

Quiz



Arbeitsauftrag	SuS lösen das Multiple-Choice-Quiz und anschliessend werden die Antworten gemeinsam besprochen. Alternativ oder zusätzlich erfinden SuS selbst ein Quiz über das bisher Gelernte.
Ziel	SuS wenden das erworbene Wissen über Ernährung an.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Informationen für die LP• Arbeitsblätter Quiz• Musterlösung
Sozialform	EA / PL
Zeit	20'

Zusätzliche Informationen:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: <http://www.sge-ssn.ch/>
-

kiknet.ch - Lektionen

Sehr viele Unterrichtsmaterialien zu verschiedensten Nahrungsmitteln und Zubereitungsarten für die Sekundarstufe I finden sich in der Rubrik «Wirtschaft / Arbeit / Haushalt» auf kiknet:

<https://www.kiknet.ch/z3/wah/>

Quiz



Quiz über Ernährung



Aufgabe: Versuche, die richtige Antwort zu finden.
Du erhältst am Ende ein Lösungswort.

1. Gesunde Ernährung ist gut und recht, aber leider schmeckt sie nicht besonders gut.

P	Richtig, Schönheit muss leiden! Für die gute Figur isst man gerne etwas schlecht Schmeckendes.
T	Nein, gesunde Ernährung soll Spaß machen und schmecken und darf zwischendurch auch etwas ungesund sein.
M	Gesunde Ernährung schmeckt besser als ungesunde. Man erkennt gesunde Speisen immer am guten Geschmack.
H	Der Geschmack sagt nichts aus über die gesunde Ernährung. Bei der Ernährung spielt der Geschmackssinn auch keine Rolle.

2. Darf man, wenn man sich gesund ernährt, keine Hamburger und Pommes frites essen?

O	Doch, aber nicht täglich. Man sollte sich als Abwechslung auch etwas Besonderes gönnen. Es gibt auch sehr schmackhafte selber hergestellte Hamburger.
I	Doch, eine Hauptmahlzeit pro Tag darf aus fettreichem Fastfood bestehen.
E	Fastfood, insbesondere Hamburger müssen rigoros vom Speiseplan verbannt werden.
A	Hamburger sind ungefährlich, wenn sie vegetarisch sind.

3. Obst und Gemüse sollte man

T	einmal am Tag essen.
R	nur gekocht essen.
P	fünfmal am Tag essen.
S	nur roh essen.

4. Übergewicht ist genetisch bedingt.

S	Nein, an Übergewicht sind nur falsche Ernährung und Bewegungsmangel schuld.
T	Nur extrem starkes Übergewicht (Adipositas) ist genetisch bedingt. Da hilft nur eine Operation.
A	Nur Untergewicht hat genetische Ursachen.
C	Die Gene spielen tatsächlich eine gewisse Rolle. Normalerweise kann das mit Ernährung und Bewegung aber ausgeglichen werden.

5. Fernsehen macht dick!

R	Wenn man danach Sport treibt, macht auch stundenlanges Fernsehen nichts aus.
T	Nicht das Fernsehen, sondern die Chips und das Cola und natürlich das faule Herumhängen vor dem Fernseher machen dick.
H	Nach neuesten Erkenntnissen fördert mehr als 1–2 Stunden Fernsehen pro Tag das Übergewicht, auch wenn man vor dem TV nichts knabbert.
K	Wenn man nichts isst vor dem Fernseher, nimmt man sogar ab, weil vor dem Fernseher die Herzfrequenz steigt.

6. Man kann nicht zu wenig essen, nur zu viel!

A	Wer zu wenig isst, bekommt Mangelerscheinungen. Das kann bis zum Tod führen.
E	Es gibt keine Unterernährung, nur Übergewicht oder Fehlernährung.
R	Man kann auch nicht zu viel essen: Alles kann mit Sport abgebaut werden.
I	Diese Aussage stimmt leider.



7. Wenn man das Frühstück weglässt, nimmt man automatisch ab.

N	Richtig. Man nimmt dadurch weniger Kalorien zu sich. Im besten Fall sollte man nur zwei Mahlzeiten zu sich nehmen: ein Mittagessen und ein reichhaltiges Abendessen.
P	Falsch, man sollte nicht das Frühstück, sondern das Mittagessen und/oder das Abendessen weglassen.
L	Wenn man sehr früh aufstehen muss, sollte man das Frühstück weglassen, weil es schlecht für die Verdauung ist. Dafür sollte man um 10 Uhr Schokolade oder andere Süßigkeiten essen, damit der Blutzuckerspiegel nicht fällt.
M	Falsch. Man sollte reichlich frühstücken, damit man Kraft hat für den Tag und keine Heißhungeranfälle bekommt. Danach zwei weitere Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten über den Tag verteilen.

8. Wer sich bei uns falsch ernährt, Übergewicht oder Essstörungen hat, ist selber Schuld.

P	Offt sind auch die Umstände, fehlende Information, kulturelle Gegebenheiten, die Eltern, psychologische Probleme, Krankheiten und andere Faktoren mitverantwortlich. Trotzdem müssen sich die Falschernährten auch selbst helfen und die Ernährung umstellen.
T	Nein, die Politiker/-innen sowie Lehrer und Lehrerinnen sind schuld, weil sie es den Kindern nicht beigebracht haben.
E	Ja, wer zu viel oder zu wenig isst, müsste ja nur etwas mehr Willen zeigen.
S	Die Werbung und die Nahrungsmittelindustrie sind schuld.

9. Wenn mir mein Aussehen egal ist, kann ich auch essen, was ich will.

G	Richtig. Die Gesellschaft verlangt ein fast unmögliches Idealgewicht. Wenn man zufrieden ist mit sich selbst, spielt es aber keine Rolle, und man kann alles essen, was man will.
E	Gutaussehend heisst nun mal schlank. Wer nicht schlank ist, hat keinen Erfolg im Leben, weil er als hässlich gilt. Deshalb muss man sich auch gegen seinen Willen anpassen.
I	Das Risiko an Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Gelenk- und Knochenkrankheiten zu erkranken ist viel kleiner, wenn man sich richtig ernährt. Dabei spielen einige Kilo Übergewicht keine Rolle. Es geht in erster Linie um Gesundheit, und nicht ums Aussehen.
U	Wer dicker ist, ist gemütlicher und widerstandsfähiger. Deshalb ist die Lebenserwartung von Dicken viel höher. Richtig gesund zu leben, heisst also, möglichst viel Übergewicht zu haben.

10. Diäten sind gesund und machen schlank.

I	Nicht alle Diäten machen schlank. Am besten ist FdH (Friss die Hälfte)! Damit kann man in zwei Wochen mindestens fünf Kilogramm abnehmen.
N	Die einzige Diät, die wirklich hilft, ist vegetarische Trennkost.
G	Natürlich machen Diäten schlank. Dazu sind sie ja da. Die meisten Diäten beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, und es gibt zuerst viele Versuche, bevor sie auf den Markt kommen. Davon zeugen auch die Vorher-/Nachher-Berichte.
O	Die allermeisten Diäten helfen anfänglich beim Abnehmen, danach nimmt man aber mehr zu, als man abgenommen hat. Sie machen also nicht schlank, sondern dick (Jo-Jo-Effekt). Statt Diäten zu machen, sollte man sich gesund ernähren und viel bewegen.

11. Magersucht und Bulimie sind Modekrankheiten.

E	Ja, man sollte das nicht allzu ernst nehmen.
L	Die Betroffenen wollen nur Aufmerksamkeit erregen.
N	Nein, es sind ernste Krankheiten, die es schon sehr lange gibt und die man heilen kann.
R	Das kommt nur von unserem Schönheitsideal und den mageren Topmodels.

Lösungswort: _____



Musterlösung

Lösungswort: TOPCHAMPION

Erläuterungen für Besserwisser oder solche, die den Dingen auf den Grund gehen:

1. Der Geschmackssinn ist wichtig, teilweise sogar lebenswichtig, wenn es darum geht, frische und essbare von verdorbenen oder giftigen Esswaren zu unterscheiden. Der Geschmack lässt sich aber auch trainieren. Geschmacksverstärker in Fertigprodukten wirken oft wie Suchtstoffe. Geschmackssinn ist eben auch Gewöhnungssache!
2. Fettreiche und vitaminarme Lebensmittel ganz aus dem Ernährungsplan zu verbannen, bringt oft nicht viel, da plötzliche Heisshungeranfälle die strenge Diät zunichte machen können. Allerdings sollten solche Nahrungsmittel nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Einmal pro Woche liegt gut drin, vor allem, wenn man Sport treibt.
3. Siehe Ernährungspyramide. (Etwa zwei Portionen sollten roh, eine Portion darf in Form von Fruchtsaft sein).
4. Es gibt zwar genetische Krankheiten, die unter anderem eine Vergrößerung von Organen oder Körperteilen zur Folge haben können, das gilt aber nicht als Übergewicht. Die Gene regeln die Proportionen (breite Hüfte, schmale Schultern, enge Taille usw.) und die Veranlagung zum Übergewicht. Es gibt Leute, die dank ihrer Veranlagung eher mehr essen können und trotzdem nicht übermäßig zunehmen. Das Gewicht kann aber auch mit einer ungünstigeren genetischen Veranlagung durch Bewegung und Ernährung reguliert werden.
5. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen soll Fernsehen den Kortisol-Spiegel erhöhen und dadurch die Einlagerung von Wasser und Fett begünstigen. Natürlich tragen süsse und salzige Knabberereien sowie der Bewegungsmangel noch zusätzlich zur Gewichtszunahme bei. Grundsätzlich sollte nicht mehr als eine bis maximal zwei Stunden pro Tag ferngesehen werden.
6. In unserem Land kennt man Unterernährung fast nur im Zusammenhang mit Magersucht oder anderen Krankheiten. Auch in den meisten Entwicklungsländern wird heute meist nicht mehr von Unter-, sondern von Mangel- oder Fehlernährung gesprochen. Oft fehlen vor allem einzelne Nährstoffgruppen. Ohne Nahrungsmittel (aber mit Wasser) kann ein Mensch je nach körperlichem Zustand einige Wochen überleben.
7. Das Frühstück gilt als wichtige Mahlzeit. Es sollte auf keinen Fall weggelassen werden.
8. Kinder und Jugendliche sind nie nur selber schuld, wenn sie sich falsch ernähren. Fragen der Ernährung gehen immer die ganze Familie und das ganze Umfeld etwas an. Diese Unterrichtseinheit hilft mit, die Jugendlichen über richtige Ernährung aufzuklären. Sie ist auch ein Beweis dafür, dass nicht das Lehrpersonal die Schuld trägt. Sie zeigt auch, dass man in der Werbung und in der Nahrungsmittelindustrie auf gesunde und gut informierte Kundschaft Wert legt.

Quiz



9. In dieser Unterrichtseinheit geht es darum, den Jugendlichen die gesunde Ernährung näherzubringen. Das hat physische Aspekte (körperliche Gesundheit, Prävention von Krankheiten, Fitness) und auch psychische (Ausgeglichenheit, Selbstbewusstsein). Dazu gehört auch ein gesunder Body-Mass-Index. Die schlanke Figur und damit ein gutes Selbstbewusstsein sind erwünschte Nebeneffekte, aber nicht die Hauptsache.
10. Das Wissen um gesunde Ernährung und die konsequente Anwendung sollte Diäten überflüssig machen. Wer sich gemäss Ernährungspyramide und Kalorienvorgaben ernährt, regelmässig und mit Genuss isst, dessen Körpergewicht sollte sich automatisch einpendeln. Liegt bereits massives Übergewicht vor, kann vorübergehend bei jeder Mahlzeit ganz leicht an Kalorien gespart werden. Hauptsächlich jedoch sollten sich Übergewichtige mehr bewegen. Auf keinen Fall sollten Crash-Diäten gemacht oder ganze Mahlzeiten weggelassen werden.
11. Neben Magersucht (Anorexie) und Bulimie (Ess-Brech-Sucht) gibt es auch andere Essstörungen. Solche Krankheiten treten oft in der Pubertät das erste Mal auf. Sie haben meist psychische Ursachen. Mädchen, die sich zur Frau entwickeln, können beispielsweise nicht mit den Veränderungen ihres Körpers umgehen. Diese Krankheiten sind heute mit verschiedenen Therapien in den meisten Fällen heilbar.