

# Inhalt

• Literaturverzeichnis	Seite 4
• Vorwort	Seite 5
<b><u>Theoretische Grundlagen</u></b>	Seiten 6 - 28
1.) Gesundheitserziehung allgemein	Seiten 6 - 9
2.) Gesundheitserziehung in der Schule	Seiten 10 - 11
3.) Die Fastfood-Gesellschaft	Seite 12
4.) Gesundheitsbewusste Ernährung	Seite 13
5.) Was essen wir eigentlich in unserem Essen? - Aromastoffe - Geschmacksverstärker - Farbstoffe - Vitamine - Ballaststoffe - Mineralstoffe/Spurenelemente - Fette - Eiweiße/Proteine - Kohlenhydrate - Zuckeraustauschstoffe - Cholesterin	Seiten 14 - 27
6.) Was im Essen erlaubt ist und was nicht	Seite 28
<b><u>Praktische Unterrichts Anregungen</u></b>	Seiten 29 - 63
1.) Cola - Geschichtliches - Zusammensetzung und Nährwerte - Artenvielfalt - Gesundheitliche Aspekte - Experimente - Arbeitsblätter - Kurioses - Aktionen/Arbeitsaufträge - Rezepte	Seiten 29 - 37
2.) Kebap - Geschichtliches - Nährwerte und Inhaltsstoffe - Artenvielfalt - Gesundheitliche Aspekte - Arbeitsaufträge - Arbeitsblätter - Spiele - Rezepte	Seiten 38 - 46
3.) (Ham-)Burger - Geschichtliches - Nährwerte und Inhaltsstoffe - Artenvielfalt - Gesundheitliche Aspekte - Historie eines Konzerns - Arbeitsaufträge - Arbeitsblätter - Rezepte - (Hamburger)Witze	Seiten 47 - 53

## 4.) Kaugummi

- Geschichtliches
- Inhaltsstoffe
- Pro- und Contra-Argumente
- Verbrauch
- Gesundheitliche Aspekte
- Kaugummi-Quiz
- Experiment
- Arbeitsaufträge
- Arbeitsblätter
- Kaugummi in verschiedenen Sprachen
- Kurioses
- Kaugummi-Abzählreim

### Literaturverzeichnis:

- Bublath, J.: Das neue Knoff-Hoff Buch, Heyne, München, 1989
- Deutsche Angestellten Krankenkasse (Hrsg.): DAKmagazin 4/97, S. 4 ff
- Firma Haribo (Hrsg.): Die Geschichte der HARIBO Goldbären, Bonn, 2005
- Firma Haribo (Hrsg.): Fruchtgummi, Leckere Vielfalt von HARIBO, Bonn, 2005
- Franzkowiak, P.; Sabo, P. (Hrsg.): Dokumente der Gesundheitsförderung, Mainz, 1998
- Horn, H.A. (Hrsg.): Gesundheitserziehung im Grundschulalter, Frankfurt/M, 1985
- Infozentrum Schokolade (Hrsg.): Schokoladen-Seiten, Über die Natur eines Genusses, Leverkusen, 2004
- Kraft Foods Deutschland GmbH & Co KG (Hrsg.): Nudel & Co., Fächerübergreifende Unterrichtsmappe für die GS, 2002
- Lebensmitteluntersuchungsanstalt der Stadt Wien (Hrsg.): Kleines Lexikon der Nüsse, Wien, 2005
- Loyo, W.: Neue Richtlinien für den Sachunterricht - Saarland, In: Die Grundschulzeitschrift 82 / 1995, S. 46 ff
- McDonald's Corporation (Hrsg.): „Kann ich der Produktqualität bei McDonald's vertrauen?“, München, 2004
- McDonald's Promotions GmbH & Co KG (Hrsg.): Auf die Mischung kommt es an, Unterrichtsmaterial zu Ernährung und Bewegung, München, 2006
- Müller, Michael: Kaugummi – Ein Thema in aller (Schüler-) Munde, In: Förderschulmagazin 4/2004, Oldenbourg, München, 2004
- Schneider, V.: Gesundheit – was ist das heute?; In: Friedrich Jahresheft VIII, Seelze, 1990
- Spohn, Jürgen: Drunter & drüber, Bertelsmann, München, 1980
- Staeck, L.: Gesundheitserziehung heute – Überwindung traditioneller Konzepte , In: Friedrich Jahresheft VIII, Seelze, 1990
- Stiftung der deutschen Kakao- und Schokoladenwirtschaft (Hrsg.): Über die Natur eines Genusses, Vom Kakaobaum zur Schokolade, CD, 2004

# Vorwort

Das vorliegende Buch versteht sich als Fundgrube für Unterrichtende aller Schulformen. Es bietet Anregungen für die abwechslungsreiche Gestaltung sowohl ganzer Unterrichtseinheiten als auch einzelner Stunden (z.B. Vertretungsstunden).

Die Themen sind unter anderem:

- Ursprung und Geschichte einzelner Lebensmittel
- Kurioses, Verrücktes und Witze
- Nährwerte, Inhaltsstoffe und gesundheitliche Aspekte
- Rezepte
- Arbeitsblätter
- Quiz- und Ratespiele
- Aktionen und Arbeitsaufträge
- Versuche und Experimente
- Informationen zu Verarbeitung und Herstellung von Produkten
- Spielvorschläge
- Allgemeines Grundwissen zur Ernährungslehre

Aufgrund der Vielfalt der Ideen und der Fülle des Inhaltes bietet sich das Werk vor allem zur Verwendung im Physik-, Biologie-, Chemie-, Geschichts- und Sachunterricht sowie in der Hauswirtschaftslehre an. Uns geht es nicht darum, Süßigkeiten und Fastfood bei den Kindern zu verdammen. Sinnvoller ist eine bewusste Thematisierung dieser Lebensmittel (im Unterricht) und ein Abwägen der Pro- und Contra-Argumente bzw. ein Aufzeigen von Alternativen. Man erreicht bei den Kindern mehr, wenn man ihnen den Konsum von „ungesunden“ Nahrungsmitteln in beschränktem Maße erlaubt und sie in diesem Zusammenhang z.B. auf die Notwendigkeit einer gewissenhaften Zahnpflege hinweist.

Ein Vorstandsmitglied eines großen Brauseherstellers hat vor einiger Zeit einmal geäußert, dass die besten Werbeträger seines Konzerns nicht die herkömmlichen Werbemedien, sondern die Eltern von Kindern sind. Dadurch, dass sie ihren Kindern gewisse Süßigkeiten verbieten oder diese Waren „auf den Index stellen“, steigt bei den Heranwachsenden die Lust nach dem Verbotenen.

Aus diesem Grunde macht es keinen Sinn, nur den mahnenden Zeigefinger zu heben und Verbote auszusprechen. Alleine mit leeren Worthülsen erreicht man Niemanden (auch keine Erwachsenen)!

Übrigens: Ich mag als Lehrer natürlich auch Themen wie Milch, Honig, Tee, usw.. Allerdings ist wohl jeder Unterrichtende bemüht, (als Abwechslung für die Kinder und für sich selbst) motivierende, alternative Unterrichtsinhalte zu einem vorgegebenen Themenschwerpunkt vorzubereiten bzw. zu behandeln.

Viel Freude und Erfolg beim Bearbeiten der vorliegenden Materialsammlung wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

**Michael Müller**

## Zum Autor:

Michael Müller, Jahrgang 1971, legte nach dem Abitur das Erste Staatsexamen für das Lehramt an Grund- und Hauptschulen an der Universität Koblenz-Landau ab. Es folgte das Referendariat im Saarland und nach Ablegen des Zweiten Staatsexamens eine Anstellung in den saarländischen Schuldienst.

Ein Jahr nach seiner Anstellung als Lehrer absolvierte er noch ein Erweiterungsstudium für das Lehramt an Sonderschulen, Fachrichtung Lern- und Sprachbehindertenpädagogik. Seit 1996 unterrichtet Michael Müller an einer Sonderschule für Lernbehinderte in Schwalbach/Saar.

# 1 Grundheiterziehung allgemein

## II. Konzepte der Gesundheitserziehung

### - Das Aufklärungskonzept

Hierbei handelt es sich um eine kognitiv ausgerichtete Strategie. Die Schüler werden über Krankheitsursachen und Präventivmaßnahmen informiert und sollen so überzeugt werden, sich vernünftig, d.h. gesundheitsbewusst zu verhalten.

Dieses didaktische Konzept wird heute noch in vielen Fällen praktiziert, obwohl die Diskrepanz zwischen Wissen und Handeln doch für jeden im täglichen Leben zu beobachten ist. Das beste Beispiel bieten die Raucher. Sie kennen alle die mit dem Rauchen verbundenen Gefahren (siehe Hinweise auf Zigarettenschachteln) - dennoch rauchen sogar Ärzte.

Auch im Bereich der Gesundheitserziehung ist vernetztes Denken gefordert, d.h. wer Verhalten ändern will, muss von komplexen Systemen ausgehen, in die individuelles Handeln eingebunden ist.

### - Das Konzept der Abschreckung

Das Prinzip dieser Vorgehensweise besteht darin, die negativen Folgen einer gesundheits-schädigenden Lebensweise möglichst drastisch darzustellen – Furcht vor Krankheit als Motivation für gesundheitsbewusstes Verhalten.

So finden sich bis heute in Schulbüchern, Filmen und anderen Medien Abbildungen von schwarzen Raucherbeinen, Krebsgeschwülsten und jugendlichen Drogentoten auf Bahnhofs-toiletten. Diese sogenannte Furchtappelle haben jedoch in den meisten Fällen eine andere als die beabsichtigte Wirkung. Sie können eine emotionale Blockade auslösen und so eine sachliche Auseinandersetzung mit dem Thema verhindern. Da sie nichts mit der eigenen Person zu tun haben, erzeugen sie entweder keine persönliche Betroffenheit oder erreichen nur einen kurzfristigen Lernerfolg.

Häufig verharmlosen Jugendliche auch in einer Art Abwehrreaktion die dargestellten Gefahren, in einer bestimmten Lebensphase werden gefährliche Situationen sogar als Faszination erlebt. So können Abschreckungsmaßnahmen den gegenteiligen Effekt bewirken.

Außerdem ist es ja nicht sicher, dass die heraufbeschworenen Schrecken wirklich den Einzelnen treffen – wer hat nicht schon das Argument vom Großvater gehört, der schon 60 Jahre Kettenraucher und noch immer gesund ist?

Die Angsteinflößung kann also kein Mittel für pädagogisches Handeln sein!

### - Das Risikofaktorenkonzept

Dieses Grundkonzept gründet auf der Einsicht, dass gewisse, häufig im Sozialisationsprozess erlernte Verhaltensweisen die sogenannten Zivilisationskrankheiten hervorrufen.

Unter Risikofaktoren werden in diesem Zusammenhang solche Faktoren verstanden, die das Eintreten eines bestimmten Krankheitszustandes begünstigen. So steigt z.B. mit erhöhtem Blutdruck das Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen. Im Mittelpunkt dieser gesundheitserzieherischen Akzentuierung stehen vor allem die zivilisationsbedingten und häufig selbst verschuldeten Risikofaktoren, die sich besonders in sozialen, psychischen und physiologischen Daten dokumentieren, wie z.B. Bewegungsmangel, Fehlernährung, Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Werte des Blutfettes (Cholesterin), des Blutzuckers (Diabetes) und Stress (Anstieg der Blutgerinnungsfaktoren, erhöhte Ausschüttung der Nebennierenhormone und Erregung des Sympatikuskonus).

Eine gesundheitsbewusste Lebensweise soll über die vier Stufen

- Realitätsnähe der Risiken
- Erkennen der Risiken
- Persönliche Relevanz der Risiken
- Interventionsmöglichkeiten gegenüber Risiken

## Implodierende Coladose

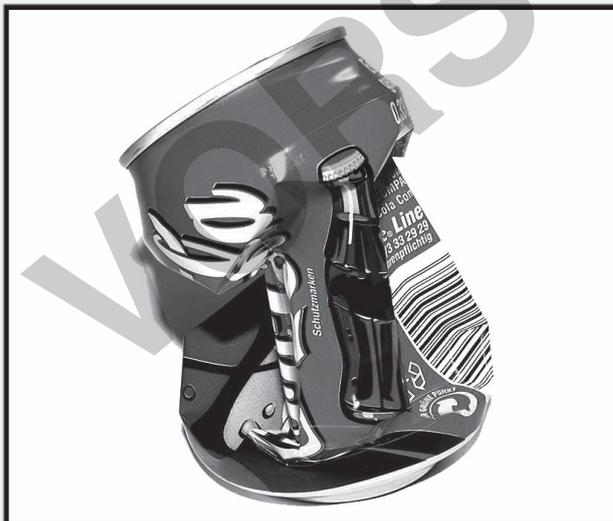
- Material:
- leere Coladose
  - Schale mit kaltem Wasser
  - Bunsenbrenner und Tiegelzange

- Arbeitsschritte:
- (Der Versuch darf nur von einer Lehrperson oder bei älteren Schülern unter Aufsicht und mit Schutzkleidung ausgeführt werden!!!)*
- Fülle einige Milliliter Wasser in die Dose und halte sie mit der Tiegelzange über den Bunsenbrenner. Erhitze die Dose bis das darin enthaltene Wasser siedet.
  - Kühle die Dose im Anschluss schlagartig im Wasserbad ab.

Beobachtung: Die Dose verzieht sich in ihrer Form schlagartig („implodiert“) und fällt zusammen.

Erklärung: Durch das Erhitzen der Dose verdunstet das darin enthaltene Wasser. Der Wasserdampf benötigt ein Vielfaches mehr an Platz als das Wasser. Deshalb verdampft viel Wasser aus der Dosenöffnung. Durch das plötzliche Abkühlen der Dose im Wasserbad kondensiert das Wasser, d.h. es wird wieder flüssig und benötigt somit schlagartig nur noch viel weniger Platz als der Wasserdampf. Dies führt zu einem Unterdruck in der Dose. Dieser Unterdruck ist dafür verantwortlich, dass die Dose in sich „zusammengesogen“ wird.

Bildquelle: [www.seilnacht.com/versuche/wasser.html](http://www.seilnacht.com/versuche/wasser.html)



### Info:

Das Wort „Implodieren“ steht für den plötzlichen Zusammenbruch, Zusammenfall eines Gefäßes oder eines Hohlraumes mit niedrigem Innendruck in einer Atmosphäre mit höherem Umgebungsdruck.



## 4 Kaugummi

### XI. Kurioses

Statistiker haben im Jahre 1997 errechnet, dass in den USA **jährlich etwa 100.000 Tonnen Kaugummi** verbraucht werden. Von dieser Masse werden allerdings so viele Kaugummis auf Gehwege bzw. Straßen gespuckt und an Möbel geklebt, dass man aus diesen unsachgemäß entsorgten Kaugummis ein Kreuzfahrtschiff in der Größe der Queen Elizabeth II formen könnte.

Die Crew eines Luftschiffes der Britischen Luftwaffe kaute im Jahre 1919 auf einer damals noch sehr gefährlichen Überquerung des Atlantiks in rasender Geschwindigkeit mehrere Päckchen **Kaugummi** durch, **um ein Loch in der Bordwand zu stopfen**.

**Ein zwölfjähriger Babysitter dichtete** im Jahre 1988 im US-Bundesstaat New York **mit Hilfe eines Kaugummis ein Leck in einer Gasleitung ab**.

In Singapur wurde **der gesamte U-Bahn-Verkehr durch einen Kaugummi lahmgelegt**. Der weggespuckte Kaugummi blockierte den automatischen Türschluss-Mechanismus der Bahn. Aufgrund einer großen Verärgerung über achtlos weggespuckte Kaugummis wurde im Jahre 1992 ein Gesetz erlassen, wonach der Handel und der Genuss von Kaugummi in ganz Singapur verboten wurde. Wer bei Verstößen erwischt wird, muss mit bis zu zwei Jahren Gefängnis rechnen. Ausländern, die nach Singapur einreisen, wird der Kaugummi an der Grenze abgenommen.

Im US-amerikanischen Bellevue (Nebraska) setzte sich ein Mann in einem Kino auf einen mit Kaugummi verklebten Sitz. Deshalb wurde er so wütend, dass er aus dem Sessel sprang und dabei seine Hose verlor. Den Manager verlangend und tobend lief der 1,50 m große und 172 kg schwere Mann mitsamt der verklebten Hose in Händen durch das Kino. Der **Amokläufer in Unterhosen** konnte erst durch die Polizei gestoppt werden.

Die größte Kaugummisammlung der Welt besitzen die Freiburger Sammler Thomas und Volker Martins. Sie besitzen über 2500 verschiedene Kaugummipäckchen (Streifenform) aus mehr als 60 Ländern. Darunter befinden sich viele (insgesamt mehr als 50) Geschmacksrichtungen wie z.B. Rosenblüte, Kardamom, Ginseng, Schokolade, Jasmin, etc.

### XII. Abzählreim (aus vergangenen Tagen) für Kinder

**John F. Kennedy,  
kaut den Kaugummi,  
spuckt ihn wieder aus,  
und du bist raus!**