

MACH'S KLAR!

Politik – einfach erklärt

Esst euch fit – und die Umwelt gleich mit!



Bestellungen, Zusatzmaterial,
Learning Apps und Videos
[www.lpb-bw.de/
machs-klar.html](http://www.lpb-bw.de/machs-klar.html)

lpb

Landeszentrale
für politische Bildung
Baden-Württemberg

Dein Ernährungsverhalten

AUFGABE 1



1. Kreuze an, wie häufig du diese Lebensmittel isst. (1 selten bis nie, 3 mehrmals die Woche.)
2. Unten findest du Folgen von schlechter Ernährung. Ordne sie den betroffenen Körperstellen zu!
3. Beschreibe dein eigenes Essverhalten und fasse deine Erkenntnis kurz zusammen.

* 3. auf Extrablatt
Papier- beantworteten



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3



1 2 3

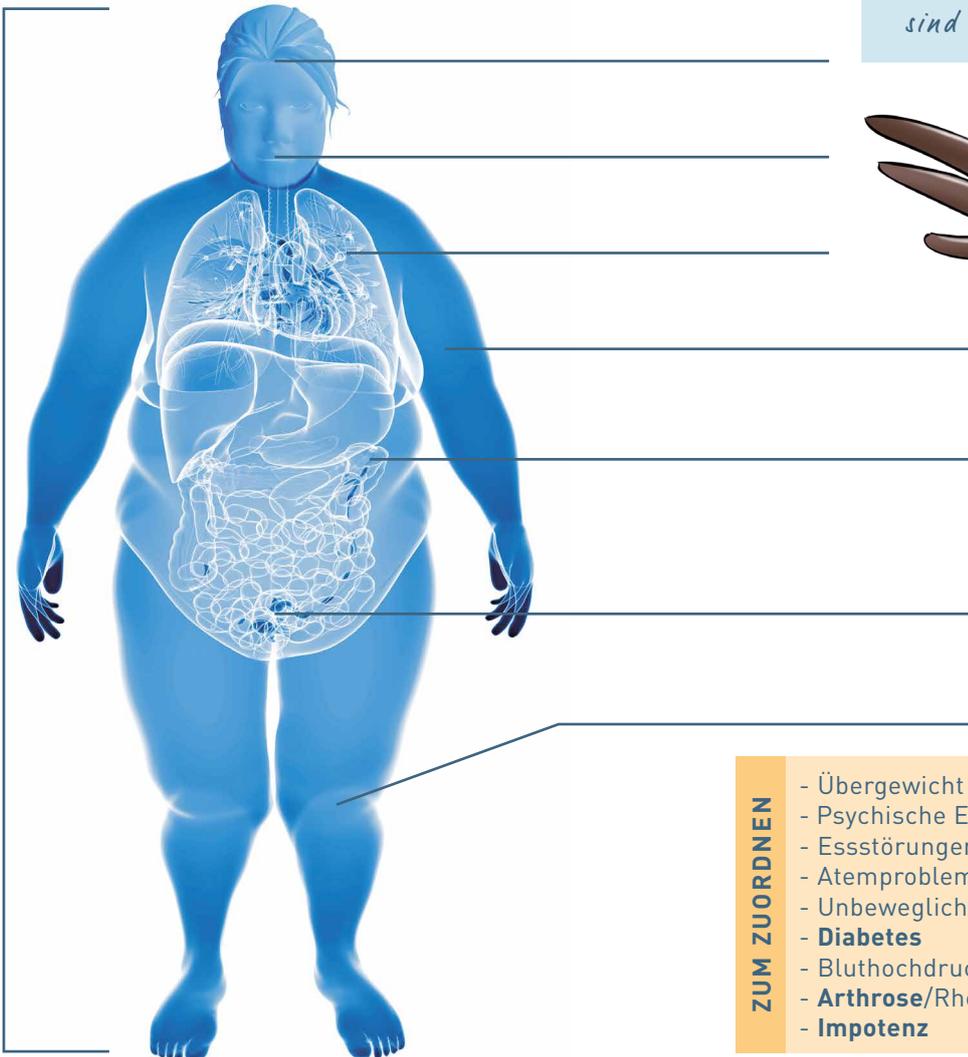


1 2 3

Fotos: Shutterstock.com

Folgen falscher Ernährung

Inzwischen sind bereits 30 % der Weltbevölkerung übergewichtig. In Deutschland sind es fast doppelt so viele!



2 Antworten:

ZUM ZUORDNEN

- Übergewicht (Adipositas)
- Psychische Erkrankungen (z. B. Depression)
- Essstörungen (z. B. Bulimie und Magersucht)
- Atemprobleme
- Unbeweglichkeit
- **Diabetes**
- Bluthochdruck
- **Arthrose/Rheuma**
- **Impotenz**

Diabetes: Zuckerkrankheit.
Arthrose: Gelenkkrankheit.
Impotenz: Unfruchtbarkeit.

Iss dich fit!

Unten siehst du wichtige Ernährungstipps der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Die Tipps wurden von der LpB vereinfacht.

AUFGABE 2



1. Lies die Tipps durch.
2. Markiere Vorschläge, wie du deine eigene Ernährung verbessern kannst.
3. Warum kann es Menschen schwerfallen, eine gesunde Ernährung einzuhalten? Begründe deine Antwort.

* 3. auf Extrablatt
Papier: beantworteten

Iss nicht jeden Tag das Gleiche! Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse versorgt deinen Körper am besten.

Versuche viel Wasser oder andere Getränke ohne Zucker zu trinken. Am besten mindestens 1,5 Liter am Tag.

Bei Getreideprodukten wie Brot oder Nudeln sind Vollkornvarianten die gesunde Wahl.

Iss mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie ungesalzene Nüsse.

Spare an Zucker und Salz. Beide sind in großen Mengen ungesund für deinen Körper.

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Nicht nur Sport ist hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, in dem du öfter zu Fuß gehst oder Fahrrad fährst.

Nimm dir Zeit zum Essen! So kannst du richtig genießen.

Versuche mit wenig Fett und wassersparend zu kochen. Gare dein Essen nur so lange wie nötig. Damit erhältst du den vollen Geschmack und alle Inhaltsstoffe.

Jeder Deutsche verbraucht durchschnittlich 500 kg Lebensmittel pro Jahr (ohne Getränke). Die Schäden für Klima und Umwelt sind durch die daraus entstehenden Emissionen pro Person ähnlich groß wie durch Autofahren.

Vermeide „versteckte“ Fette, wie sie in Wurst oder Fast-food vorkommen.

Du solltest tierische Produkte bewusst zu dir nehmen. Milchprodukte täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche, Fleisch möglichst selten.



Ernährung und Umwelt

Ernährung beeinflusst nicht nur dein eigenes Leben. Wie wir einkaufen und verbrauchen, hat auch große Folgen für die gesamte Erde.

AUFGABE 3



1. Ordne die Probleme im gelben Kasten unten den Themenbereichen bei der Abbildung zu. **Mehrfachnennungen** sind möglich.
2. Recherchiere dir unbekannte Begriffe!
3. Suche dir drei Probleme aus. Wie kann man diese Probleme bearbeiten/lösen? Gibt es vielleicht Zusammenhänge zu den Ernährungstipps?

MENSCHEN

-

-

-

WASSER

-

-

-

TIERWELT

-

-

-

PFLANZENWELT

-

-

-

LANDSCHAFTEN

-

-

-

KLIMA

-

-

-

LEBENSQUALITÄT

-

-

-

NAHRUNG

-

-

-

PROBLEME

- Abholzung von Wäldern
- Pestizide (Pflanzenschutzmittel)
- Hungersnot
- Düngemittel
- Autoabgase beim Transport
- Massentierhaltung/Tierwohl
- Methangase aus der Massentierhaltung
- Wachstumshormone
- Wasserverschmutzung
- Klimawandel
- Ressourcenverschwendung (z. B. Wasser)
- Naturkatastrophen (z. B. Überschwemmungen)
- **Soziale Ungleichheit**
- **Migration**
- Wüstenbildung
- Überfischung

Soziale Ungleichheit: arm und reich.
Migration: Menschen verlassen ihre Heimat.

Didaktische Hinweise:

Das Glossar wurde durch Fußnoten ersetzt.

Die Aufgaben entsprechen den drei Niveaustufen (von einfach bis schwieriger); nicht immer sind alle Niveaustufen möglich.

Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten auf unserer Homepage, wie z. B. unsere Learning Apps. Diese bieten die Möglichkeit, Inhalte des Heftes aufzugreifen und interaktiv online zu vertiefen.