

Gesunde Ernährung

Situierung:

Deine Schule plant einen gesunden Tag unter dem Motto „Lecker und gesund - Iss dich stark!“ An diesem Tag hast du die Möglichkeit, deine MitschülerInnen über das Thema gesunde und ungesunde Ernährung zu informieren.

Deine Aufgabe ist es einen vergleichenden Text zu verfassen, indem du deine MitschülerInnen über die Vor- und Nachteile gesunder und ungesunder Ernährung aufklärst. Nutze ebenfalls die Gelegenheit, um deine MitschülerInnen zu sensibilisieren und ihnen zu helfen, bessere Entscheidungen für ihre Ernährung zu treffen.

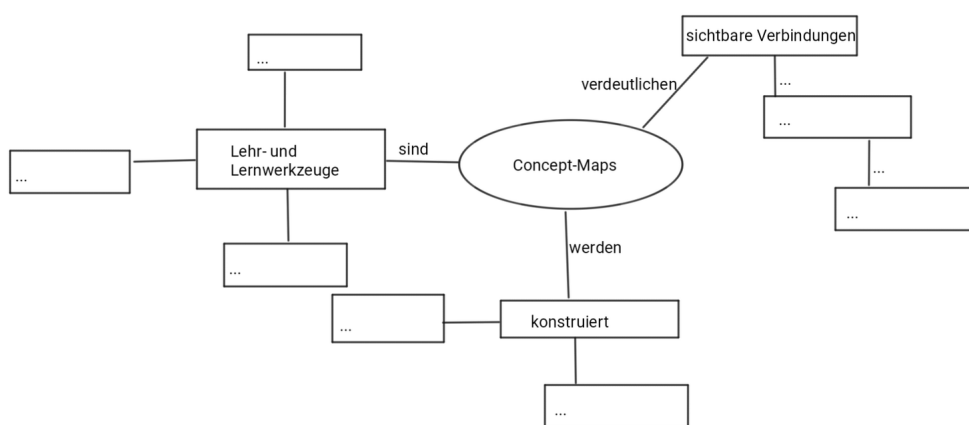
Damit du deinen Text verfassen kannst, bekommst du auf den nächsten Seiten unterschiedliche Materialien (M1-M2) und Hilfsmittel gestellt.

Wie du beim erstellen deines Textes vorgehst, erfährst du in den Aufgaben 1-3.
[1]

Aufgabenstellungen:

① Bearbeitung des Materials

- Lies in Einzelarbeit beide Texte M1 und M2.
- Stelle die wichtigsten Informationen der Texte in einer Concept-Map dar.



[2]

② Austausch mit einem Partner/ einer Partnerin

- Treffe dich mit einem Partner der/einer Partnerin die ebenfalls M1 und M2 gelesen hat.
- Vergleiche eure Concept-Maps
- Ergänze deine eigene Concept-Map gegebenenfalls.

③ Schreiben

- Verfasse einen vergleichenden Text zum Thema „Gesunde Ernährung“.
- Die KLAVIER+AHA- Methode hilft dir dabei deinen Text zu verfassen.
- Stelle die zu vergleichenden Themen in der Tabelle gegenüber.
- Notiere mindestens drei zu vergleichende Merkmale, maximal fünf.



KLAVIER

K Klären

L Leser: Für wen schreibst du?

A Absicht: Warum schreibst du?

V Verständnis der Aufgabe: Was ist das Thema?

I Ideen notieren

E Einzelthemen/Vergleichsmerkmale gruppieren

R Reihenfolge festlegen

[3]



AHA

A Anfang: Thema benennen und Aufmerksamkeit erregen

H Hauptteil: Themenbezogene Absätze, Sätze und Details

A Abschluss: Zusammenfassung eigener Vergleiche aus dem Hauptteil

[4]

Was will ich miteinander vergleichen?		
Vergleichsmerkmal 1		
Vergleichsmerkmal 2		
Vergleichsmerkmal 3		
Vergleichsmerkmal 4		
Vergleichsmerkmal 5		

M1 Die positiven Seiten der gesunden Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist wichtig für ein aktives und glückliches Leben. Sie hilft nicht nur unserem Körper, sondern auch unserem Geist und unserer Stimmung. Gesunde Ernährung hat viele Vorteile, die für alle, besonders für Jugendliche, wichtig sind.

Wichtigkeit der Nährstoffe

Eine ausgewogene Ernährung enthält verschiedene Nährstoffe, die unser Körper braucht. Dazu gehören Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine und Mineralstoffe. Kohlenhydrate geben uns Energie und sind in Lebensmitteln wie Vollkornbrot, Reis, Obst und Gemüse zu finden. Sie helfen uns, aktiv zu bleiben.

Proteine sind wichtig für den Aufbau und die Reparatur von Körperzellen. Sie kommen in Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern, Hülsenfrüchten und Nüssen vor. Ausreichend Protein stärkt unsere Muskeln und das Immunsystem.

Langfristige Vorteile

Gesunde Ernährung kann helfen, Krankheiten wie Diabetes und Herzprobleme zu vermeiden. Frisches Obst und Gemüse enthält viele Nährstoffe, die unsere Gesundheit fördern. Eine ausgewogene Ernährung kann unser Energieniveau steigern und die Konzentration verbessern, was besonders für Schüler nützlich ist.

Psychische Gesundheit

Eine gesunde Ernährung wirkt sich auch positiv auf unsere Stimmung aus. Studien zeigen, dass der Verzehr von nährhaften Lebensmitteln die Stimmung verbessert und das Risiko für Depressionen senkt. Lebensmittel wie Fisch und Nüsse, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, unterstützen das Gehirn und helfen uns, uns besser zu fühlen.

Nachhaltige Alternativen

Es gibt viele Wege, sich gesund und umweltfreundlich zu ernähren. Der Kauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln unterstützt lokale Bauern und verringert die Umweltbelastung durch kürzere Transportwege. Eine Ernährung, die viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte enthält, ist gesund und verbraucht weniger Ressourcen als eine fleischlastige Ernährung. Auch das Kochen eigener Mahlzeiten aus frischen Zutaten ist eine gute Möglichkeit, ungesunde Zusatzstoffe zu vermeiden.

Insgesamt lohnt es sich, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Sie bringt viele Vorteile für unser Wohlbefinden und hilft uns, gesund zu bleiben.

[6] fiktiver Text, gemeinfrei, KI-generiert
(ChatGPT,23.01.2025)

M2 Die negativen Seiten der gesunden Ernährung

Trotz der Vorteile einer gesunden Ernährung gibt es auch viele Herausforderungen, die wir nicht ignorieren sollten.

Soziale Ungleichheiten

Ein großes Problem ist, dass nicht alle Menschen Zugang zu gesunden Lebensmitteln haben. In vielen ärmeren Stadtteilen gibt es oft nur wenige frische und gesunde Produkte. Supermärkte mit gesunden Lebensmitteln sind weit weg, während Fast-Food-Restaurants leicht zu finden sind. Das führt dazu, dass Menschen aus sozial schwächeren Schichten oft ungesund essen, was ihrer Gesundheit schadet.

Wirtschaftliche Barrieren

Gesunde Lebensmittel sind häufig teurer als ungesunde Alternativen. Diese höheren Preise machen es für Familien mit wenig Geld schwer, sich gesund zu ernähren. Damit wird die Wahl gesunder Nahrungsmittel oft zur Frage des Geldes.

Umweltauswirkungen

Die Wahl von Lebensmitteln hat auch Auswirkungen auf die Umwelt. Viele gesunde Produkte, wie Obst und Gemüse, werden aus fernen Ländern transportiert, was viel CO₂ verursacht. Auch die industrielle Landwirtschaft schadet der Umwelt. Regionale und saisonale Produkte zu kaufen, kann helfen, die Umweltbelastung zu verringern, aber nicht jeder hat die Möglichkeit, dies zu tun.

Nachhaltige Alternativen

Um gesund und umweltfreundlich zu leben, können Menschen eigene Lebensmittel im Garten oder auf dem Balkon anbauen. Auch der Einkauf auf Wochenmärkten bei lokalen Erzeugern ist eine gute Idee. Gemeinschaftsgärten können ebenfalls helfen, frische Lebensmittel zu bekommen und das Miteinander in der Nachbarschaft zu stärken.

Insgesamt zeigt sich, dass gesunde Ernährung nicht nur eine persönliche Entscheidung ist. Sie wird auch von sozialen und wirtschaftlichen Faktoren beeinflusst. Es ist wichtig, diese Herausforderungen zu erkennen, damit alle Menschen Zugang zu gesunden Lebensmitteln haben und die Umwelt geschützt wird.

[7] fiktiver Text, gemeinfrei, KI-generiert
(ChatGPT, 23.01.2025)

Name:

Gesunde Ernährung Arbeitsmaterial



Hier kannst du deine Concept-Map, mit Hilfe des Beispiels, erstellen.

Name:



 Hier kannst du deinen Text schreiben

[illegible]

Name: Gesunde Ernährung Arbeitsmaterial

Name: Gesunde Ernährung Arbeitsmaterial

[illegible]

④ Feedback

- Suche dir erneut einen Partner/ eine Partnerin.
- Füllt gegenseitig euren Feedbackbogen aus.

Kriterien	Ja	Verbesserungsvorschläge
Es wurde eine Concept-Map erstellt.		
Die Punkte in der Concept-Map sind sinnvoll verbunden.		
Es wurden mindestens drei Vergleichsmerkmale notiert.		
Die Vergleichsmerkmale sind Inhaltlich korrekt.		
Der Text ist nach KLA-VIER+AHA gegliedert.		
Der Text ist sprachlich verständlich.		

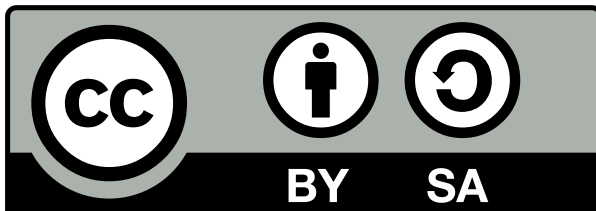
[8]

- ⑤ Hier kannst du noch eine kurze schriftliche Rückmeldung an deinen Partner/ deine Partnerin abgeben.

[illegible]

Lizenzverzeichnis:

- [1] Situierung gemeinfrei, KI-generiert (ChatGPT, 24.02.2025)
- [2] Bild „Concept-Map“ gemeinfrei, KI-generiert (ChatGPT, 24.02.2025) inspiriert von Maik Philipp (2021) „Lesen-Schreiben-Lernen. Prozesse, Strategien und Prinzipien des generativen Lernens“. Beltz. Weinheim.
- [3] Hilfekasten „KLAVIER“ gemeinfrei, KI-generiert (ChatGPT, 24.02.2025) inspiriert von Maik Philip (2014) „Selbstreguliertes Lernen“: Schreibstrategien erfolgreich vermitteln. Beltz. Weinheim.
- [4] Hilfekasten „AHA“ gemeinfrei, KI-generiert (ChatGPT, 24.02.2025) inspiriert von Maik Philip (2014) „Selbstreguliertes Lernen“: Schreibstrategien erfolgreich vermitteln. Beltz. Weinheim.
- [5] Bild „Vergleichsmerkmale“ gemeinfrei, KI-generiert (ChatGPT, 24.02.2025) inspiriert von Maik Philip (2014) „Selbstreguliertes Lernen“: Schreibstrategien erfolgreich vermitteln. Beltz. Weinheim.
- [6] „M1 Die positiven Seiten der gesunden Ernährung“ gemeinfrei, KI-generiert (ChatGPT, 24.02.2025)
- [7] „M2 Die negativen Seiten der gesunden Ernährung“ gemeinfrei, KI-generiert (Chat-GPT, 24.02.2025)
- [8] Feedbackbogen gemeinfrei, KI-generiert (ChatGPT, 10.04.2025)

Endlizenzierung:

Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Nennung gemäß [TULLU-Regel](#) bitte wie folgt: "[Arbeitsblatt „Gesunde Ernährung“](#)" von [Celine Kwieciszewski](#), Lizenz: [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).