

Thema: _____

Pflichtstationen

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Wahlstationen

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Stationenschilder

Schilder zur besseren Orientierung auf buntes Tonpapier kopieren.
Stationenschilder in der Mitte falten. Nummerierung ergänzen.

Station	Station
Station	Wahlstation

VORSCHAU

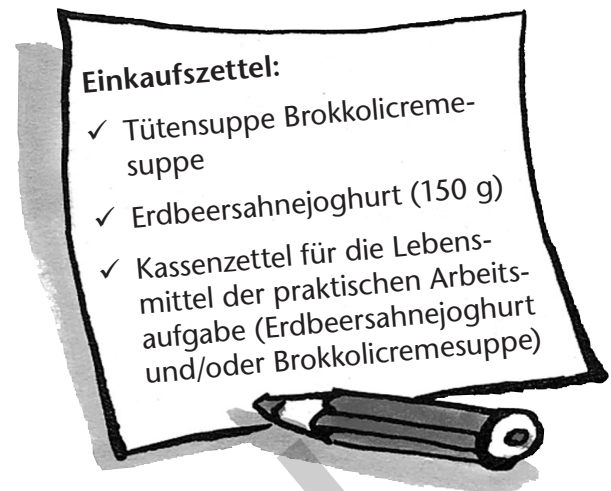
Industriell hergestellte Lebensmittel im Vergleich

Übersicht:

- Station „Industrie kontra Natur“
Medien: Arbeitsblatt (S. 47)
- Station „Suppen unter der Lupe“
- Station „Wir vergleichen industriell hergestellte mit selbst hergestellten Produkten!“
Medien: Produkte, Rezeptblatt (S. 48)
- Station „Wir bewerten Fertigprodukte“
Medien: Bildsteine, Arbeitsblatt (S. 47)
- Station „Was sind Convenience-Produkte?“
Medien: Arbeitsblatt (S. 47)

Kompetenzen:

- Die Vor- und Nachteile von industriell hergestellten Lebensmitteln kennen und die eigenen Ernährungsgewohnheiten überdenken.



Organisatorische Hinweise:

Fast alle Stationen sind produktneutral konzipiert, sodass sie auch für andere praktische Arbeitsaufgaben verwendet werden können.

Station

Industrie kontra Natur So natürlich wie möglich!

Aufgaben:

1. Lies den Text durch.
2. Ergänze das Arbeitsblatt (Nummer 2 + 3).

Industrie kontra Natur

Sicher, Fertigprodukte erleichtern die Arbeit in der Küche. Kein Schneiden, Gemüseputzen oder langes Braten ist mehr nötig. Wenn das Essen allerdings immer mehr aus der Packung auf dem Teller landet, verlieren Kinder und Jugendliche immer mehr den Bezug zu natürlichen Lebensmitteln. Bei einer Umfrage unter Grundschulern waren zum Beispiel 30% der Befragten der Meinung, Kühe wären lila.

Fertigprodukte sind in der Regel fettiger, süßer oder salziger als selbst hergestelltes Essen. Dies ist auf Dauer sehr ungesund und führt unter anderem zu Übergewicht. Die vielen Zusatz- und Aromastoffe verfälschen darüber hinaus die Geschmackswahrnehmung. Das geht so weit, dass Kindern natürliche Produkte, wie z. B. Erdbeeren, nicht mehr schmecken, da die Geschmacksexplosion im Mund ausbleibt.

Fertigprodukte sind in der Regel „tote“ Produkte. Nach dem Trocknen, Konservieren etc. sind alle Vitamine und Mineralstoffe weitgehend verschwunden.

Daher sollte man nach dem Motto „So natürlich wie möglich!“ leben. Ab und zu Fertigprodukte auf dem Speisezettel sind o.k., aber es macht viel mehr Spaß und ist viel gesünder, Gerichte aus natürlichen Zutaten selbst herzustellen. Oft kann man Fertiggerichte auch kreativ „aufpeppen“ mit frischen Kräutern oder Gemüse.

Suppen unter der Lupe

Ein Blick auf die Zutatenliste verrät vieles!

Aufgaben:

- Vergleiche** die Zutatenliste der beiden Suppen! **Zähle**, an welcher Position die Zutaten Fett, Salz und Zucker in beiden Zutatenlisten stehen.
Tipp: Die Zutaten sind nach ihrer Mengengröße sortiert.
- Bewerte** den gesundheitlichen Wert der beiden Suppen!

Blumenkohl-/Brokkolicremesuppe	
	
Zutatenliste: Brokkoli/Blumenkohl, Kartoffeln, Zwiebeln, Sahne, Salz, Pfeffer	Zutatenliste: Fett, Stärke, Mehl, Kartoffeln, Salz, Hefeextrakt, Brokkoli, Milchezucker, Milcheiweiß, Fruchtzucker, Gewürze, Blumenkohl, Aroma

Wir vergleichen industriell hergestellte Produkte mit selbst hergestellten Produkten!

Geschmackstest

Aufgaben:

- Berechne** den Preis (Rezeptblatt).
- Probiere** das selbst hergestellte und das Fertigprodukt.
- Vergleiche** die Produkte.
- Bewerte** die Produkte in der Tabelle.
- Was **merkst** du dir für die Zukunft? **Ergänze** das Arbeitsblatt (Nummer 3).

Bewertung:

- 4 Punkte = sehr gut
- 3 Punkte = gut
- 2 Punkte = befriedigend
- 1 Punkte = ausreichend
- 0 Punkte = mangelhaft

Produkte im Vergleich			
Beurteilungskriterien	Selbst hergestellt	Fertigprodukt	
Preis		€	€
Beschaffenheit		Punkte	Punkte
Geschmack		Punkte	Punkte
Gesundheitlicher Wert		Punkte	Punkte
	Summe:	Punkte	Punkte

Wir bewerten Fertigprodukte

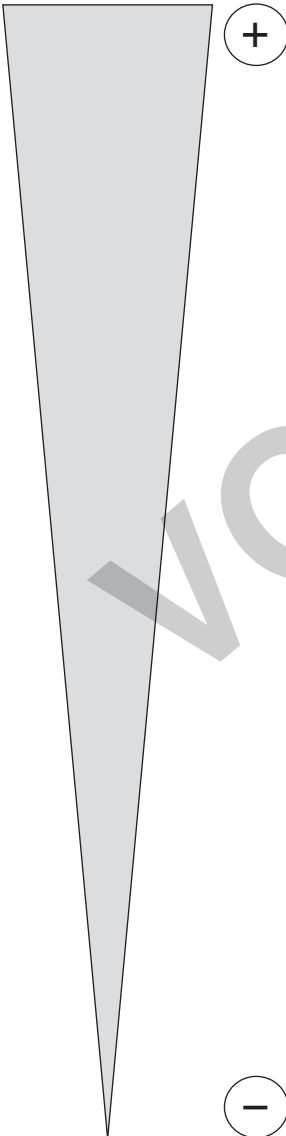












Je stärker verarbeitet, desto mehr Zusatz- und Aromastoffe!

Aufgaben:

1. Lies die Vor- und Nachteile der einzelnen Produktarten durch.
2. Sortiere die Fertigprodukte nach ihrem gesundheitlichen Wert.
3. Ergänze das Arbeitsblatt (Nummer 2).

Bildsteine „Fertigprodukte“

Streifen „Gesundheitlicher Wert von Fertigprodukten“ und Produktstreifen vergrößern, Bildkarten schneiden (--- = Schneidelinie)

Gesundheitlicher Wert von Fertigprodukten 	Tiefkühlkost 	 <ul style="list-style-type: none"> • Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten • Keine Zusatzstoffe nötig • Lange lagerfähig
		 <ul style="list-style-type: none"> • Hoher Energieaufwand
	Produkte aus dem Kühlregal 	 <ul style="list-style-type: none"> • Mittlere Haltbarkeit • Frische Produkte • Vitamine und Mineralstoffe bleiben weitgehend erhalten • Wenig Konservierungsstoffe
		 <ul style="list-style-type: none"> • Mittlerer Energieaufwand
	Konserven 	 <ul style="list-style-type: none"> • Lange lagerfähig
		 <ul style="list-style-type: none"> • Wenig Vitamine und Mineralstoffe • Viele Zusatzstoffe, z. B. Farbstoffe, Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel
	Instant-Produkte 	 <ul style="list-style-type: none"> • Unbegrenzt haltbar
		 <ul style="list-style-type: none"> • Keine Vitamine und Mineralstoffe • Viele Zusatzstoffe, z. B. Farbstoffe, Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel • Sehr stark industriell verarbeitet • Hoher Salz-, Fett- und Zuckergehalt

Aufgaben:

1. Lies den Text durch!
2. Ergänze das Arbeitsblatt (Nummer 1).

Convenience-Produkte sind Fertigprodukte oder Fertiggerichte. Dazu zählen Konserven, Instant-Produkte (Puddingpulver, Tütensuppen), Tiefkühlkost, Mikrowellen-Gerichte und Backmischungen.

Unterscheidung nach Zubereitungsstufe:

- verzehrfertig, z. B. Käse, Joghurt, Sandwich usw.
- gar- und aufbereitetfertig: Produkte, die nur noch erhitzt werden müssen, z. B.: Tiefkühlpizza, Dosenintopf, Fischstäbchen
- küchenfertig: Produkte, die in der Küche weiter bearbeitet werden, z. B.: Blätterteig, fertig geputztes Gemüse

Unterscheidung nach Art der Konservierung:

- Erhitzen, z. B.: sterilisiertes Gemüse in Konserven Dosen
- Dehydrierung (= Wasserentzug), z. B. Backmischungen, Puddingpulver, Tütensuppen, getrocknete Kräuter
- Kühlen im Kühlregal, z. B.: Milchprodukte, Fertigteige
- Tiefkühlen, z. B. Gemüse, Obst, Torten, Pizza, Fischstäbchen

Lösung des Arbeitsblatts:

Industriell hergestellte
Lebensmittel im Vergleich

Arbeitsblatt

Convenience-Produkte:
Fertigprodukte und Fertiggerichte

Name: _____

1. Welche Produkte gibt es? Einteilung nach Zubereitungsstufe

Zubereitungsstufe

- verzehrfertig
z. B. Joghurt, Käse, Sandwich
- gar- und aufbereitetfertig
z. B. Tiefkühlpizza, Dosenintopf
- küchenfertig
z. B. fertig geputztes Gemüse

Art der Konservierung

- Erhitzen
z. B. Konservendose
- Dehydrieren (= Wasserentzug)
z. B. getrocknete Kräuter, Tütensuppen
- Kühlen im Kühlregal
z. B. Milchprodukte, Blätterteig
- Tiefkühlen
z. B. Tiefkühlpizza, -gemüse

2. Vor- und Nachteile dieser Produkte (z. B. am Beispiel Tütensuppe)



- kein Gemüseputzen oder -schneiden nötig
- Zeitersparnis
- lange Haltbarkeit der Produkte



- keine Vitamine und Mineralstoffe
- viele Zusatzstoffe, z. B. Farbstoffe, Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel
- hoher Salz-, Fett- und Zuckergehalt
- führt zu Übergewicht
- negative Beeinflussung der Geschmacksnerven

3. Was nehme ich mir für die Zukunft vor?

Nur ab und zu Fertigprodukte essen!

Den gesundheitlichen Wert von Fertigprodukten durch Zugabe von frischen Zutaten erhöhen, z. B. frische Kräuter, Gemüse.