



Übersicht Unterrichtssequenz 11

| | |
|-----------------------|---|
| Arbeitsauftrag | Die SuS testen ihr Vorwissen zum Thema Fett mit einem Quiz. Anschliessend erarbeiten sie sich das Wissen zum Fettgehalt verschiedener Lebensmittel. |
| Ziel | Die SuS können den Fettgehalt verschiedener Lebensmittel ablesen und einschätzen. |
| Lehrplanbezug | <ul style="list-style-type: none">• NMG 1.2: Die SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften). |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblätter• Lösungen/Infos für die LP• Lebensmittel |
| Sozialform | Plenum GA |
| Zeit | 90' |

Zusätzliche Informationen:

- Zum Thema „Fette“ finden Sie Informationen, Arbeitsblätter und Folien zum Gratisdownload unter <http://www.sge-ssn.ch/>
- Fett kann nachgewiesen werden, indem man Nahrungsmittel auf einem weissen Papier (Vliespapier eignet sich besonders gut) zerreibt. Wird der Fleck auf dem Papier transparent (speckig), enthält das Nahrungsmittel Fett. Man kann dies beobachten, wenn man das Papier ans Licht hält.
- Fett- und ölhaltige Lebensmittel haben besonders viel Energie, also einen hohen Brennwert (viele Kalorien). Dies lässt sich beobachten, wenn man sie tatsächlich anzündet. Eine auf einen Draht aufgespiesste Haselnuss brennt sehr lange, eine Erdbeere hingegen bringt man fast nicht zum Brennen.

Fette

Arbeitsblatt



Viel oder wenig Fett?



Du siehst hier verschiedene Lebensmittel. Versucht in kleinen Gruppen zu entscheiden, ob der Fettgehalt der Lebensmittel eher hoch oder eher niedrig ist.

Notiert die Lebensmittel mit hohem Fettgehalt in der roten Spalte, diejenigen mit niedrigem Fettgehalt in der grünen Spalte.

Auswahl:

Butter / Corn Flakes / Ananas / Schokolade / Haselnüsse / Salami / Apfel / Gummibärchen / Speck / Fisch / Rahm / Brot / Salzstangen / Vollfettkäse / Pommes Chips / Magerjogurt / Fleischkäse / Mayonnaise / Karotte / Orangensaft

| Hoher Fettgehalt | Niedriger Fettgehalt |
|------------------|----------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |





Dem Fett auf der Spur



Bringt von zu Hause verschiedene Lebensmittelverpackungen mit. Nehmt nun diese Verpackungen und versucht in kleinen Gruppen herauszufinden, wie viel Fett in den Lebensmitteln enthalten ist. Notiert eure Ergebnisse in der Liste und ordnet die Verpackungen dann nach ihrem Fettgehalt.

| Unsere Lebensmittel | Fettgehalt in % |
|---------------------|-----------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Idee - Einstieg

Spielidee für den Einstieg ins Thema:

- Die SuS sitzen im Kreis, jeder mit einer grünen sowie einer roten Karte ausgerüstet.
- In der Mitte des Kreises steht eine Schale mit kleinen Esswaren wie zum Beispiel Rosinen, Haselnüsse, gedörrte Apfelschnitze...
- Die Lehrperson stellt nun eine erste Behauptung zum Thema Fett auf. (siehe unten)
Diejenigen, die der Behauptung Glauben schenken, halten die grüne Karte in die Höhe, die anderen die rote.
- Die Lehrperson verrät, ob die Behauptung wahr oder falsch war, und gibt allenfalls noch zusätzliche Informationen.
- Alle, die richtig getippt haben, dürfen sich anschliessend aus der Schale in der Mitte eine kleine Belohnung holen. Mit den anderen Behauptungen wird das Quiz fortgesetzt.

Behauptungen

- Bei Fetten wird unterschieden zwischen Fetten tierischen Ursprungs und Fetten pflanzlicher Herkunft.
- Kinder, die am Wachsen sind, müssen viel Fett zu sich nehmen.
- Wird von einer Person mit der Nahrung zu viel Fett eingenommen, wird das überschüssige Fett im Körper gespeichert.
- Fette spielen bei der Verdauung eine wichtige Rolle.
- Wer sich gesund ernähren will, verzichtet am besten ganz auf Fette.
- Fette sind sehr wichtig für einige lebenswichtige Vitamine.
- Für eine gesunde Ernährung sollte man pflanzliche Fette den tierischen Fetten vorziehen.
- Fett dient als Geschmacksträger und lässt uns ein Gericht als schmackhaft empfinden.
- Fett ist in der Nahrung immer gut sichtbar.
- Fett liefert dem Körper viel Energie.

Fette

Info für Lehrpersonen



Lösungen - Viel oder wenig Fett?

| Hoher Fettgehalt | Niedriger Fettgehalt |
|------------------|---------------------------|
| Butter | Gummibärchen |
| Salami | Salzstangen |
| Vollfettkäse | Magerjogurt |
| Speck | Apfel |
| Rahm | Karotte |
| Pommes Chips | Ananas |
| Schokolade | Fisch |
| Fleischkäse | Brot |
| Haselnüsse | Corn Flakes/Birchermüesli |
| Mayonnaise | Orangensaft |
| | |

Die LP sollte wichtige Informationen ergänzen, z. B. dass Gummibärchen einen sehr niedrigen Fettgehalt aufweisen, wegen des hohen Zuckergehalts und gerade wegen des hohen Zuckergehalts nicht in grossen Mengen verzehrt werden sollen. Wichtig ist ebenfalls, dass die „roten“ nicht verbotene Esswaren sind. Sie sollten einfach zurückhaltend konsumiert werden.

Hinweis - Dem Fett auf der Spur

Die Verpackung wird einem Kind in die Hand gedrückt mit dem Auftrag, den Fettgehalt des Nahrungsmittels herauszufinden. Weitere Verpackungen werden verteilt. Finden die SuS heraus, wo man diese Information ablesen kann? Sobald die SuS dieses Ziel erreicht haben, sollen die Verpackungen entsprechend ihres Fettgehaltes in eine Reihenfolge gebracht werden. Diese Reihe soll nun mit allen anderen Verpackungen erweitert werden. Um ein Durcheinander zu vermeiden, werden die Verpackungen zuerst sortiert. Es werden vier Gruppen gebildet: Fettgehalt 0–10 %; Fettgehalt 11–20 %; Fettgehalt 21–30 %; Fettgehalt über 30 %. Die SuS werden auf diese Gruppen aufgeteilt, und versuchen, mit den Nahrungsmitteln ihrer Gruppe eine Schlange zu bilden. Ist dies geschafft, werden alle vier Schlangen zu einer riesigen Schlange zusammengefügt.