



## DU BIST, WAS DU ISST

Eine ausgewogene gesunde Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil des täglichen Lebens. Das eigene Essverhalten zu betrachten und zu hinterfragen spielt dabei eine große Rolle.

In dieser Unterrichtseinheit steht folglich das Thema „Ernährung und Ernährungserziehung“ im Vordergrund, wobei der Fokus auf die in den verschiedenen Brotsorten enthaltenen Nährstoffe und die (eigene) Ernährungspyramide gelegt wird. Auch die Ausein-

andersetzung Handwerk versus Discounter wird durch kreative Schreibanlässe in den Mittelpunkt gerückt. Darüber hinaus können die Schülerinnen und Schüler im Rahmen eines einwöchigen Projektes ihr Essverhalten insbesondere in Bezug auf den Verzehr von Brot und Backwaren protokollieren. Anschließend werden in der Klasse die Daten zusammengetragen, berechnet, ausgewertet und diskutiert.

**INHALTLICHE SCHWERPUNKTE DER UNTERRICHTSEINHEIT**

- Brot als wichtiger Bestandteil moderner ausgewogener Ernährung
- Gründe, Vor- und Nachteile sowie Folgen bestimmter Ernährungsweisen verstehen
- Handwerk versus Discounter
- das eigene Essverhalten beobachten, hinterfragen, dokumentieren und auswerten

**LERNZIELE, METHODEN UND SOZIALFORMEN DER UNTERRICHTSEINHEIT**

- Diagramme / Schaubilder auswerten
- Förderung der kommunikativen Kompetenz
- Lese- und Texterschließungsübungen
- Zusammenfassung von Informationen
- Zuordnungsübungen
- Kreatives Schreiben
- Wochen-Projekt: Protokoll, Berechnung, Auswertung, Darstellung, Interpretation
- Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Austausch in der Klasse

**HINWEISE ZUM EINSATZ DER ARBEITSMATERIALIEN****EINSTIMMUNG**

- **Arbeitsblatt 1: Der Brotkorb der Deutschen**

Aufgabe 1: Im Rahmen der Auseinandersetzung mit Diagrammen lernen die Schülerinnen und Schüler die große Vielfalt der Brotsorten in Deutschland kennen. Gleichzeitig lernen sie wichtige Informationen aus Diagrammen zu lesen, auszuwerten und zu präsentieren.

Hintergrundinformationen:

Weizenbrot besteht aus mindestens 90 Prozent Weizenmehl mit einem Zusatz von Fett, Zucker und Milch. Typische Weizenbrote sind Weißbrot, Toastbrot und Weizen-Vollkornbrot. Weizenbrote sind meist mit Hefe gelockert und deshalb säurearm, mild im Geschmack und gut bekömmlich.

Roggenbrot braucht bei seinem Anteil von mindestens 90 Prozent Roggen Sauerteig zur Herstellung, da es sonst nicht backfähig ist. Es schmeckt kräftig und säuerlich, ist kompakter in der Konsistenz und hält sich sehr lange frisch. Zu den reinen Roggenbroten zählen beispielsweise Roggenbrot mit Schrotanteilen, Roggen-Toastbrot oder Roggenbrot-Vollkornbrot.

Mischbrote aus Weizen oder Roggen haben einen Weizen- bzw. Roggenanteil zwischen mindestens 50 und maximal 90 Prozent. Sie werden mit Sauerteig oder einer Mischung aus Sauerteig und Hefe zur Lockerung gebracht. Bekannt als reine Weizenmischbrote sind u. a. Weizenmisch-Toastbrot, Weizen-Roggen-Schrotbrot und regionale Brote wie Bauernstuten. Zum breiten Angebot an Roggenmischbroten zählen Roggenmisch-Toastbrot, Roggenmischbrot mit Schrotanteilen, Roggen-Weizen-Vollkornbrot und viele weitere Brotsorten.

Vollkornbrot enthält mindestens 90 Prozent Weizen- oder Roggenvollkorn oder eine Kombination beider Getreidesorten. Die Farbpalette bei Vollkornbrot reicht von hellem Goldbraun (z. B. Grahambrot) bis Dunkelbraun. Das hängt davon ab, ob das Korn fein vermahlen, als grober Schrot oder mit einem Teil ganzer Körner verarbeitet wird. Wichtig ist, dass Vollkornbrot alle Bestandteile des Korns enthält und deshalb reichlich wertvolle Inhaltsstoffe besitzt.

## ANWENDUNG

### • Arbeitsblatt 2: Die Ernährungspyramide

Hier steht das Schaubild der Ernährungspyramide im Mittelpunkt. Zunächst beschreiben die Schülerinnen und Schüler die abgebildete Ernährungspyramide mündlich (Aufgabe 1). Entsprechend Ihrer Unterrichtsziele kann Aufgabe 1 alternativ auch schriftlich erfolgen. Aufgabe 2 regt die Schülerinnen und Schüler dazu an, sich mit ihrem eigenen Essverhalten auseinanderzusetzen. Geben Sie ihnen hier ausreichend Zeit und motivieren Sie sie, ehrlich zu sein. Im Partner-Austausch (Aufgabe 3) besprechen und vergleichen die Schülerinnen und Schüler ihre Aufzeichnungen.

Hintergrundinformationen:

**Die unterste Stufe und damit die Grundlage für eine gesunde Ernährung bilden Getränke.** Immerhin braucht der menschliche Körper etwa 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Der ideale Durstlöcher ist Wasser, da Wasser keine Kalorien hat. Auch ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sind gute Flüssigkeitsquellen. Vorsicht: Süße Säfte, Limonaden oder Alkohol gehören nicht in die Basis der Ernährungspyramide.

Sie haben ihren Platz in der Pyramidenspitze, bei den fett- und zuckerreichen Lebensmitteln.

**Die zweite Stufe der Ernährungspyramide: 5 x am Tag Obst und Gemüse.** Die nächste Stufe teilen sich Obst und Gemüse. Auch hier dürfen wir beherzt zugreifen, denn Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, haben aber nur wenige Kalorien. Die DGE empfiehlt, über den Tag verteilt fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen. Zwei davon sollten Früchte sein, die anderen drei Portionen Gemüse.

**Die dritte Stufe der Ernährungspyramide: Getreide und Kartoffeln.** Getreideprodukte und Kartoffeln nehmen in der Ernährungspyramide einen großen Platz ein. Denn Lebensmittel wie Brot, Müsli oder Nudeln enthalten reichlich Kohlenhydrate, die sättigen und Energie spenden. Vollkornprodukte enthalten mehr Nährstoffe als Brot oder Nudeln aus Weißmehl. Cornflakes, Kuchen oder Pommes gehören nicht in diese Stufe. Sie enthalten viel Zucker und Fett und sind deswegen in der Spitze der Ernährungspyramide zu finden.

**Die vierte Stufe der Ernährungspyramide: Milch & Milchprodukte sowie Fleisch & Fisch.**

Die tierischen Lebensmittel Milch und Milchprodukte sowie Fleisch und Fisch teilen sich die vierte Stufe der Ernährungspyramide. Milch und Milchprodukte haben in der Pyramide jedoch eine deutlich größere Gewichtung. Da sie viel Kalzium enthalten, sollten wir mehrmals täglich Quark, Joghurt oder Käse essen und ein Glas Milch trinken. Bevorzugt werden sollten fettarme Produkte wie magerer Joghurt oder Milch. Fleisch dagegen nimmt in der Ernährungspyramide einen deutlich geringeren Stellenwert ein. Die meisten Deutschen essen davon nämlich zu viel. Ideal sind drei bis vier Portionen pro Woche. Auch hier sollte man auf magere Lebensmittel wie Hähnchen oder Pute achten. Besonders fettreich ist zum Beispiel Salami oder Leberwurst. Fisch essen die meisten Deutschen eher zu wenig. Laut den Empfehlungen der Ernährungspyramide sollte mindestens einmal pro Woche ein fettarmer Seefisch auf den Teller kommen.

**Die fünfte Stufe der Ernährungspyramide: Fette und Öle.**

Fette und Öle stehen ziemlich weit oben in der Lebensmittelpyramide. Denn Butter & Co. enthalten viel Fett und damit Kalorien. Verzichtern müssen wir darauf aber nicht ganz, denn gerade pflanzliche Öle wie Sonnenblumen- oder Rapsöl sind auch reich an lebenswichtigen Fettsäuren. Statt Butter und Margarine können wir unser Brot auch mit Quark oder Senf – je nach Belag – bestreichen.

**Die Spitze der Ernährungspyramide: fett- und zuckerreiche Lebensmittel.**

Ganz oben in der Lebensmittelpyramide stehen die fett- und zuckerreichen Lebensmittel wie Schokolade,

Kuchen, Pommes oder Chips. Denn auch wenn sie ohne Frage lecker sind: Sie enthalten jede Menge Kalorien und nur sehr wenig Vitamine und Mineralstoffe. Auch Fruchtsaft, Limonade und Alkohol stehen an der Spitze der Ernährungspyramide. Das Gute: Nur weil diese Lebensmittel ganz oben in der Pyramide zu finden sind, heißt das nicht, dass wir komplett darauf verzichten müssen; wir sollten sie allerdings in kleinen Mengen und nicht unbedingt täglich genießen.

- **Arbeitsblatt 3: Viel Gutes im Brot**

Die Arbeit mit Fachtexten nimmt einen wichtigen Stellenwert im Unterricht ein. Auf diesem Arbeitsblatt finden Sie einen anspruchsvollen Text rund um Nährstoffe des Brotes. Nach dem Lesen des Textes (Aufgabe 1) schreiben die Schülerinnen und Schüler die Bedeutungen der Nährstoffe in die Tabelle (Aufgabe 2). Je nach Leistungsniveau der Klasse kann hier angeregt werden, die Bedeutungen mit eigenen Worten zu formulieren.

- **Arbeitsblatt 4: Handwerk versus Discounter**

Einen Schreibprozess eigenverantwortlich vorzubereiten, zu organisieren und zu gestalten steht im Mittelpunkt dieses Arbeitsblattes. Auf Grundlage einer dpa-Pressemitteilung „Brötchentest: Bäckerwecke schlägt Discounterschrippe“ (Aufgabe 1) wird das Thema eingegrenzt. Die Schülerinnen und Schüler sollen dann offene Interviewfragen formulieren (Aufgabe 2). Die Durchführung der Interviews (Aufgabe 3) und das Verfassen des Zeitungsbeitrages (Aufgabe 4) können als Hausaufgabe erfolgen. Bei der Beurteilung der Texte sollte auf die sprachliche und strukturelle Gestaltung des Textes (dem Genre angemessen, Struktur, Verständlichkeit, Argumentationszusammenhänge und -gewichtung) besonderer Wert gelegt werden.

## FESTIGUNG

- **Arbeitsblatt 5: Wann kommt Brot auf deinen Tisch?**

Das persönliche Essverhalten in Bezug auf Brot, Brötchen und andere Backwaren über einen gewissen Zeitraum zu dokumentieren, zu reflektieren und (mit der Klasse) auszuwerten, festigt die in dieser Unterrichtseinheit gelernten Inhalte. Das Protokollieren (Aufgabe 1) und das Berechnen der eigenen Daten (Aufgabe 2) erfolgt in Einzelarbeit. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler zur Kontrolle der Einzelergebnisse, in Partnerarbeit die Daten wechselseitig gegenzurechnen.

Zur Umsetzung der Klassenauswertung (Aufgabe 3) wird empfohlen, die Fragen zunächst in Kleingruppen ausrechnen / diskutieren zu lassen. Jede Gruppe wählt eine Schülerin oder einen Schüler, der die Teilergebnisse dann in die Klasse trägt. Anschließend werden alle Teilergebnisse zusammen an der Tafel präsentiert und gemeinsam die Ergebnisse der gesamten Klasse errechnet. Auch die Darstellung der Daten in Diagrammen sollte auf diese Weise umgesetzt werden. Planen Sie für die Auswertung ausreichend Zeit ein. Die angegebenen Berechnungsgrundlagen sind lediglich ein Vorschlag. Entsprechend dem Leistungsniveau der Klasse können Sie hier weitere Berechnungen vornehmen lassen.

Tipp: Schließen Sie hier eine Diskussion zu Vor- und Nachteilen gesunder Ernährung an und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler nochmals ihre eigene Ernährungspyramide (Arbeitsblatt 2 / Aufgabe 2) reflektieren.

- **Arbeitsblatt 6: Multiple-Choice-Test**

Multiple-Choice-Fragen zur gesamten Unterrichtseinheit

Lösung: 1 A, 2 B, 3 C, 4 A

**FACHBEZOGENE ASPEKTE**

- Arbeit – Wirtschaft – Technik / Arbeitslehre und Biologie: Ernährungspyramide, eigenes Essverhalten, Nährstoffe
- Mathematik: Dreisatz, Prozentrechnung, Mengenberechnung
- Deutsch: Kreatives Schreiben, Schreibprozesse, Leseübung, Textanalyse
- Fächerübergreifend: Schaubilder und Diagramme verstehen, auswerten und anfertigen, Protokolle erstellen und auswerten, Argumentationen

**WEITERFÜHRENDE HINWEISE UND ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT**

- Der Besuch von außerschulischen Lernorten, wie beispielsweise einer Ernährungs- / Nahrungsmittelmesse wird hier angeregt.

**INTERNET-TIPPS**

- [www.brotregister.de](http://www.brotregister.de)
- [www.brot-test.de](http://www.brot-test.de)
- [www.fruehstuecksbaecker.de](http://www.fruehstuecksbaecker.de)

# DER BROTKORB DER DEUTSCHEN

In Deutschland gibt es etwa 300 Brotsorten und weit über 1200 Kleingebäcke – eine solche Vielfalt findet man nirgendwo sonst. Zwar wurde das Brot hier nicht erfunden, aber es hat sich eine weltweit einzigartige Brotkultur entwickelt. Über Jahrhunderte haben deutsche Bäcker das Wissen der Brotherstellung gepflegt und verfeinert. Die Zünfte und Innungen haben dieses Handwerk zur Blüte gebracht. Die einmal entstandene Fülle von Formen und Sorten wird nur dann sinnvoll erlebt werden können, wenn auch die Erinnerung an die Traditionen wach bleibt, die sie hervorgebracht hat.

## DIE BELIEBTESTEN BROTSORTEN IN DEUTSCHLAND:

Im Bäckerhandwerk unterscheidet man im Wesentlichen vier Brotgruppen: Weizenbrot, Roggenbrot, Weizenmischbrot und Roggenmischbrot. Alle anderen Brotsorten werden diesen Gruppen zugeordnet. Spezialbrote gehören einer fünften Gruppe an. Sie werden meist nach dominierenden Zutaten bezeichnet.

### 1. PRÄSENTATION

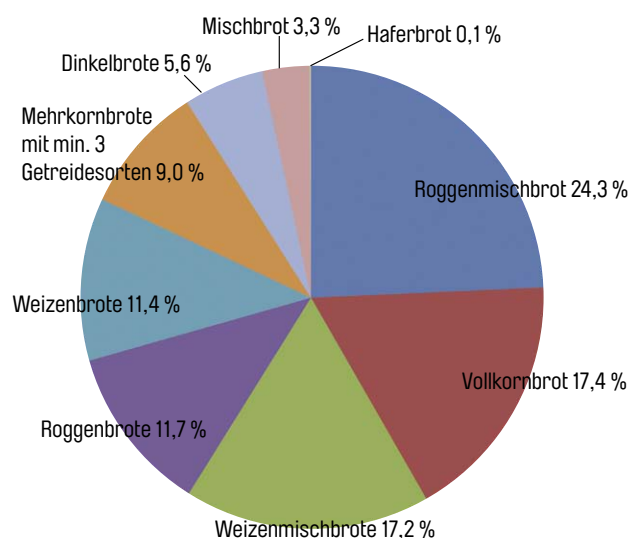


Stellt die abgebildeten Diagramme im Rahmen eines Kurzvortrags der Klasse vor.

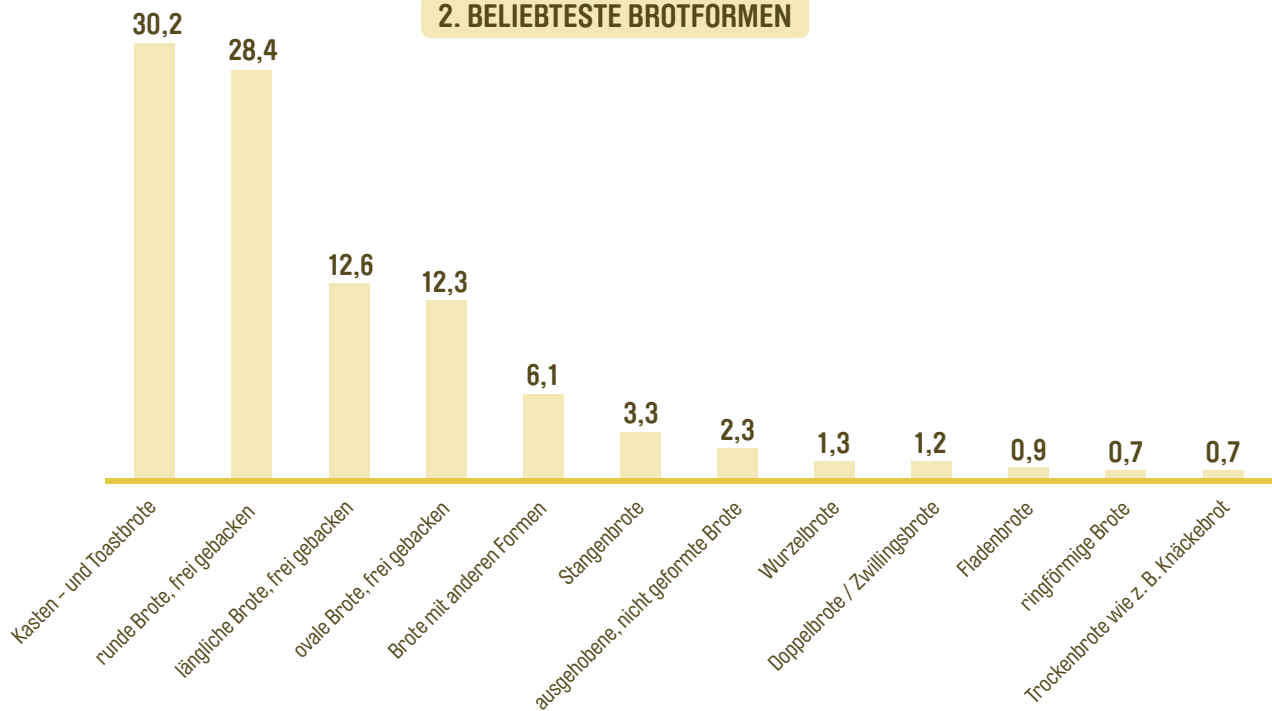
Erläutert dabei:

- wie die Diagramme aufgebaut und gestaltet sind,
- wovon die Diagramme handeln,
- welche Bedeutungen aus den einzelnen Zahlenangaben hervorgehen,
- welche Informationen aus den Diagrammen besonders wichtig sind,
- welche Informationen aus den Diagrammen man sich merken sollte.

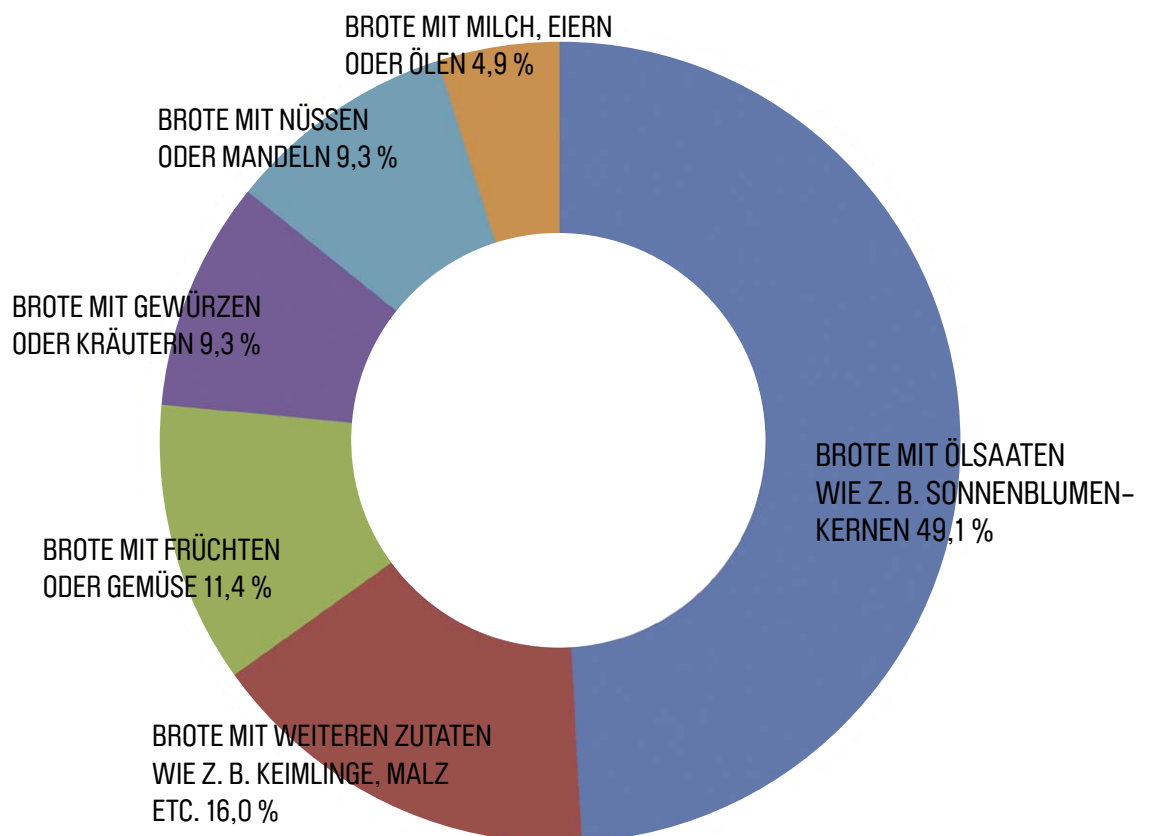
### 1. VERTEILUNG DER BELIEBTESTEN BROTSORTEN IN DEUTSCHLAND – AUFTEILUNG NACH GETREIDEARTEN



## 2. BELIEBTESTE BROTFORMEN



## 3. WEITERE ZUTATEN NEBEN GETREIDE



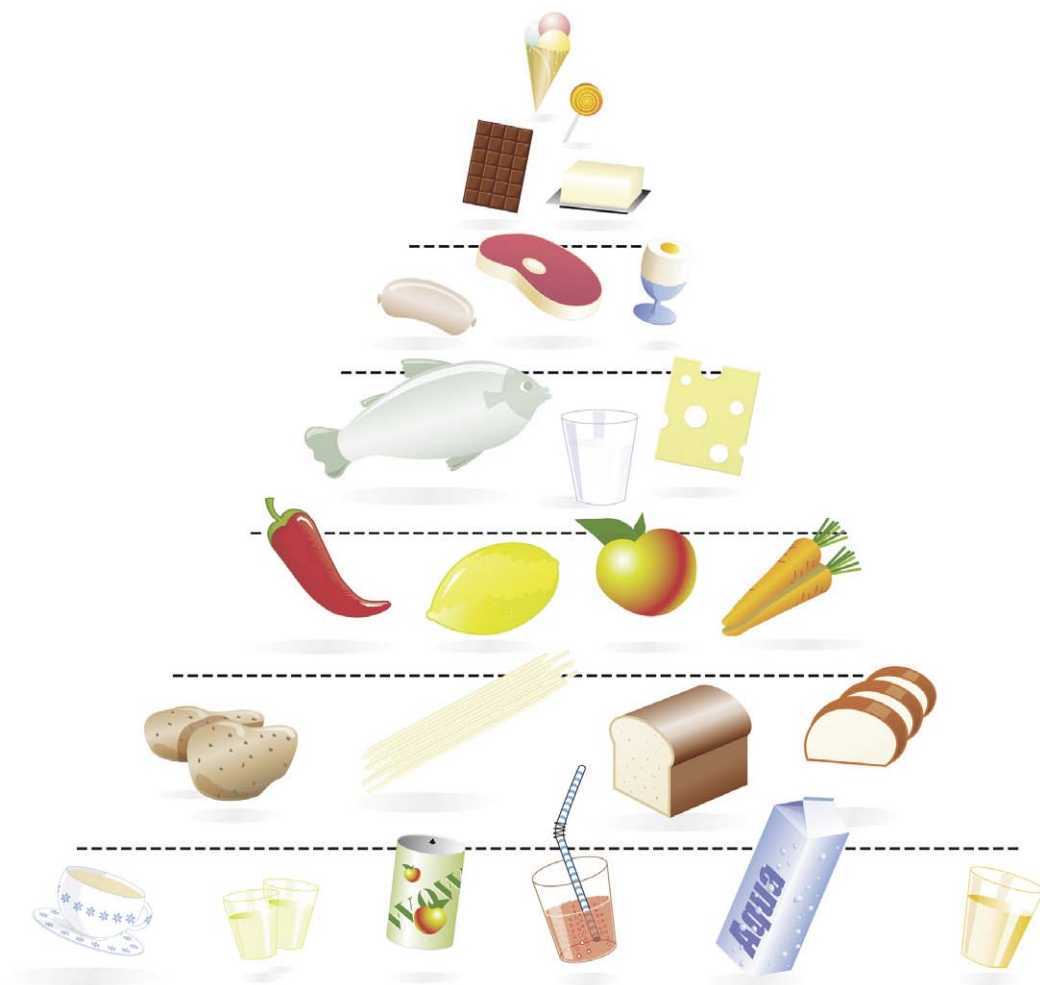
# DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Gesund und ausgewogen – diese Begriffe fallen immer wieder, wenn es um die optimale Ernährung geht. Doch was genau heißt das? Antworten gibt die Ernährungspyramide. Bei ihr handelt es sich um eine Ernährungsempfehlung, in der die relativen Mengenverhältnisse von Lebensmittelgruppen repräsentiert sind. In der Basis der sechsstufigen Pyramide sind die mengenmäßig zu bevorzugenden, in der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel eingetragen. Getreideprodukte nehmen in der Ernährungspyramide einen wichtigen Platz ein. Denn Lebensmittel wie Brot oder Müsli enthalten viele Kohlenhydrate, die lange sättigen und jede Menge Energie spenden. Vollkornprodukte enthalten mehr Nährstoffe als Brot aus Weißmehl. Die Ernährungspyramide richtet sich nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

## 1. AUSTAUSCH



Beschreibe die Ernährungspyramide mit eigenen Worten.



## 2. REFLEXION



Wie sieht deine Ernährungspyramide aus? Zeichne sie auf.

-----

-----

-----

-----

-----

## 3. AUSTAUSCH



Sprich mit einer Partnerin/einem Partner über deine Ernährungspyramide.

- Welche Gemeinsamkeiten gibt es zur Pyramide aus Aufgabe 1?
- Welche Unterschiede gibt es zur Pyramide aus Aufgabe 1?
- Welchen Stellenwert hat Brot in deiner Ernährungspyramide?
- Welchen Stellenwert haben Backwaren in deiner Ernährungspyramide?
- Was gilt es für eine ausgewogene gesunde Ernährung zu ändern?

# VIEL GUTES IM BROT

## 1. LESEN



Lies den Text sorgfältig. Löse im Anschluss Aufgabe 2.

Im Rahmen einer gesunden Ernährung spielt Brot als Lieferant von Energie und Nährstoffen eine wichtige Rolle. Der mengenmäßig größte Anteil im Brot sind die Kohlenhydrate. Sie sind eine wichtige Energiequelle und verbessern auch die Leistung des Gehirns. Außerdem sorgen sie in Form von Stärke für Sättigung und ausgewogene Leistungsfähigkeit. Vollkornbrot hat einen besonders großen Nutzen für die Verdauung aufgrund des hohen Gehalts an Ballaststoffen. Diese beugen auch hohen Blutfettwerten vor. Die Randschichten des Getreidekorns enthalten u. a. Eisen und Magnesium. Eisen ist Baustein für den Blut- und Muskelfarbstoff und transportiert Sauerstoff. Magnesium mindert Erregungsvorgänge an Nerven und Muskeln – auch am Herzmuskel – und wird häufig als „Anti-Stress-Mineral“ bezeichnet. Ebenso ist die Gruppe der B-Vitamine üppig im Korn vertreten. Als „Nervenvitamine“ stärken sie z. B. die Konzentration, das Gedächtnis und die Muskelfunktion. Mit 10 Prozent pro 100 Gramm steht Brot als Eiweißlieferant nach Fleisch auf dem zweiten Platz in der Ernährung. Eiweiß ist u. a. für den Aufbau von Körperzellen, Muskeln und Enzymen zuständig. Mit maximal 7 Prozent Fett, davon reichlich mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die für den Aufbau von Zellwänden und lebenswichtigen Hormonen zuständig sind, gilt Brot als fettarmes Lebensmittel. Eine Scheibe Vollkornbrot mit einem Gewicht von 50 Gramm liefert rund 120 Kalorien. Was dick macht, ist nicht das Brot selbst, sondern zumeist der Belag. Für Erwachsene empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. den Verzehr von 200 bis 250 Gramm Brot, das entspricht in etwa drei Schreibern Brot.

## SCHON GEWUSST?

Ein Scheibe Weizenvollkornbrot (etwa 50 g) liefert rund:

NÄHRSTOFF	GEHALT
Energie	1000 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Ballaststoffe	3,7 g
Eiweiß	3,5 g
Fett	0,5 g
Vitamin B1	0,13 mg
Vitamin B6	0,04 g
Eisen	1,0 mg
Magnesium	10 mg

Quelle: Souci Fachmann Kraut: Lebensmitteltabelle für die Praxis, 2004

## 2. ZUORDNEN



Schreibe die Bedeutungen der Nährstoffe in die Tabelle.  
Nutze hierfür die Informationen aus dem Text.

	NÄHRSTOFFE	BEDEUTUNG
1.	Eiweiß	
2.	B-Vitamine	
3.	Kohlenhydrate	
4.	Ballaststoffe	
5.	Eisen	
6.	Magnesium	
7.	ungesättigte Fettsäuren	

# HANDWERK VERSUS DISCOUNT

## 1. LESEN



Lies die Pressemeldung der Deutschen Presseagentur (dpa).

## Brötchentest: Bäckerwecke schlägt Discounterschrippe

Brötchen ist nicht gleich Brötchen – das hat ein Test des ZDF-Verbrauchermagazins «WISO» gezeigt.

© dpa / 20. Februar 2012

Beim Brötchentest des ZDF-Verbrauchermagazins «WISO» musste sich Aufback gegen Frische, Bio gegen Großbäckerei und Handwerk gegen Discounter behaupten. Gewonnen hat letztlich das Handwerk, genauer gesagt ein Bäcker aus Hessen.

### Hersteller saßen in der Jury

In der Blindverkostung von zwölf Brötchen musste sich Aufback gegen Frische, Bio gegen Großbäckerei und Handwerk gegen Discounter behaupten. In der Jury saßen teils die Hersteller selbst. Damit die Tester die Brötchen aus dem eigenen Haus nicht erkennen, wurde das Gebäck auf neutralen

weißen Tellern serviert. Dann ging es um die Beurteilung: Ist es appetitlich, aromatisch und knusprig oder muffig, fad oder lasch.

### Auch Aufbackbrötchen im Test

Auf die Probierteller kamen auch Aufbackbrötchen von Golden Toast und Aldi Nord, Tiefkühlbrötchen von Coppenrath & Wiese und Rewe, Brötchen der Großbäckerei Back-Factory sowie der Biobäckereien Siebenkorn und Kaiser.

Ebenso stellten sich die Discounter Lidl und Aldi Süd mit ihren Produkten aus den Backstationen dem Test.

### Platz 1, 2 und 3

Gewinnerbrötchen wurde ein Spitzweck aus dem Ofen von Wolfgang Schäfer aus dem hessischen Rodgau. Bäcker Schäfer sitzt laut ZDF im Vor-

stand des Zentralverbandes des Bäckerhandwerks. Großbäckerei Kamps belegte Platz zwei, knapp vor Jungbäcker Marc Mundri aus dem nordrhein-westfälischen Everswinkel.

### Verbrauch: 18 Kilogramm Brötchen im Jahr

Insgesamt wurden 2010 in Deutschland etwa 4,7 Millionen Tonnen Backwaren verkauft, teilte die «WISO»-Redaktion mit. Im Durchschnitt verspeise ein Deutscher etwa 18 Kilogramm Brötchen im Jahr.

## 2. INTERVIEW – VORBEREITUNG



Formuliere Fragen für ein Interview und schreibe sie auf.

Stell dir vor, du bist Journalist/in einer lokalen Tageszeitung, die/der zu der Pressemitteilung der dpa Interviews mit mindestens drei Passanten auf der Straße führen soll. Anschließend sollst du darüber einen Artikel für die Zeitung schreiben.

Ziel der Interviews ist es, die Meinung der Passanten zu folgenden Themen zu erfahren:

- persönliches Wissen um den Unterschied zwischen Handwerks- und Aufbackbrötchen
- persönliche Vorlieben
- persönliches Kaufverhalten
- persönliche Meinung

Welche Fragen willst du stellen? Denke auch daran, dass das Interview eine Einleitung und einen Schluss braucht. Formuliere die Einleitung sowie drei bis fünf Fragen zum Thema und einen Schluss. Schreibe alles auf.

## 3. INTERVIEW – DURCHFÜHRUNG



Stelle mindestens drei Personen (Passanten auf der Straße, Personen aus deiner Familie, deinem Freundeskreis o. ä.) die Fragen. Notiere ihre Antworten.

## 4. TEXT VERFASSEN



Verfasse aus den Interviews einen Zeitungsartikel mit circa 200 Wörtern.

Beachte dabei Folgendes:

- Beschreibe, wen du was, wann und wo gefragt hast.
- Denke daran, die Meinungen und Argumente eindeutig zu formulieren.
- Gewichte die Argumente und ziehe Schlüsse daraus.
- Gestalte den Text strukturiert, verständlich und zusammenhängend.
- Beziehe am Ende des Textes selbst Stellung und begründe deine Meinung.

# WANN KOMMT BROT AUF DEINEN TISCH?

Brot und andere Backwaren sind fester Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Alleine an Brötchen verspeist jeder Deutsche durchschnittlich 18 Kilo im Jahr! Im Folgenden soll herausgearbeitet werden, zu welcher Tageszeit, wie häufig und in welchen Mengen Brot verzehrt wird. Ziel des Wochen-Projektes ist es, das eigene Essverhalten zu dokumentieren, zu reflektieren und dabei auch zu hinterfragen, wie gesund beziehungsweise weniger gesund das persönliche Essverhalten ist. Am Ende der Woche könnt ihr in der Klasse berechnen, wie viel ihr zusammen in einer Woche gegessen habt.

## 1. PROTOKOLLIEREN



In diesem Protokoll sollst du festhalten, wann (Datum und Mahlzeit), wie viel (Anzahl) Brot, Brötchen und Backwaren und welche Sorte du innerhalb einer Woche gegessen hast. Dokumentiere immer ehrlich und gewissenhaft, um die Ergebnisse nicht zu verfälschen.

## 2. AUSWERTUNG – PERSÖNLICHE DATEN



Berechne am Ende der Woche deine Angaben und trage sie in die Auswertungstabelle ein. In der Spalte „4. Weitere Daten“ trägst du zusätzliche interessante Berechnungen ein, die du deinem Protokoll entnehmen kannst. Überlege dir im Anschluss, welche Daten du sinnvoll in einem Diagramm darstellen kannst und wie. Erstelle das Diagramm. Du kannst dafür auch den Computer zu Hilfe nehmen.

## 3. AUSWERTUNG – KLASSEN-DATEN



Zur Beschreibung und Auswertung der Ernährungswerte für die gesamte Klasse berechnet die in der Tabelle angegebenen Werte. Ab der Zeile „3. Weitere Daten“ tragt ihr zusätzliche interessante Berechnungen ein, die ihr euren Protokoll entnehmen könnt. Einigt euch in der Gruppe auf maximal 5 Angaben. Vergleicht und interpretiert anschließend die Angaben zwischen den Gruppen: alle Schülerinnen – alle Mädchen – alle Jungen.

## 1. MEINE BROT- UND BACKWAREN-WOCHE – ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

Klasse: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_ Protokoll-Zeitraum: \_\_\_\_\_

[illegible]

<sup>1</sup> Anzahl: Brot – in Scheiben; Brötchen und Backware – pro Stück

## 2. AUSWERTUNG – PERSÖNLICHE DATEN

<b>1.</b>	<b>ZEITEN</b>	
1.1	Früheste Brot- / Backwaren-Mahlzeit:	
1.2	Späteste Brot- / Backwaren-Mahlzeit:	
<b>2.</b>	<b>SORTEN</b>	
2.1	Diese Brotsorten habe ich gegessen:	
2.1.1	Diese zwei Brotsorten habe ich am häufigsten gegessen:	
2.1.2	Diese zwei Brotsorten habe ich am seltensten gegessen:	
2.2	Diese Brötchensorten habe ich gegessen:	
2.2.1	Diese zwei Brötchensorten habe ich am häufigsten gegessen:	
2.2.2	Diese zwei Brötchensorten habe ich am seltensten gegessen:	
2.3	Diese Backwaren habe ich gegessen:	
2.3.1	Diese zwei Backwaren habe ich am häufigsten gegessen:	
2.3.2	Diese zwei Backwaren habe ich am seltensten gegessen:	
<b>3.</b>	<b>MENGEN – ANZAHL</b>	
3.1	Brot – gesamt:	
3.2	Brot – Durchschnitt / pro Tag	
3.3	Brot – Durchschnitt / pro Woche	
3.4	Brötchen – gesamt:	
3.5	Brötchen – Durchschnitt / pro Tag	
3.6	Brötchen – Durchschnitt / pro Woche	
3.7	Backwaren – gesamt:	
3.8	Backwaren – Durchschnitt / pro Tag	
3.9	Backwaren – Durchschnitt / pro Woche	
3.10	Brot, Brötchen und Backwaren – gesamt:	
3.11	Brot (gesamt) – prozentualer Anteil an Gesamtmenge (3.10)	
3.12	Brötchen (gesamt) – prozentualer Anteil an Gesamtmenge (3.10)	
3.13	Backwaren (gesamt) – prozentualer Anteil an Gesamtmenge (3.10)	
3.14	Wochentag – höchste Anzahl Brot	
3.15	Wochentag – höchste Anzahl Brötchen	
3.16	Wochentag – höchste Anzahl Backwaren	
3.17	Wochentag – geringste Anzahl Brot	
3.18	Wochentag – geringste Anzahl Brötchen	
3.19	Wochentag – geringste Anzahl Backwaren	

4.	WEITERE DATEN	
4.1		
4.2		
4.3		
4.4		
4.5		

### 3. AUSWERTUNG – KLASSEN-DATEN

1.	SORTEN	ALLE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER	ALLE MÄDCHEN	ALLE JUNGEN
1.1	Diese Brotsorten haben wir gegessen:			
1.1.1	Diese drei Brotsorten haben wir am häufigsten gegessen:			
1.1.2	Diese zwei Brotsorten haben wir am seltensten gegessen:			
1.2	Diese Brötchensorten haben wir gegessen:			
1.2.1	Diese drei Brötchensorten haben wir am häufigsten gegessen:			
1.2.2	Diese drei Brötchensorten haben wir am seltensten gegessen:			
1.3	Diese Backwaren haben wir gegessen:			
1.3.1	Diese drei Backwaren haben wir am häufigsten gegessen:			
1.3.2	Diese drei Backwaren haben wir am seltensten gegessen:			
2.	MENGEN – ANZAHL			
2.1	Brot – gesamt:			
2.2	Brötchen – gesamt:			
2.3	Backwaren – gesamt:			
2.4	Brot, Brötchen und Backwaren – gesamt:			
3.	WEITERE DATEN			
3.1				
3.2				
3.3				
3.4				
3.5				

## MULTIPLE-CHOICE-TEST



In dem folgenden Test kannst du überprüfen, ob du dir die Informationen der vorherigen Aufgaben richtig gemerkt hast.

### 1. Die beliebteste Brotsorte der Deutschen:

- A ☐ Roggenmischbrot
- B ☐ Weißbrot
- C ☐ Haferbrot
- D ☐ Dinkelbrot

### 2. Welche Menge an Brot soll man laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung täglich zu sich nehmen?

- A ☐ 1,5–2 kg
- B ☐ 200–250 g
- C ☐ 50–100 g
- D ☐ 10–15 g

### 3. In der für eine ausgewogene Ernährung empfohlenen Ernährungspyramide befindet sich Brot auf der gleichen Stufe wie:

- A ☐ zuckerhaltige Süßigkeiten
- B ☐ Gemüse und Obst
- C ☐ Kartoffeln
- D ☐ Fette und Öle

### 4. Wie viele Backwaren wurden 2010 in Deutschland insgesamt verkauft?

- A ☐ 4,7 t
- B ☐ 2.000 kg
- C ☐ 15,8 t
- D ☐ 250.360 kg