



Fakten und Irrtümer zu Ernährung und Diäten

Zielgruppe

- 2. Zyklus

Kompetenzen

- SuS setzen sich mit Aussagen zu Ernährung und Diäten auseinander.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Diskussion im Plenum

Zeitfenster

- 2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Arbeits- und Lösungsblatt «Fakten und Irrtümer zu Ernährung und Diäten»



Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	SuS füllen das Arbeitsblatt «Fakten und Irrtümer zu Ernährung und Diäten» alleine aus.	Arbeitsblatt
30'	Im Plenum werden die korrekten Antworten präsentiert und besprochen. Abgabe Lösungsblatt	Lösungsblatt
45'	Anschliessend können folgende Fragen diskutiert werden: <ul style="list-style-type: none"> • Welche Aussagen waren leicht zu beurteilen? • Welche Aussagen wurden von den meisten als richtig bzw. falsch angesehen? Welche Gründe gibt es dafür? • Bei welchen Lösungen gab es die grösste Verwunderung? • Gab es neue Erkenntnisse? • Woher kommt es, dass sich manche Fehlaussagen über Diäten, Lebensmittel oder Ernährung so hartnäckig halten? (Nutzen für Diät- und Lebensmittelindustrie etc.) 	

Quelle

- Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 61.
Download (21.10.2021): http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstorerungen2016.pdf
Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheits.ch/mediothek/

Arbeitsblatt

«Fakten und Irrtümer zu Ernährung und Diäten»

Sind die folgenden Aussagen richtig oder falsch? Kreuze die richtigen Antworten an.

1. Wenn man nach 16.00 Uhr isst, nimmt man zu.		
2. Der Fettanteil der täglich zugeführten Energie sollte 30 % betragen.		
3. Die ideale Diät hat keine Kohlehydrate, dafür viel Eiweiss.		
4. Das Sättigungsgefühl tritt ca. 20 Minuten nach der Nahrungsaufnahme ein.		
5. Gesundes Essen ist frei von Fett.		
6. Bestimmte Lebensmittel machen schlank, indem sie den Fettabbau verstärken.		
7. Man kann mit Diäten dauerhaft abnehmen.		
8. Pilzgerichte darf man aufwärmen.		
9. Die Lust auf Süßes ist dem Menschen angeboren		

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016

Lösungsblatt

1. Wenn man nach 16.00 Uhr isst, nimmt man zu. FALSCH!

Wichtig ist nicht wann, sondern was du isst und wie viel davon. Achte aber darauf, dass du pro Tag drei Haupt- und zwei bis drei Zwischenmahlzeiten zu dir nimmst, um Heisshunger zu vermeiden.

2. Der Fettanteil der täglich zugeführten Energie sollte 30 % betragen. RICHTIG!

Täglich sollten 30% der zugeführten Energie aus Fett, 55% aus Kohlehydraten und 15% aus Eiweiss bestehen. Das sind 60 bis 80g Fett pro Tag.

3. Die ideale Diät hat keine Kohlehydrate, dafür viel Eiweiß. FALSCH!

Dein Körper braucht Kohlehydrate, um Serotonin herzustellen, und Serotonin brauchst du, um dich wohl zu fühlen. Ausserdem geben dir die Kohlehydrate Energie und Schwung. Ohne Kohlehydrate wirst du depressiv. Ausserdem bekommst du Heisshunger auf Süßes, dein Körper versucht um jeden Preis Treibstoff zu bekommen.

4. Das Sättigungsgefühl tritt ca. 20 Minuten nach der Nahrungsaufnahme ein. RICHTIG!

Ca. 20 Minuten nach der Nahrungsaufnahme spürt der Mensch, ob er satt ist oder nicht.

5. Gesundes Essen ist frei von Fett. FALSCH!

Da der Körper ohne wertvolle Fettsäuren nicht vollständig funktionieren kann und ohne Fett wichtige Vitamine (fettlösliche Vitamine) vom Organismus nicht aufgenommen werden können, sollte man nicht auf Fett in der Nahrung verzichten. Zudem liefern Öle wie zum Beispiel Oliven- und Rapsöl und fetter Seefisch eine Reihe an essenziellen Fettsäuren.

6. Bestimmte Lebensmittel machen schlank, indem sie den Fettabbau verstärken. FALSCH!

Immer wieder hört man von Lebensmittel wie zum Beispiel Ananas, Papaya und Apfelessig, dass sie den Fettabbau beschleunigen würden. Für diese Wirksamkeit gibt es bisher jedoch keine wissenschaftlich gesicherten Nachweise.

7. Man kann mit Diäten dauerhaft abnehmen. FALSCH!

Der Körper weiss nichts von Bademoden und abnehmen wollen. Für ihn ist eine Hungersnot ausgebrochen. Deshalb stellt er während der Hungerphase seinen Energieverbrauch auf Sparflamme um, d.h. er senkt seinen Grundumsatz. Gleichzeitig nutzt er jedes bisschen Nahrung bis zum letzten aus, um keine der rar gewordenen Kalorien zu verbrauchen. Er erhöht auch die Esslust, um dich dazu zu bringen, irgendwoher die Kalorien zu bekommen, die er braucht. Sicherheitshalber lässt er den Grundumsatz erst mal unten, auch wenn es wieder normale Mengen zu essen gibt. Deshalb hast du dein Ausgangsgewicht schnell wieder erreicht und meistens etwas mehr, schließlich will dein Körper bei der nächsten Katastrophe gewappnet sein – das ist der gefürchtete „Jo-Jo-Effekt“.

8. Pilzgerichte darf man aufwärmen. RICHTIG!

Die Annahme, dass man Pilzgerichte nicht aufwärmen sollte, kommt aus Zeiten in denen die Menschen noch keine Kühlschränke hatten und folglich Lebensmittel und Speisen nicht länger lagern konnten. Sind Pilze jedoch richtig durchgegart, kannst du sie durchaus ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

9. Die Lust auf Süßes ist dem Menschen angeboren. RICHTIG!

Dass Süßlust kein menschliches Laster, sondern angeboren ist, konnte in vielen verschiedenen Untersuchungen (u.a. an Babys) bewiesen werden.

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016