendarstellung zu vereinfachen. Es wird empfohlen mehr Gemüse (300 g pro Tag) als Obst (200 g pro Tag) zu essen.

3. Schau dir den Inhalt der Brotdose an und schreibe die jeweiligen Lebensmittelgruppen von deinem Teller hinter die hier genannten Nahrungsmittel.

- **Brot:** Vollkorngetreide
- **Margarine:** Pflanzenfette
- **Käse:** Milchprodukte
- **Apfel:** Obst
- **Gurke:** Gemüse
- **Nüsse:** Protein aus pflanzlichen Quellen

4. Entscheide dann: Passt das Frühstück zu deinem Speiseplan auf dem Teller?

Ja, das Frühstück aus der Brotdose ist ein gutes Beispiel für die Umsetzung des Speiseplans. Erklärung zur Brotdose: In einer Mahlzeit müssen nicht alle Lebensmittelgruppen enthalten sein, vor allem Protein aus tierischen Quellen und zugesetzter Zucker sollten nur in geringer Menge gegessen werden. Bei einer vegetarischen oder veganen Ernährungsweise können tierische Produkte (Fleisch, Milchprodukte etc.) durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden.