

ERNÄHRUNG



SERVICE STELLE
GESUNDE
SCHULE



ERNÄHRUNG

PHILOSOPHIEREN ÜBER ERNÄHRUNG

Beschreibung

Kinder und Jugendliche stecken voller Fragen über das Leben. Philosophieren ist für sie oft alltäglich und daher ein guter Ausgangspunkt, sich mit ihnen neuen Themen anzunähern. Damit das gelingt, ist es wichtig, philosophische anstatt Wissensfragen zu stellen. Antworten auf solche Denkfragen stehen nicht im Internet oder Lexikon, sondern ergeben sich, indem man nachdenkt. Dieses freie Denken braucht ein offenes Gespräch, das PädagogInnen durch vertiefende Fragen und ihr Interesse an den Gedanken und Ideen der Kinder und Jugendlichen lenken. Es ist besser, wenn PädagogInnen sich inhaltlich nicht äußern, sondern auf den Gesprächsfluss achten, damit die Kinder und Jugendlichen selbst weiterdenken. Wichtig ist, dass alle wissen, dass es auf eine Denkfrage viele Antworten gibt.

Ziel

Das Philosophieren unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden, also kritisch und kreativ zu denken. Darüber hinaus fördert Philosophieren die Sprachkompetenz, die Argumentationsfähigkeit, bildet Demokratieverständnis, stärkt die Persönlichkeit und macht gemeinsam Spaß!

Impulsfragen

- Welche Bedürfnisse haben Menschen?
- Warum brauchen Menschen Nahrung?
- Was bedeutet gesunde Ernährung?
- Was bedeutet ungesunde Ernährung?
- Warum ist gesunde Ernährung wichtig?
- Warum ist Trinken wichtig?
- Welche Folgen hat gesunde/ungesunde Ernährung?

Wie frage ich nach?

- Warum könnte das so sein?
- Was bedeutet ... für dich?
- Kannst du das beschreiben?
- Kannst du ein Beispiel nennen?
- Was hat das miteinander zu tun?
- Ist das immer so? Muss das so sein?
- Gibt es Ausnahmen?
- Trifft das auf jeden zu?
- Wie passt das zu unserem Thema?
- Gibt es Unterschiede zwischen ... und ...? Oder ist das das Gleiche?

ERNÄHRUNG

MODUL LEBENSMITTELKENNZEICHNUNGEN

Ziele

- Die SchülerInnen wissen, welche Angaben sie auf Lebensmitteletiketten finden.
- Die SchülerInnen kennen Zusatzstoffe, die Lebensmittel enthalten können und was diese bewirken.
- Die SchülerInnen können zwischen Gütesiegel und Marken unterscheiden.
- Die SchülerInnen können erklären, was Bio und Fair Trade bedeuten.
- Die SchülerInnen erfassen, wie eine nachhaltige Ernährung aussieht und welche gesundheitlichen Vorteile sie hat.
- Die SchülerInnen reflektieren, wie Werbung das Kaufverhalten beeinflusst.

Wissen für PädagogInnen

Eine EU-Verordnung regelt, was auf Lebensmittel-Etiketten stehen muss. ProduzentInnen müssen verpflichtend neun Angaben anführen: 1. Sachbezeichnung, 2. mengenmäßig abgestufte Zutatenliste, 3. Allergenkennzeichnung, 4. Name und Anschrift des Lebensmittelunternehmers, 5. Nennfüllmenge, 6. Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum, 7. Lagerhinweise mit Temperaturangaben, 8. Gebrauchsanleitung, 9. Nährwertdeklaration. Die Nährwertdeklaration umfasst Energie in kJ/kcal, Fett in g, davon gesättigte Fettsäuren in g, Kohlenhydrate in g, davon Zucker in g, Eiweiß in g, Salz in g. Die ProduzentInnen geben die Angaben pro 100 g/ml an, meist in Tabellenform (www.stmk.arbeiterkammer.at).

Österreich erkennt vier Gütezeichen an: AMA-Gütesiegel, AMA-Biosiegel, ÖGE-Gütezeichen und Austria Gütezeichen. Auf EU-Ebene gelten das EU-Bio-Logo und die geschützten Ursprungsangaben (g.U.), geschützte geografische Angaben (g.g.A.) und geschützte traditionelle Spezialitäten (g.t.S). Diese Gütesiegel stehen für transparente Regelungen, Herstellung nach bestimmten Spezifikationen bzw. Richtlinien und Kontrollen durch unabhängige Kontrollstellen (www.lebensmittel-guetezeichen.at).

Eine Marke ist ein Zeichen, Wort oder Bild, das ein Unternehmen in ein Markenregister einträgt und dadurch schützen lässt. Andere Unternehmen dürfen es nicht für ihre Dienstleistungen oder Produkte verwenden. Anders als bei Gütesiegeln steht keine unabhängige staatliche Kontrollstelle hinter den Marken (www.shop.wolterskluwer.de).

Der Begriff Bio ist in der EU genau definiert. Bio-Lebensmittel stammen aus ökologischem Landbau. BetreiberInnen ökologischen Landbaus garantieren eine artgerechte Tierhaltung, vielseitige Fruchtfolge und eine Mindestgröße an Stall- und Auslaufflächen. Sie verwenden keine Pestizide, mineralische Düngemittel und gentechnische Organismen. Supermärkte führen eigene Bio-Marken.

Fairtrade-Waren stammen aus fairem Handel. Die ProduzentInnen müssen soziale, ökologische und ökonomische Kriterien einhalten.

Lebensmittelzusatzstoffe gelten als Zutat. Zu ihnen zählen Farbstoffe, Trennmittel, Geschmacksverstärker, Verdickungs-, Süßungs-, oder Geliermittel. Sie müssen einen nachgewiesenen Zweck dienen. Sie durchlaufen eine wissenschaftliche Sicherheitsbewertung, bevor ProduzentInnen sie verwenden dürfen. Laut Studien der EFSA, der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, haben Zusatzstoffe keine Nebenwirkungen. Jeder zugelassene Zusatzstoff hat eine eigene E-Nummer, E 142 steht z.B. für den Farbstoff Grün. Das E-Nummer-System ist in Europa sprachunabhängig verständlich. In Bio-Lebensmitteln sind 36 der etwa 350 konventionellen Zusatzstoffe erlaubt. Wer stark verarbeitete Lebensmittel wie Fertiggerichte isst, konsumiert mehr Zusatzstoffe. Wir sollten zu frischen, möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln greifen (Koerber 1981).

Supermärkte und Werbung wenden Tricks an, um KonsumentInnen zu verführen und unbewusst zu lenken. Große, farbige Preisschilder vermitteln den Eindruck, dass Waren billiger sind. Werbung bezieht sich vorrangig auf Produkte, die gesundheitlich keinen großen Stellenwert einnehmen und teurer sind, etwa Wurst, Süßigkeiten, alkoholische Getränke und Fertigprodukte. Werbungen für gesündere und preiswertere Lebensmittel wie Obst,

Gemüse, Kartoffeln und Vollkornprodukte sind rarer. Wie Supermärkte ihre Waren platzieren und präsentieren, beeinflusst unsere Kaufentscheidungen. Licht, Duft und Musik sorgen für eine Atmosphäre, die uns zum Kaufen motiviert.

Quellen

Arbeiterkammer Steiermark. (2018). Das gehört aufs Etikett. Die neuen Lebensmittelinformationen. Download vom 09.09.2019, von https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschueren/undratgeber/konsument/20180614_Das_gehoert_aufs_Etikett17_barf.pdf

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2015). Überblick Werbung und Verkaufstricks. Download vom 04.05.2020, von https://konsumentenfragen.at/verbraucherbildung/8._9._Schulstufe/Werbung_und_Verkaufstricks/Werbung_und_Verkaufstricks.html

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (o. J.). Zusatzstoffe, Aromen, Enzyme. Download vom 04.05.2020, von www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Zusatzstoffe,-Aromen,-Enzyme.html

Bundesministerium für Gesundheit. (o. J.) **Lebensmittelzusatzstoffe nach E-Nummern.** Download vom 13.12.2019, von www.sozialministerium.at/dam/jcr:a1904569-a683-416d-a66f-3c94cf5b5c45/E-Nummern_2019Original.pdf

Hildebrandt, U. (2018). Marken und andere Kennzeichen. Handbuch für die Praxis. Download vom 06.09.2019, von https://shop.wolterskluwer.de/media/pdf/5a/00/71/Leseprobe_59f7dccf1ae5a.pdf

EFIC - Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2015). Lebensmittelzusatzstoffe. Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/whats-in-food/article/food-additives

Koerber, K., Männle, T. & Leitzmann, C. (1981). Vollwert-Ernährung Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung. Haug Verlag.

Verein zur Förderung von Lebensmitteln mit erhöhter Qualität. (o. J.). Anerkannte nationale Gütezeichen und EU-Zeichen für den Lebensmittelbereich. Download vom 09.09.2019, von www.lebensmittel-guetezeichen.at

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Du stehst vor dem Kühlregal im Supermarkt. Du möchtest einen neuen Aufstrich kaufen, den du aus der Werbung kennst. Er enthält laut Werbung viel Gemüse und die Basis ist österreichische Milch. In der Verpackungsbeschreibung siehst du, dass das stimmt. Bei den Inhaltsstoffen bemerkst du die Aufzählung mehrerer E-Nummern. Was sind E-Nummern und was weißt du darüber?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Du stehst im Supermarkt und möchtest Reis kaufen. Drei Sorten stehen zur Auswahl: a) Reis aus Thailand, der das Fair Trade Abzeichen trägt b) Bio-Reis aus Indien c) Reis aus Italien, kein Bio. Nach welche Kriterien entscheidest du, welchen Reis du kaufst? Welchen Stellenwert haben Bio- und Fairtrade-Siegel für dich?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Welche Informationen und Kennzeichnungen findest du auf Lebensmittelverpackungen?
- Wie kannst du erkennen, ob Zusatzstoffe im Lebensmittel sind?
- Warum ist es gesünder, Lebensmittel mit wenig Zusatzstoffen zu essen?
- Warum solltest du Werbung immer kritisch sein? Worauf zielt Werbung ab?
- Wodurch unterscheiden sich Gütesiegel und Marken? Welche sind in Österreich anerkannt?
- Was bedeutet regional und saisonal bezogen auf Lebensmittel?
- Was bedeutet Bio?
- Was bedeutet Fairtrade?
- Wie sieht eine nachhaltige Ernährung aus und warum ist sie wichtig?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübung für SchülerInnen

Die SchülerInnen sammeln eine Woche lang Lebensmittelverpackungen von jenen Lebensmitteln, die sie oft und gerne konsumieren. Die PädagogInnen besprechen mit ihnen kritisch:

- Warum kaufst du diese Lebensmittel? Was spricht dich an?
- Wie ist die Verpackung gestaltet (Farben, Form, Schriftzug ...)?
- Was heben HerstellerInnen auf der Verpackung hervor, was steht im Kleingedruckten?
- Was vermittelt die Werbung zu diesem Produkt, wer ist die Zielgruppe?
- Fändest du dieses Lebensmittel ansprechend, wenn es keine Werbung dafür gäbe und die Verpackung weiß wäre?

Weitere Materialien und Informationen zum Thema

Lebensmittelkennzeichnung: Das steht auf der Verpackung

www.oesterreich-isst-informiert.at/lebensmittel/lebensmittelkennzeichnung-das-steht-auf-der-verpackung/?gclid=Cj0KCQiAt_PuBRDcARIsAMNIBdrxrKGnboDj6Xt5GujJpluNhnLqig6wCu4uG15bSNyalluCruEUD1saAoEbEALw_wcB

Der Label-Kompass: Vergleich von Labels und Gütezeichen

www.bewusstkaufen.at/guetezeichen.php
https://secured-static.greenpeace.org/austria/Global/austria/fotos/Presse/G%C3%BCtezeichen_report_ZeichenTricks_Final.pdf
www.konsument.at/cs/Satellite?pagename=Konsument/MagazinArtikel/Detail&cid=318882281653

Was bedeuten die E-Nummern?

<https://ooe.arbeiterkammer.at/beratung/konsumentenschutz/ernaehrung/E-Nummern.html>

Was ist Bio?

www.bio-austria.at/bio-konsument/was-ist-bio/

Unterrichtsmaterialien der DGUV zu Fair Trade

www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/sozialkundepowi/fair-trade/

Informationen und Methoden zum Thema Lebensmittelverpackungen und Müll

www.umweltbildung.enu.at/angebot/materialien-und-methoden/einkaufen-und-konsum/schwindel-mit-der-verpackung

Informationen und Methoden zum Thema Werbung in der Lebensmittelbranche

www.umweltbildung.enu.at/angebot/materialien-und-methoden/einkaufen-und-konsum/die-werbung-hat-uns-fest-im-griff

Auflistung aller Zusatzstoffe

www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Zusatzstoffe,-Aromen,-Enzyme.html

ERNÄHRUNG

MODUL ERNÄHRUNGSTRENDS

Ziele

- Die SchülerInnen wissen, was Superfoods sind und was Clean Eating bedeutet.
- Die SchülerInnen reflektieren, wie Medien Ernährungstrends beeinflussen.
- Die SchülerInnen kennen zentrale Bausteine einer gesunden, ausgewogenen Ernährung.
- Die SchülerInnen hinterfragen Werbebotschaften zu Superfood und anderen Lebensmitteln kritisch.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie verlässliche Informationen zum Thema Ernährung finden.

Wissen für PädagogInnen

Superfood ist ein Marketingbegriff, der Lebensmittel mit angeblich gesundheitlichen Vorteilen beschreibt. Eine offizielle, fachliche oder rechtlich bindende Definition des Begriffs gibt es nicht. Superfood sollen aufgrund des Nährstoffgehaltes einen höheren gesundheitlichen Nutzen haben als andere Lebensmittel (www.eufic.org). Sie haben einen hohen Anteil an Vitaminen und Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium, Selen oder Zink. Dadurch sollen sie leistungssteigernd wirken, vor Krebs schützen, Diabetes und Herz-Kreislauf-erkrankungen vorbeugen und das Immunsystem stärken. Exotisches Obst- oder Gemüsesorten wie Goji-Beeren, Granatapfel, Matcha und Chiasamen zählen als Superfood. Zu heimischem Superfood gehören Heidelbeeren, Amaranth, Buchweizen, Kürbiskerne, Leinsamen, Brennesseln, Rote Rüben, (Sauer-)Kraut und Spinat.

Lebensmittel dürfen laut EU-Gesetz nur dann mit einer positiven gesundheitlichen Wirkung bewerben, wenn sie z.B. einen außergewöhnlich hohen Anteil an Vitaminen oder Mineralstoffen enthalten. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat Cranberries und Granatäpfel, die als Superfood gelten, diesbezüglich bewertet. Das Ergebnis zeigt, dass wissenschaftliche Beweise nicht ausreichen, um diese Lebensmittel mit gesundheitsbezogenen Argumenten zu bewerben (www.stmk.arbeiterkammer.at).

Studien, die Lebensmittel als Superfoods ausweisen, müssen wir kritisch betrachten. Die Laborbedingungen, unter denen WissenschaftlerInnen sie testen, unterscheiden sich davon, wie Menschen diese Lebensmittel im Alltag konsumieren. Oft reicht die Menge an Superfood, die wir durch eine normale Ernährungsweise zu uns nehmen, nicht aus, um vom erhöhten Nährstoffgehalt zu profitieren. Oder die Wirkung des Lebensmittels hält nur für einen kurzen Zeitraum an und wir müssten es häufig essen, um einen gesundheitlichen Nutzen zu spüren.

Es ist nicht empfehlenswert, sich von einem einzigen Lebensmittel eine „heilsame“ Wirkung zu erhoffen. Eine bunte, abwechslungsreiche Ernährung ist am gesündesten. Lebensmittel sind nicht zwangsläufig ungesünder, wenn die Werbung sie nicht als Superfood bezeichnet. Regionales Obst und Gemüse sowie Vollkorngetreide sind wertvolle Lebensmittel und im Vergleich zu als Superfood angepriesenen Lebensmitteln kostengünstiger. 100 Gramm Leinsamen kosten die Hälfte von importierten Chiasamen (www.ugb.de).

Für den Trend des Clean Eating gibt es keine offizielle Definition. Es bedeutet, nur unverarbeitete Lebensmittel ohne künstliche Zusatzstoffe zu essen. Menschen, die diese Diätform praktizieren, bezeichnen bestimmte Lebensmittel als ungesund, unrein oder schmutzig. Dazu zählen etwa Zucker, Milchprodukte oder glutenhaltige Lebensmittel. Gluten ist das Klebereiweiß, das in vielen Getreidesorten enthalten ist. Lebensmittel in gute und schlechte Produkte einzuteilen, ist umstritten. Lassen Menschen Lebensmittelgruppen wie Kohlenhydrate oder Eiweiße weg, kann das gesundheitsschädliche Folgen haben. Eine unzureichende Aufnahme von Calcium wirkt sich negativ auf die Knochengesundheit aus. Leiden wir nicht an einer Allergie oder Unverträglichkeit, ist es nicht notwendig, auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten (www.eufic.org).

Influencer haben auf Social Media Kanälen eine große Reichweite. Eine britische Studie zeigt, dass Influencer ihre Meinung als wissenschaftlich basiert verkaufen, jedoch kaum wissenschaftlich fundierte Empfehlungen aussprechen (www.eurekalert.org).

ForscherInnen gehen davon aus, dass der Einfluss sozialer Medien zunehmen wird und fordern, Kinder und Jugendliche über diese Kanäle gut zu informieren und sie so vor falschen Körperidealen zu schützen (www.bmcpublichealth.biomedcentral.com).

Diäten sind in den Medien und auf Social Media-Kanälen sehr präsent. Diät-Trends sind die Low Carb Diät, wobei Low Carb für „wenig Kohlenhydrate“ steht, die Steinzeitdiät, oder Paleo-Diät, die sich daran orientiert, wie sich unsere VorfahrInnen ernährt haben und die 16:8-Diät, die die Nahrungsaufnahme auf einen 8-Stunden-Zeitraum innerhalb von 24 Stunden beschränkt.

37% der österreichischen SchülerInnen wollen abnehmen oder sind auf Diät (Ramelow 2015). Es ist nicht empfohlen, dass Jugendliche Diät halten, da sie sich im Wachstum befinden. Stark übergewichtige Jugendliche sollten langfristig ihren Lebensstil verändern.

Quellen

Arbeiterkammer Niederösterreich. (2017). Ernährungstrends unter der Lupe. Was gibt's Neues rund ums Thema Essen. Download vom 09.09.2019, von https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/20180207_Ernaehrungstrends-unter-der-Lupe-barrf.pdf

Clausen Angela (2015). Wie super sind Superfoods? Download vom 13.12.2019, von www.ugb.de/lebensmittel-im-test/naehrwert-superfoods/

EUFIC - Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2018). Kann das intermittierende Fasten uns helfen, Gewicht zu verlieren? Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/healthy-living/article/can-intermittent-fasting-help-you-lose-weight

EUFIC - Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2019). Ein genauerer Blick auf Clean Eating. Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/healthy-living/article/the-truth-about-clean-eating

EUFIC - Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2012). Superfood: Was verbirgt sich wirklich dahinter? Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/healthy-living/article/superfood-was-verbirgt-sich-wirklich-dahinter

EurekAlert Science News Releases (2019). Study scrutinizes credibility of weight management blogs by most. Download vom 16.12.2019 von www.eurekalert.org/pub_releases/2019-04/eaft-ssc042919.php

Feichtinger, J. (2018) Superfood – regional und nährstoffreich, Download vom 13.12.2019, von www.ugb.de/vollwert-ernaehrung/superfood-regional-und-naehrstoffreich/

Olsen et al. (2011). Gesunde Aspekte der nordischen Ernährung. In Journal of Nutrition 141 (4): 639–644.

Pilgrim K. et al. (2019). BMC Public Health: Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research. Download vom 17.12.2019, von <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7387-8>

Ramelow D., Teutsch F., Hofmann F., & Felder-Puig R. (2015). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und SchülerInnen. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2013. Wien: BMG.

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Ein Freund jausnet jeden Tag Naturjoghurt mit Früchten. Heute bemerkst du in seinem Joghurt schwarze, kleine Kügelchen. Er erklärt dir, dass das Chia-Samen sind, ein Superfood, das viele Vitamine enthält. Er hat in der Werbung gehört, dass Superfoods gesund sind. Was denkst du darüber?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Eine Freundin isst gern Gemüse und frische Kräuter, wenig Salz und kaum Süßigkeiten. Nun möchte sie auf eine strenge Form von Clean Eating umsteigen. Sie will alle „schlechten“, also verarbeiteten, Lebensmittel wie Zucker, Milchprodukte und glutenhaltige Lebensmittel aus ihrer Ernährung streichen. Sie plant, ausschließlich reine, unverarbeitete Lebensmittel zu essen, um sich selbst etwas Gutes zu tun. Wie stehst du zu dieser Ernährungsumstellung?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was ist ein Superfood und welche Lebensmittel zählen dazu?
- Welche regionalen Superfoods gibt es?
- Die Werbung stellt Superfoods als besonders gesund dar. Wie glaubwürdig ist das?
- Woran erkennst du, ob Informationen zu Ernährung vertrauenswürdig sind oder nicht?
- Warum ist es problematisch, Lebensmittel in „gut“ und „schlecht“ einzuteilen?
- Warum solltest du Diäten generell kritisch sehen?
- Wie sinnvoll ist es, bei Diäten ganze Lebensmittelgruppen wegzulassen?
- Welche Rolle spielt Genuss beim Essen?
- Wer kann dich beraten und begleiten, wenn du deine Ernährung umstellen möchtest?
- Wie beeinflussen Medien, welche Lebensmittel wir als gesund wahrnehmen?
- Welche Elemente zählen zu einer gesunden Ernährung?
- Weshalb solltest du skeptisch gegenüber Ernährungsempfehlungen von InfluencerInnen oder YouTuberInnen sein?

Material zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

https://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen fotografieren einige Wochen lang Speisen und Lebensmittel, welche sie gerne essen. Sie machen aus den Fotos eine Collage und präsentieren sie der Klasse. Dabei gehen sie auf die Vielfalt und Buntheit der Lebensmittel ein und darauf, welche Speisen sie am meisten genießen.

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen. Jede Gruppe entscheidet sich für einen Ernährungstrend und sucht dazu Informationen auf seriösen Seiten wie feel-ok.at, medizinttransparent.at, dge.de, gesundheit.gv.at und von frei wählbaren Medien wie Instagram und YouTube. Die SchülerInnen bereiten die Ergebnisse auf, stellen sie vor, zeigen Unterschiede auf und beleuchten Aussagen von wenig seriösen Quellen kritisch.

Weitere Materialien und Informationen zum Thema

Quiz zu Essgewohnheiten (Oberstufe)

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/tests-zur-ernaehrung/meine-essgewohnheiten/37/

Ernährungstrend „Superfood“

www.gesundheit.gu.at/leben/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/superfood

Nährstoffe: Auf die Vielfalt kommt es an

www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Berufsbildende_Schulen/Gesunde_Ernaehrung_was_ist_das/BBS_2018_08_Schuelertext_Gesunde_Ernaehrung.pdf

Diäten im Überblick

www.dge.de/presse/pm/blitzdiaeten-bleiben-ohne-dauerhaften-erfolg/

Informationen zu Clean Eating

www.eufic.org/de/healthy-living/article/the-truth-about-clean-eating

Rezepte zum Nachmachen

www.schuleplussessen.de/rezepte/

www.gemeinsam-geniessen.at/%C3%BCber-uns/service/rezepte

Überblick zu Trendlebensmitteln

www.bzfe.de/inhalt/neue-lebensmittel-29553.html

ERNÄHRUNG

MODUL VEGETARISMUS UND VEGANISMUS

Ziele

- Die SchülerInnen kennen Merkmale einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung.
- Die SchülerInnen wissen, wodurch VegetarierInnen und VeganerInnen Fleisch- und Fischprodukte ersetzen können.
- Die SchülerInnen können ausführen, was es bei einer gesunden, fleischlosen Ernährung zu beachten gibt.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie verlässliche Informationen zum Thema finden können.

Wissen für PädagogInnen

VegetarierInnen essen aus gesundheitlichen, ethischen oder ökologischen Aspekten wie Umweltschutz und CO₂-Ausstoss kein Fleisch und keinen Fisch. Manche verzichten darauf, weil es ihnen nicht schmeckt. VeganerInnen verzichten neben Fleisch und Fisch auf alle tierischen Produkte wie Eier, Milchprodukte oder Honig. Sie essen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel. Tierische Produkte ersetzen sie durch Hülsenfrüchte, Fleischersatzprodukte wie Soja- oder Weizenproteinprodukte, Soja-, Hafer-, und Mandeldrinks sowie Nüsse und Samen. 1% der ÖsterreicherInnen ernähren sich vegan (www.stmk.arbeiterkammer.at).

Die deutschsprachigen Gesellschaften für Ernährung empfehlen eine vollwertige Ernährung in Form von Mischkost. Sie sollte zum größten Teil aus pflanzlichen und zum kleineren Teil aus tierischen Lebensmitteln inklusive Fisch und wenig Fleisch- und Fleischerzeugnissen bestehen (www.ernaehrungs-umschau.de). Die US-amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics empfiehlt eine vegetarische und vegane Ernährung, wenn Betroffene sie gut planen und Vitamin B12 angereicherte Lebensmittel oder Vitamin-B12-Nahrungsergänzungsmittel einnehmen (www.ernaehrungs-umschau.de).

Für VegetarierInnen und VeganerInnen können Eisen, Vitamin B12 oder D kritische Nährstoffe (Nährstoffe deren Aufnahme unzureichend ist) sein. Pflanzliche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Nüsse, Ölsaaten und einige Getreidesorten liefern uns Eisen. Der Körper kann es in Kombination mit Vitamin C besser aufnehmen. Letzteres findet sich in Paprika und Johannisbeeren.

VegetarierInnen können den Bedarf an Vitamin D mit Eiern und Milchprodukten abdecken. Sie sollten mindestens 300g Milchprodukte pro Tag verzehren, um eine ausreichende Menge an Vitamin B12 aufzunehmen (Koerber et al., 1981) und um den Kalziumbedarf abzudecken. 20 Minuten Sonneneinstrahlung täglich decken den Bedarf an Vitamin D, VeganerInnen finden in Pilzen eine zusätzliche Quelle. Da Vitamin B12 in pflanzlichen Lebensmitteln nur in winzigen Mengen vorkommt, wird VeganerInnen zu einer Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln geraten. Der Kalziumbedarf kann pflanzlich über Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl und Fenchel abgedeckt werden.

Eiweiß kann der Körper besser aufnehmen, wenn wir verschiedene Eiweißquellen kombinieren, etwa in Form von Linsen und Reis, Erbsen und Brot oder Kartoffeln mit Ei.

ÖsterreicherInnen essen durchschnittlich zu viel Fleisch. Verglichen dazu leben VegetarierInnen gesünder. Studien zeigen, dass eine bewusste vegetarische Ernährung chronischen Erkrankungen wie Herz-Kreislaufbeschwerden oder Diabetes vorbeugt. Sogenannte PuddingvegetarierInnen, die Fleisch weglassen, aber viel Fett und Süßes essen, haben keine gesundheitlichen Vorteile (www.eufic.org).

Vegan zu leben bedeutet nicht zwangsläufig, gesund zu leben. In Supermärkte steigt die Auswahl an Wurst- und Käseimitaten. Solche Ersatzprodukte sind hochverarbeitet und beinhalten viel Fett, Zucker, Salz und andere Zusatzstoffe.

Aus ökologischer Sicht lohnt es sich, wenn wir weniger Fleisch und Fisch essen oder ganz darauf verzichten. Landwirtschaft ist für 30% der menschgemachten Treibhausgase und 70% des Wasserverbrauchs weltweit verantwortlich. Die Fleischproduktion ist für globale Umweltprobleme verantwortlich. Essen wir weniger Fleisch und Fisch und kaufen wir mehr regionale und saisonale Lebensmittel, tun wir der Umwelt etwas Gutes (www.eufic.org).

Quellen

Arbeiterkammer Niederösterreich. (2017). Ernährungstrends unter der Lupe. Was gibt´s Neues rund ums Thema Essen. Download vom 09.09.2019, von https://stmk.arbeiterkammer.at/service/broschuerenundratgeber/konsument/20180207_Ernaehrungstrends-unter-der-Lupe-barrf.pdf

Deutsche Gesellschaft für Ernährung. (2016). Vegane Ernährung. Position der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Download vom 09.09.2019, von www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2016/04_16/EU04_2016_M220-M230_korr.pdf

Ernährungsumschau. (2017). Position der US-amerikanischen Academy of Nutrition and Dietetics: Vegane Ernährung bei guter Planung für alle geeignet. Download vom 12.12.2019, von www.ernaehrungs-umschau.de/print-news/12-05-2017-position-der-us-amerikanischen-academy-of-nutrition-and-dietetics-vegane-ernaehrung-bei-guter-planung-fuer-alle-geeignet/

EUFIC – Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2011). Vegetarismus: was brauchen Vegetarier zu essen? Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/healthy-living/article/vegetarianism-nutritional-aspects-to-consider-when-going-green

EUFIC – Europäisches Informationszentrum für Lebensmittel. (2018). Der Weg zu einer nachhaltigeren Ernährung. Download vom 09.09.2019, von www.eufic.org/de/food-production/article/towards-more-sustainable-diets

Koerber et. al. (1981). Vollwert-Ernährung Konzeption einer zeitgemäßen und nachhaltigen Ernährung, Haug Verlag

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Eine Freundin entscheidet, vegetarisch zu leben. Sie isst ab sofort nur mehr Beilagen wie Reis und Kartoffeln und Desserts. Bei den Hauptspeisen lässt sie das Fleisch weg und im Jausenweckerl die Wurst. Dein Bruder ist schon länger Vegetarier und du weißt, dass er sich gut überlegt, wie er sich ausgewogen vegetarisch ernähren kann. Was rätst du deiner Freundin? Wie stehst du zu gut geplanter vegetarischer Ernährungsweise?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Ein Freund sportelt gerne und trainiert mehrmals die Woche im Fitnessstudio. Er ernährt sich vegan. Er hat gelesen, dass SportlerInnen, die sich vegan ernähren, darauf achten müssen, genug Eiweiß zu sich zu nehmen. Er überlegt, ob er beginnen soll, wieder Fleisch zu essen oder ob er mit der veganen Ernährung seinen Eiweißbedarf decken kann. Er fragt dich um Unterstützung. Wo findet er verlässliche Informationen, damit er eine Entscheidung treffen kann? Welche Informationen sind nicht vertrauenswürdig?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Was sind Merkmale einer vegetarischen bzw. veganen Ernährung?
- Aus welchen Gründen verzichten Menschen auf tierische Produkte?
- Sind Fleisch- und Fischprodukte für eine gesunde Ernährung notwendig?
- Worauf sollten VeganerInnen und VegetarierInnen achten?
- Ist es für eine gesunde Ernährung ausreichend, nur Beilagen zu essen?
- Wo findest du verlässliche Informationen, wenn du deine Ernährung umstellen möchtest?
- Welche Rolle spielt Genuss beim Essen?
- Wer kann Texte zu Ernährung im Internet erstellen?
- Welche Qualifikationen sollte eine Person haben, um Ernährungsempfehlungen geben zu können?
- Weshalb solltest du besonders skeptisch gegenüber Ernährungsempfehlungen von InfluencerInnen oder YouTuberInnen sein?

Materialien zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen und erstellen eine MindMap mit Gründen, warum sich Menschen vegetarisch oder vegan ernähren. Soziale, ethische und ökologische Aspekte sollen einfließen.

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe sucht sich eine/n Food-Blogger aus und nimmt seine/ihre Inhalte kritisch unter die Lupe. Worüber schreibt sie oder er? Welche Qualifikation hat sie oder er? Woher stammen die Informationen? Was fällt kritisch auf? Sie bereiten die Ergebnisse auf und präsentieren sie.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Experimente rund ums Thema Essen

www.openscience.or.at/hungryforscienceblog/

Bundeszentrum für Ernährung: Fragen, Mythen, Halbwahrheiten, Fakten über Lebensmittel

www.bzfe.de/inhalt/fragen-mythen-fakten-1492.html

Fragen und Antworten zur veganen Ernährung

www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung/

Fragen und Antworten zur vegetarischen und veganen Ernährung

www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/ernaehrungsformen_und_unvertraeglichkeiten/ernaehrungsformen/vegetarisch_essen.cfm

ERNÄHRUNG

MODUL LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN UND -ALLERGIEN

Ziele

- Die SchülerInnen können zwischen einer Lebensmittelunverträglichkeit und einer -allergie unterscheiden und wissen, welche Lebensmittel diese auslösen können.
- Die SchülerInnen wissen, wer bei Betroffenen eine Allergie bzw. Unverträglichkeit feststellen kann.
- Die SchülerInnen kennen Lebensmittel, die Betroffene alternativ essen können.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie gute Informationen zu Ernährungsformen und Lebensmittelunverträglichkeiten finden können.

Wissen für PädagogInnen

5% der ÖsterreicherInnen sind allergisch gegen ein Lebensmittel. Ihr Immunsystem reagiert auf bestimmte Nahrungsbestandteile. Der Körper bildet IgE-Antikörper, Antikörper vom Typ Immunglobulin-E, gegen einen ungefährlichen Fremdstoff, ein Allergen. Die Beschwerden reichen von Jucken, Brennen und Schwellungen im Mundraum bis zu lebensbedrohlichen Kreislaufversagen (www.meduniwien.ac.at).

Der Fachbegriff für Unverträglichkeit ist Intoleranz. Bei Unverträglichkeiten ist das Immunsystem nicht beteiligt. Der Körper hat zu wenig von gewissen Enzymen, um bestimmte Nahrungsbestandteile im Darm abzubauen oder in den Körper aufzunehmen. Am häufigsten sind Intoleranzen gegen Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker) oder Histamin, einem körpereigenen Botenstoff, der als natürlicher Nahrungsbestandteil in Käse oder Wein vorkommt. Beschwerden treten in Form von Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen auf. Je nachdem, wie schwer die Unverträglichkeit ist, ernähren sich Betroffene fruktose-, laktose-, oder histaminarm bzw. -frei. Sie müssen wissen, welche Lebensmittel den Stoff, den sie nicht vertragen, enthalten. Verarbeitete Produkte enthalten häufig Frucht- oder Milchzucker.

Betroffene von Laktoseintoleranzen können laktosefreie Produkte oder Ersatzprodukte wie Soja- oder Haferdrinks kaufen. Sie sind teurer als normale Milchprodukte. Eine andere Möglichkeit ist, fehlende Enzyme in Tablettenform vor dem Essen zu sich zu nehmen. Es ist wichtig, dass Betroffene die eigenen Toleranzgrenzen austesten. Nach der Diagnose lohnt es sich, ein paar Wochen auf problematische Lebensmittel zu verzichten. Dadurch können sich die Beschwerden bessern. Gut zu wissen ist, dass Traubenzucker den Abbau von Fruchtzucker im Darm unterstützt. Wer Apfelmus gesüßt mit Traubenzucker isst, verträgt den Fruchtzucker besser (www.diaetologen.at).

Ärztinnen und Ärzte können eine Nahrungsmittelallergie diagnostizieren. Sie erfragen, welche Beschwerden PatientInnen bei Kontakt mit bestimmten Nahrungsmitteln haben. Unterschiedliche Testungen wie der Hauttest, IgE-Nachweis im Blut und orale Provokationstest weisen die Allergie nach. Beim oralen Provokationstest testet die Ärztin oder der Arzt bewusst große Mengen des eventuell allergieauslösenden Lebensmittels an den PatientInnen.

Gegen Nahrungsmittelallergien gibt es keine Therapien. Einzige Behandlungsform ist, dass Betroffene auf allergieauslösende Nahrungsmittel verzichten.

Quellen

Medizinische Universität Wien. (o. J.). Was ist der Unterschied zwischen einer Allergie und einer Intoleranz? Download vom 09.09.2019, von www.meduniwien.ac.at/hp/nahrungsmittel-allergie/nahrungsmittelallergie/was-ist-der-unterschied-zwischen-einer-allergie-und-einer-intoleranz/

Verband der Diätologen Österreichs. (o. J.) Ernährungsinfos und Diäten. Download vom 09.09.2019, von www.diaetologen.at/ernaehrungsinfo/fruchtzuckerunvertraeglichkeit/

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Ein Freund hat in letzter Zeit oft Bauchschmerzen und manchmal ist ihm übel. Seine Eltern raten ihm, genau zu beobachten, wann er Bauchschmerzen hat. Er vermutet, dass sie vor allem auftreten, nachdem er Kakao getrunken hat. Kakao trinkt er nur, wenn er sich abends gestresst fühlt und nicht schlafen kann. Seine Eltern denken, dass der Stress sein Bauchweh verursacht. Er ist sich nicht sicher, ob es nicht an der Milch im Kakao liegen könnte. Was denkst du darüber? Wer könnte ihm helfen?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Du bist bei einem Freund auf der Geburtstagsfeier eingeladen. Als Geburtstagstorte gibt es einen Schokoladenkuchen mit Schlag. Eine Freundin hat eine Unverträglichkeit gegen Laktose, ein Freund ist allergisch auf Nüsse. Welche Informationen brauchen die beiden, um entscheiden zu können, ob sie den Geburtstagskuchen essen können?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Wie unterscheidet sich eine Lebensmittelallergie von einer Lebensmittelintoleranz?
- Wodurch entstehen diese und wer kann feststellen, ob eine Person eine Allergie oder Unverträglichkeit hat?
- Manche Menschen vertragen gewisse Lebensmittel nicht. Heißt das, dass diese Lebensmittel für alle Menschen ungesund sind?
- Worauf müssen Menschen, die eine Lebensmittelunverträglichkeit haben, achten?
- Wo bekommst du Informationen, wenn du deine Ernährung umstellen möchtest?
- Wer kann Texte zu Ernährung im Internet erstellen?
- Welche Qualifikationen sollte eine Person haben, um Ernährungstipps geben zu können?

Materialien zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen teilen sich in zwei Gruppen. Eine Gruppe recherchiert fünf Lebensmittel-unverträglichkeiten, die andere fünf Lebensmittelallergien. Beide Gruppen drehen anschließend ein „5 Arten von ...“-Video. Im Video erklären die SchülerInnen, wodurch die Intoleranz/Allergie ausgelöst wird, welche Lebensmittel Betroffene vermeiden sollten und welche Alternativen es gibt.

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe sucht sich eine/n Food-BloggerIn aus und nehmen ihre oder seine Inhalte kritisch unter die Lupe. Worüber schreibt die/der BloggerIn? Welche Qualifikationen hat er oder sie? Woher stammen die Informationen? Was ist kritisch zu betrachten? Die Kleingruppen bereiten die Ergebnisse auf und präsentieren sie.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Was ist der Unterschied zwischen einer Allergie und einer Intoleranz?

www.meduniwien.ac.at/hp/nahrungsmittelallergie/nahrungsmittelallergie/was-ist-der-unterschied-zwischen-einer-allergie-und-einer-intoleranz

Tipps & Tricks bei Lebensmittelallergie bzw. -unverträglichkeit

www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/leben-mit-allergien/sport-fun-wissen-fuer-kinder-jugendliche/hunger-greif-zu/?oid=3247&lang=de

Welche Allergien und Unverträglichkeiten gibt es?

www.oege.at/index.php/bildung-information/diaetetik/allergien-unvertraeglichkeiten

Ernährungsinfos und Lebensmittelunverträglichkeiten

www.diaetologen.at/ernaehrungsinfo

Rezepte zum Nachmachen

www.schuleplussessen.de/rezepte

www.gemeinsam-geiessen.at/%C3%BCber-uns/service/rezepte