



## Kapitel 3: Kompetenzfeld Gesunde Ernährung

Unterrichtsmaterial und Arbeitsblätter für den  
Basisbildungsunterricht mit dem Schwerpunkt Gesundheit  
erstellt von den Kärntner Volkshochschulen

## Inhalt

3.1. Zielgruppe .....	3
3.2. Thema .....	3
3.3. Notwendige Voraussetzungen/ Kenntnisse .....	3
3.4. Möglichkeiten der Umsetzung .....	4
Sequenz 1: Einstieg in das Thema „Gesunde Ernährung“ .....	4
Sequenz 2: Informationen auf Lebensmittelverpackungen .....	22
Sequenz 3: Diabetes Mellitus .....	26
Sequenz 4: Ernährung bei Kindern .....	40
Literatur .....	44

### 3.1. Zielgruppe

Lernende aus Basisbildungskursen, die sich auf Deutsch gut verständigen können und am Thema Gesundheit interessiert sind.

Höchstens 6 bis 10 Lernende in der Gruppe.

### 3.2. Thema

Die gewählten Beispiele beschäftigen sich mit dem Thema „gesunde Ernährung“ und bieten Möglichkeiten zur persönlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit.

### 3.3. Notwendige Voraussetzungen/ Kenntnisse

Die Lernenden müssen in der Lage sein, einfache Texte sinnerfassend zu lesen.

Das Thema Gesundheit ist ein sehr persönliches. Ein passendes Setting und der Blick auf die Ressourcen schaffen den notwendigen Raum, um die Selbstwirksamkeit in diesem Bereich sichtbar zu machen. Ein veränderter Blick auf die eigene Gesundheit, die eigenen Ressourcen und Bedarfe wird möglich.

## 3.4. Möglichkeiten der Umsetzung

### Sequenz 1: Einstieg in das Thema „Gesunde Ernährung“

**Ziele:**

- Die Lernenden aktivieren ihr Vorwissen und ihre bereits erworbenen Kenntnisse zum Thema und sammeln Ideen, Fragen und Gedanken dazu.
- Die Lernenden werden sich über ihren individuellen Standpunkt zum Thema klar.
- Die Lernenden erweitern ihren Wortschatz.
- Die Lernenden können Texte zum Thema besser verstehen.
- Die Lernenden erwerben Inhaltswissen und erhalten ein praktisches Handwerkszeug für die Umsetzung im Alltag.

**Methode:** Brainstorming in der Gruppe, Diskussion, Einzelarbeit, Wortfeldarbeit;

**Dauer:** 120 Minuten

**Benötigte Hilfsmittel:** Notizzettel, Flipchart, Stifte, Papier

#### Szenario 1.1: Was bedeutet gesunde Ernährung für mich?

Die Lernenden beschäftigen sich in einem ersten Brainstorming mit dem Thema und sammeln Begriffe, die ihnen dazu einfallen. Die/Der Trainer\_in fixiert die Ergebnisse auf dem Flipchart mit der Überschrift „Gesunde Ernährung“.

Folgende Fragen können zur Aktivierung dienen:

- Was verbinde ich allgemein mit gesunder Ernährung?
- Welche Nahrungsmittel sind gesund?
- Welche Nahrungsmittel sind ungesund?



### **Szenario 1.2: Die österreichische Ernährungspyramide**

Gemeinsam in der Gruppe wird die österreichische Ernährungspyramide (Handout 1) besprochen. Durch die bildhafte Darstellung der Mengen wird schnell klar, was den Hauptteil der Ernährung ausmachen und was eher sparsam gegessen bzw. getrunken werden soll. Das Vorwissen der Lernenden wird dadurch aktiviert und ein Bewusstsein für gesunde Ernährung geschaffen. Anschließend füllen die Lernenden den Lückentext zur Ernährungspyramide (Handout 2) aus und kontrollieren gemeinsam in der Gruppe die Ergebnisse.

### **Szenario 1.3: Die Grundbausteine gesunder Ernährung**

Die Lernenden finden sich in kleinen Gruppen zu ca. drei Personen zusammen. Jede Kleingruppe sucht sich einen Grundbaustein der gesunden Ernährung (Handout 3) aus, liest den Text dazu und gestaltet ein Plakat. Mit Hilfe dieses Plakats wird den anderen Gruppen im Plenum der Grundbaustein vorgestellt.

Ziel: Sinnerfassendes Lesen, wichtige Inhalte hervorheben und für die anderen Teilnehmer\_innen aufbereiten, präsentieren, Plakatgestaltung.

### **Szenario 1.4: Ernährungsregeln der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung**

Die Lernenden lesen den vereinfachten Text der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung zu den „10 Ernährungsregeln der ÖGE“ (Handout 4) und erschließen wesentliche Textpassagen daraus. Im Handout 5 finden die Lernenden Aussagen. Diese werden gemeinsam gelesen und es wird entschieden, ob diese richtig oder falsch sind.

Ziel: Sinnerfassendes Lesen, Einprägen von Textpassagen und wichtigen Aussagen.

## Handout 1

## Die österreichische Ernährungspyramide











Quelle: Bundesministerium für Gesundheit<sup>1</sup>

Die Pyramide zeigt Gruppen von Lebensmitteln und Getränken. Ganz unten sind Lebensmittel, die wir häufig essen oder trinken sollen. Oben sind Lebensmittel, von denen wir selten und wenig essen sollen.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Quelle FGÖ o.J.: ohne Titel.

<sup>2</sup> vgl. Bundesministerium für Gesundheit 2010: 8ff.

 <p>Wasser und alkoholfreie Getränke</p>	<p>Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit. Wasser oder Tee</p>
 <p>Obst und Gemüse</p>	<p>Essen Sie täglich 5 Portionen Obst und Gemüse.</p>
 <p>Getreideprodukte und Kartoffel</p>	<p>Essen Sie täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln oder Reis.</p>
 <p>Milch und Milchprodukte und pflanzliche Fette</p>	<p>Essen Sie täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte. Verwenden Sie täglich 1 bis 2 Esslöffel gute pflanzliche Fette.<sup>3</sup></p>
 <p>Fisch</p>	<p>Essen Sie pro Woche mindestens 1 bis 2 Portionen Fisch.</p>
 <p>Fleisch, Wurst und Eier</p>	<p>Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen Fleisch und maximal 3 Eier.</p>
 <p>Tierische Fette</p>	<p>Achtung: Wenig Butter, Margarine und fettreiche Milchprodukte verwenden.</p>
 <p>Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabberien</p>	<p>Essen Sie maximal 1 Portion pro Tag.<sup>4</sup></p>

3 vgl. ebd.

4 vgl. ebd.

## Handout 2

### Lückentext zur Ernährungspyramide

Setzen Sie folgende Wörter ein:

Liter,	Alkohol,	Körper,	Obst,	Milch,	Torte
--------	----------	---------	-------	--------	-------

Die Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel wir oft, manchmal oder selten essen sollen.

Trinken Sie mindestens 1,5 \_\_\_\_\_ Wasser pro Tag.

Gesunde Getränke sind zuckerfrei.

Ungesunde Getränke sind z.B. Cola und Fanta und \_\_\_\_\_.

Obst und Gemüse geben unserem \_\_\_\_\_ viele Vitamine.

Essen Sie jeden Tag vier Portionen \_\_\_\_\_ und Gemüse.

Essen Sie nur kleine Mengen Fleisch und Eier.

Eiweiß liefern Ihnen Fisch, \_\_\_\_\_ und Joghurt.

Essen Sie wenig fette Lebensmittel.

Oben, an der Spitze der Pyramide, stehen Süßigkeiten, Zucker, \_\_\_\_\_ und Eis.

Essen Sie davon nur sehr wenig. <sup>5</sup>

<sup>5</sup> vgl. ebd.

## Handout 2

### Lösung

#### Lückentext zur Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel wir oft, manchmal oder selten essen sollen.

Trinken Sie mindestens 1,5 **Liter** Wasser pro Tag.

Gesunde Getränke sind zuckerfrei.

Ungesunde Getränke sind z.B. Cola und Fanta und **Alkohol**.

Obst und Gemüse geben unserem **Körper** viele Vitamine.

Essen Sie jeden Tag vier Portionen **Obst** und Gemüse.

Essen Sie nur kleine Mengen Fleisch und Eier.

Eiweiß liefern Ihnen Fisch, **Milch** und Joghurt.

Essen Sie wenig fette Lebensmittel.

Oben, an der Spitze der Pyramide, stehen Süßigkeiten, Zucker, **Torten** und Eis.

Essen Sie davon nur sehr wenig. <sup>6</sup>

<sup>6</sup> vgl. ebd.



## Handout 3

### Bausteine der Ernährung: Ballaststoffe <sup>7</sup>

Bildquelle: Pixabay CCO



Ballaststoffe sind **Teile von Pflanzen**, z.B.: **Fasern oder Teile der Schale**.

Unser Körper kann diese Stoffe nicht verdauen.

Sie sind wichtig, damit die

**Verdauung funktioniert.**

Sie helfen bei der **Entgiftung** und machen uns **lange satt**.

Viele Ballaststoffe gibt es in:

- Vollkornprodukten (Dinkelbrot, Vollkornreis...)
- Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen...)
- Gemüse (Karotten, Salat...)
- Obst (Apfel, Birne...)

Bildquelle: Pixabay CCO



Isst man Speisen, die viele Ballaststoffen haben, muss man **viel**

**Wasser trinken**. Sonst bekommt man **Blähungen oder Verstopfung**.

<sup>7</sup> vgl. gesundheit.de o.J.: o.S.

## Handout 3

### Bausteine der Ernährung: Eiweiß oder Protein <sup>8</sup>

Bildquelle: Pixabay CCO



Eiweiß ist ein **wichtiger** Baustoff für den Körper. Der Körper braucht ihn für die **Bildung von Enzymen und Hormonen**.

Eiweiße gibt es in den **Organen und Muskeln**.

Ein **Erwachsener** bzw. eine Erwachsene braucht **täglich 1 g Eiweiß** pro Kilogramm Körpergewicht.

Man unterscheidet **tierisches und pflanzliches Eiweiß**.

<sup>8</sup> vgl. gesundheit.de o.J.: o.S.

**Tierisches Eiweiß** ist enthalten in:

- Fleisch und Fleischprodukten
- Fisch
- Innereien
- Ei
- Milch und Milchprodukten

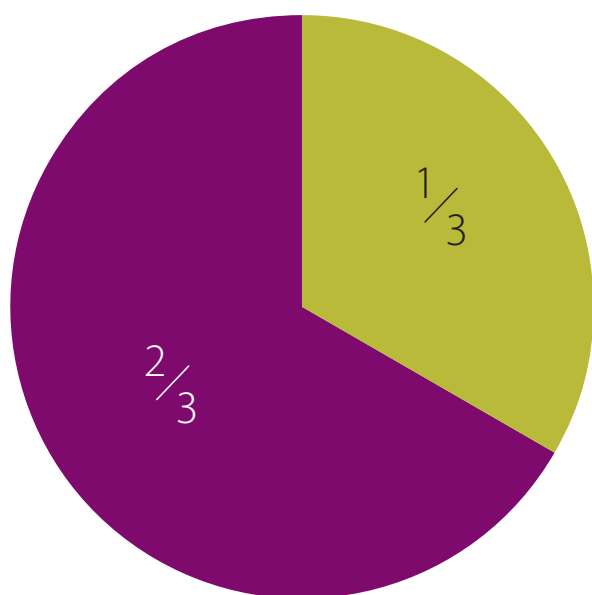
Bildquelle: Pixabay CCO



**Pflanzliches Eiweiß** finden wir in:

- Hülsenfrüchten
- Getreide und Getreideprodukten
- Nüssen
- Kohlgemüse

Die **optimalen Anteile** von Eiweiß im Essen: <sup>9</sup>



- tierisches Eiweiß
- pflanzliches Eiweiß

<sup>9</sup> vgl. ebd.

## Handout 3

### Bausteine der Ernährung: Fette



Bildquelle: Pixabay/CCO

#### **Alle Menschen brauchen Fette.**

Manche Vitamine (A, D, E, K) können ohne Fett nicht richtig vom Körper aufgenommen werden.

Es gibt:

- **Gesättigte Fettsäuren:** in tierischen Lebensmitteln wie Fleisch, Eiern, Butter und Milchprodukten;
- **Einfach ungesättigte Fettsäuren:** in Form von Ölsäuren in Oliven- und Rapsöl;
- **Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** kann der Körper nicht selbst aufbauen, man muss sie **mit der Nahrung zu sich nehmen**.
- **Linolsäure:** in hochwertigen Ölen wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Distelöl, Leinöl, Sojaöl und Walnussöl.
- **Omega – 3 – Fettsäuren:** in Fischen z.B.: Lachs, Hering, Makrele und Thunfisch aus nachhaltiger Zucht;



**Zuviel Fett** in der Nahrung ist **ungesund**. Die **Folgen** sind Übergewicht und Herz – Kreislauf Erkrankungen.

Viele Nahrungsmittel haben **versteckte Fette: Wurst und Fleisch, Backwaren, Süßigkeiten und fette Milchprodukte (Sahnejoghurt, Butterkäse)**.



Fettriche Nahrungsmittel haben **viele Kalorien**. Sie machen uns **nur für kurze Zeit satt**.

Wir müssen nicht nur beachten, wieviel Fette wir zu uns nehmen. Die **Qualität der Fette** spielt eine große Rolle.

**Gesättigte Fettsäuren** haben **keine gute Qualität**.

Wir essen aber viele Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren.

Sie **sind ungesund für** unseren **Stoffwechsel** (Cholesterin, Leberwerte) und machen uns krank.<sup>10</sup>

<sup>10</sup> vgl. ebd.



## Handout 3

### Bausteine der Ernährung: Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sollten den **Hauptteil unseres Essens** ausmachen.

Bildquelle: Pixabay CCO



**Kohlenhydrate** gibt es in **pflanzlichen Lebensmitteln:**

- Getreide
- Kartoffeln
- Hülsenfrüchten
- Gemüse
- Obst

Zu Kohlenhydraten sagen wir oft „**Dickmacher**“. Das **stimmt so nicht**.

Dick machen sie nur, wenn man sie oft mit **zu viel Fett** isst.

z.B.: **Kartoffel als Pommes Frites** oder ein **Brot mit sehr viel Wurst**.



**Kohlenhydrate** geben dem Körper **wichtige Energie**.

Unser **Körper speichert**

**Kohlenhydrate** als **Stärke** in den Muskeln und der Leber.

Zellen wie unsere **Gehirnzellen** und die **roten Blutkörperchen brauchen** das Kohlenhydrat **Glukose als Energielieferant**.

Nehmen wir **zu wenig Kohlenhydrate** zu uns, kommt es zu **Störungen im Körper**.

Isst man **zu viele Kohlenhydrate**, werden diese **in Fett umgewandelt**. Das beeinflusst den **Blutzuckerspiegel**.

Zu Kohlenhydraten sagen wir auch **Einfachzucker z.B.: Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fruktose) oder Zweifachzucker** wie z.B.: **Haushaltszucker (Saccharose) oder Milchzucker (Laktose)**.

Man findet diese Zuckerarten oft in **Süßigkeiten, Mehlspeisen** oder **Honig** gemeinsam **mit Fett**.

Sie gelangen über die **Verdauung rasch ins Blut**.

Unser Darm kann sie schnell **in Glukose umwandeln**.

Der **Blutzucker steigt sehr schnell und hoch an**. Wir **fühlen uns satt**.

Danach **sinkt der Blutzuckerspiegel wieder schnell** und wir sind bald wieder hungrig.

Bildquelle: Ulla Thomas / pixelio.de



**Mehrfachzucker** sind in **Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen etc.)**, in **Zuckerrüben und Zuckerrohr** vorhanden.

Bei der Verdauung werden **Mehrfachzucker langsam in Glukose umgewandelt**.

Der **Blutzucker steigt gleichmäßig** und langsam an.

Wir sind lange satt.

Lebensmittel mit Mehrfachzucker haben viele **Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzenstoffe**.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> vgl. ebd.

## Handout 3

### Trinken

Bildquelle: Ingrid Nickel / pixelio.de



Ohne Wasser können wir nicht leben. Deshalb müssen wir viel trinken. Kinder zwischen 1 bis 4 Jahren brauchen bis etwa 1 Liter Wasser am Tag.

Kinder zwischen 4 bis 7 Jahren trinken etwa 1 Liter bis 1,3 Liter Wasser am Tag. Ein erwachsener Mensch braucht am Tag zwischen 1,5 und 2 Liter Wasser.

Gut sind:

- Leitungswasser
- Mineralwasser ohne Kohlensäure
- Tee ohne Zucker oder Honig
- Obst- und Gemüsesäfte (1 Teil Saft und 2 Teile Wasser)

Nicht gut sind:

- Limonade
- Fruchtsirup
- Energy Drinks
- Alkohol

Kaffee: Trinken Sie nur 2 bis 3 Tassen Kaffee am Tag. <sup>12</sup>

<sup>12</sup> vgl. gesundheit.de o.J.: o.S.

## Handout 4

### Die 10 Ernährungsregeln der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung



Unser Körper braucht viele Nährstoffe, um gesund zu bleiben.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung hat dazu Informationen gesammelt. Zehn Regeln helfen bei der richtigen Auswahl der Lebensmittel.

#### 1) Lebensmittel – Vielfalt genießen

Essen Sie viele verschiedene Lebensmittel. Nehmen Sie sich Zeit für das Essen. Verwenden Sie Lebensmittel aus der Region. Kaufen Sie Lebensmittel der Saison.

#### 2) Trinken – mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag

Trinken Sie oft Wasser, ungesüßte Tees und verdünnte Obstsäfte oder Gemüsesäfte.

#### 3) Obst und Gemüse - 5 Portionen am Tag

Sehr gut ist es, wenn Sie 3 Portionen Gemüse und Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst am Tag essen.

#### 4) Getreideprodukte und Kartoffel (Erdäpfel) – 4 Portionen am Tag

Essen Sie verschiedene Getreideprodukte. Nehmen Sie Brot, Nudeln und Reis aus Vollkorn (z.B. Dinkel).

## 5) Milch und Milchprodukte – 3 Portionen am Tag

Essen Sie Joghurt und Käse. Verwenden Sie Schlagobers, Sauerrahm und Butter nicht oft, da sie viel Fett enthalten.

## 6) Fisch, Fleisch und Eier – wöchentlich

Fisch: 1 bis 2 Portionen pro Woche. Essen Sie Fisch aus Österreich.

Fleisch und Wurst: 2 bis 3 Portionen pro Woche. Essen Sie Fleisch aus Österreich mit wenig Fett.

Eier: maximal 3 Stück pro Woche.

## 7) Fett und fettreiche Lebensmittel in Maßen

Verwenden Sie hochwertige pflanzliche Fette und Öle.

Achtung! In vielen Lebensmitteln finden Sie versteckte Fette (Fast Food, Süßigkeiten, Fertigprodukte).

## 8) Zucker und Salz selten verwenden

Vermeiden Sie Lebensmittel mit viel Zucker oder Salz.

Würzen Sie besser mit Kräutern.

## 9) Kochen Sie Ihr Essen schonend

Kurze Kochzeiten und kurzes Warmhalten sind nährstoffschonend.

Der Geschmack bleibt erhalten.

Es bilden sich keine „schädlichen“ Substanzen.

## 10) Leben Sie aktiv und gesund

Mit gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung bleiben Sie gesund und schützen sich vor Krankheiten. <sup>13</sup>

<sup>13</sup> vgl. Österreichische Gesellschaft für Ernährung 2016: o.S.



## Handout 5

### Richtig oder falsch?

Sie haben den Text der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung gelesen. Kreuzen Sie nun an, welche Aussagen richtig oder falsch sind.

	RICHTIG	FALSCH
Jeden Tag soll ich 0,5 Liter trinken.		
Ich soll 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen.		
Ich soll Getreideprodukte aus Weißmehl essen.		
Am besten kaufe ich Fische aus dem Meer.		
Ich soll pro Woche maximal 3 Eier essen.		
Ich soll pflanzliche Öle und Fette verwenden.		
Ich soll sehr viel Salz verwenden, weil mein Körper das braucht.		
Bewegung brauche ich nicht für meine Gesundheit.		

## Handout 5 (Lösung)

### Richtig oder falsch?

	RICHTIG	FALSCH
Jeden Tag soll ich 0,5 Liter trinken.		<b>X</b>
Ich soll 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen.	<b>X</b>	
Ich soll Getreideprodukte aus Weißmehl essen.		<b>X</b>
Am besten kaufe ich Fische aus dem Meer.		<b>X</b>
Ich soll pro Woche maximal 3 Eier essen.	<b>X</b>	
Ich soll pflanzliche Öle und Fette verwenden.	<b>X</b>	
Ich soll sehr viel Salz verwenden, weil mein Körper das braucht.		<b>X</b>
Bewegung brauche ich nicht für meine Gesundheit.		<b>X</b>

## Sequenz 2: Informationen auf Lebensmittelverpackungen

### Ziele:

- Aktivieren des Vorwissens und bereits erworbener Kenntnisse zum Thema.
- Sammeln von Ideen, Fragen und Gedanken.
- Inhaltswissen zum Thema erweitern.
- Wortschatzarbeit.

**Methode:** Input durch die Trainer\_innen, schriftliche Einzel- und Gruppenarbeiten;

**Dauer:** ca. 60 Minuten

**Benötigte Hilfsmittel:** Notizzettel, Flipchart, Stifte, Pinnwände, Textmarker, Buntstifte, Schreibmaterial, Lebensmittelverpackungen;

### Szenario 2.1.: Welche Informationen finde ich auf Lebensmittelverpackungen?

Folgende Fragen dienen zur Aktivierung:

- Was steht auf Lebensmittelverpackungen?
- Was bedeuten diese Informationen?
- Wie oft lese ich, was auf der Packung steht?

Die Ergebnisse dienen als Grundlage für die weitere Arbeit.

### Szenario 2.2.: Informationen auf Lebensmittelverpackungen?

Die Lernenden lesen in der Gruppe das Handout 6 zu den Informationen auf Lebensmittelverpackungen. Es geht um sinnerfassendes Lesen und Wortschatzarbeit. In der Gruppe werden die einzelnen Begriffe diskutiert.

Im Anschluss daran erhalten die Lernenden Lebensmittelverpackungen und suchen die Informationen, die auf Handout 7 gefragt sind. Gemeinsam werden die Ergebnisse vorgelesen.

## Handout 6

### Informationen auf Lebensmittelverpackungen

Auf Lebensmittelverpackungen gibt es viele Informationen, Diese Informationen müssen auf der Verpackung sein. Das ist ein Gesetz.

#### **Verkehrsbezeichnung:**

Verkehrsbezeichnung ist der Name des Lebensmittels. Wenn Sie zum Beispiel eine Marmelade kaufen, muss Marmelade darauf stehen. Der Hersteller darf nicht einfach einen Fantasienamen (z.B. Früchtetraum) auf das Produkt schreiben.

#### **Zutatenverzeichnis:**

Die Zutaten heißen auch Inhaltsstoffe. Die Zutat, von der am meisten im Produkt ist, steht ganz am Anfang. z.B. Zucker im Fruchtojoghurt.

#### **Informationen für Allergiker und Allergikerinnen:**

Für Allergiker und Allergikerinnen ist die Kennzeichnung von Inhaltsstoffen besonders wichtig. Diese Inhaltsstoffe sind: Soja, Milch, Erdnüsse, Nüsse, Sellerie, Senf, glutenhaltiges Getreide, Krebstiere, Eier, Fisch, Lupine und Weichtiere. Sie müssen immer angegeben werden.

#### **Mindesthaltbarkeitsdatum:**

„Mindestens haltbar bis...“ gibt an, bis zu welchem Datum das Produkt in Ordnung ist. Wir können Produkte aber auch länger verwenden. Es gibt nur die Mindesthaltbarkeit an. Dieses Datum gilt nur für ungeöffnete Packungen.

**Herstellerangaben:**

Der Name des Herstellers muss auf der Verpackung stehen. Die meisten Lebensmittel haben auch eine Chargennummer. Diese Nummer hilft, das Produkt zurückzuverfolgen.

**Füllmengenangabe:**

Diese Information sagt uns, wie viel von einem Lebensmittel in der Packung ist. Die Menge wird in Gramm (g), Kilogramm (kg) in Milliliter (ml) oder in Liter (l) angegeben.

**Nährwertkennzeichnung:**

Sie gibt an, welchen Nährwert das Lebensmittel hat. Der Nährwert wird pro 100 g oder pro 100 ml angegeben. Oft wird der Nährwert zusätzlich pro Portion angegeben. Diese Angaben sind aber sehr ungenau (Was ist eine Portion?). An erster Stelle wird der Brennwert angegeben. Danach kommen Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz. <sup>14</sup>

<sup>14</sup> vgl. EatSmarter o.J.: o.S. und Wirtschaftskammer Österreich 2015: o.S.



## Handout 7

### Informationen auf Lebensmittelverpackungen

Suchen Sie auf der Lebensmittelverpackung nach folgenden Informationen.

Verkehrsbezeichnung:	
Zutaten:	
Mindesthaltbarkeit:	
Füllmenge:	
Nährwert:	
Herstellerangaben:	

## Sequenz 3: Diabetes Mellitus

### Ziele:

- Aktivieren des Vorwissens und bereits erworbener Kenntnisse zum Thema.
- Sammeln von Ideen, Fragen und Gedanken.
- Inhaltswissen zum Thema erweitern.
- Prävention.
- Wortschatzarbeit.

**Methode:** Input durch die Trainer\_innen, Gruppendiskussion

**Dauer:** ca. 30 Minuten

**Benötigte Hilfsmittel:** Notizzettel, Flipchart, Stifte, Pinnwände, Textmarker, Buntstifte, Schreibmaterial, Zuckerwürfel;

### Szenario 3.1: Was weiß ich über Diabetes mellitus?

Folgende Fragen dienen zur Aktivierung:

- Kennen Sie die Krankheit Diabetes mellitus?
- Kennen Sie jemanden mit Diabetes mellitus?
- Was können Sie tun, um Diabetes mellitus zu verhindern?

Die Ergebnisse dienen als Grundlage für die weitere Arbeit.

### Szenario 3.2: Diabetes mellitus

Gemeinsam in der Gruppe werden die Arbeitsblätter (Handout 8) besprochen. Durch die bildhafte Darstellung wird ein sehr komplexes Thema behandelt und Inhaltswissen vermittelt. Das Bewusstsein für die Notwendigkeit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung wird abermals unterstrichen.

### Szenario 3.3: Zuckerspiel

Die Gruppe erhält Kärtchen mit Bildern von Lebensmitteln (Handout 9) und eine Schachtel mit Würfelzuckerstücken. Gemeinsam wird entschieden, wie viele Stücke Zucker in den einzelnen Lebensmitteln enthalten sind.

Am Ende wird gemeinsam mit den Trainer\_innen aufgelöst. Dies erzeugt bei vielen Menschen erst ein Bewusstsein dafür, wo überall Zucker enthalten ist. Selbst in Lebensmitteln wie Pasta- Saucen oder Pizza, in welchen kein Zucker vermutet wird.

## Handout 8

### Diabetes mellitus

Bildquelle: knipseline / pixelio.de

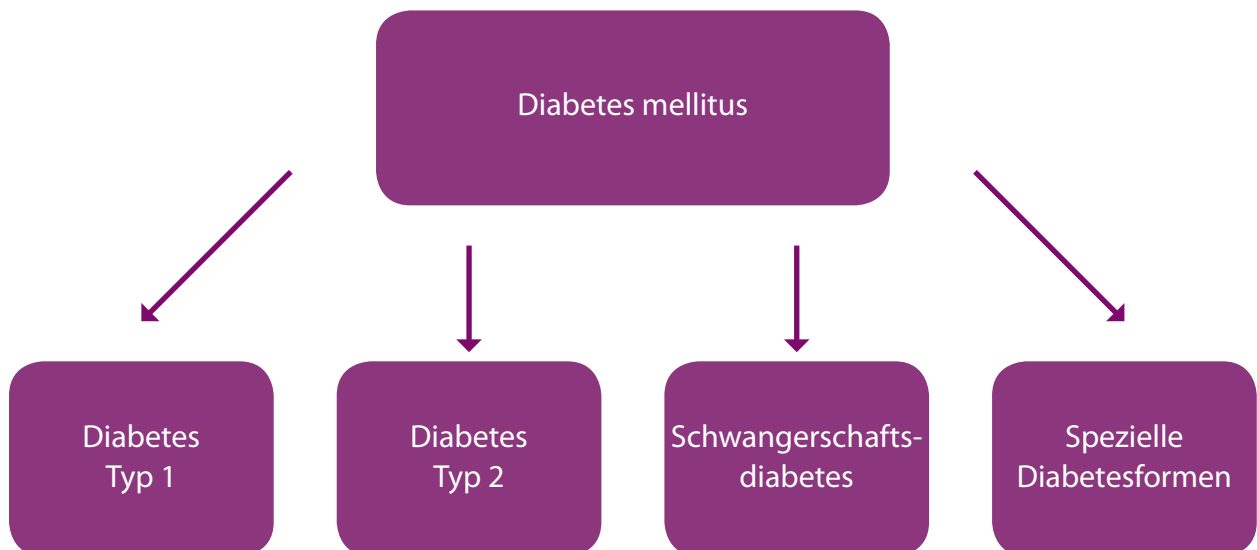


Diabetes mellitus ist eine **Stoffwechselkrankheit**.

Oft sagt man **„Zuckerkrankheit“** dazu.

**Man erkennt Diabetes an erhöhten Blutzuckerwerten.**

Es gibt **folgende Arten**:



## Diabetes mellitus Typ 2

Bildquelle: knipseline / pixelio.de



Der Körper braucht Zucker zur **Energiegewinnung**.

Damit der Körper Zucker verarbeiten kann, muss er Insulin bilden.

Das passiert in den **Langerhans'schen Inseln** der Bauchspeicheldrüse.

Insulin braucht der Körper, um den **Zucker (die Glukose) aus dem Blut aufzunehmen**.

Bei Diabetes wird im Körper **zu wenig Insulin** gebildet.

Wird die Glukose nicht von den Zellen aufgenommen, **steigen die Blutzuckerwerte** und man bekommt Diabetes.

Gefahren bei Diabetes sind **Durchblutungsstörungen, Bluthochdruck, Herz- Kreislauf- Erkrankungen** etc.

## Woran erkennt man Diabetes mellitus Typ 2?

Bildquelle: Pixabay CCO  
Bildquelle: Dieter Schütz / pixelio.de



Bildquelle: Katharina Wieland Müller/ pixelio.de



Bildquelle: Pixabay CCO

- Man hat immer starken Durst.
- Man muss sehr oft auf die Toilette.
- Man nimmt stark an Gewicht ab.
- Man ist immer müde.



## Warum bekommt man Diabetes mellitus Typ 2?



Genetisch vererbt



Übergewicht  
Zu wenig Bewegung



Ungesunder Lebensstil

Bildquelle: Timo Klostermeier / pixelio.de  
Bildquelle: redsheep / pixelio.de

Bildquelle: Karl-Heinz Laube / pixelio.de

## Wie wird Diabetes mellitus Typ 2 behandelt?



Lebensstil ändern



Medikamente zum  
Blutzucker- Senken



Genügend Bewegung



Insulin spritzen

Bildquelle: Petra Bork / pixelio.de

Bildquelle: Michael Horn / pixelio.de

## Gute Ratschläge



Bildquelle: Dörthe Hüth / pixelio.de

Gesunde Ernährung



Bildquelle: Wolfgang Dirscherl / pixelio.de

Nicht rauchen!



Keine zuckerhaltigen Getränke

Bildquelle: Peter Hebgen / pixelio.de



## Diagnostik



Bildquelle: Michael Horn / pixelio.de



Bildquelle: A. Reinkober / pixelio.de

Regelmäßig den  
Blutzuckerspiegel  
messen.



Bildquelle: Dieter Schütz / pixelio.de

Regelmäßig das  
Gewicht kontrollieren. <sup>15</sup>

15 vgl. Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG o.J.: o.S.

## Handout 9

## Zuckerspiel

1 Tafel Vollmilchschokolade (100 g)

1 Tafel Vollmilchschokolade  
(100 g)

20 Stück Würfelzucker = 60 Gramm

Bildquelle: Pixabay CC0

1 Tafel Zartbitterschokolade (100 g)

1 Tafel Zartbitterschokolade  
(100 g)

15 Stück Würfelzucker = 45 Gramm

Bildquelle: Pixabay CC0

Fruchtgummi (100 g)



Fruchtgummi (100 g)

20 Stück Würfelzucker = 60 Gramm

Bildquelle: Pixabay CC0

Bildquelle: Pixabay CCO



**Coca Cola 0,5 Liter (500 ml)**

20 Stück Würfelzucker = 60 Gramm

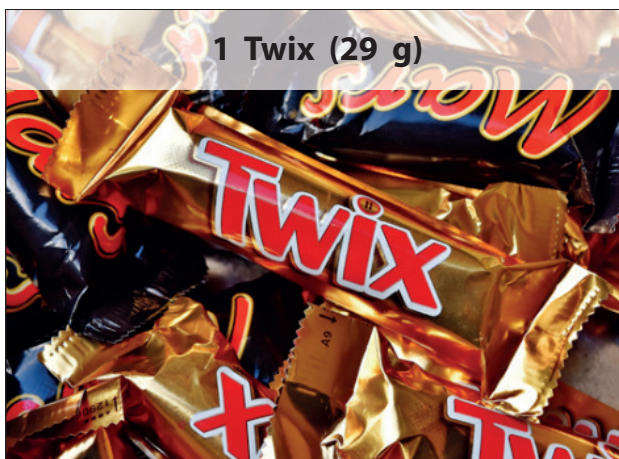
Bildquelle: Pixabay CCO



**Apfelsaft 0,5 Liter (500 ml)**

20 Stück Würfelzucker = 60 Gramm

Bildquelle: Pixabay CCO



**1 Twix (29 g)**

5 Stück Würfelzucker = 14 Gramm



Bildquelle: Pixabay CCO

**1 Löffel Nuss-Nougat-Creme (20 g)****1 Löffel Nuss-Nougat-Creme  
(20 g)**

4 Stück Würfelzucker = 16 Gramm

Bildquelle: Pixabay CCO

**Fruchtmüsli (100 g)****Fruchtmüsli (100 g)**

8 Stück Würfelzucker = 24 Gramm

Bildquelle: Pixabay CCO

**Cornflakes (100 g)****Cornflakes (100 g)**

3 Stück Würfelzucker = 9 Gramm

Bildquelle: Pixabay CCO



**Fruchtjoghurt (250 g)**

**Fruchtjoghurt (250 g)**

13 Stück Würfelzucker = 26 Gramm

Bildquelle: Pixabay CCO

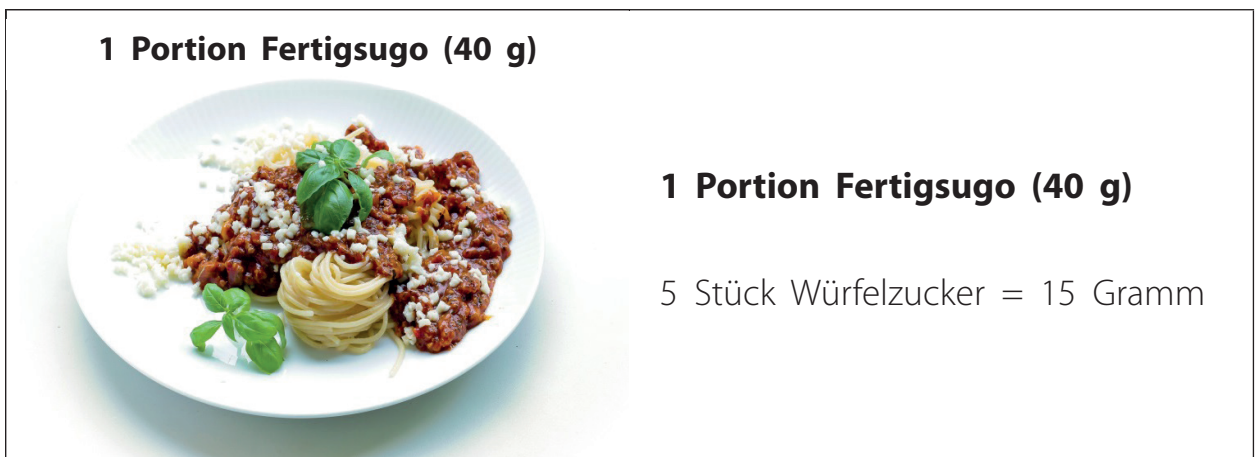


**Joghurtdressing (20 g)**

**Joghurtdressing (20 g)**

1 Stück Würfelzucker = 3 Gramm

Bildquelle: Pixabay CCO



**1 Portion Fertigsugo (40 g)**

**1 Portion Fertigsugo (40 g)**

5 Stück Würfelzucker = 15 Gramm

**1 Glas Essiggurken**

Bildquelle: Pixabay CCO

**1 Glas Essiggurken**

4 Stück Würfelzucker = 12 Gramm

**1 Esslöffel Ketchup (20 g)**

Bildquelle: Pixabay CCO

**1 Esslöffel Ketchup (20 g)**

1 Stück Würfelzucker = 3 Gramm

**Energydrink (250 ml)**

Bildquelle: Pixabay CCO

**Energydrink (250 ml)**

10 Stück Würfelzucker = 30 Gramm



**Fertigpizza Salami (380 g)**

**Fertigpizza Salami (380 g)**

8 Stück Würfelzucker = 24 Gramm

Bildquelle: Pixabay CC0



## Sequenz 4: Ernährung bei Kindern

### Ziele:

- Aktivieren des Vorwissens und bereits erworbener Kenntnisse zum Thema „kindgerechte Ernährung“
- Sammeln von Ideen, Fragen und Gedanken.
- Inhaltswissen zum Thema erweitern.
- Aufklärungsarbeit und Alternativen aufzeigen.
- Wortschatzarbeit.

**Methode:** Input durch die Trainer\_innen, Gruppendiskussion

**Dauer:** ca. 30 Minuten

**Benötigte Hilfsmittel:** Notizzettel, Flipchart, Stifte, Pinnwände, Textmarker, Buntstifte, Schreibmaterial, Zuckerwürfel;

### Szenario 4.1: Wie sieht die Ernährung meiner Kinder aus?

Bewusstmachen der Ernährungsgewohnheiten der Kinder?

Folgende Fragen dienen zur Aktivierung:

- Was isst mein Kind am liebsten?
- Welche Kinderlebensmittel kaufe ich?
- Warum kaufe ich diese Lebensmittel?

Die Ergebnisse dienen als Grundlage für die weitere Arbeit.

### Szenario 4.2: Kinderlebensmittel – teuer und ungesund?

Die Lernenden lesen den Text des Vereins für Konsumenteninformation gemeinsam durch und diskutieren die Inhalte (Handout 10). Dieser Text regt zur Reflexion der eigenen Gewohnheiten an.

### Szenario 4.3: Kindgerechte Ernährung?

Die Lernenden lesen einzeln den Text über „kindgerechte Ernährung“ (Handout 11). Im Anschluss werden in einer Partnerübung die Fragen (Handout 12) gelesen und beantwortet. Diese Übung dient zur Zusammenfassung des Gelernten und zur Festigung des erworbenen Wissens.



## Handout 10

### Kinderlebensmittel - teuer und ungesund?

VKI testet: Schlechte Noten für Wurst, Frühstücksflocken und Käse „für Kinder“.

Viel Zucker oder viel Fett und Salz: Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat erneut Lebensmittel getestet, die speziell „für Kinder“ gemacht werden.

Bei den untersuchten Frühstücksflocken, Wurst und Käse kommt „Gesundheit hauptsächlich in den Werbetexten vor“.

So lautet die Kritik in der Oktober – Ausgabe des „Konsument“.

Dafür zahlen die Eltern beim Einkauf ganz schön viel Geld.

Ein gesundes Frühstück ist zum Beispiel eine Scheibe Vollkornbrot mit magerem Topfen und frischen Radieschen, Gurken oder Tomaten.

Dazu trinkt das Kind ein Glas Milch.

Bei den meisten Familien muss es in der Früh schnell gehen. Deshalb kommen oft Getreidepops mit Honig oder Wurst mit Tiergesichtern auf den Teller. <sup>16</sup>

<sup>16</sup> vgl. News 2014: o.S.

## Handout 11

### Kindgerechte Ernährung<sup>17</sup>

Es gelten für alle Kinder und Jugendlichen drei einfache Ernährungsregeln.

- **viel (55%):** pflanzliche Lebensmittel und kalorienarme Getränke  
Kohlenhydrate: Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Gemüse und Obst
- **mäßig (30%):** tierische Lebensmittel  
Fette: Pflanzliches und tierisches Fett
- **sparsam (15%):** fettreiche Lebensmittel und Süßigkeiten  
tierisches Eiweiß: Milch, Fleisch, Fisch und Eier  
pflanzliches Eiweiß: Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte.

Beachten Eltern diese Empfehlung, erhält das Kind über die Nahrung ausreichend Nährstoffe. Nahrungsmittel, die mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen angereichert sind, sind unnötig und teuer.

Mit dem 10. bis 12. Lebensmonat darf auch schon Familienkost gegeben werden. Nach dem ersten Lebensjahr vertragen die Kinder nahezu alle Lebensmittel.

Damit Ihr Kind immer genug Energie hat, werden 5 Mahlzeiten am Tag empfohlen. Das sind drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten.

- Frühstück
- Vormittagsjause
- Mittagessen
- Nachmittagsjause
- Abendessen.

Versuchen Sie, die Empfehlungen in Ihren Alltag einzubauen und leben Sie Ihrem Kind ein gesundes Ernährungs- und Essverhalten vor.

<sup>17</sup> vgl. Österreichische Gesellschaft für Ernährung 2014: o.S.

## Handout 12

Beantworten Sie die Fragen schriftlich oder mündlich:

- **Wovon sollen die Kinder viel essen?**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- **Wie viele Mahlzeiten sollten Kinder pro Tag essen?**
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- **Was isst Ihr Kind gerne?**

## Literatur

Bundesministerium für Gesundheit 2010: Die österreichische Ernährungspyramide. Im Zeichen der Gesundheit. Online im Internet: <http://www.fgoe.org/der-fonds/infos/archiv/ernahrungspyramide-neu/2010-03-05.2084600561/download> [Zugriff am 26.05.2015].

EatSmarter o.J.: Lebensmittelkennzeichnung: Was draufstehen muss und wo getrickt wird. Online im Internet: <http://eatsmarter.de/ernaehrung/news/lebensmittelkennzeichnung> [Zugriff am 26.02.2016].

FGÖ o.J.: ohne Titel. Online im Internet: [http://www.fgoe.org/der-fonds/infos/archiv/ernahrungspyramide-neu/2010-03-05.1200333710/image\\_view\\_fullscreen](http://www.fgoe.org/der-fonds/infos/archiv/ernahrungspyramide-neu/2010-03-05.1200333710/image_view_fullscreen) [Zugriff am 13.07.2016].

gesundheit.de o.J.: Grundbausteine der gesunden Ernährung. Online im Internet: <http://www.gesundheit.de/ernaehrung/gesund-essen/ernaehrungswissen/grundbausteine-der-gesunden-ernaehrung> [Zugriff am 26.05.2015].

News 2014: Kinderlebensmittel – teuer und ungesund. Online im Internet: <http://www.news.at/a/kinderlebensmittel-test-teuer-ungesund> [Zugriff am 27.11.2014].

Österreichische Gesellschaft für Ernährung 2016: 10 Ernährungsregeln der ÖGE. Online im Internet: <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen?print=true> [Zugriff am 26.12.2016].

Österreichische Gesellschaft für Ernährung 2014: Online im Internet: ohne Titel. <http://www.oege.at/index.php/bildung-information/empfehlungen/personengruppen> [Zugriff am 27.11.2014]

Wirtschaftskammer Österreich 2015: Kennzeichnung und Nährwertkennzeichnung. Kennzeichnung von Lebensmitteln – Nährwertkennzeichnung. Online im Internet: [https://www.wko.at/Content.Node/branchen/oe/Nahrungs--und-Genussmittelindustrie--Lebensmittelindustrie-/Kennzeichnung\\_-\\_Naehrwertkennzeichnung.html](https://www.wko.at/Content.Node/branchen/oe/Nahrungs--und-Genussmittelindustrie--Lebensmittelindustrie-/Kennzeichnung_-_Naehrwertkennzeichnung.html) [Zugriff am 26.02.2016].

Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG o.J.: Diabetes Mellitus Typ 2. Online im Internet: [http://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetes-Typ-2/Typ-2-Diabetes-Die-Symptome-11704\\_3.html](http://www.diabetes-ratgeber.net/Diabetes-Typ-2/Typ-2-Diabetes-Die-Symptome-11704_3.html) [Zugriff am 02.03.2016].