



<b>Projekttitlel:</b>	Ausgewogene Ernährung und gesundes Essen
<b>Handlungsfelder:</b>	Ernährung, Gesundheit, Haushaltsführung
<b>Schulart:</b>	Wirtschaftsschule
<b>Jahrgangsstufe:</b>	6
<b>Zeitumfang:</b>	5 Tage
<b>Externe Partner:</b>	Ansprechpartnerin: Frau Zott, Obsthof Zott Hittistetten, Dorfstraße 45a
<b>Kosten:</b>	Einkauf für Schulhofpicknick, Produkte für Pizzaherstellung, Material für Zuckerübersicht
<b>Ansprechpartner/-in mit Kontaktdaten:</b>	Name: Benjamin Brütting Schule: Städtische Wirtschaftsschule Senden E-Mail: bruetting@wiss-senden.de



### **Projektbeschreibung**

Ziel der Projekttage ist es, den Schülerinnen und Schülern der 6. Jahrgangsstufe einen Überblick über ein gesundes Essverhalten und die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung zu verschaffen. Sie lernen die Bestandteile einzelner Lebensmittel kennen und erfahren unter anderem, wie viel Zucker in den jeweiligen Produkten enthalten ist. Dabei sollen sie auch Freude am Umgang mit Lebensmitteln und deren Verarbeitung erfahren. Zu diesem Zweck wechseln während der Projektstage theoretische Einheiten mit praktischen Erfahrungen und Exkursionen ab.


**Schematischer Überblick über den Inhalt der Projektwoche  
 „Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben“:**

<b>Projekttag</b>	<b>Thema / Inhalt / Schwerpunkt</b>	<b>Ressourcen / Material etc.</b>
<i>Projekttag 1</i>	<b><u>Theorie</u></b> Ernährungspyramide, Verbindung Essen – Klima, Kohlenhydrate (insbesondere Zucker), Vorbereitung Supermarktbesuch (Verkaufstricks)	AB „Ernährungspyramide“ (Abb. 1), Tabelle „Ernährungsverhalten“ (Abb. 2), Jopardy mit Lebensmitteln (Abb. 3+4), Präsentationsfolien vom DGUV (Abb. 5-7) zu <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Dickmachen auf der Spur“</li> <li>- „Ernährung: Kohlehydrat Zucker“</li> <li>- „Gesunde Ernährung: Richtig Trinken“</li> </ul>
<i>Projekttag 2</i>	<b><u>Exkursion mit Lebensmittelverarbeitung</u></b> Besuch des örtlichen Supermarktes, Kennenlernen des Aufbaus und des Sortiments, Kauf von Produkten für Picknick im Schulhof (Kräuterquark, Obstsalat...), gemeinsame Zubereitung und Brotzeit	Geheft vom Bundeszentrum für Ernährung „Verkaufstricks im Supermarkt – Mit mir nicht“ (Abb. 8)
<i>Projekttag 3</i>	<b><u>Exkursion mit Informationen zu Anbau und Verarbeitung von Obst</u></b> Wanderung zum Obsthof Zott, Hofführung mit Maschinenkunde, Pflücken von Johannisbeeren, Herstellen von Butter und Marmelade, gemeinsame Brotzeit vor Ort	Alle benötigten Lebensmittel werden vom Obsthof Zott gestellt.
<i>Projekttag 4</i>	<b><u>Zubereitung von Speisen</u></b> Vorbereitung des Pizzateigs, Schneiden des Belags, Belegen der Mini-Pizzen, Backen und gemeinsames Essen	Alle benötigten Lebensmittel und Küchenutensilien werden von der Lehrkraft mitgebracht (Mehl, Messer, Nudelhölzer ...), alternativ besteht die Möglichkeit die Produkte beim Besuch des Supermarktes einzukaufen.
<i>Projekttag 5</i>	<b><u>Theorie / Ergebnissicherung</u></b> Klimafreundliches Essen, Folgeschäden schlechter Ernährung, Zuckerübersicht	Interaktives Online-Arbeitsheft „Ernährung der Zukunft“ von <a href="http://dw.com/umwelt-bildung">dw.com/umwelt-bildung</a> (Abb. 9)  Bauen einer Zuckerübersicht: Hammer, Nägel, Tüten, Würfelzucker wird von der Lehrkraft gestellt, Verpackungen von Lebensmitteln bringen Schülerinnen und Schüler selbst mit.



## **Angestrebter Kompetenzerwerb der Schülerinnen und Schüler**

Die Schülerinnen und Schüler

- hinterfragen ihr persönliches Essverhalten
- erkennen Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Ernährung
- setzen sich mit der Bedeutung der landwirtschaftlichen Betriebe bei der Erzeugung und Verarbeitung von Nahrungsmitteln auseinander



## **Ggf. Informationen zu externen Partnern, weiterführende Links**

Auf dem regional ausgerichteten Obsthof Zott in Hittistetten werden auf 80 ha Erdbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren für Selbstpflücker und für den Handel angebaut. Dabei wird auf einen umweltschonenden Anbau der Früchte und auf den Erhalt der Natur durch zum Beispiel die Sicherstellung der Bodengesundheit geachtet. Außerdem findet man auf dem Hof einen Laden mit einem Sortiment an selbsthergestellten Produkten, bei denen man auf künstliche Zusatzstoffe verzichtet hat.

Kontakt: Frau Zott, Obsthof Zott Hittistetten, Dorfstraße 45a

Link zum Arbeitsheft „Ernährung der Zukunft“:

[Ernährung der Zukunft - Klimafreundliches Essen für alle | Lehrmaterial | DW | 11.12.2020](#)



## **Dokumentation der Umsetzung der Projektwoche „Alltagskompetenzen - Schule fürs Leben“**

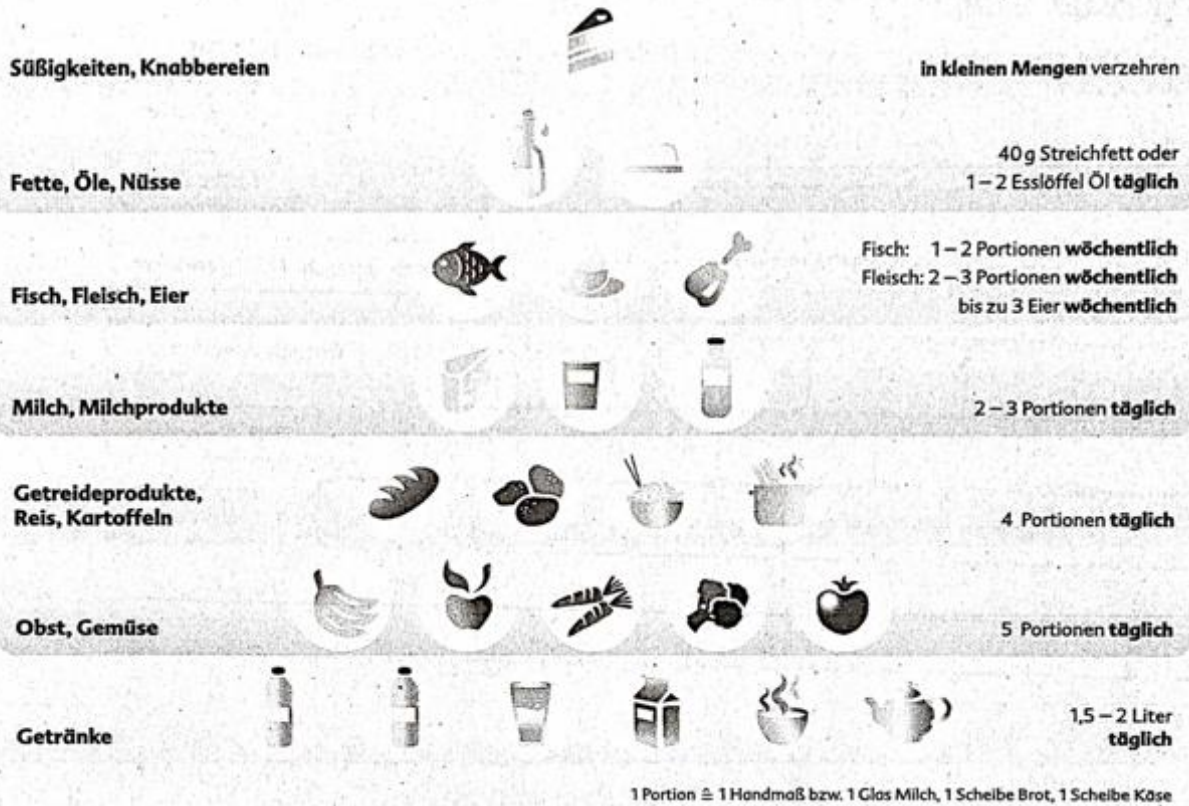
Abb.1

VERGLEICHE DEIN ERNÄHRUNGSVERHALTEN MIT DEN VORGABEN DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

	Vorgaben der Ernährungspyramide	MEIN IST-ZUSTAND	ÄNDERUNGSMÖGLICHKEITEN
TÄGLICH	<b>Getränke:</b> 1,5 l Wasser bzw. energiearme Getränke		
	<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst:</b> 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst		
	<b>Getreide und Erdäpfel:</b> 4 Portionen Getreide, Brot, Nudel, Reis oder Erdäpfel		
	<b>Milch und Milchprodukte:</b> 3 Portionen Milchprodukte (Fettarme bevorzugen)		
WÖCHENTLICH	<b>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier:</b> 1-2 Portionen Fisch 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst Maximal 3 Eier		
SPARSAM	<b>Fette, Öle:</b> 1-2 EL pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen 15-30g Streich, Back und- Bratfette  <b>Sparsam fettreiche Milchprodukte</b>		
SELTEN	<b>Fettes, Süßes und Salziges:</b> Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und Energiereiche Getränke		

Abb.2

# Ernährungspyramide



Getränke	Obst, Gemüse	Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln	Milch, Milchprodukte	Fisch, Fleisch, Eier	Fette, Öle, Nüsse	Süßigkeiten, Knabbereien
Mineralwasser, Saftschorlen (auf zuckerfreien Saft achten), verdünnte Gemüsesäfte sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Kaffee, schwarzen und grünen Tee sowie Alkohol in Maßen.	Frisches Obst und Gemüse (roh, kurz gegart oder als Saft), Hülsenfrüchte, Blattsalate, naturbelassenes TK-Gemüse und TK-Obst. Dosenobst und -gemüse, fertig geschnittene und verpackte Salate (Keimbelastung) meiden.	Brot, Reis und Nudeln vorzugsweise aus Vollkorn. Kartoffeln fettarm zubereiten. Weißmehlprodukte wie helle Brötchen und weiße Nudeln nur selten verzehren. Müsli und Frühstücksflocken mit Honig oder Ahornsirup süßen.	Fettarme Milch oder Milchmischgetränke; Milchprodukte wie Magerquark, Naturjoghurt, Buttermilch und fettarmer Käse.	Bevorzugt Seefisch (Hering, Makrele, Lachs). Mageres, gut durchgegartes Fleisch/ Geflügel sowie fettarme Wurstsorten wie gekochter Schinken, Geflügelwurst oder Putenbrust. Achten Sie auf Bio-Qualität.	Pflanzliche Öle wie Oliven-, Sesam- oder Rapsöl. Streich-, Back- und Bratfette sparsam verwenden. Butter ist besser als Margarine (enthält weniger Zusatzstoffe). Walnüsse, ungesalzene Cashewkerne, naturbelassene Erdnüsse, Mandeln oder Studentenfutter.	Süßigkeiten, Schokolade, fett- oder salzhaltige Knabbereien sowie Fastfood nur ausnahmsweise verzehren.

Abb. 3

Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Gemüse, Hülsenfrüchte	Obst	Milch, Milchprodukte	Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	Fett, Öl
10	10	10	10	10	10
20	20	20	20	20	20
30	30	30	30	30	30
40	40	40	40	40	40
50	50	50	50	50	50
60	60	60	60	60	60
70	70	70	70	70	70

Abb. 4

Getreideprodukte, Kartoffeln	Gemüse, Hülsenfrüchte	Obst	Milch, Milchprodukte	Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	Fett, Öl
<p>10 Besonders empfehlenswert sind diese Lebensmittel aus der Bäckerei:</p> <p><i>Vollkornbrötchen, -brot</i></p>	<p>10 Dieses Gemüse treibt einem beim Schneiden die Tränen in die Augen:</p> <p><i>Zwiebel</i></p>	<p>10 Diese Frucht ist lang und krumm.</p> <p><i>Banane</i></p>	<p>10 Eine weiße Flüssigkeit, die von der Kuh kommt.</p> <p><i>Milch</i></p>	<p>10 Was legt ein Huhn am Tag?</p> <p><i>Ei</i></p>	<p>10 Welcher Nährstoff ist v.a. in Butter enthalten?</p> <p><i>Fett</i></p>
<p>20 Dieses Lebensmittel wird zuerst gebacken, dann gegessen.</p> <p><i>Brot, Brötchen</i></p>	<p>20 Tomaten sind reif, wenn sie....</p> <p><i>rot sind</i></p>	<p>20 Daraus macht man Wein</p> <p><i>Trauben</i></p>	<p>20 Essen wir gerne zu Obstkuchen, aber nur geschlagen.</p> <p><i>Schlagsahne</i></p>	<p>20 Fühlt sich im Wasser am wohlsten:</p> <p><i>Fisch</i></p>	<p>20 Woraus wird Butter gemacht?</p> <p><i>Sahne</i></p>
<p>30 Nenne ein Beispiel für ein Getreide, aus dem Mehl hergestellt wird:</p> <p><i>Weizen, Roggen, Dinkel...</i></p>	<p>30 Popeye behauptet, dass ihm dieses Gemüse unheimliche Kräfte verleiht:</p> <p><i>Spinat</i> <i>Jojae</i></p>	<p>30 Nenne 3 Nuss-Sorten.</p> <p><i>Walnuss, Haselnuss, Erdnuss, Kokosnuss...</i></p>	<p>30 Was ist zum Überbacken geeignet?</p> <p><i>Käse</i></p>	<p>30 Hat Flügel und liefert uns relativ gesundes Fleisch:</p> <p><i>Huhn, Pute</i></p>	<p>30 Wie nennt man Fett, das bei Zimmertemperatur flüssig ist?</p> <p><i>Öl</i></p>
<p>40 Nenne ein Bsp. für eine kohlenhydrathaltige Pflanze, die wir als Grundnahrungsmittel benutzen.</p> <p><i>Kartoffel, Reis, Weizen...</i></p>	<p>40 Welche Gemüse bauen hier in unserer Gegend viele Leute im Garten an?</p> <p><i>Tomaten, Salat, Bohnen...</i></p>	<p>40 Nenne 3 exotische Früchte.</p> <p><i>Papaya, Ananas, Kiwi, Mango, Feige...</i></p>	<p>40 Nenne 3 Milchprodukte.</p> <p><i>Jogurt, Quark, Sahne, Käse, Buttermilch...</i></p>	<p>40 Nenne 3 vierbeinigen Fleischlieferanten:</p> <p><i>Rind, Schwein, Schaf, Ziege, ...</i></p>	<p>40 Welcher Nährstoff liefert dem Körper ausgesprochen viel Energie?</p> <p><i>Fett</i></p>
<p>50 Welches Getreide liefert den Hauptbestandteil für unser Müsli?</p> <p><i>Hafer</i></p>	<p>50 Dieses Gemüse enthält ein für die Augen wichtiges Vitamin:</p> <p><i>Karotte</i></p>	<p>50 Diese 3 Beeren haben nichts mit dem Tier zu tun:</p> <p><i>Himbeere, Erdbeere, Johannisbeere, ...</i></p>	<p>50 Nenne ein sehr fetthaltiges Milchprodukt.</p> <p><i>Sahne, Butter...</i></p>	<p>50 Nenne 2 Speisefische:</p> <p><i>Forelle, Hecht, Karpfen, Scholle, ...</i></p>	<p>50 Warum sollen wir möglichst auf den Verzehr von Chips verzichten?</p> <p><i>sehr fetthaltig</i></p>
<p>60 Welcher Nährstoff ist im Brot hauptsächlich enthalten?</p> <p><i>Kohlenhydrate</i></p>	<p>60 Nenne 3 verschiedene Kohlsorten:</p> <p><i>Rotkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Rosenkohl...</i></p>	<p>60 Nenne ein Beispiel für Steinobst.</p> <p><i>Pflaume, Kirsche, Mirabelle, Aprikose...</i></p>	<p>60 Was passiert recht schnell mit Frischmilch, aber nach längerer Zeit auch mit behand. Milch? Sie wird sauer</p>	<p>60 Nenne eine für Fleisch angebrachte Gartechnik:</p> <p><i>Braten, Grillen, Schmoren, Dünsten, ...</i></p>	<p>60 Kennst du eine Möglichkeit, Fett in der Nahrung nachzuweisen?</p> <p><i>Fettflechtest</i> <i>Jojae</i></p>
<p>70 Welche Beilage wird typischerweise „al dente“ gegessen?</p> <p><i>Nudeln (Spagetti)</i></p>	<p>70 Nenne ein Beispiel für Hülsenfrüchte:</p> <p><i>Erbsen, Bohnen, Linsen</i></p>	<p>70 Welche Vitamine kommen in Obst recht häufig vor?</p> <p><i>Vitamin A und C</i></p>	<p>70 Nenne 3 Käsesorten:</p> <p><i>Gouda, Edamer, Brie, Emmentaler,</i></p>	<p>70 Nenne 3 Wurstsorten:</p> <p><i>Salami, Lyoner, Mettwurst, ...</i></p>	<p>70 Nenne mindestens 3 Ölsorten:</p> <p><i>Olive, Raps, Maisöl</i></p>

Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7

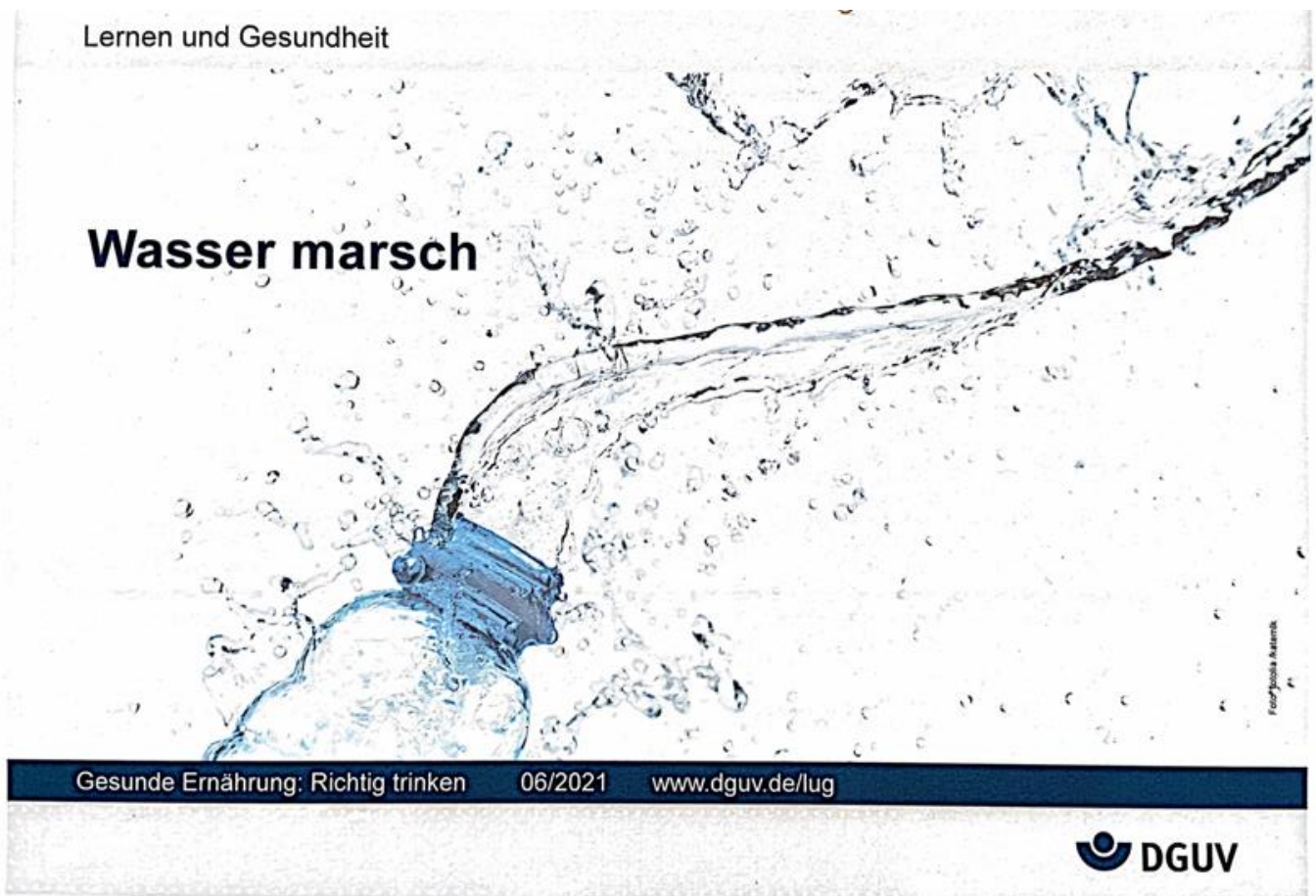
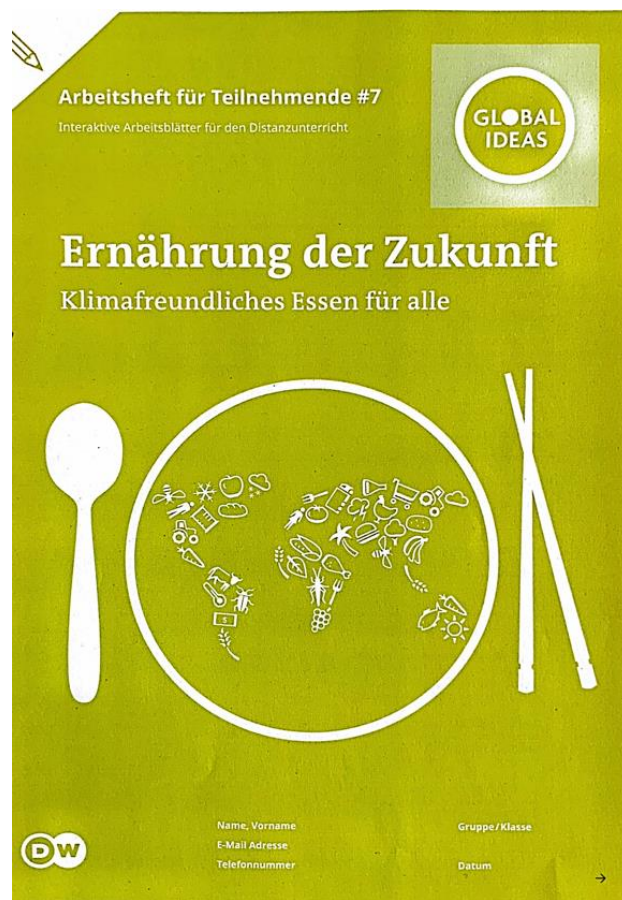


Abb. 8



Abb. 9



Erklärung der einreichenden Lehrkraft:

Alle Mitwirkenden wurden über die Datenschutzhinweise im Rahmen der Veröffentlichung von personenbezogenen Beiträgen informiert. Die schriftlichen Einwilligungen in die „Veröffentlichung von Foto-, Audio- und/oder Filmaufnahmen auf dem vom Bayerischen Kultusministerium betriebenen Blog ‚Schule in Bayern‘, den damit in Verbindung stehenden Social-Media-Kanälen sowie der Homepage des Bayerischen Kultusministeriums [km.bayern.de](http://km.bayern.de) und der Homepage des Staatsinstituts für Schulqualität und Bildungsforschung [isb.bayern.de](http://isb.bayern.de)“ liegen von allen betroffenen Personen vor.