



Das Herz isst mit!

Arbeitsauftrag	<p>Die SuS füllen selbständig einen Fragebogen zu ihrer Ernährung aus und werten diesen aus.</p> <p>Die SuS beschäftigen sich mit der Ernährungsscheibe und formulieren passende Ratschläge. Sie suchen herzgesunde Nahrungsmittel.</p> <p>Die SuS lernen, wie sich ein gesunder Teller zusammensetzt und können dieses Wissen konkret in Spielformen (online) anwenden.</p> <p>Die SuS spielen ein Quartett, in welchem herzgesunde Nahrungsmittel und deren Beschreibung vorkommen.</p>
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS kennen Nahrungsmittel, welche gesund für das Herz sind und können Kriterien nennen, welche diese erfüllen müssen. • Die SuS kennen die Ernährungsscheibe und können diese interpretieren.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblätter • Quartettkarten (auf dickes Papier oder Karton drucken) • Schere zum Ausschneiden
Sozialform	EA, PA, GA
Zeit	90'

Zusätzliche Informationen:

- Mehr Informationen zum Thema Ernährung finden Sie auch unter <https://www.kiknet-sge.org/> (Ernährungsscheibe) und <https://www.kiknet-biofamilia.org/> (Gesunde Ernährung). Ausserdem existiert eine kiknet-Lektion zum Thema „Gesunder Körper“ (<https://www.kiknet-hug.org/>).
- Die Broschüre „Gesunde Ernährung für Herz und Gefässe“ ist unter <https://www.swissheart.ch/de/praevention/gesund-leben/ernaehrung.html> abrufbar.
- Merkblätter, Rezepte und Spielformen rund um den „optimalen Teller“ finden Sie unter <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/>.



Herzgesunde Rezepte



Die nachfolgenden Rezepte eignen sich zum Nachkochen im Unterricht, im Klassenlager, während einer Projektwoche oder privat. So kann gesunde Ernährung praktisch angewendet werden.

Rezept 1 – Pasta an roher Tomatensauce

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Für 2 Personen

Zutaten

160 bis 200 g Pasta, z. B. Spaghetti

rohe Tomatensauce:

400 g Tomaten, in kleine Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, grob gehackt

1 EL Tomatenpüree

1 EL Rapsöl

ca. ¼ TL Salz

Pfeffer

1 Bund Basilikum

einige Basilikumblättchen und Sbrinzhobel zum Garnieren



Zubereitung

1. Pasta in reichlich Salzwasser al dente kochen.
2. Für die Sauce die Hälfte der Tomatenwürfel beiseitestellen. Restliche Zutaten in einen Mixbecher geben, pürieren. Beiseite gestellte Tomatenwürfel daruntermischen.
3. Pasta abgiessen. Sauce sofort zu den heissen Teigwaren geben, mischen.
4. Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Basilikum und Sbrinzhobel garnieren.



Rezept 2 – Pouletspiessli mit Frühlingskräutern

Zubereitung: ca. 30 Minuten
Für 2 Personen

Zutaten

4 Holzspiesse
2 EL Bratcrème
4 EL gehackte Frühlingskräuter
(Dill, Estragon, Kerbel, Schnittlauch)
Zitronenpfeffer
2 Pouletbrüstchen, 300-350 g
Salz



Zubereitung

1. Bratcrème, Kräuter und Zitronenpfeffer vermischen.
2. Pouletbrüstchen längs in je 4 Streifen schneiden. In der Kräuter-Bratcrème wenden. Schlangenartig auf die Holzspiesse aufstecken.
3. In der heissen Bratpfanne (ohne zusätzliche Bratbutter oder Bratcrème) rundum 10-15 Minuten goldgelb, braten. Salzen.
4. Spiessli auf Tellern verteilen.



Rezept 3 – Pizza Verde

Für 4 Stück

Zutaten

Teig:

250 g Vollkornmehl
1 TL Salz
2 EL Rucola, fein gehackt
10 g Hefe
¼ TL Zucker
1,25 dl lauwarmes Wasser
Butter für das Blech



Belag:

400 g Tomaten
Salz
300 g Mozzarella
4 Essiggurken
12 Scheiben Bündnerfleisch
Pfeffer

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Salz und Rucola mischen, eine Mulde formen. Hefe mit Zucker in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser zum Mehl giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.
2. Für den Belag Tomaten in kleine Würfel schneiden, salzen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Mozzarella und Essiggurken in dünne Scheiben schneiden.
3. Teig vierteln und zu dünnen Ovalen von ca. 25 cm Länge auswallen, Rand etwas dicker lassen. Auf ein bebuttertes Blech legen. Mozzarella auf dem Teig verteilen. Tomaten und Essiggurken darüber streuen.
4. Die Pizzas auf der untersten Rille des auf 250 °C vorgeheizten Ofens 15-25 Minuten backen. Herausnehmen, mit Bündnerfleisch belegen und pfeffern.



Rezept 4 – Hacktätschli mit Kräutern

Ergibt 4 Portionen

Zutaten

2 EL Haferflocken
0.5 dl Milch
3 Zweige Petersilie
2 Zweige Majoran
500 g Kalbshackfleisch
1 Eigelb
0.5 TL Paprika
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 EL Bratbutter
2 Essiggurken
4 Radieschen



Zubereitung

1. Haferflocken in der Milch ca. 10 Minuten einweichen. .
2. Inzwischen Petersilie und Majoran sehr fein hacken, in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Haferflocken und Eigelb begeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zu einer glatten Masse kneten. Aus der Masse Tätschli formen. .
3. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Hacktätschli auf allen Seiten ca. 10 Minuten braten. Gurke in Würfelchen schneiden, mit den Radieschen dazuservieren.



Isst du herzgesund?



Beantworte die folgenden Fragen um herauszufinden, ob dein Essverhalten gesund für dein Herz ist.

Wie häufig isst du frisches Obst und/oder Gemüse (inklusive Salat)?

1 Portion entspricht etwa einer Handvoll (120 Gramm).

- Weniger als eine Portion pro Tag 0 Punkte
- 1 Portion pro Tag 1 Punkt
- 2 bis 4 Portionen pro Tag 2 Punkte
- 5 Portionen täglich 3 Punkte

Wie oft isst du Vollkornprodukte (Brot, Vollreis, etc.) oder Hülsenfrüchte?

- 1 bis 2 Mal täglich 2 Punkte
- 2 bis 3 Mal wöchentlich 1 Punkt
- Selten 0 Punkte

Kommt rotes Fleisch und/oder verarbeitete Fleischprodukte (Wurst, Aufschnitt, Fleischkäse) bei dir oft auf den Tisch?

- Eher selten 2 Punkte
- Mehrmals wöchentlich 1 Punkt
- Mindestens 1 Mal pro Tag 0 Punkte

Wie häufig isst du Fisch?

- Praktisch nie 0 Punkte
- Etwa 2 Mal im Monat 2 Punkte
- 1 bis 2 Mal wöchentlich 3 Punkte

Achtest du darauf, möglichst wenig Süssgetränke (z. B. Cola, Eistee) zu trinken und Süßigkeiten, Kekse oder ähnliches zu essen?

- Nein, das lasse ich mir nach Lust und Laune schmecken. 0 Punkte
- Manchmal achte ich schon darauf, aber es ist mir nicht so wichtig. 1 Punkt
- Ja, das genehmige ich mir maximal 1 Mal am Tag. 2 Punkte



Auswertung

Zähle nun die Punkte der angekreuzten Antworten zusammen:

9 bis 12 Punkte

Dir kann man nur gratulieren! Du ernährst dich wirklich herzgesund. Weiter so!

5 bis 8 Punkte

Du ernährst dich grundsätzlich gut. Allerdings gibt es noch ein paar Verbesserungsmöglichkeiten. Bestimmt kannst du in diesem Modul einige Vorschläge finden, welche sich einfach umsetzen lassen.

0 bis 4 Punkte

Sorglos essen hat auch seine Vorteile. Trotzdem solltest du dich etwas mehr mit deinem Essverhalten beschäftigen. Wenn du den einen oder anderen Ratschlag aus diesem Modul berücksichtigst, wirkt sich das positiv auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden aus.



Hast du gewusst...?

Es gibt weltweit über 7500 Apfelsorten! Wenn du täglich einen essen würdest, bräuchtest du 20 Jahre, um alle Sorten zu probieren.



Die Ernährungsscheibe



Die Ernährungsscheibe zeigt auf, wie man sich einfach gesund ernähren kann. Dabei steht jedes „Kuchenstück“ für einen Ratschlag. Kannst du die fünf Ratschläge in einfachen Worten erklären?



Kleine Hilfe: Hier sind die Überschriften der einzelnen Ratschläge zu finden.

Mit allen Sinnen geniessen, abwechslungsreich essen, Früchte und Gemüse essen, regelmässig essen, Wasser trinken

Die Reihenfolge stimmt aber natürlich nicht. Diese musst du selbst herausfinden.



Symbol	Bedeutung
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



Ein optimaler Teller



**Kannst du die leeren Kästchen korrekt beschriften?
(1 Bestandteil bleibt übrig)**

Ein optimaler und gesunder Teller setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen:

- ♥ Getränk (Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüsster Tee oder Kaffee)
- ♥ Gemüse und/oder Früchte
- ♥ Stärkereiche Lebensmittel
- ♥ Eiweissreiche Lebensmittel



Ein optimaler Teller – Spiele



Besucht die Seite "Optimaler Teller" der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung.

<http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/>

Ihr findet dort zwei Spielformen, in welchen ihr gegeneinander antreten könnt:

Spiel 1: Ausgewogenes Menü kochen

Schwierigkeitsgrad: einfach bis mittel

Welche Zutat gehört zum Gemüse, welche zu den eiweissreichen und welche zu den stärkereichen Lebensmitteln? Zieht die einzelnen Zutaten mit der linken Maustaste auf das richtige Teller-Segment.

Wer schafft es, die Zutaten mit möglichst wenigen Klicks zuzuordnen?

Spiel 2: Menü entschlüsseln

Schwierigkeitsgrad: mittel bis schwierig

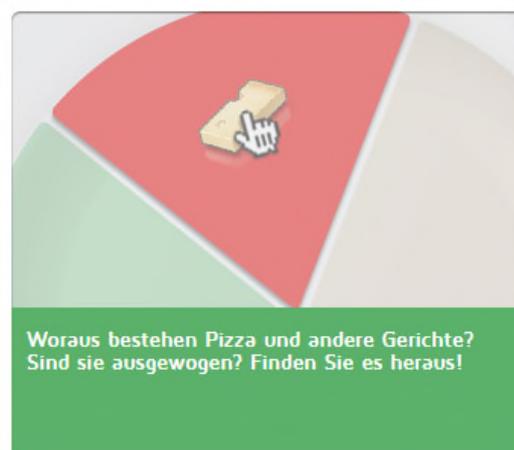
Wählt die Lebensmittel aus, die im gezeigten Gericht enthalten sind und zieht diese mit der linken Maustaste in den richtigen Teller-Abschnitt.

Auch hier sind wieder möglichst wenige Versuche gefragt, um das Menü zu entschlüsseln.

Spiel: Ausgewogenes Menü kochen



Spiel: Menü entschlüsseln





Was ist denn nun gesund?



Welche der folgenden Nahrungsmittel sind gesund für dein Herz?
Umkreise diese grün.



Vollkornreis



Fisch



Coca Cola



Fertigpizza



Mais



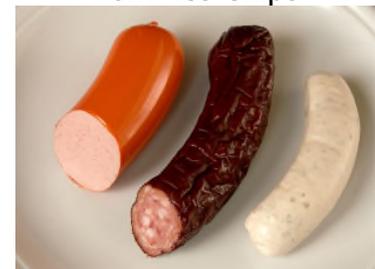
Pommes Chips



Olivenöl



Nüsse



Würste



Rahmglacé



Apfel



Spargel



Ernährungs-Quartett



Spielt zu viert das Ernährungsquartett. Hier könnt ihr euer Wissen über (herz-) gesundes Essen repetieren.

Die Spielregeln:

- ♥ Alle bekommen zu Beginn 5 Karten.
- ♥ Wer als nächstes Geburtstag hat, darf beginnen.
- ♥ Es darf jeweils nach einer Karte gefragt werden, z. B.: „Hast du die Karte mit dem Blumenkohl?“.
- ♥ Fragen müssen ehrlich beantwortet werden.
- ♥ Wird die Frage bejaht, erhält man die Karte und kann im Gegenzug eine andere abgeben.
- ♥ Wird die Frage verneint, geht es im Uhrzeigersinn weiter. Die / der nächste SpielerIn darf ihre / seine Frage stellen.
- ♥ Wer zuerst alle 4 Karten einer Kategorie besitzt, hat gewonnen!

Mögliche Zusatzregeln:

- ♥ Wird die Frage nach einer Karte verneint, muss eine Zusatzaufgabe gemacht werden (z. B. fünf Luftsprünge, ein Lied singen, einen Witz erzählen).
- ♥ Einmal pro Spiel darf gelogen werden. Wenn mich jemand nach einer Karte fragt, welche ich besitze, darf ich verneinen.
- ♥ Zu Beginn dürfen alle SpielerInnen eine Karte nach links und eine nach rechts weitergeben.

Viel Glück!





Karten für das Ernährungsquartett zum Ausschneiden:

Karotte



Kategorie: Gemüse

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Blumenkohl, Avocado, Tomate

+ Täglich drei Portionen Gemüse und zwei
Portionen Früchte in verschiedenen Farben

Blumenkohl



Kategorie: Gemüse

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Karotte, Avocado, Tomate

+ Täglich drei Portionen Gemüse und zwei
Portionen Früchte in verschiedenen Farben

Tomate



Kategorie: Gemüse

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Blumenkohl, Avocado, Karotte

+ Täglich drei Portionen Gemüse und zwei
Portionen Früchte in verschiedenen Farben

Avocado



Kategorie: Gemüse

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Blumenkohl, Karotte, Tomate

+ Täglich drei Portionen Gemüse und zwei
Portionen Früchte in verschiedenen Farben



Wasser



Kategorie: Getränke

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Tee, Fruchtsaft, Sprudelwasser

+ Täglich 1 -2 Liter trinken

Tee (ungesüsst)



Kategorie: Getränke

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Wasser, Fruchtsaft, Sprudelwasser

+ Täglich 1 -2 Liter trinken

Fruchtsaft (ungesüsst)



Kategorie: Getränke

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Tee, Wasser, Sprudelwasser

+ Täglich 1 -2 Liter trinken

Sprudelwasser



Kategorie: Getränke

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Tee, Fruchtsaft, Wasser

+ Täglich 1 -2 Liter trinken



Vollkornreis



Kategorie: Beilagen

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Pasta, Kartoffeln, Vollkornbrot

+ Täglich 3 Portionen

Pasta (Vollkorn)

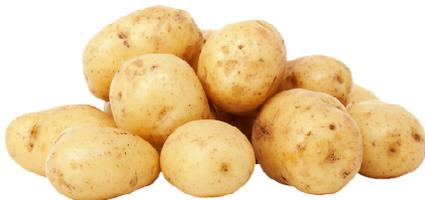


Kategorie: Beilagen

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Vollkornbrot, Kartoffeln, Vollkornreis

+ Täglich 3 Portionen

Kartoffeln



Kategorie: Beilagen

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Pasta, Vollkornbrot, Vollkornreis

+ Täglich 3 Portionen

Vollkornbrot



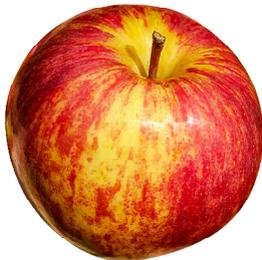
Kategorie: Beilagen

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Pasta, Kartoffeln, Vollkornreis

+ Täglich 3 Portionen



Apfel

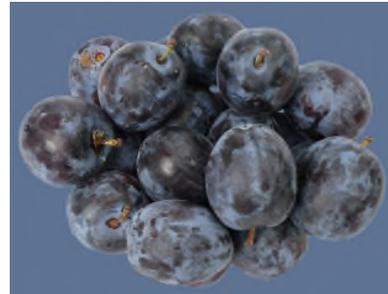


Kategorie: Früchte

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Pflaume, Kirsche, Kiwi

+ Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte in verschiedenen Farben

Pflaume



Kategorie: Früchte

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Apfel, Kirsche, Kiwi

+ Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte in verschiedenen Farben

Kirsche

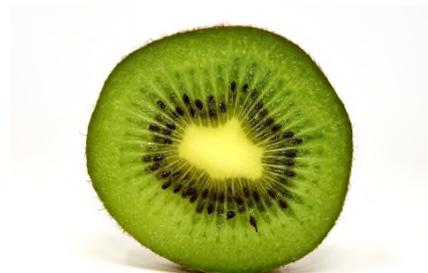


Kategorie: Früchte

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Pflaume, Apfel, Kiwi

+ Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte in verschiedenen Farben

Kiwi



Kategorie: Früchte

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Pflaume, Kirsche, Apfel

+ Täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte in verschiedenen Farben



Fleisch (Poulet)



Kategorie: Tierische Produkte

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Eier, Milch, Fisch

+ Täglich 3 Portionen Milchprodukte, 1 Portion
Fisch, Fleisch, Eier, Tofu, o.ä.

Fisch

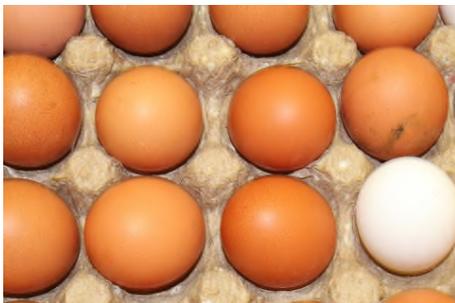


Kategorie: Tierische Produkte

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Eier, Fleisch, Milch

+ Täglich 3 Portionen Milchprodukte, 1 Portion
Fisch, Fleisch, Eier, Tofu, o.ä.

Eier



Kategorie: Tierische Produkte

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Milch, Fleisch, Fisch

+ Täglich 3 Portionen Milchprodukte, 1 Portion
Fisch, Fleisch, Eier, Tofu, o.ä.

Milch



Kategorie: Tierische Produkte

Weitere Karten in dieser Kategorie:
Eier, Fleisch, Fisch

+ Täglich 3 Portionen Milchprodukte, 1 Portion
Fisch, Fleisch, Eier, Tofu, o.ä.



Lösungsvorschläge

Die Ernährungsscheibe

Quelle: <http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/ernaehrungsscheibe/>

Wasser trinken

- ♥ Wasser ist der Durstlöscher Nummer eins. Pro Tag sind vier bis fünf Gläser empfehlenswert.
- ♥ Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren.
- ♥ Hahnenwasser ist in der Schweiz sauber, günstig und überall verfügbar.



Gemüse und Früchte essen

- ♥ Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltstoffe.
- ♥ Gemüse und Früchte bereichern jedes Essen und schmecken zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- ♥ Regionale und saisonale Gemüse und Früchte bevorzugen.



Regelmässig essen

- ♥ Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
- ♥ Ein ausgewogenes Frühstück und/oder eine ausgewogenes Znüni sorgen für einen optimalen Start in den Tag.
- ♥ Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.



Abwechslungsreich essen

- ♥ Abwechslung und Vielfalt bei der Lebensmittelwahl und Zubereitung tragen zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen bei.
- ♥ Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen.
- ♥ Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.



Mit allen Sinnen geniessen

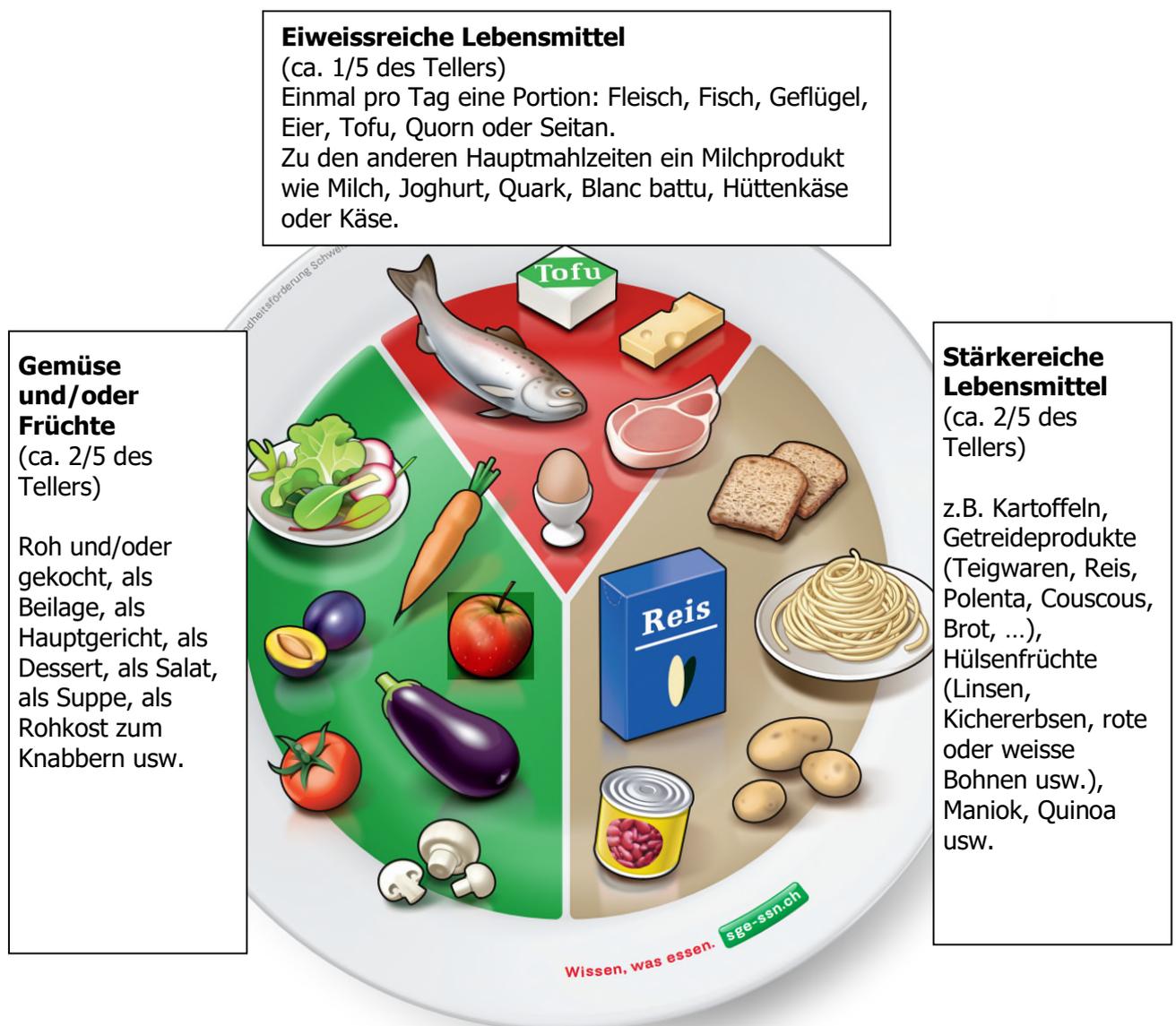
- ♥ Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen, denn so schmeckt es besser.
- ♥ Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch.





- ♥ Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören, kann sowohl Lust als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich.

Ein optimaler Teller



Was ist denn nun gesund?

Gesunde Nahrungsmittel für das Herz:
Vollkornreis, Fisch, Mais, Olivenöl, Nüsse, Apfel, Spargel.

Wichtig ist der Hinweis, dass die anderen abgebildeten Nahrungsmittel zwar für das Herz nicht gesund sind, jedoch massvoll genossen keine Gefahr darstellen.