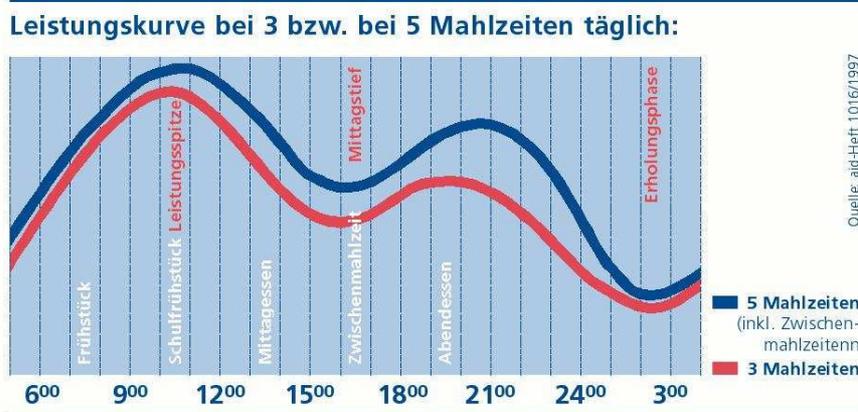


6.3.9 Die Mahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten → Zwischenmahlzeiten

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE

Zwischenmahlzeiten sind die Mahlzeiten zwischen erstem Frühstück und Mittagessen (= 2. Frühstück/Pausenfrühstück) und zwischen Mittagessen und Abendessen (= Nachmittagsmahlzeit). Eine Zwischenmahlzeit zum richtigen Zeitpunkt kann die Tagesleistungskurve günstig beeinflussen.

Abb. 6.3.9-1: Mahlzeiten und Leistungsbereitschaft



So bewirkt das 2. Frühstück, dass die hohe Leistungsbereitschaft am Vormittag länger erhalten bleibt und ein Leistungsabfall beim Mittagstief nicht so stark ist. Eine Nachmittagsmahlzeit kann dazu beitragen, dass auch für die Freizeitbeschäftigung nach dem Schulalltag, z. B. für eine sportliche Betätigung noch gute Voraussetzungen bestehen.

Zwischenmahlzeiten stabilisieren durch einen ausgeglichenen Blutglucosespiegel sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch Konzentration und Koordination. Sie verhindern ein Absinken in Tiefpunkte, die sich mit einer entsprechenden Unruhe, einem Konzentrationsmangel, Leistungsbeeinträchtigungen und Heißhungergefühlen bemerkbar machen. Stimmungslage und Motivation sinken dann auf den Nullpunkt.

Kinder, die regelmäßig nur 3 Mahlzeiten zu sich nehmen, sind häufiger übergewichtig als Kinder, die regelmäßig Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen. Bei durchschnittlich 5 und mehr Mahlzeiten pro Tag ist die Häufigkeit von Übergewicht um 40%, bei Adipositas um fast 50 % reduziert. Die ernährungswissenschaftliche, seit langem bestehende Empfehlung, besser viele kleine Mahlzeiten als wenige große zu verzehren, wird hier bestätigt. Ursächlich liegen wahrscheinlich eine veränderte hormonelle Regulation und günstige Effekte auf die Sättigung zu Grunde (Koletzko 2005, S. 96).

Wenn Zwischenmahlzeiten berücksichtigt werden, müssen die Hauptmahlzeiten natürlich mengenmäßig etwas eingeschränkt werden. Zwischenmahlzeiten sollten daher energetisch nicht sehr aufwendig sein (etwa 220 - 310 kcal für die Altersgruppen 13 – 19 Jahre). Das sind 10 % des täglichen Energiebedarfs.

Die kleinen Mahlzeiten eignen sich besonders für den Einsatz jener Lebensmittel, die bei den Hauptmahlzeiten üblicherweise keine oder nur eine geringfügige bedarfsdeckende Verwendung erfahren. Sie sollten reich sein an Eiweiß, Stärke (hochmolekulare, verdauliche Kohlenhydrate), Ballaststoffen, Vitaminen (besonders Vitamine B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin E) und Mineralstoffen (besonders Calcium).

Merke: Ohne Zwischenmahlzeiten ist insbesondere die Deckung des Kohlenhydratbedarfs durch qualitativ hochwertige Kohlenhydratträger gefährdet!

Abb. 6.3.9-2



FKE, aid (Hrsg.) 2001, S. 11

Zusammen mit Vollkornbrot, Müsli, Müsliriegeln, Haferflocken, Weizenkeimen eignen sich Milch und Milchprodukte, Obst und Gemüse, Rohkost besonders gut zur Herstellung empfehlenswerter Zwischenmahlzeiten. Ab und zu können es auch Kuchen, Kekse oder Süßigkeiten sein.

Wie bei den Hauptmahlzeiten sollte bei den Zwischenmahlzeiten ein geeignetes Getränk nicht fehlen, wie Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Säfte.

Empfehlenswerte Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten

Lebensmittelgruppen	Beispiele
Brot	Vollkornbrot (z. B. Weizenvollkorn-, Roggenvollkorn-, Vollkornmischbrot), Sonnenblumenkern-, Kürbiskern-, Schrot-, Mehrkorn-, Grahambrot, Knäckebrot in Ausnahmefällen Weiß-, Toast-, Graubrot
Brötchen	Vollkornbrötchen, Mehrkorn-, Müsli-, Haferflockenbrötchen, Sonnenblumenkernbrötchen, in Ausnahmefällen Weißbrötchen, auch mit Sesam oder Mohn, etc.
Müsliriegel, Müslimischung, Haferflocken, Früchteschnitten	Ohne Schokoladenüberzug; ohne Zucker
Nüsse, Mandeln, „Studentenfutter“	Nicht geröstet

Empfehlenswerte Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten - Fortsetzung

Zwieback Kekse Kuchen	Vollkornzwieback Vollkornkekse, Müslikeks, Haferflockenkekse Obstkuchen, Marmorkuchen ↓ mit geringem Zuckergehalt, ohne Schokoladenglasur
Obst und Gemüse	Frisches Stückobst, Stückgemüse, z. B. Äpfel, Birnen, Bananen, Möhren, Gurken etc. Trockenfrüchte
Konsummilch Buttermilch Joghurt, Dickmilch Quarkspeise Käse	0,3 % bis 1,8 % Fett (entrahmte und teilentrahmte Milch) 0,3 % Fett bis 1,8 % Fett; mit oder ohne Früchte; ohne Zucker 10-20 % Fett i. Tr.; mit oder ohne Früchte ; ohne Zucker weniger als 30 % Fett i. Tr. (Magerstufe, Viertelstufe, maximal Halbfettstufe)
Wurstwaren Schinken	Fettarme Wurstwaren, Schinken zwischen 5 und 15 % Fett: z. B. Aspikwaren, Sülzen, Geflügelwurst, Corned Beef, Roastbeef, Lachsschinken, Schinken ohne Fettrand, Rauchfleisch
Getränke	Obstsäfte, Obstsaftschorlen, Gemüsesäfte, Früchtetee ↓ ohne Zuckerzusatz Mineralwässer Achtung: Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Fruchtsirupe, Brausen, Instanttees, Colagetränke, Limonaden und Malzbier eignen sich nicht besonders gut, da sie zuviel Zucker enthalten.

Ideale Zwischenmahlzeiten sind z. B.:

- frisches Obst
- Joghurt; Dickmilch natur, mit frischem klein geschnittenen Obst und / oder Haferflocken
- Gemüsestücke, z. B. Möhren, Paprika, Schlangengurke, Kohlrabi, Radieschen, Tomaten
- Rohkostsalat aus Äpfeln, Möhren, Nüssen; dazu Knäckebrot
- Vollkornbrot dünn belegt mit Käse, magerem Aufschnitt und Gemüse (Salatblätter, Tomaten)
- Müsli aus Getreideflocken mit frischem Obst und/oder Nüssen, Samen, Rosinen, Joghurt; Dickmilch; Quark; Milch
- Milchmischgetränke, Milch; Kakao
- Gemüsebouillon;
- evtl. Vollkorn-, Haferkekse

Merke:

Zwischenmahlzeiten verkürzen die Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten, verringern so das Hungergefühl, lassen den Gedanken an Knabberien und Naschereien nicht mehr so häufig aufkommen und so Gewichtsprobleme seltener auftreten!

Lunch-Paket

Da Zwischenmahlzeiten häufig außer Haus verzehrt werden, ist die Mitnahme und Qualitätserhaltung der teils zubereiteten Lebensmittel unter Umständen ein Problem. Hier bietet sich die Lunch-Paket Verpflegung an, die gegenwärtig „in“ ist. Sie erleichtert die Organisation der Mahlzeiteneinnahme, vor allem, wenn keine Verpflegungseinrichtungen vor Ort zur Verfügung stehen. Die farbig peppigen Lunch-Boxen sind besonders gut durch ihr Box – in – Box - System geeignet, schmackhafte Mahlzeiten hygienisch einwandfrei und appetitlich zu verpacken, um sie dann später außer Haus mit Genuss zu verzehren. Die Möglichkeit einer Mahlzeiten-Mitnahme von zu Hause sichert vor allem die regelmäßige Einnahme von Zwischenmahlzeiten außer Haus, um so ein Leistungstief zu vermeiden.

Nicht zu vergessen sind Getränke, die gesondert in gut verschließbare Trinkgefäße gefüllt werden können.

Die Lunch-Mitnahme-Box garantiert eine sensorisch ansprechende und ernährungsphysiologisch ausgewogene Verpflegung in der Schule, beim Sport oder unterwegs.

Anforderungen an die Verpackungsbox

Die Verpackungsbox

- darf nicht zu schwer sein,
- sollte bzgl. der Transportfähigkeit handlich und nicht sperrig sein; darf nicht zu klein sein, denn die Bestandteile einer Mahlzeit sollten hineinpassen,
- muss gut verschließbar sein,
- sollte so gestaltet sein, dass die verschiedenen Nahrungsmittel getrennt voneinander aufbewahrt werden können,
- sollte kleinere Verpackungseinheiten beinhalten (z. B. kleinere Gefäße = Box in Box-System), so dass Nahrungsmittel flüssiger bis cremiger Konsistenz gut und separat verpackt werden können (z. B. Quarkspeise, Dipp, Obstsalat, etc.), um sie eventuell erst kurz vor dem Verzehr zu mischen,
- muss die Nahrungsmittel über einen gewissen Zeitraum, auch bei höheren Außentemperaturen, frisch halten,
- sollte Campingbesteck (wieder verwendbar) und Papierservietten enthalten.

Diese Anforderungen werden am ehesten von Frischhaltedosen aus Kunststoff erfüllt. Der Handel bietet diese Dosen mit Klickverschluss in diversen Größen, in verschiedenen Farben und Formen an. Die rechteckigen Formen eignen sich besser, da sie in der Tasche nicht zu viel Platz einnehmen. Da es sich um Kunststoffdosen handelt, haben sie ein sehr leichtes Gewicht und sind spülbar, so dass sie erneut benutzt werden können. Es ist darauf zu achten, dass der Klickverschluss stramm schließt, um auch flüssige bis cremige Nahrungsmittel darin aufbewahren zu können.

Nicht zu vergessen ist ein Behältnis für Getränke. Hier empfiehlt sich ein gut verschließbares Thermogefäß, das sowohl für kalte als auch für warme Getränke geeignet ist und deren Tem-

peraturen konstant hält. Auch dieses Gefäß sollte wieder verwendbar, handlich, nicht zu klein und nicht zu groß sein.

Anforderungen an die Nahrungsmittel

Nahrungsmittel wie z. B. angerührter Joghurt oder Quark müssen sicher verpackt werden (Klein-Boxen bzw. Alu- oder Klarsichtfolie für z.B. Käsescheiben); gekaufter Joghurt (Becher) hat seine eigene Verpackung

- Zutaten für Mahlzeiten sollten möglichst getrennt verpackt werden, um Frische und Konsistenz zu erhalten
- Die Bestandteile sollten ohne größeren Zeitaufwand vor Ort z. B. in der Schule und/oder während des Sports zusammengestellt werden können, z. B. Joghurt auf das Müsli gießen, Käsescheiben und/oder Tomatenscheiben auf oder zwischen die Brotscheiben legen. Das erhöht den Frischegrad und verbessert die Beschaffenheit der Nahrungsmittel.
- Die Nahrungsmittel dürfen nicht extrem temperaturempfindlich sein oder müssen dementsprechend verpackt werden (Alufolie oder Boxen mit Kühlakku).

**INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN
UNTERRICHTSEINHEIT / DIDAKTISCHE HINWEISE**

Befragung der Schüler und Schülerinnen, welche Zwischenmahlzeiten am Tag der Unterrichtseinheit verzehrt wurden, ob diese von zu Hause mitgebracht und/oder in der Schule, und/oder außerhalb der Schule erworben wurden.

Es ist zu diskutieren, was Zwischenmahlzeiten eigentlich sind und welche Bedeutung sie nach Ansicht der Schüler/Schülerinnen für eine ausgewogene Ernährung besitzen. Die Schüler und Schülerinnen erhalten einen Info-Text zur Thematik. Die zuvor geführte Diskussion kann durch weitere neue Teilaspekte wieder aufleben.

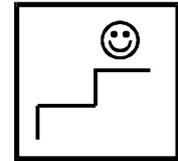
Im niedrigen Niveau kann der Teil 4 (Empfehlenswerte Lebensmittel) weg gelassen werden, durch die Präsentation und die Erläuterung der verschiedenen Lebensmittel für die Zubereitung in der Praxis. Der Teil 5 (Ideale Zwischenmahlzeiten) sollte vor der Zubereitung ebenfalls nicht genannt werden, damit die Schüler und Schülerinnen in Ihrer Fantasie nicht eingeschränkt werden. Er kann als Vertiefung bei einer anderen Gelegenheit auf jeden Fall eingesetzt werden.

Die Arbeitsaufgabe lautet, Zwischenmahlzeiten zu kreieren, die insbesondere geeignet sind, in der Lunch-Box transportiert zu werden. Rezepte und Zubereitungsvorschläge vorgestellt und für die praktische Zubereitung ausgewählt. Die Praxis schließt sich an.

Homework

- Schüler und Schülerinnen nehmen sich für die kommende Woche ein Vorhaben bezüglich der Zwischenmahlzeiten vor und notieren dieses (Formblatt).
- Das Formblatt und die auf dem Arbeitsblatt ausgewiesenen Vorschläge für Zwischenmahlzeiten werden den Experten abgegeben.

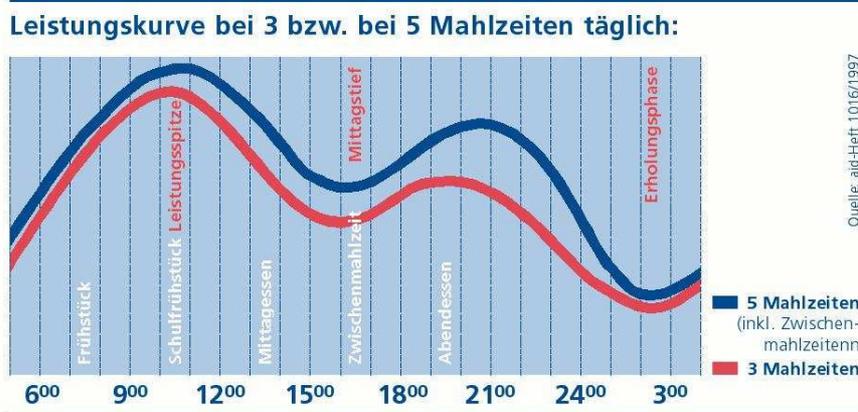
6.3.9 Die Mahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten Zwischenmahlzeiten



INFO-TEXT FÜR DIE SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Zwischenmahlzeiten sind die Mahlzeiten zwischen erstem Frühstück und Mittagessen (= 2. Frühstück/Pausenfrühstück) und zwischen Mittagessen und Abendessen (= Nachmittagsmahlzeit). Eine Zwischenmahlzeit zum richtigen Zeitpunkt kann die Tagesleistungskurve günstig beeinflussen.

Abb. 6.3.9-1: Mahlzeiten und Leistungsbereitschaft



So bewirkt das 2. Frühstück, dass die hohe Leistungsbereitschaft am Vormittag länger erhalten bleibt und ein Leistungsabfall beim Mittagstief nicht so stark ist. Eine Nachmittagsmahlzeit kann dazu beitragen, dass auch für die Freizeitbeschäftigung nach dem Schulalltag, z. B. für eine sportliche Betätigung noch gute Voraussetzungen bestehen.

Zwischenmahlzeiten stabilisieren durch einen ausgeglichenen Blutglucosespiegel sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch Konzentration und Koordination. Sie verhindern ein Absinken in Tiefpunkte, die sich mit einer entsprechenden Unruhe, einem Konzentrationsmangel, Leistungsbeeinträchtigungen und Heißhungergefühlen bemerkbar machen. Stimmungslage und Motivation sinken dann auf den Nullpunkt.

Wenn Zwischenmahlzeiten berücksichtigt werden, müssen die Hauptmahlzeiten natürlich mengenmäßig etwas eingeschränkt werden. Zwischenmahlzeiten sollten daher energetisch nicht sehr aufwendig sein (etwa 220 - 310 kcal für die Altersgruppen 13 – 19 Jahre). Das sind 10 % des täglichen Energiebedarfs.

Die kleinen Mahlzeiten eignen sich besonders für den Einsatz jener Lebensmittel, die bei den Hauptmahlzeiten üblicherweise keine oder nur eine geringfügige bedarfsdeckende Verwendung erfahren. Sie sollten reich sein an Eiweiß, Stärke (hochmolekulare, verdauliche Kohlenhydrate), Ballaststoffen, Vitaminen (besonders Vitamine B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin E) und Mineralstoffen (besonders Calcium).

Merke: Ohne Zwischenmahlzeiten ist insbesondere die Deckung des Kohlenhydratbedarfs durch qualitativ hochwertige Kohlenhydratträger gefährdet!

Abb. 6.3.9-2



FKE, aid (Hrsg.) 2001, S. 11

Zusammen mit Vollkornbrot, Müsli, Müsliriegeln, Haferflocken, Weizenkeimen eignen sich Milch und Milchprodukte, Obst und Gemüserohkost besonders gut zur Herstellung empfehlenswerter Zwischenmahlzeiten. Ab und zu können es auch Kuchen, Kekse oder Süßigkeiten sein.

Wie bei den Hauptmahlzeiten sollte bei den Zwischenmahlzeiten ein geeignetes Getränk nicht fehlen, wie Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Säfte.

Empfehlenswerte Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten

Lebensmittelgruppen	Beispiele
Brot	Vollkornbrot (z. B. Weizenvollkorn-, Roggenvollkorn-, Vollkornmischbrot), Sonnenblumenkern-, Kürbiskern-, Schrot-, Mehrkorn-, Grahambrot, Knäckebrot in Ausnahmefällen Weiß-, Toast-, Graubrot
Brötchen	Vollkornbrötchen, Mehrkorn-, Müsli-, Haferflockenbrötchen, Sonnenblumenkernbrötchen, in Ausnahmefällen Weißbrötchen, auch mit Sesam oder Mohn, etc.
Müsliriegel, Müslimischung, Haferflocken, Früchteschnitten	Ohne Schokoladenüberzug; ohne Zucker
Nüsse, Mandeln, „Studentenfutter“	Nicht geröstet
Zwieback Kekse Kuchen	Vollkornzwieback Vollkornkeks, Müslikeks, Haferflockenkeks Obstkuchen, Marmorkuchen ↓ mit geringem Zuckergehalt, ohne Schokoladenglasur
Obst und Gemüse	Frisches Stückobst, Stückgemüse, z. B. Äpfel, Birnen, Bananen, Möhren, Gurken etc. Trockenfrüchte

Empfehlenswerte Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten - Fortsetzung

Konsummilch Buttermilch Joghurt, Dickmilch Quarkspeise Käse	0,3 % bis 1,8 % Fett (entrahmte und teilentrahmte Milch) 0,3 % Fett bis 1,8 % Fett; mit oder ohne Früchte; ohne Zucker 10-20 % Fett i. Tr.; mit oder ohne Früchte ; ohne Zucker weniger als 30 % Fett i. Tr. (Magerstufe, Viertelstufe, maximal Halbfettstufe)
Wurstwaren Schinken	Fettarme Wurstwaren, Schinken zwischen 5 und 15 % Fett: z. B. Aspikwaren, Sülzen, Geflügelwurst, Corned Beef, Roastbeef, Lachsschinken, Schinken ohne Fettrand, Rauchfleisch
Getränke	Obstsäfte, Obstsafschorlen, Gemüsesäfte, Fruchtee ↓ ohne Zuckerzusatz Mineralwässer (ohne Kohlensäure und/oder kohlenensäurearme Wässer) Achtung: Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Fruchtsirupe, Brausen, Instandtees, Colagetränke, Limonaden und Malzbier eignen sich nicht besonders gut, da sie zuviel Zucker enthalten.

Ideale Zwischenmahlzeiten sind z. B.:

- frisches Obst
- Joghurt; Dickmilch natur, mit frischem klein geschnittenen Obst und / oder Haferflocken
- Gemüsestücke, z. B. Möhren, Paprika, Schlangengurke, Kohlrabi, Radieschen, Tomaten
- Rohkostsalat aus Äpfeln, Möhren, Nüssen; dazu Knäckebrot
- Vollkornbrot dünn belegt mit Käse, magerem Aufschnitt und Gemüse (Salatblätter, Tomaten)
- Müsli aus Getreideflocken mit frischem Obst und/oder Nüssen, Samen, Rosinen, Joghurt; Dickmilch; Quark; Milch
- Milchmischgetränke, Milch; Kakao
- Gemüsebouillon;
- evtl. Vollkorn-, Haferkekse

Merke:

Zwischenmahlzeiten verkürzen die Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten, verringern so das Hungergefühl, lassen den Gedanken an Knabberereien und Naschereien nicht mehr so häufig aufkommen und so Gewichtsprobleme seltener auftreten!

Lunch-Paket

Da Zwischenmahlzeiten häufig außer Haus verzehrt werden, ist die Mitnahme und Qualitätserhaltung der teils zubereiteten Lebensmittel unter Umständen ein Problem. Hier bietet sich die Lunch-Paket Verpflegung an, die gegenwärtig „in“ ist. Sie erleichtert die Organisation der Mahlzeiteneinnahme, vor allem, wenn keine Verpflegungseinrichtungen vor Ort zur Verfügung stehen.

Die farbig peppigen Lunch-Boxen sind besonders gut durch ihr Box – in – Box - System geeignet, schmackhafte Mahlzeiten hygienisch einwandfrei und appetitlich zu verpacken, um sie dann später außer Haus mit Genuss zu verzehren.

Die Möglichkeit einer Mahlzeiten-Mitnahme von zu Hause sichert vor allem die regelmäßige Einnahme von Zwischen-Mahlzeiten außer Haus, um so ein Leistungstief zu vermeiden.

Nicht zu vergessen sind Getränke, die gesondert in gut verschließbare Trinkgefäße gefüllt werden können.

Die Lunch- Mitnahme- Box garantiert eine sensorisch ansprechende und ernährungsphysiologisch ausgewogene Verpflegung in der Schule, beim Sport oder unterwegs.

Anforderungen an die Verpackungsbox

Die Verpackungsbox

- darf nicht zu schwer sein,
- sollte bzgl. der Transportfähigkeit handlich und nicht sperrig sein; darf nicht zu klein sein, denn die Bestandteile einer Mahlzeit sollten hineinpassen,
- muss gut verschließbar sein,
- sollte so gestaltet sein, dass die verschiedenen Nahrungsmittel getrennt voneinander aufbewahrt werden können,
- sollte kleinere Verpackungseinheiten beinhalten (z. B. kleinere Gefäße = Box - in - Box - System), so dass Nahrungsmittel flüssiger bis cremiger Konsistenz gut und separat eingepackt werden können (z. B. Quarkspeise, Dipp, Obstsalat, etc.), um sie eventuell erst kurz vor dem Verzehr zu mischen,
- muss die Nahrungsmittel über einen gewissen Zeitraum, auch bei höheren Außentemperaturen, frisch halten,
- sollte Campingbesteck (wieder verwendbar) und Papierservietten enthalten.

Diese Anforderungen werden am ehesten von Frischhaltedosen aus Kunststoff erfüllt. Der Handel bietet diese Dosen mit Klickverschluss in diversen Größen, in verschiedenen Farben und Formen an. Die rechteckigen Formen eignen sich besser, da sie in der Tasche nicht zu viel Platz einnehmen. Da es sich um Kunststoffdosen handelt, haben sie ein sehr leichtes Gewicht und sind spülbar, so dass sie erneut benutzt werden können. Es ist darauf zu achten, dass der Klickverschluss stramm schließt, um auch flüssige bis cremige Nahrungsmittel darin aufbewahren zu können.

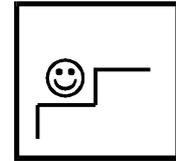
Nicht zu vergessen ist ein Behältnis für Getränke. Hier empfiehlt sich ein gut verschließbares Thermogefäß, das sowohl für kalte als auch für warme Getränke geeignet ist und deren Temperaturen konstant hält. Auch dieses Gefäß sollte wieder verwendbar, handlich, nicht zu klein und nicht zu groß sein.

Anforderungen an die Nahrungsmittel

Nahrungsmittel wie z. B. angerührter Joghurt oder Quark müssen sicher verpackt werden (Klein-Boxen bzw. Alu- oder Klarsichtfolie für z. B. Käsescheiben); gekaufter Joghurt (150 g Becher) hat seine eigene Verpackung

- Zutaten für Mahlzeiten sollten möglichst getrennt verpackt werden, um Frische und Konsistenz zu erhalten
- Die Bestandteile sollten ohne größeren Zeitaufwand vor Ort z. B. in der Schule und/oder während des Sports zusammengestellt werden können, z. B. Joghurt auf das Müsli gießen, Käsescheiben und/oder Tomatenscheiben auf oder zwischen die Brotscheiben legen. Das erhöht den Frischegrad und verbessert die Beschaffenheit der Nahrungsmittel.
- Die Nahrungsmittel dürfen nicht extrem temperaturempfindlich sein oder müssen dementsprechend verpackt werden (Alufolie oder Boxen mit Kühlakku).

6.3.9 Die Mahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten → Zwischenmahlzeiten - Teil 1



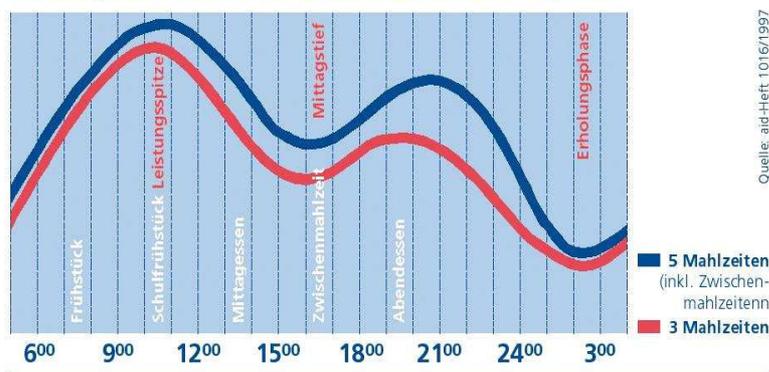
INFO-TEXT FÜR DIE SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Stellenwert der Zwischenmahlzeit

Zwischenmahlzeiten sind die Mahlzeiten zwischen erstem Frühstück und Mittagessen (= 2. Frühstück/Pausenfrühstück) und zwischen Mittagessen und Abendessen (= Nachmittagsmahlzeit). Eine Zwischenmahlzeit zum richtigen Zeitpunkt kann die Tagesleistungskurve günstig beeinflussen.

Abb. 6.3.9-1: Mahlzeiten und Leistungsbereitschaft

Leistungskurve bei 3 bzw. bei 5 Mahlzeiten täglich:



So bewirkt das 2. Frühstück, dass die hohe Leistungsbereitschaft am Vormittag länger erhalten bleibt und ein Leistungsabfall beim Mittagstief nicht so stark ist. Eine Nachmittagsmahlzeit kann dazu beitragen, dass auch für die Freizeitbeschäftigung nach dem Schulalltag, z. B. für eine sportliche Betätigung noch gute Voraussetzungen bestehen.

Zwischenmahlzeiten stabilisieren durch einen ausgeglichenen Blutglucosespiegel sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch Konzentration und Koordination. Sie verhindern ein Absinken in Tiefpunkte, die sich mit einer entsprechenden Unruhe, einem Konzentrationsmangel, Leistungsbeeinträchtigungen und Heißhungergefühlen bemerkbar machen. Stimmungslage und Motivation sinken dann auf den Nullpunkt.

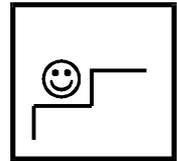
Wenn Zwischenmahlzeiten berücksichtigt werden, müssen die Hauptmahlzeiten natürlich mengenmäßig etwas eingeschränkt werden. Zwischenmahlzeiten sollten daher energetisch nicht sehr aufwendig sein (etwa 220 - 310 kcal für die Altersgruppen 13 – 19 Jahre). Das sind 10 % des täglichen Energiebedarfs.

Die kleinen Mahlzeiten eignen sich besonders für den Einsatz jener Lebensmittel, die bei den Hauptmahlzeiten üblicherweise keine oder nur eine geringfügige bedarfsdeckende Verwendung erfahren. Sie sollten reich sein an Eiweiß, Stärke (hochmolekulare, verdauliche Kohlenhydrate), Ballaststoffen, Vitaminen (besonders Vitamine B1, B2, B6, Folsäure und Vitamin E) und Mineralstoffen (besonders Calcium).

Merke: Ohne Zwischenmahlzeiten ist insbesondere die Deckung des Kohlenhydratbedarfs durch qualitativ hochwertige Kohlenhydratträger gefährdet!

Zusammen mit Vollkornbrot, Müsli, Müsliriegeln, Haferflocken, Weizenkeimen eignen sich Milch und Milchprodukte, Obst und Gemüserohkost besonders gut zur Herstellung empfehlenswerter Zwischenmahlzeiten. Ab und zu können es auch Kuchen, Kekse oder Süßigkeiten sein. Wie bei den Hauptmahlzeiten sollte bei den Zwischenmahlzeiten ein geeignetes Getränk nicht fehlen, wie Wasser, ungesüßter Tee oder stark verdünnte Säfte.

6.3.9 Die Mahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten → Zwischenmahlzeiten - Teil 2

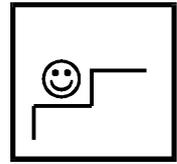


INFO-TEXT FÜR DIE SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Empfehlenswerte Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten

Lebensmittelgruppen	Beispiele
Brot	Vollkornbrot (z. B. Weizenvollkorn-, Roggenvollkorn-, Vollkornmischbrot), Sonnenblumenkern-, Kürbiskern-, Schrot-, Mehrkorn-, Grahambrot, Knäckebrötchen in Ausnahmefällen Weiß-, Toast-, Graubrot
Brötchen	Vollkornbrötchen, Mehrkorn-, Müsli-, Haferflockenbrötchen, Sonnenblumenkernbrötchen, in Ausnahmefällen Weißbrötchen, auch mit Sesam oder Mohn, etc.
Müsliriegel, Müslimischung, Haferflocken, Früchteschnitten	Ohne Schokoladenüberzug; ohne Zucker
Nüsse, Mandeln, „Studentenfutter“	Nicht geröstet
Zwieback Kekse Kuchen	Vollkornzwieback Vollkornkekse, Müslikekse, Haferflockenkekse Obstkuchen, Marmorkuchen → mit geringem Zuckergehalt, ohne Schokoladenglasur
Obst und Gemüse	Frisches Stückobst, Stückgemüse, z. B. Äpfel, Birnen, Bananen, Möhren, Gurken etc. Trockenfrüchte
Konsummilch Buttermilch Joghurt, Dickmilch Quarkspeise Käse	0,3 % bis 1,8 % Fett (entrahmte und teilentrahmte Milch) 0,3 % Fett bis 1,8 % Fett; mit oder ohne Früchte; ohne Zucker 10-20 % Fett i. Tr.; mit oder ohne Früchte ; ohne Zucker weniger als 30 % Fett i. Tr. (Magerstufe, Viertelstufe, maximal Halbfettstufe)
Wurstwaren Schinken	Fettarme Wurstwaren, Schinken zwischen 5 und 15 % Fett: z. B. Aspikwaren, Sülzen, Geflügelwurst, Corned beef, Roastbeef, Lachsschinken, Schinken ohne Fettrand, Rauchfleisch
Getränke	Obstsäfte, Obstsaftschorlen, Gemüsesäfte, Früchtetee → ohne Zuckerzusatz Mineralwasser (ohne Kohlensäure und/oder kohlenensäurearme Wässer) Achtung: Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektar, Fruchtsirupe, Brausen, Instandtees, Colagetränke, Limonaden und Malzbier eignen sich nicht besonders gut, da sie zuviel Zucker enthalten.

6.3.9 Die Mahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten → Zwischenmahlzeiten - Teil 3



INFO-TEXT FÜR DIE SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

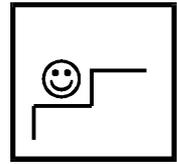
Ideale Zwischenmahlzeiten sind z. B.:

- frisches Obst
- Joghurt; Dickmilch natur, mit frischem klein geschnittenem Obst und / oder Haferflocken
- Gemüsestücke, z. B. Möhren, Paprika, Schlangengurke, Kohlrabi, Radieschen, Tomaten
- Rohkostsalat aus Äpfeln, Möhren, Nüssen; dazu Knäckebrot
- Vollkornbrot dünn belegt mit Käse, magerem Aufschnitt und Gemüse (Salatblätter, Tomaten)
- Müsli aus Getreideflocken mit frischem Obst und/oder Nüssen, Samen, Rosinen, Joghurt; Dickmilch; Quark; Milch
- Milchmischgetränke, Milch; Kakao
- Gemüsebouillon;
- evtl. Vollkorn-, Haferkekse

Merke:

Zwischenmahlzeiten verkürzen die Pausen zwischen den Hauptmahlzeiten, verringern so das Hungergefühl, lassen den Gedanken an Knabbereien und Naschereien nicht mehr so häufig aufkommen und so Gewichtsprobleme seltener auftreten!

6.3.9 Die Mahlzeiten zwischen den Hauptmahlzeiten → Zwischenmahlzeiten - Teil 4



INFO-TEXT FÜR DIE SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Lunch-Paket

Die Möglichkeit einer Mahlzeiten-Mitnahme von zu Hause sichert vor allem die regelmäßige Einnahme von Zwischen-Mahlzeiten außer Haus, um so ein Leistungstief zu vermeiden.

Die Lunch-Mitnahme-Box garantiert eine sensorisch ansprechende, hygienisch einwandfreie und ernährungsphysiologisch ausgewogene Verpflegung in der Schule, beim Sport oder unterwegs. Nicht zu vergessen sind Getränke, die gesondert in gut verschließbare Trinkgefäße gefüllt werden können.

Anforderungen an die Verpackungsbox

Die Verpackungsbox

- darf nicht zu schwer sein,
- sollte bzgl. der Transportfähigkeit handlich und nicht sperrig sein; darf nicht zu klein sein, denn die Bestandteile einer Mahlzeit sollten hineinpassen,
- muss gut verschließbar sein,
- sollte so gestaltet sein, dass die verschiedenen Nahrungsmittel getrennt voneinander aufbewahrt werden können,
- sollte kleinere Verpackungseinheiten beinhalten (z. B. kleinere Gefäße = Box-in-Box-System), so dass Nahrungsmittel flüssiger bis cremiger Konsistenz gut und separat eingepackt werden können (z. B. Quarkspeise, Dipp, Obstsalat, etc.), um sie eventuell erst kurz vor dem Verzehr zu mischen,
- muss die Nahrungsmittel über einen gewissen Zeitraum, auch bei höheren Außentemperaturen, frisch halten,
- sollte Campingbesteck (wieder verwendbar) und Papierservietten enthalten.

→ Frischhaltedosen aus Kunststoff mit Klickverschluss in diversen Größen, in verschiedenen Farben und Formen.

→ Ein gut verschließbares Thermogefäß, dass sowohl für kalte als auch für warme Getränke geeignet ist und deren Temperaturen konstant hält.

→ wieder verwendbar, handlich, nicht zu klein und nicht zu groß sein.

Anforderungen an die Nahrungsmittel

Nahrungsmittel wie z. B. angerührter Joghurt oder Quark müssen sicher verpackt werden (Klein-Boxen bzw. Alu- oder Klarsichtfolie für z. B. Käsescheiben); gekaufter Joghurt (150 g Becher) hat seine eigene Verpackung

- Zutaten für Mahlzeiten sollten möglichst getrennt verpackt werden, um Frische und Konsistenz zu erhalten
- Die Bestandteile sollten ohne größeren Zeitaufwand vor Ort z. B. in der Schule und/oder während des Sports zusammengestellt werden können, z. B. Joghurt auf das Müsli gießen, Käsescheiben und/oder Tomatenscheiben auf oder zwischen die Brotscheiben legen. Das erhöht den Frischegrad und verbessert die Beschaffenheit der Nahrungsmittel.
- Die Nahrungsmittel dürfen nicht extrem temperaturempfindlich sein oder müssen dementsprechend verpackt werden (Alufolie oder Boxen mit Kühllakku).

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Zwischenmahlzeiten“

Arbeitsaufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
3. Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

--

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

Obstsalat mit Joghurt

Menge	Zutaten	Zubereitung
$\frac{1}{2}$	Apfel	Obst waschen, putzen und in Stücke zerteilen
1	Kiwi	
$\frac{1}{2}$	Banane	abschmecken
$\frac{1}{2}$	Zucker, Zitronensaft	
1 Becher (150 g)	Joghurt, fettarm	Joghurt und Haferflocken gesondert mitnehmen
2 EL	Haferflocken	In der Schule alles vermischen. <u>Getränk:</u> Apfelsaft, Apfelschorle

Vital-Sandwich und Joghurt

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Salatblätter n. Belieben	waschen
$\frac{1}{2}$	Tomate	waschen, putzen und in Scheiben schneiden
2 Sch.	Vollkorntoast	Toast bestreichen mit Salat und Tomate auf den Toast legen
15 g	Halbfettmargarine	
1 Sch.	Käse (<30% Fett i.Tr.)	mit in die Box geben!
1 Becher (150 g)	Fruchtjoghurt, fettarm	<u>Getränk:</u> Apfelsaft, Apfelsaft-

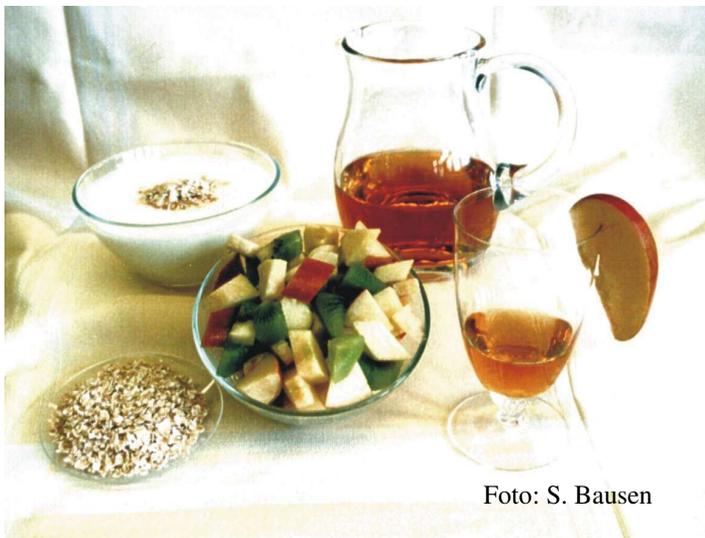


Foto: S. Bausen



Foto: S. Bausen

Knabber-Box

Menge	Zutaten	Zubereitung
100 g	Weintrauben	Waschen
1	Fruchtschnitte	
2	Vollkornkekse	
1	Müsliriegel	
1 Becher (150 g)	Fruchtjoghurt, fettarm	
		alles zusammen in die Box geben <u>Getränk:</u> Mix aus Orangensaft, Karottensaft und Mineralwasser

Rosinenquark

Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g	Magerquark	alles glatt rühren
75 g	Joghurt, fettarm	
50 ml	Milch (1,5% Fett)	
25 g	Rosinen	unterheben
50 g	Mandarinen	schälen, klein schneiden und
1	Banane	unterheben
	Zucker	abschmecken
		<u>Getränk:</u> Orangensaft, Orangensaftschorle

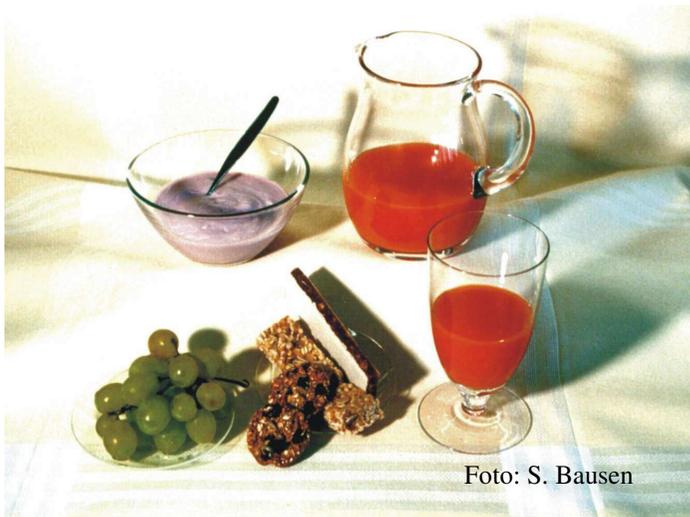


Foto: S. Bausen

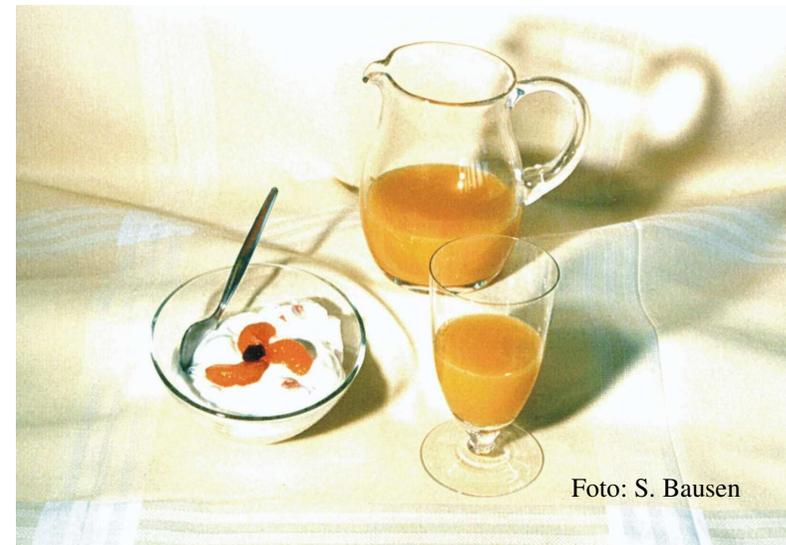


Foto: S. Bausen

Vollkornbrötchen mit Kräuterquark

Menge	Zutaten	Zubereitung
100 g	Magerquark	glatt rühren
50 ml	Milch (1,5% Fett)	
2	Frühlingszwiebeln	waschen, putzen, in Ringe bzw.
5	Radieschen	Scheiben schneiden
	frische Kräuter	waschen, fein hacken
		alles zum Quark geben
1 Pr.	Jodsalz	abschmecken
1 Pr.	Pfeffer	
1	Vollkornbrötchen	dazu essen
		<u>Getränk:</u> Apfelsaft; Apfelsaft-schorle

Gemüse und Dipp

Menge	Zutaten	Zubereitung
100 g	Kräuterquark, fettarm	
50 g	Paprika	Gemüse putzen und waschen;
50 g	Schlangengurke	in Streifen schneiden
50 g	Tomate	
50 g	Kohlrabi	
50 g	Möhre	
		<u>Getränk:</u> Orangensaft; Orangen-saft-schorle



Foto: S. Bau-

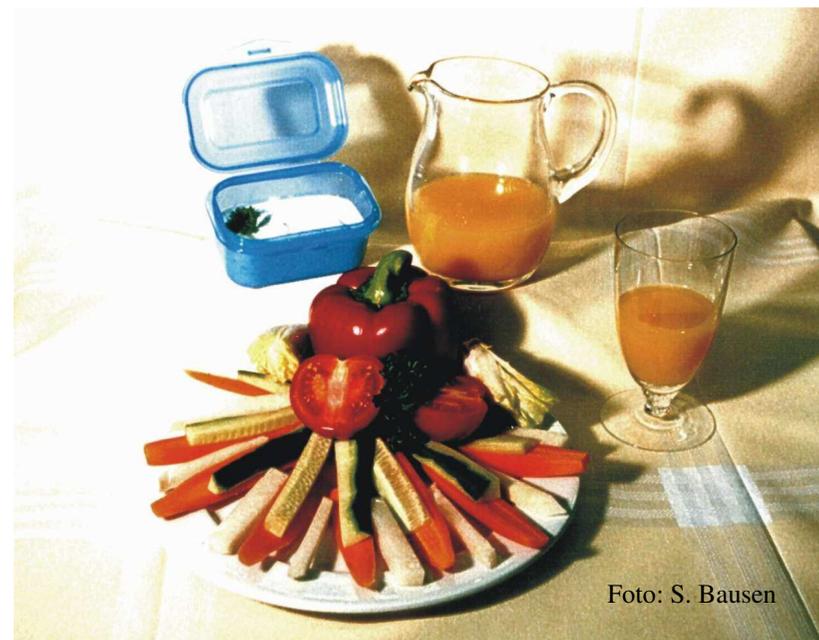


Foto: S. Bausen

Käse-Brötchen und Salat

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Vollkornbrötchen	
10 g	Halbfettmargarine	Brötchen bestreichen
2 Sch.	Käse (<30% Fett i. Tr.)	auf das Brötchen legen
1 Portion	Salat (z. B. aus Möhren, Kohlrabi, Gurke, Joghurt-dressing)	
		<u>Getränk:</u> Orangensaft; Orangensaftschorle

Süße Mahlzeit

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Roggenbrötchen	
10 g	Halbfettmargarine	Brötchen bestreichen
20 g	Marmelade	auf dem Brötchen verteilen
20 g	Magerquark	
1	Orange	
		<u>Getränk:</u> 300 ml Fruchtbuttermilch

Müsli mit Joghurt und Obst

Menge	Zutaten	Zubereitung
125 g	Ananasstücke (Dose)	
1	1 Apfel	Waschen, putzen, in Stücke zerteilen
45 g	Müsli	
1 Becher (150 g)	Joghurt, fettarm	In der Schule Obst, Joghurt und Müsli vermischen, da sonst das Müsli aufweicht. <u>Getränk:</u> Mineralwasser

Erdbeeren im Sommer

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Birne	waschen, klein schneiden
125 g	Erdbeeren	waschen, putzen
2 Sch.	Vollkornbrot	
20 g	Frischkäse auf Buttermilchbasis	Brot bestreichen
1 Sch.	Käse (<30% Fett i. Tr.)	auflegen
		<u>Getränk:</u> 300 ml Erdbeerbuttermilch

Vollkornbrot mit Hüttenkäse

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 Sch.	Vollkornbrot	Brot bestreichen auf das Brot legen
20 g	Hüttenkäse	
1 Sch.	Roher Schinken	
1	Birne	waschen, klein schneiden <u>Getränk:</u> Traubensaft mit Mineralwasser

Erröteter Quark

Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g	Magerquark	verrühren
50 ml	Milch (1,5% Fett)	
100 g	Erdbeeren	waschen, putzen, pürieren und zum Quark geben
	Zucker	abschmecken <u>Getränk:</u> Traubensaft

Gemüse-Frischkäse

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Gewürzgurke	würfeln
$\frac{1}{2}$	säuerlicher Apfel	waschen, putzen, würfeln
$\frac{1}{2}$ Bd.	Frühlingszwiebeln	waschen, putzen, in feine Ringe schneiden
$\frac{1}{2}$	Paprika	waschen, putzen, würfeln
100 g	körniger Frischkäse	alles mischen
	Jodsalz	abschmecken
	Pfeffer	<u>Getränk:</u> Mineralwasser
	Paprikapulver	

Reissalat

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	Tomate	waschen, putzen, würfeln
30 g	Fetakäse	in Würfel schneiden
40 g	Reis (kalt)	
1 El	Joghurtdressing	alles vermischen <u>Getränk:</u> Gemüsesaft

Schnittlauch-Dip

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Bund	Schnittlauch	waschen, in Röllchen schneiden
125 g	Magerquark	verrühren
50 ml	Buttermilch	
1 Pr.	Salz	abschmecken
1 Pr.	Pfeffer	
		Schnittlauchröllchen unterheben



Menge	Zutaten	Zubereitung

Menge	Zutaten	Zubereitung

Menge	Zutaten	Zubereitung

Menge	Zutaten	Zubereitung

6.3.10 Auf Süßes verzichte ich nicht

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE

Die Vorliebe für „Süßes“ ist angeboren. „Süßes“ hat zudem eine stimmungsaufhellende Wirkung. Verantwortlich dafür ist das Serotonin, ein Hormon, dessen Bildung im Körper durch Zucker angeregt wird.

Durch viel „Süßes“, z. B. gesüßte Getränke, Süßwaren und diverse süße Trostpflaster kann aus der angeborenen Vorliebe für „Süßes“ langsam aber systematisch eine angelesene Gewohnheit werden. Häufig versteckt sich bei Süßigkeiten neben dem von der Werbung versprochenen „guten Gefühl“ jede Menge Zucker mit unterschiedlichen Namen (Saccharose = Rohr- und Rübenzucker, auch Haushaltszucker genannt; Glucose = Traubenzucker; Glucosesirup = Traubenzucker + Wasser; Dextrose = Traubenzucker; Invertzucker = Trauben- und Fruchtzucker; Fructose = Fruchtzucker; Maltodextrin = Zuckergemisch) (*Verbraucher-Zentrale NRW* 1999). Chemisch gehört der Zucker zu den Kohlenhydraten.

Mit dem unkontrollierten Verzehr von Zucker und zuckerreichen Erzeugnissen wird vielfach die Zunahme von Übergewicht und Adipositas eng verbunden. Der 3. Konsensuskonferenz über „Kohlenhydrate in der Ernährungsmedizin unter besonderer Berücksichtigung des Zuckers“ kann jedoch entnommen werden, dass Übergewicht nicht unmittelbar dem Konsum von Zucker (Saccharose) angelastet werden kann (*Kluthe & Kasper* (Hrsg.), 1996/1999). Entgegen gängiger Vorurteile verzehren Übergewichtige nicht mehr niedermolekulare Kohlenhydrate in Form von Süßigkeiten als Normalgewichtige (*NW* 2000, S. 493).

Allerdings ist im Hinblick auf Übergewicht und Adipositas zu konstatieren, dass Zucker eher sekundär eine Rolle spielen kann. Er ist praktisch frei von Ballaststoffen (fehlender Sättigungseffekt) und führt mit kleinen Volumina viel Energie zu (hohe Energiedichte). Zucker und überwiegend daraus hergestellte Erzeugnisse bewirken z. T. erhebliche Blutzuckerschwankungen, der Sättigungseffekt ist nur vorübergehend (*DGE* 2000, S. 60; *Elmadfa und Leitzmann* 1998, S. 145; *Kasper* 2000, S. 8) (Abb. 6.3.3-1/6.3.3-2. Mit steigendem Zuckerkonsum kann auch eine Zunahme des Fettverzehrs erfolgen. Erklärt wird dieser Zusammenhang mit einer Vehikelfunktion des Zuckers, da ein Teil des Zuckers in süßen Produkten wie z. B. Schokolade, Pralinen, Gebäck zugleich mit einem hohem Anteil an Fett aufgenommen werden kann (*Kasper* 2000, S. 9). Zucker liefert zudem außer niedermolekularen Kohlenhydraten keine nennenswerten Mengen weiterer Nährstoffe („leere Kohlenhydrate“ oder „leere Kalorien“).

Der Zuckerverbrauch in Deutschland lag im Jahr 2007/2008 bei 34,3 kg Weißzucker pro Kopf. 18,4 % des Zuckers fanden als Haushaltszucker Verwendung, 19,9 % des Zuckers wurden in Süßwaren verarbeitet, 17,9 % in Getränken, 9,9 % in Dauerbackwaren, 5,0 % in Milchprodukten und Speiseeis, 4,6% in Marmeladen und Obstkonserven, 2,1 % in Bäckereien und Konditoreien und 22,2 % entfielen auf „Sonstiges“ (*Wirtschaftliche Vereinigung Zucker* 2007/2008).

Für Kinder und Jugendliche sind Milch und Milchprodukte (14-19 %), **Süßigkeiten und Gebäck (18 - 19 %)**, Brot und Getreideflocken (16 - 17 %), Fleisch und Wurst (12 - 13 %) sowie Fette und Öle (8-10 %) die wichtigsten Energielieferanten (*Alexy & Kersting* 1999 S. 26). Im Rahmen der Studie „Health Behaviour in School-Aged children“ (HBSC) wurde eine Übersicht über die Ernährungsgewohnheiten von 11- bis 15-jährigen Jugendlichen aus NRW anhand der Angaben über den täglichen Lebensmittel-Verzehr erstellt.

Etwa die Hälfte aller 11- bis 15-jährigen essen täglich Süßigkeiten in Form von Bonbons oder Schokolade. Auch der Konsum zuckerhaltiger Limonaden (Softdrinks) wurde von etwa der

Hälfte der Jugendlichen angegeben. Für Jungen konnte hier eine leicht erhöhte Quote festgestellt werden. Bei der Auswahl von Getränken stehen, wie empfohlen, ungesüßte Getränke an erster Stelle. Mit zunehmendem Alter kommen verstärkt gezuckerte Getränke wie Limonaden und Fruchtsäfte hinzu, die bei Jugendlichen etwa 30 - 40 % des Getränkekonsums ausmachen (Kersting et al. 2004, S. 216).

Verzehrs-Empfehlungen

Da Süßwaren (Bonbons, Schokolade), zuckerreiche Getränke (Limonaden, Colagetränke), Feinbackwaren, Kuchen, Speiseeis in der Ernährung nicht weg zu denken sind, empfehlen Experten übereinstimmend einen mäßigen Verzehr, statt generelle Verbote auszusprechen (Kluthe 1999). Außerdem ist es möglich, die Reizschwelle für „Süßes“ wieder zu reduzieren, indem kontinuierlich weniger Zucker oder andere Süßungsmittel (z. B. Süßstoff) verwendet werden. Nach einiger Zeit stellt sich bei weniger süßen Speisen das gleiche Geschmacksempfinden ein, wie zuvor bei höheren Süßungskonzentrationen (Verbraucher-Zentrale NRW 1999).

Süßwaren und Gebäck (zucker- und/oder fettreiche Lebensmittel) zählen in der vom *Forschungsinstitut für Kinderernährung* (2001, S. 32/33) empfohlenen Optimalen Mischkost „optimix“ zu den geduldeten Lebensmitteln, die nur ab und zu gegessen werden sollten. Maximal 10 % der Energierichtwerte der *DGE* (2000) können so mit zucker- und/oder fettreichen Süßwaren einschließlich Haushaltszucker verplant werden. Das sind für 10 bis unter 19jährige Jugendliche (Gesamtenergiebedarf 2000 - 3100 kcal) etwa 200 - 310 kcal, die durch z. B. Zucker (bei 2000 kcal Energiebedarf pro Tag sind dies ca. 50 g Zucker = 17 Zuckerwürfel) und/oder Marmelade, Weingummi, Kuchen, Schokolade, Eiscreme pro Tag abgedeckt werden können.

Die folgende Aufstellung zeigt, wie viele „Süße Kalorien“ pro Tag, das sind < 10 % des Energiebedarfs, verzehrt werden dürfen, ohne, dass es für die Gesundheit schädlich ist.

Alter		
Jahre		kcal / Tag
10 – 12	w	200
	m	230
13 – 14	w	220
	m	270
15 – 18	w	250
	m	310

Wenngleich der Heißhunger auf etwas Süßes an Schokolade, Pralinen oder Bonbons denken lässt, gibt es zum „süßen“ Naschen und Knabbern durchaus **Alternativen:**

- Obst und Gemüsestücke, mundgerecht zubereiten und langsam und genussvoll verspeisen.
- Müsli und Obstquark mit feingeraspeltem Obst herstellen.
- Ausgefalleneres Obststücke wie Ananasstückchen oder Melonenstückchen auswählen.
- Eine leckere Quarkspeise mit Früchten am Nachmittag lässt den Kuchen vergessen.
- Getrocknetes Obst, z. B. Apfelringe oder Bananenscheiben können einen Pausensnack ergänzen.
- Süße Getränke schmecken auch mit Mineralwasser verdünnt lecker.
- Selbstgemixte Milchshakes mit frischen Früchten sind „coole“ und süße Zwischenmahlzeiten.

Die 4 süßen Regeln:

„Süßes“ bewusst genießen und nicht gedankenlos nebenbei essen.

Die natürliche Süße von Lebensmitteln nutzen und durch sensorische Sensibilität bewusst wahrnehmen.

Beim Kochen und Backen nach und nach weniger Zucker verwenden.

Nach dem süßen Genuss die Zähne putzen (Karies!)

(modifiziert nach *Verbraucher-Zentrale* 1999)

Tab. 6.3.10-1: Energiegehalt zuckerreicher Lebensmittel

Lebensmittel	Stück / Portion	Menge	kcal
Eiskrem	1 Kugel	75 ml	150
Schokolade	1 Riegel	20 g	100
Bonbon	1 Stück	5 g	20
Schaumsüßwaren		20 g	100
Fruchtgummi		50 g	100
Marzipankartoffel	1 Stück	5 g	25
Müsliriegel	1 Stück	25 g	100
Marmelade	1 Portion	20 g	50
Honig	1 Portion	20 g	67
Gezuckerte Flakes	1 Portion	20 g	100
Nuss-Nougat-Creme	1 Portion	20 g	100
Obstkuchen	1 Stück	100 g	223
Marmorkuchen	1 Stück	70 g	270
Schwarzwälder Kirschtorte	1 Stück	140 g	575
Butterkeks	1 Stück	6 g	24
Zucker	1 TL	5	20

mod. nach *Heseker et al* 1993, S. 117-127

Tab.6.3.10-2: Getränke im Vergleich:

Kohlenhydrat- und Energiegehalt je 0,2 Liter

Getränke	Kohlenhydrate g/0,2 l	Energiegehalt kcal/0,2 l
Traubensaft	33	136
Apfelsaft	24	114
Apfelfruchtsaftgetränk	23	94
Cola-Getränke	22	92
Apfelsinensaft ungesüßte Handelsware	18	88
Zitronenlimonade	16	66
Grapefruitsaft	14	72

Heseker und Heseker 1993

**Tab. 6.3.10-3: Energie- und Kohlenhydratgehalt von zuckerreichen
Fast Food-Produkten**

Fast- Food	Portions- größe	Energiegehalt in kcal		Kohlenhydratgehalt in g	
		Pro 100 g	Pro Portion	Pro 100 g	Pro Portion
Sundae Eis:					
Mit Karamelsauce	153 g	184	281	33,6	51,3
Mit Schokosauce	150 g	186	279	29,7	44,5
Milchshakes:					
Erdbeere	240 g	121	290	19,1	45,8
Vanille	240 g	122	293	19,4	46,5

(McDonald`s Deutschland Inc. (Hrsg.) 1998/2005

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Vorhaben „Auf Süßes verzichte ich nicht“

Aufgabe:

1. Nimm dir für die nächste Woche **ein** Vorhaben vor, das du ernsthaft durchhalten möchtest und kannst.
2. Kreuze an, wie es geklappt hat.
Wenn es teilweise oder nicht geklappt hat, überlege warum das so war.
- 3.

Ich nehme mir für die nächste Woche (vom _____ bis _____) ernsthaft vor:

1 Vorhaben ist genug!

Das Vorhaben wurde durchgeführt.

Das Vorhaben wurde teilweise durchgeführt, weil:

Das Vorhaben wurde nicht durchgeführt, weil:

Auf „Süßes“ verzichte ich nicht! – Meine bevorzugten Süßigkeiten

Die Schüler und Schülerinnen sollen anhand der erlaubten Kilokalorien für Süßes pro Tag mehrere Möglichkeiten ausrechnen, damit sie ein Gefühl für die „erlaubte“, d. h. noch nicht gesundheitsschädliche Menge an Süßigkeiten bekommen.

Darüber hinaus sollen sie sich über süß schmeckende Alternativen Gedanken machen.

Übung: Sensorik – Test

Wichtig: Die Reihenfolge einhalten: zuerst Obst, dann Süßes.

Nach der Neutralisation durch Mineralwasser: zuerst Süßes, dann Obst!

Arbeitsmaterialien:

- Mineralwasser,
- pro Person 3 kleine Portionen: 1 Sorte Obst z. B. Äpfel (wie gewachsen, feingeschnitten), Süßes (z. B. Schokoküsse)

Spielt die Reihenfolge des Verzehrs eine Rolle?

Ist es entscheidend, ob das Obst in Stücken oder feingeschnitten angeboten wird?

Ist die Dauer des Kauvorgangs entscheidend?

Homework

Die Schüler und Schülerinnen sollen sich für die folgende Woche **ein** Vorhaben vornehmen und notieren, ob sie es durchführen konnten.

INFO FÜR DEN EXPERTEN

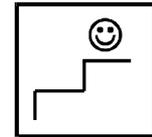
PRAXIS NAHRUNGSZUBEREITUNG

Zubereitung von süß schmeckenden Gerichten

Rezepte s. u.

Stellen Sie den Schülern und Schülerinnen die Hygiene- und Sicherheitsregeln und die Hinweise für die Zubereitung von Rezepten (soweit diese hier zutreffen) vor (s. 6.1 Allgemeine Hinweise für die Experten).

INFO-TEXT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN



Auf Süßes verzichte ich nicht!

Die Vorliebe für „Süßes“ ist angeboren. „Süßes“ hat zudem eine stimmungsaufhellende Wirkung. Verantwortlich dafür ist das Serotonin, ein Hormon, dessen Bildung im Körper durch Zucker angeregt wird.

Durch viel Süßes, z. B. gesüßte Getränke, Süßwaren und diverse süße Trostpflaster kann aus der angeborenen Vorliebe für „Süßes“ langsam aber systematisch eine angelernte Gewohnheit werden. Häufig versteckt sich bei Süßigkeiten neben dem von der Werbung versprochenen „guten Gefühl“ jede Menge Zucker mit unterschiedlichen Namen (Saccharose = Rohr- und Rübenzucker, auch Haushaltszucker genannt; Glucose = Traubenzucker; Glucosesirup = Traubenzucker + Wasser; Dextrose = Traubenzucker; Invertzucker = Trauben- und Fruchtzucker; Fructose = Fruchtzucker; Maltodextrin = Zuckergemisch) (*Verbraucher-Zentrale NRW* 1999). Chemisch gehört der Zucker zu den Kohlenhydraten

Der Zuckerverbrauch in Deutschland lag im Jahr 2007/2008 bei 34,3 kg Weißzucker pro Kopf (*Wirtschaftliche Vereinigung Zucker* 2007/2008).

Etwa die Hälfte aller 11- bis 15-jährigen essen täglich Süßigkeiten in Form von Bonbons oder Schokolade. Auch der Konsum zuckerhaltiger Limonaden (Softdrinks) wurde von etwa der Hälfte der Jugendlichen angegeben. Für Jungen konnte hier eine leicht erhöhte Quote festgestellt werden. Bei der Auswahl von Getränken stehen, wie empfohlen, ungesüßte Getränke an erster Stelle. Mit zunehmendem Alter kommen verstärkt gezuckerte Getränke wie Limonaden und Fruchtsäfte hinzu, die bei Jugendlichen etwa 30 - 40 % des Getränkekonsums ausmachen.

Zucker ist frei von Ballaststoffen (fehlender Sättigungseffekt) und führt mit kleinen Einheiten viel Energie zu (hohe Energiedichte). Zucker und überwiegend daraus hergestellte Erzeugnisse bewirken z. T. erhebliche Blutzuckerschwankungen, ein Sättigungseffekt ist nur vorübergehend (Abb 6.3.3-1/6.3.3-2). Mit steigendem Zuckerkonsum kann auch eine Zunahme des Fettverzehrs erfolgen, da der Zucker in süßen Produkten wie z. B. in Schokolade, Pralinen, Gebäck zugleich mit einem hohen Anteil an Fett aufgenommen wird.

Zucker liefert keine nennenswerten Mengen weiterer Nährstoffe („leere Kohlenhydrate“ oder „leere Kalorien“).

(Geduldete) Verzehrsempfehlungen

Süßwaren und Gebäck (zucker- und/oder fettreiche Lebensmittel) zählen in der vom *Forschungsinstitut für Kinderernährung* (2001, S. 32/33) empfohlenen Optimalen Mischkost „optimix“ zu den geduldeten Lebensmitteln, die nur ab und zu gegessen werden sollten. Maximal 10 % der Energierichtwerte der *DGE* (2000) können so mit zucker- und/oder fettreichen Süßwaren einschließlich Haushaltszucker verplant werden. Das sind für 10 bis unter 19jährige Jugendliche (Gesamtenergiebedarf 2000-3100 kcal) etwa 200-310 kcal, die durch z. B. Zucker (bei 2000 kcal Energiebedarf pro Tag sind dies ca. 50 g Zucker = 17 Zuckerwürfel) und/oder Marmelade, Weingummi, Kuchen, Schokolade, Eiscreme pro Tag abgedeckt werden können.

Die folgende Aufstellung zeigt, wie viele „Süße Kalorien“ pro Tag, das sind < 10 % des Energiebedarfs, verzehrt werden dürfen, ohne, dass es für die Gesundheit schädlich ist.

Alter		
Jahre		kcal / Tag
10 – 12	w	200
	m	230
13 – 14	w	220
	m	270
15 – 18	w	250
	m	310

Wenngleich der Heißhunger auf etwas Süßes an Schokolade, Pralinen oder Bonbons denken lässt, gibt es zum „süßen“ Naschen und Knabbern durchaus **Alternativen**:

- Obst und Gemüsestücke, mundgerecht zubereiten und langsam und genussvoll verspeisen.
- Müsli und Obstquark mit feingeraspeltem Obst herstellen.
- Ausgefallene Obststücke wie Ananasstückchen oder Melonenstückchen auswählen.
- Eine leckere Quarkspeise mit Früchten am Nachmittag lässt den Kuchen vergessen.
- Getrocknetes Obst, z. B. Apfelringe oder Bananenscheiben können einen Pausensnack ergänzen.
- Süße Getränke schmecken auch mit Mineralwasser verdünnt lecker.
- Selbstgemixte Milchshakes mit frischen Früchten sind „coole“ und süße Zwischenmahlzeiten.

Die 4 süßen Regeln:

Süßes bewusst genießen und nicht gedankenlos nebenbei essen.

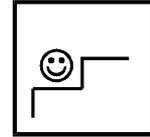
Die natürliche Süße von Lebensmitteln nutzen und durch sensorische Sensibilität bewusst wahrnehmen.

Beim Kochen und Backen nach und nach weniger Zucker verwenden.

Nach dem süßen Genuss die Zähne putzen (Karies!)

(modifiziert nach *Verbraucher-Zentrale* 1999)

INFO-TEXT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN



Auf Süßes verzichte ich nicht!

Die Vorliebe für „Süßes“ ist angeboren. Durch viel „Süßes“ kann aus der angeborenen Vorliebe langsam aber systematisch eine angelernte Gewohnheit werden. Häufig versteckt sich bei Süßigkeiten jede Menge Zucker mit unterschiedlichen Namen (VZ NRW 1999): Saccharose, Glucose, Glucosesirup, Dextrose, Invertzucker, Fructose, Maltodextrin.

Zucker ist frei von Ballaststoffen (fehlender Sättigungseffekt) und führt mit kleinen Einheiten viel Energie zu (hohe Energiedichte). Zucker und zuckerreiche Erzeugnisse bewirken z. T. erhebliche Blutzuckerschwankungen, ein Sättigungseffekt ist nur vorübergehend. Viel Zucker heißt meist auch viel Fett wie z. B. in Schokolade, Pralinen, Gebäck. Zucker liefert keine nennenswerten Mengen weiterer Nährstoffe (Zucker = „leere Kohlenhydrate“ oder „leere Kalorien“).

Süßwaren und Gebäck (zucker- und/oder fettreiche Lebensmittel) zählen zu den geduldeten Lebensmitteln, die nur ab und zu gegessen werden sollten!! (FKE (2001, S. 32/33): *Optimale Mischkost „optimix“*) Maximal 10 % der Energierichtwerte der DGE (2000) können so mit zucker- und/oder fettreichen Süßwaren einschließlich Haushaltszucker verplant werden:

➔ Gesamtenergiebedarf/Tag
für 10- bis unter 19-jährige Jugendliche:
2000–3100 kcal
↓
10 % = 200 – 310 kcal
↓
50 g Zucker = 17 Würfel Zucker
und/oder
Marmelade, Weingummi, Kuchen,
Schokolade, Eiscreme

„Süße Kalorien“ pro Tag > Ein Verzehr,
ohne, dass es für die Gesundheit schädlich
ist!

Alter	kcal / Tag m	kcal / Tag w
10 – 12	230	200
13 – 14	270	220
15 – 18	310	250

Es gibt zum „süßen“ Naschen und Knabbern durchaus Alternativen:

- Obst und Gemüsestücke, mundgerecht zubereiten und langsam und genussvoll verspeisen.
- Ausgefallene Obstsorten wie Ananasstückchen oder Melonenstückchen auswählen.
- Müsli und Obstquark mit feingeraspeltem Obst herstellen.
- Eine leckere Quarkspeise mit Früchten am Nachmittag lässt den Kuchen vergessen.
- Getrocknetes Obst, z. B. Apfelringe oder Bananenscheiben können einen Pausensnack ergänzen.
- Süße Getränke mit Mineralwasser (Schorlen) verdünnt schmecken auch lecker.
- Selbstgemixte Milchshakes mit frischen Früchten sind „coole“ und süße Zwischenmahlzeiten.

Die 4 süßen Regeln:

- Süßes bewusst genießen und nicht gedankenlos nebenbei essen.
- Die natürliche Süße von Lebensmitteln nutzen und durch sensorische Sensibilität bewusst wahrnehmen.
- Beim Kochen und Backen nach und nach weniger Zucker verwenden.
- Nach dem süßen Genuss die Zähne putzen (Karies!)

(modifiziert nach *Verbraucher-Zentrale* 1999)

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--

Auf „Süßes“ verzichte ich nicht! – Meine bevorzugten Süßigkeiten

Arbeitsmaterial:

- Stift

Aufgabe:

1. Finde heraus, wie viel Süßes **du** pro Tag essen darfst!
2. Welche Süßigkeiten bevorzugst du?
Schätze, wie viel pro Tag du davon essen darfst?

Dein Alter	Dein Geschlecht	Erlaubte Kalorien „Süßes“ insgesamt ➔ kcal / Tag

TIPP: Schaue in den INFO-TEXT

Meine bevorzugte(n) Süßigkeit(en) ist(sind)....	Ich schätze: So viel darf ich pro Tag in Gramm davon essen, ohne die erlaubten Kilokalorien (kcal) zu überschreiten g / Tag

3. Vergleiche Deine Schätzungen mit den Angaben in den nachfolgenden Tabellen.

INFO-TEXT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Auf „Süßes“ verzichte ich nicht! Meine bevorzugten Süßigkeiten

Fortsetzung

Beispiel:

Ein 13jähriger Junge darf pro Tag insgesamt etwa 75 g Süßes essen (= 300 kcal);
z. B. 40 g gezuckerte Flakes und fünf Butterkekse (30 g).

**Energiegehalt zuckerreicher
Lebensmittel**

Lebensmittel	Stück / Portion	Men- ge	kcal
Eiskrem	1 Kugel	75 ml	150
Schokolade	1 Riegel	20 g	100
Bonbon	1 Stück	5 g	20
Schaumsüßwaren		20 g	100
Fruchtgummi		50 g	100
Marzipankartoffel	1 Stück	5 g	25
Müsliriegel	1 Stück	25 g	100
Marmelade	1 Portion	20 g	50
Honig	1 Portion	20 g	67
Gezuckerte Flakes	1 Portion	20 g	100
Nuss-Nougat- Creme	1 Portion	20 g	100
Obstkuchen	1 Stück	100 g	223
Marmorkuchen	1 Stück	70 g	270
Schwarzwälder Kirschtorte	1 Stück	140 g	575
Butterkeks	1 Stück	6 g	24
Zucker	1 TL	5	20

mod. nach *Heseker et al* 1993

**Getränke im Vergleich:
Kohlenhydrat- und Energiegehalt**

Getränke	Kohlen- hydrate g/0,2 l	Energie- gehalt kcal/je 0,2 l
Traubensaft	33	136
Apfelsaft	24	114
Apfel Frucht- saftgetränk	23	94
Cola-Getränke	22	92
Apfelsinensaft ungesüßte Handelsware	18	88
Zitronenlimonade	16	66
Grapefruitsaft	14	72

Heseker und Heseker 1993

Energie- und Kohlenhydratgehalt von zuckerreichen Fast-Food-Produkten

Fast- Food	Portions- größe	Energiegehalt in kcal		Kohlenhydratgehalt in g	
		Pro 100 g	Pro Portion	Pro 100 g	Pro Portion
Sundae Eis:					
Mit Karamelsauce	153 g	184	281	33,6	51,3
Mit Schokosauce	150 g	186	279	29,7	44,5
Milchshakes:					
Erdbeere	240 g	121	290	19,1	45,8
Vanille	240 g	122	293	19,4	46,5

McDonald's Deutschland Inc. (Hrsg.) 1998/2005

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Codierung:

**Auf Süßes verzichte ich nicht! –
So verteile ich bisher die Süßigkeiten über den Tag.**

Arbeitsmaterial:

- Stift

Tipp:
Sieh dir noch einmal den Infotext an.

Aufgabe:

1. Wie verteilst du die Süßigkeiten über den Tag? Gib die Uhrzeit an.
2. Gibt es Anlässe (z. B. gute Schulnoten), Stimmungslagen (z. B. frustriert, gut gelaunt) oder bestimmte Situationen (z. B. Geburtstag), wo du nicht auf „Süßes“ verzichten möchtest?

Süßigkeiten		Ich esse die Süßigkeit meistens weil (Anlass): ⌚
Art	Menge g /Tag	

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--

Auf „Süßes“ verzichte ich nicht! – Süß aber keine Süßigkeit

Arbeitsmaterial:

- Stift

Aufgabe:

1. Was schmeckt außer Süßigkeiten (Bonbons, Fruchtgummi...) noch süß?
Was könnte man also bei Heißhunger auf etwas „Süßes“ alternativ essen?

Schmeckt süß, ist aber keine Süßigkeit:	Ist das für Dich eine süßschmeckende Alternative?	
z. B. Weintrauben	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> nein
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> nein
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> nein
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> nein
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> nein
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> nein
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> nein
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> nein
	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> nein

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Codierung:

Auf „Süßes“ verzichte ich nicht! – Süß aber keine Süßigkeit

Sensoriktest

Arbeitsmaterial:

- Stift
- 1 kleine Portion Obst, feingeschnitten
- 1 kleine Portion Obst, Stück
- 1 Portion Süßigkeiten

Aufgabe:

1. Probiere zunächst das Obst, danach die Süßigkeit.
Notiere in der Tabelle, wie du den Süßgeschmack empfunden hast..
2. Neutralisiere nun deinen Geschmackssinn mit Mineralwasser.
3. Probiere jetzt zunächst die Süßigkeit, danach das Obst und vervollständige die Tabelle.

Lebensmittel	süß		
	wenig	sehr	übermäßig
1. Obst, Stücke			
2. Obst, feingeschnitten			
3. Süßes			
Kurze Pause, Mineralwasser trinken			
1. Süßes			
2. Obst, Stücke			
3. Obst, feingeschnitten			

3. Besprecht gemeinsam, was euch beim Süßgeschmack aufgefallen ist.

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Rezept: Obstsalat

Zutaten:

Zubereitung:

<u>Lebensmittel</u>	<u>Rezept</u> (4 Pers.)		<u>Rezept</u> (10 Pers.)		
Zitrone	1/2	St.	1	St.	halbieren und auspressen
Kiwi	1	St.	2	St.	waschen, schälen und in Würfel schneiden
Weintrauben	150	g	250	g	Waschen, evtl. entkernen und halbieren
Apfel	1	St.	2	St.	waschen, evtl. schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
Banane	1	St.	2	St.	waschen, schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln
Zucker	ca. 1	TL	ca. 2	TL	auf das Obst streuen
Apfelsaft	ca. 100	ml	ca. 200	ml	mit dem restlichen Zitronensaft dazugeben
Mandeln, gehackt					aufstreuen

Rezept: Obst und Gemüse-Finger Food

Verschiedene Obst- und Gemüsesorten in handliche, essbare Portionen zerkleinern.

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Rezept: **Möhrensuppe**

Menge 4 Pers.	Menge 10 Pers.	Zutaten	Zubereitung
340 g	850 g	Möhren	putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden
340 g	850 g	Kartoffeln	schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden
750 ml	1900 g	Wasser	erhitzen
2 - 3 Tl	5 -6 Tl	Gemüsebrühe	mit dem Gemüse hinzugeben
			Suppe so lange kochen lassen, bis das Gemüse weich ist (15 – 20 Min.). Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab (oder Küchenmaschine) pürieren. Suppe nochmals aufkochen und vom Herd nehmen.
2 EL	4 El	Crème légère	hinzugeben
100 g	250 g	Käse (Gouda), gerieben	hinzufügen
			Suppe verrühren bis der Käse sich aufgelöst hat und alles vermisch ist.
1 Prise	2 Pr.	Pfeffer	würzen
1 Prise	2 Pr.	Curry	
1 Prise	2 Pr.	Salz	
		Kräuter (TK)	Suppe mit Kräutern bestreuen und warm servieren.

Schnelle Möhren-Joghurt-Suppe - kalt

Menge 4 Pers.	Menge 10 Pers.	Zutaten	Zubereitung
800 ml	2 l	Möhrensaft	verrühren
500 g	1500 g	Joghurt, mild 3,5 % Fett	
		Salz	abschmecken
		Pfeffer	
2 große	5 große	Äpfel	waschen, putzen, fein reiben und zur Suppe geben.

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Power-Riegel

Menge 24 Pers.	Menge 12 Pers.	Zutaten	Zubereitung
			Backblech einfetten
60 g	30 g	Butter oder Margarine	in einem Topf schmelzen
25 g 100 g 150 g 50 g 100 g 60 ml 50 g 35 g		Rosinen Haferflocken Mehl (Weizenvoll- kornmehl) Kokosraspel Honig Wasser Sesam Mandeln, gehackt	hinzufügen und alles verrühren Teig auf das Backblech streichen und mit einem Messer in 48 Riegel schneiden. Bei 200 C° etwa 12 - 15 Minuten backen. Die Riegel lassen sich auch über längere Zeit gut in einer Keksdose aufbewahren.

6.3.11 Lasse ich mich verführen? – Werbung und Konsumverhalten

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE

Werbung im allgemeinen Sinne bedeutet das zielgerichtete Streben, andere Menschen für sich zu gewinnen.

Im engeren Sinne heißt Werbung, über die Medien (Zeitschriften, Rundfunk, Fernsehen, Flugblätter, Tageszeitungen, Plakatanschläge usw.) Verbraucher auf ein Produkt aufmerksam zu machen, Interesse für Produkte zu wecken, Kaufentscheidungen zu bestätigen und zu erleichtern. Die von der Werbung so verbreiteten Informationen sind in spezieller Weise zweckorientiert (*Strecker et al.* 1990, S. 300). Mit der Werbung können sowohl ökonomische als auch außerökonomische Ziele verfolgt werden.

Als ökonomische Ziele sind vor allem bedeutsam:

- Gewinnerhöhung
- Durchsetzung von Preisstrategien
- Ausgleich von Saisonschwankungen
- Erhaltung und Sicherung des Absatzes, speziell auch in verkaufsschwachen Gebieten, Sicherung und Erweiterung von Marktanteilen.

Die primär außerökonomischen Ziele sind:

- Einführung eines neuen Produkts
- Erhöhung des Bekanntheitsgrads eines bereits eingeführten Produkts
- Aufmerksamkeitswirkung, Beeinflussung des Ansehens (Image: jung, dynamisch, gesund usw.)
- Beeinflussung des Kaufwunschs (*Stecker et al.* 1990, S. 305, 306; *aid* 1988, S. 11).

Mit zunehmendem Sättigungsgrad des Verbrauchs von Lebensmitteln verstärkt sich insbesondere der Konkurrenzkampf zwischen den Lebensmittelherstellern und damit der Zwang zu intensiverer Werbung.

Zielgruppe der Werbung sind Personen oder Institutionen, die der Werbesender als potenzielle Empfänger ins Auge fasst. Es wird versucht, Menschen anzusprechen, die einen wesentlichen Einfluss auf den Kaufentscheid haben. Diese kompetenten Entscheidungsträger werden nach ihrem Einkaufs- und Produktverwendungsverhalten ebenso wie nach Geschlecht, Alter, Beruf, Einkommen, sozialer Schicht, Persönlichkeitsfaktoren, Image und Verhaltensnorm spezifiziert (*Strecker et al.* 1990, S. 307).

Dass Kinder und Jugendliche eine lohnende Zielgruppe für die werbetreibende Wirtschaft darstellen, liegt zum einen an ihrer beachtlichen direkten Kaufkraft, zum anderen an einem ausgeprägten Markenbewusstsein (*aid* 1997).

Die exakte Kenntnis des Käufers und seines Verhaltens ist Voraussetzung für die Gestaltung der Werbebotschaften. Deren Wahrnehmung und Verarbeitung durch den Empfänger hängt entscheidend davon ab, wie leicht es diesem gemacht wird, sich mit der Werbeaussage und dem Werbestil zu identifizieren (*Strecker et al.* 1990, S. 307).

Bei der Werbeplanung geht es vor allem um die Bereiche

- Auswahl und Gestaltung der Werbemittel und
- Auswahl der geeigneten Werbeträger (*Strecker et al.* 1990, S. 305).

Um das Werbesubjekt zu erreichen, muss die Werbeidee in eine wahrnehmbare Form gebracht werden. Das Ergebnis wird als Werbemittel bezeichnet. Die wichtigsten und gebräuchlichsten Werbemittel werden nach den jeweils angesprochenen Sinnesorganen eingeteilt in:

- visuelle (z. B. Anzeigen, Plakate, Kataloge, Werbebriefe),
- akustische (z. B. Werbefunkspot) und
- visuell-akustische (z. B. Werbefernsehspot, Werbefilme und Werbedia im Kino).

Einen besonderen Aufforderungscharakter zum Kauf hat ein Werbemittel dann, wenn es den Wünschen, Bedürfnissen, Einstellungen und Erwartungen des Umworbene(n) entspricht und ihn vor allem emotional beeindruckt.

Werbung muss aufmerksamkeitsstark sein, schnell wahrgenommen und aufgenommen werden können. Sie muss so „leicht verdaulich“ aufbereitet werden, dass der Betrachter Interesse hat, sich zumindest teilweise damit zu beschäftigen.

Besonders wichtige Kriterien für eine gute Werbung sind:

- hohe Signalwirkung
- neue Informationen
- hohe Emotionalisierungskraft

Um den emotionalen Schub zu erreichen, gibt es verschiedene Mittel:

- originelle Bilder, ungewöhnliche Situationen
- Bilder, die stark an bestimmte Bedürfnisse appellieren (z. B. Abenteuer, Mutter-Kind-Beziehungen, Erotik, Naturerlebnisse, Genusssituationen)
- brillante Fotografien von Produkten
- ungewöhnliche und lustige Texte, insbesondere ansprechende Schlagzeilen (*Strecker et al.* 1990, S. 309, 310)

Aktivierungstechniken haben das Ziel, die Aufmerksamkeit durch schöne Bilder, Töne und bestimmte Worte auf das Produkt zu lenken.

Techniken der gefühlsmäßigen Beeinflussung

nutzen Markennamen, Produktnamen, Firmensymbole, die beim Verbraucher gefühlsmäßige Reize auslösen. Eine besondere Rolle spielen Schlüsselreize (z. B. große Kulleraugen, blonde Locken), denen sich der Käufer nicht entziehen kann. Die Werbung verwendet vor allem Aspekte aus den Gefühlskategorien:

- soziales Glück (Appell an soziale Bedürfnisse wie sozialer Kontakt, soziale Anerkennung und Anpassung, Status und Prestige)
- Genuss
- Landschaftserlebnisse
- Erotik

Techniken der gedanklichen Beeinflussung nutzen die Möglichkeit, mit einem Wort auf den realen Sachverhalt zu schließen (Sprachrealismus). Dazu gehören Wörter wie „blitzblank“, „kuschelweich“, „Landliebe“. Gerne verwendet werden auch Eigenschaftswörter mit starker Wertung (z. B. herzhafter Käse, leichter Genuss), sprachliche Übertreibungen (superfrische Eier, vollmundige Frische) und exklusive Hervorhebungen (Deutschlands beliebtestes..., international anerkannt) (*aid* 1988, S. 16, 17).

Wenn die Grundbedingungen der Werbung erfüllt sind, können Farbe, Lautstärke, Musik, Größe der Darstellungen, Länge des Spots und Häufigkeit der Einschaltungen die Aufmerksamkeitswirkung im Sinne von Signalstärke unterstützen.

Zielsetzungen der folgenden Übungen sind:

Die Schüler und Schülerinnen sollen

- Werbestrategien erkennen und kritisch hinterfragen
- ihr Konsumverhalten überdenken und gegebenenfalls ändern.

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

UNTRICHTSEINHEIT / DIDAKTISCHE HINWEISE

Die Schüler und Schülerinnen erhalten nach einem kurzen Brainstorming den Info-Text „Werbung ist überall“.

Nach einer kurzen Übung zum Aufbau einer Werbeanzeige (s. eigene Datei) bearbeiten sie ausgewählte Fallbeispiele in kleinen Diskussionsrunden. Geeignete Realobjekte wären wünschenswert.

Werbeargumente und eine entsprechende Werbeanzeige für ein neues Produkt sind ebenfalls eine Aufgabenstellung für eine Gruppe.

Im Plenum werden abschließend die Ergebnisse vorgestellt.

Der Nutzen für die Teilnehmer/Teilnehmerinnen wird besprochen.

6.3.11 Lasse ich mich verführen? Werbung und Konsumverhalten

INFO-TEXT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN



Werbung ist überall

Kinder und Jugendliche stellen für die werbetreibende Wirtschaft eine lohnende Zielgruppe dar. Dies liegt zum einen an ihrer beachtlichen direkten Kaufkraft, zum anderen an einem ausgeprägten Markenbewusstsein (*aid* 1997).

Werbefachleute wollen durch ihre Werbung Kunden für ein bestimmtes Produkt interessieren und sie zum Kaufen anregen. Damit dies gelingt, muss die Werbung für viele Menschen gut sichtbar sein, damit sie die Werbung sehen, lesen, hören und eventuell auch mitnehmen können. Der Ort, an dem Werbung ins Auge fällt wird ist demnach sehr wichtig. Diesen Ort nennen die Fachleute Werbeträger (z. B. Plakatwände, Zeitschriften, Fernseher). Damit dies geschehen kann, müssen die Werbefachleute zwei Dinge beachten:

<u>wo</u> sie für das Produkt werben wollen	<u>wie</u> sie für das Produkt werben wollen
Welches Medium (Werbeträger) soll benutzt werden, um den Menschen das Produkt anschaulich zu machen: Werbeträger transportieren Werbebotschaften.	Wie können sie dem Kunden die Botschaft, mit der sie für das Produkt werben wollen, näher bringen (Werbemittel)
Werbeträger <u>Beispiele:</u> Plakatwände, Zeitschriften, Fernseher, Radio	Werbemittel (eingeteilt nach den angesprochenen Sinnesorganen) <ul style="list-style-type: none"> ▪ visuelle (z. B. Anzeigen, Plakate, Kataloge, Werbebriefe), ▪ akustische (z. B. Werbefunkspot) und ▪ visuell-akustische (z. B. Werbefernsehspot, Werbefilme und Werbedia im Kino).

Bei einer Anzeige, müssen Werbefachleute beachten, dass der Verbraucher nur das Abbild des Produktes sieht und nicht das wirkliche reale Produkt. Um das Interesse beim Kunden zu wecken, müssen sich die Werbefachleute daher ganz genau überlegen, welches Bild sie von dem Produkt präsentieren, welche Farben und welche Schrift sie für ihre Werbung benutzen.

Bei einem Hörspot im Radio können sie das Interesse des Kunden jedoch nicht über die Augen wecken. Sie müssen das Gehör des Kunden ansprechen. Für einen Hörspot sind also Sprache, Geräusche und Musik wichtig.

Einen besonderen Aufforderungscharakter zum Kauf hat ein Werbemittel dann, wenn es den Wünschen, Bedürfnissen, Einstellungen und Erwartungen des Umworbenen entspricht und ihn vor allem emotional beeindruckt. Werbung muss aufmerksamkeitsstark sein, schnell wahrgenommen und aufgenommen werden können. Sie muss so „leicht verdaulich“ aufbereitet werden, dass der Betrachter Interesse hat, sich zumindest teilweise damit zu beschäftigen.

Besonders wichtige Kriterien für eine gute Werbung sind:

- hohe Signalwirkung

- neue Informationen
- hohe Emotionalisierungskraft

Um den emotionalen Schub zu erreichen, gibt es verschiedene Mittel:

- originelle Bilder, ungewöhnliche Situationen
- Bilder, die stark an bestimmte Bedürfnisse appellieren (z. B. Abenteuer, Mutter-Kind-Beziehungen, Erotik, Naturerlebnisse, Genusssituationen)
- brillante Fotografien von Produkten
- ungewöhnliche und lustige Texte, insbesondere ansprechende Schlagzeilen

(*Strecker et al.* 1990, S. 309, 310)

Weiterhin muss die Aufmerksamkeit durch schöne Bilder, Töne und bestimmte Worte auf das Produkt gelenkt werden.

Eine gefühlsmäßige Beeinflussung erfolgt durch die Nutzung von Markennamen, Produktnamen, Firmensymbolen, die beim Verbraucher gefühlsmäßige Reize auslösen. Eine besondere Rolle spielen Schlüsselreize (z. B. große Kulleraugen, blonde Locken), denen sich der Käufer nicht entziehen kann.

Die Werbung verwendet vor allem Aspekte aus den Gefühlskategorien:

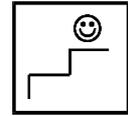
- soziales Glück (Appell an soziale Bedürfnisse wie sozialer Kontakt, soziale Anerkennung und Anpassung, Status und Prestige)
- Genuss
- Landschaftserlebnisse
- Erotik

Die Möglichkeit, mit einem Wort auf den realen Sachverhalt zu schließen wird ebenfalls genutzt. Dazu gehören Wörter wie „blitzblank“, „kuschelweich“, „Landliebe“. Gerne verwendet werden auch Eigenschaftswörter mit starker Wertung (z. B. herzhafter Käse, leichter Genuss), sprachliche Übertreibungen (superfrische Eier, vollmundige Frische) und exklusive Hervorhebungen (Deutschlands beliebtester..., international anerkannt) (*aid* 1988, S. 16, 17).

Wenn die Grundbedingungen der Werbung erfüllt sind, können Farbe, Lautstärke, Musik, Größe der Darstellungen, Länge des Spots und Häufigkeit der Einschaltungen die Aufmerksamkeitswirkung im Sinne von Signalstärke unterstützen.

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Fallbeispiele



Fallbeispiele Nr. I - „Neue Milchprodukte kommen auf den Markt“

1. „Die Warengruppe Trinkjoghurt wird von der *Campina-Gruppe* angeführt. Unter anderem durch die Einführung der *Landliebe-Joghurtdrinks* ist der Umsatz dieses Segmentes laut Nielsen um 67 Prozent gestiegen. Unter der Marke *Frutties* ist die *Campina* mit den *Yogho Yogho Drinks* mit einer weiteren starken Marke in diesem Segment vertreten. Seit Oktober 2001 ist der Drink mit neuem Design in den 0,5 l bzw. 1 Liter-Kunststoffflaschen mit widerverschließbarem Schraubverschluss erhältlich. Auch die Joghurtdrinks von *Frutties* sind mit 0,1 Prozent Fett ein kalorienarmer Durstlöcher“ (NN. 2002).
2. „Im Fruchtjoghurtbereich verlief die Einführung der *Landliebe* Saisonsorten sehr erfolgreich. In jeder Saison bringt *Landliebe* ab 2002 vier innovative Geschmacksrichtungen heraus. Die Saisonjoghurts sind sowohl im 500-g-Mehrwegglas als auch im 175-g-Portionsbecher erhältlich. Noch bis Ende Mai gibt es den *Landliebe* Frühlingsgenuss mit den Sorten Weiße Mandel, Zitrone-Vanille, Rhabarber-Vanille und Milchkaffee (NN. 2002).
3. „*Danone* hat jüngst „Obstgarten La Creme“ (150 g-Becher) auf den Markt gebracht: eine Komposition aus cremigem Quark verfeinert mit Joghurt und Fruchtstücken. Mit der Linie Extension will *Danone* seine Position im Fruchtquark-Segment weiter stärken und baut dabei auf den Erfolg der Marke Obstgarten. Mit rund 90 Prozent Markenbekanntheit gehört Obstgarten zu den bekanntesten Produkten im gesamten Milchfrischesortiment“ (NN. 2002).
4. „Neu im Frischkäse-Sortiment ist die „*Exquisa fitline 0,2 %*“, laut Unternehmensangabe (*Allgäuer Frischkäsespezialist Karwendel*) der erste Frischkäse mit nur 0,2 % Fett und „viel biologisch hochwertigem Eiweiß“ (NN. 2002).
5. „Mit dem neuen Jogole Molkedrink mit 0,1 % Fett erweitert auch *Zott* seine Jogole-Range um eine low-fat-Variante. Das Produkt verfeinert mit Joghurt, ist in den Geschmacksrichtungen Apfel, ACE, Orange und Tropic erhältlich“ (NN. 2002).
6. „Eine interessante Neuheit im wachsenden Fruchtjoghurtmarkt ist Jobst von *Dr. Oetker*. Erhältlich ist Jobst im transparenten 150 g Becher in vier Geschmacksrichtungen. Das Produkt besteht je zur Hälfte aus einer Fruchtzubereitung und Joghurt. Im Becher sind diese nicht verrührt, sondern geschichtet; die Frucht liegt im unteren Teil, darüber der Joghurt“ (NN. 2002).

Fallbeispiel Nr. II

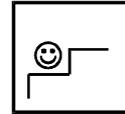
Realprodukte mit Herstellerangaben bzw. Werbeangaben werden No-Name-Produkten gleichen Inhaltes gegenübergestellt. Beispiel: Fruchtsaftgetränke.

Arbeitsaufgabe: Diskutiert in kleinen Gruppen z. B. über folgende Punkte:

- Wie kommt es zu Verkaufs-Erfolgen?
- Ist das Zufall oder Strategie?
- Woraus resultiert die große Produktvielfalt?
- Welche Werbestrategien wurden von den Werbeagenturen eingesetzt?

6.3.11 Lasse ich mich verführen? Werbung und Konsumverhalten

INFO-TEXT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN



Werbung ist überall

Werbefachleute wollen durch ihre Werbung Kunden für ein bestimmtes Produkt interessieren und sie zum Kaufen anregen. Damit dies gelingt, muss die Werbung für viele Menschen gut zu sehen, lesen, hören und eventuell auch mit zu nehmen sein. Der Ort (= Werbeträger), an dem Werbung ins Auge fällt ist demnach sehr wichtig. Die Werbefachleute müssen also zwei Dinge beachten:

- wo sie für das Produkt werben wollen (Werbeträger)
Beispiele: Plakatwände, Zeitschriften, Fernseher, Radio)
- wie sie für das Produkt werben wollen (Werbemittel)
Beispiele: visuelle - z. B. Anzeigen, Plakate, Kataloge, Werbebriefe,
akustische - z. B. Werbefunkspot und
visuell-akustische - z. B. Werbefernsehspot, Werbefilme und Werbedia im Kino.

Einen besonderen Aufforderungscharakter zum Kauf hat ein Werbemittel dann, wenn es den Wünschen, Bedürfnissen, Einstellungen und Erwartungen des Umworbene(n) entspricht, neue Informationen bietet und ihn vor allem emotional beeindruckt. Werbung muss aufmerksamkeitsstark sein, schnell wahrgenommen und aufgenommen werden können (hohe Signalwirkung). Sie muss so „leicht verdaulich“ aufbereitet werden, dass der Betrachter Interesse hat, sich zumindest teilweise damit zu beschäftigen.

Um den emotionalen Schub zu erreichen, gibt es verschiedene Mittel:

- originelle Bilder, ungewöhnliche Situationen
- Bilder, die stark an bestimmte Bedürfnisse appellieren (z. B. Abenteuer, Mutter-Kind-Beziehungen, Erotik, Naturerlebnisse, Genusssituationen)
- brillante Fotografien von Produkten
- ungewöhnliche und lustige Texte, insbesondere ansprechende Schlagzeilen

(*Strecker et al.* 1990, S. 309, 310)

Eine gefühlsmäßige Beeinflussung erfolgt durch die Nutzung von Markennamen, Produktnamen, Firmensymbolen und Schlüsselreize (z. B. große Kulleraugen, blonde Locken), denen sich der Käufer nicht entziehen kann. Die Werbung verwendet vor allem Aspekte aus den Gefühlskategorien: soziales Glück, Genuss, Landschaftserlebnisse und Erotik.

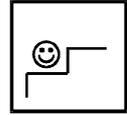
Die Möglichkeit, mit einem Wort auf den realen Sachverhalt zu schließen wird ebenfalls genutzt. Dazu gehören Wörter wie „blitzblank“, „kuschelweich“, „Landliebe“. Gerne verwendet werden auch Eigenschaftswörter mit starker Wertung (z. B. herzhafter Käse, leichter Genuss), sprachliche Übertreibungen (superfrische Eier, vollmundige Frische) und exklusive Hervorhebungen (Deutschlands beliebtester..., international anerkannt) (*aid* 1988, S. 16, 17).

Wenn die Grundbedingungen der Werbung erfüllt sind, können Farbe, Lautstärke, Musik, Größe der Darstellungen, Länge des Spots und Häufigkeit der Einschaltungen die Aufmerksamkeitswirkung im Sinne von Signalstärke unterstützen.

Bei einer Anzeige, müssen Werbefachleute beachten, dass der Verbraucher nur das Abbild des Produktes sieht und nicht das wirkliche reale Produkt. Um das Interesse beim Kunden zu wecken, müssen sich die Werbefachleute daher ganz genau überlegen, welches Bild sie von dem Produkt präsentieren, welche Farben und welche Schrift sie für ihre Werbung benutzen.

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Fallbeispiele



Fallbeispiele - „Neue Milchprodukte kommen auf den Markt“

1. „Im Fruchtjoghurtbereich verlief die Einführung der *Landliebe* Saisonsorten sehr erfolgreich. In jeder Saison bringt *Landliebe* ab 2002 vier innovative Geschmacksrichtungen heraus. Die Saisonjoghurts sind sowohl im 500-g-Mehrwegglas als auch im 175-g-Portionsbecher erhältlich. Noch bis Ende Mai gibt es den *Landliebe* Frühlingssenuss mit den Sorten Weiße Mandel, Zitrone-Vanille, Rhabarber-Vanille und Milchkaffee (NN. 2002).
2. „Neu im Frischkäse-Sortiment ist die „Exquisa fitline 0,2 %“, laut Unternehmensangabe (*Allgäuer Frischkäsespezialist Karwendel*) der erste Frischkäse mit nur 0,2 % Fett und „viel biologisch hochwertigem Eiweiß“ (NN. 2002).
3. „Mit dem neuen Jogole Molkedrink mit 0,1 % Fett erweitert auch *Zott* seine Jogole-Range um eine low-fat-Variante. Das Produkt verfeinert mit Joghurt, ist in den Geschmacksrichtungen Apfel, ACE, Orange und Tropic erhältlich“ (NN. 2002).
4. „Eine interessante Neuheit im wachsenden Fruchtjoghurtmarkt ist Jobst von *Dr. Oetker*. Erhältlich ist Jobst im transparenten 150 g Becher in vier Geschmacksrichtungen. Das Produkt besteht je zur Hälfte aus einer Fruchtzubereitung und Joghurt. Im Becher sind diese nicht verrührt, sondern geschichtet; die Frucht liegt im unteren Teil, darüber der Joghurt“ (NN. 2002).

Arbeitsaufgabe:

Diskutiert in kleinen Gruppen z. B. über folgende Punkte (macht euch für das anschließende Vorstellen der Ergebnisse kurz Notizen):

- Wie kommt es zu Verkaufs-Erfolgen? Ist das Zufall oder Strategie?

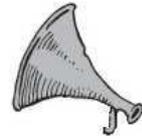
- Woraus resultiert die große Produktvielfalt?

- Welche Werbestrategien wurden von den Werbeagenturen eingesetzt?

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Ein Großauftrag für die Werbeagentur

Die Molkerei „Heideglück“ produziert einen Fruchtjogurt mit Pralinen-Nougat-Geschmack und 0,1 % Fett. Der Verkauf lief bisher eher schleppend an. Die Leitung der Molkerei hat sich deshalb überlegt, dass mehr Werbung für ihr Produkt gemacht werden soll.



Ihr habt den Auftrag bekommen, diese Werbeanzeige zu entwerfen.

Formuliert treffende Werbeargumente und gestaltet danach eine Werbeanzeige.

Aufbau einer Werbeanzeige

Werbeanzeigen sind immer nach einem bestimmten Schema aufgebaut. Die nachfolgende Abbildung zeigt dieses Schema.

Die **Überschrift** einer Anzeige soll auf das Produkt aufmerksam machen.

Ein **Bild** oder **Foto** des Produktes zeigt dem Betrachter, worum es sich bei dem Produkt handelt.

Der **Haupttext** darf etwas länger sein und informiert den Betrachter über die Vorteile des Produktes.

Das **Markenlogo** weist auf den Hersteller des Produktes hin.

Der **Slogan** ist kurz, taucht immer wieder auf und steht meistens in der Nähe des **Markenlogos**.

Den Sommer fruchtig frisch genießen!

Ab in die Toskana!

Für alle Genießer, die mehr Frucht und mehr Sommer wollen, gibt es eine tolle Neuigkeit: MILRAM FruchtQuark der Saison! 3 mal anders, sommerfrisch und lecker! Erdbeere-Himbeere-Limone, Ananas-Mandarine und Rote Grütze. Ganz neu und nur für kurze Zeit im Kühlregal!

Den Sommer genießen und gewinnen:
Die große Toskana-Genießerreise* für zwei Personen.
Oder: 22 traumhaft kuschelweiche MILRAM-Bademäntel.
Oder: 222 sommerliche MILRAM-Uhren.
Einfach anrufen unter der Hotline 0421/17 88 88
oder anklicken: www.milram.de (bis 31.08.2002)

MILRAM

...essen für's ich.

* Reisegutschein für zwei Personen.

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Aufbau einer Werbeanzeige

Arbeitsaufgabe:

1. Stellt eine Verbindung her zwischen den Begriffen und den entsprechenden Stellen in der Anzeige(s. Abbildung „Aufbau einer Werbeanzeige“)



Überschrift

Slogan

Haupttext

Markenlogo

2. Frage: Von welchen Werbemaßnahmen lässt du dich beim Kauf eines Lebensmittels beeindrucken?

6.3.12 Die Ernährungspyramide und Ess-Situationen.

Essen zwischen Kopf und Bauch oder warum „richtig“ essen und trinken oft so schwer fällt.

INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN

FACHWISSENSCHAFTLICHE ASPEKTE / DIDAKTISCHE HINWEISE

Das ist Food, das...



...lecker und gesund ist
und fit macht!

(s. CD und <http://hww.fk14.uni-dortmund.de/publikationen/schriftenreihe-arbeitsberichte.html>)

Die Ernährungspyramide bündelt die vorangegangenen 11 Unterrichtseinheiten zu einem sensorisch verträglichen, gesunden und fit machenden Lebensmittelangebot. Das abgebildete Modell dient einer möglichst einprägsamen Visualisierung von Ernährungsregeln und Verzehrsempfehlungen in ihren Kernaussagen.

Die Ernährungspyramide soll die Umsetzung im Ernährungs-Alltag erleichtern und dem Betrachter darüber hinaus die gesundheitsförderliche Ernährung näher bringen. Das vielfältige Lebensmittelangebot sichert eine individuelle Auswahl, Variationsbreite und wird entsprechenden Nahrungspräferenzen gerecht.

Es stellt sich die Frage, ob diese Ernährungs-Pyramide für Jugendliche in ihrer Handhabung geeignet ist und dem Lebensstil dieser Altersgruppe gerecht wird. Des weiteren ist zu überle-

gen, ob sie in ihrer Ausprägung eine Hilfe darstellt, um die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung nicht nur im Ernährungs-Alltag, sondern auch in besonderen Lebenssituationen wie z. B. beim Besuch einer Disco, bei Partys und Familienfeiern ohne sensorische Einbußen in die Tat umzusetzen. Und ob sie eine Empfehlung für „Alle, die aktiver und sportlich fit werden wollen und zu einem besseren Körpergefühl finden möchten“, ist. (Einladungsflyer für die „Fit and Food-AG“ siehe Anhang).

Darüber hinaus ist zu klären, ob der Einsatz dieses Ernährungs-Modells den Nutzer in eine Außenseiterposition drängt oder, ob das Modell auch für andere Personen so transparent erscheint, dass diese neugierig werden, die Pyramide für sich selber ausprobieren zu wollen. Sich von alten Ernährungsgewohnheiten zu trennen, neue zu akzeptieren und zu verinnerlichen und dies im Familien- und Freundeskreis zu vertreten, ist sicherlich nicht einfach. Dies bedarf eines hohen Selbstbewusstseins verbunden mit einer fachlichen Kompetenz.

Ess-Situationen – Essen zwischen Kopf und Bauch oder Warum „richtig“ essen und trinken oft so schwer fällt.

Essgewohnheiten, Vorlieben, Eigenheiten bezüglich Zeit und Menge der Nahrungsaufnahme werden bereits in der Kindheit geprägt. Der Einfluss der Familie und der Umgebung des Kindes (Kindergarten, Schule etc.) auf die Entwicklung des Ernährungsverhaltens ist sehr stark. Von den hier gewonnenen Erfahrungen ist es großteils abhängig, ob ein Mensch in seinem Leben lieber Fleisch mit Kartoffeln, Nudeln oder Pommes frites essen mag und welchen Salat er dazu bevorzugt, oder ob der gleiche Mensch lieber Fisch statt Fleisch bevorzugt oder sich vegetarisch ernährt.

Normalerweise entwickelt ein Mensch von sich aus ein Regelgefühl von Hunger und Sättigung und findet seinen eigenen persönlichen Mahlzeitenrhythmus. Bei adipösen Jugendlichen wurde dieser Rhythmus in der Kindheit nicht entwickelt. Viele Menschen wurden bereits in ihrer Kindheit auf ein Fehlverhalten hin „konditioniert“. Bei diesen Kindern wurde Essen unter Umständen als Beruhigungsmittel oder Ablenkung von unangenehmen bzw. eintönigen Situationen eingesetzt. Kinder, die derartige Erfahrungen gewinnen, verstehen Essen als Bewältigung von Langeweile oder als Kompensation von Mangel (z. B. bezogen auf Nähe und Zuwendung).

Im Jugendalter befindet sich der Einfluss der Gleichaltrigen (Peergroup) auf dem Höchststand. Es entwickeln sich eigene „Ess-Kulturen“ und Vorlieben, die >>in<< sind, z. B. „Fast Food“, Cola, „Energy-Drinks“, „Alcopops“.

Zielsetzungen

Die Jugendlichen sollen lernen,

- Esssituationen selbstbestimmt zu gestalten
- sich dem Einfluss der „Peergroup“ auf ihr Essverhalten zu entziehen
- sich der Werbung zu stellen
- Genusssituationen mit einer gesunden Ernährung in Einklang zu bringen
- traditionelle „Essens-Erfahrungen“ zu reflektieren
- sich auch bei Festen und Feiern ausgewogen zu ernähren
- Lebensmittel nicht als Ersatzbefriedigung zu nutzen
- ihre Bedürfnisse zu erkennen und danach zu handeln, um ein gesundes Selbstbild aufzubauen

Die selbstbestimmte Genussparty (Zeit- und Ablaufplanung)

In dieser Schulungseinheit sollen die Jugendlichen eine Party organisieren und feiern. Im Rahmen dieser Party werden die Jugendlichen aufgefordert, Verlockungen (Chips, Süßes, Gruppendruck etc.) standzuhalten, ihren gewohnten Konsum einzuschränken oder gegen gesündere Alternativen in Maßen auszutauschen. Gleichfalls erproben sie die während der Schulung erlernten Verhaltensstrategien, sich dem vermeintlichen Gruppendruck zu entziehen und Entscheidungen bezüglich des Essens und Trinkens durch physiologische, psychologische und soziale Aspekte zu begründen und selbstbewusst durchzusetzen.

Stundenverlauf

Eingangsphase: Die Jugendlichen schreiben in einer Zeitspanne von etwa 10 bis 15 Minuten nieder, welche Probleme sie bezogen auf Esssituationen sehen.

Hier geht es darum, dass sie sich auf kognitiver Ebene mit vorgekommenen Lebenssituationen auseinandersetzen, in denen sie visuellen, olfaktorischen und gustatorischen Anreizen von Lebensmitteln nicht widerstehen konnten. Niederschreiben sollen sie die ihnen bewussten Faktoren, die sie zum Verzehr verleiteten. In einem nächsten Arbeitsschritt besprechen die Jugendlichen in einer offenen Form ihre Ergebnisse (z. B. Tapetengespräch). Der/die Experte/Expertin fungiert in dieser Phase als ModeratorIn des Gesprächs.

Hauptphase: Es folgt eine Phase, in der die Jugendlichen gemeinsam mit dem/der Experten/Expertin zusammentragen, wie sie Esssituationen vermeiden können, in denen sie mit den zuvor zusammengetragenen „Gefahren“ konfrontiert werden. Zudem wird besprochen, welche Bedingungen geschaffen werden müssen, um bestehenden Gefahrensituationen widerstehen zu können. Aus den hier zusammengetragenen Ergebnissen ergeben sich die Rahmenbedingungen für die anvisierte Party. Für diesen Arbeitsschritt steht der Gruppe ein Zeitrahmen von bis zu 10 Minuten zur Verfügung.

Es schließt sich die eigentliche Planungsphase der Party an. Für diese Phase stehen ca. 35 Minuten zur Verfügung. Eingangs gilt es festzulegen, ob ein Motto für die Party kreiert werden soll.

Findet die Party als Mottoparty statt, so hat sich die Gruppe darauf zu einigen, ob eine Kleiderordnung vorgegeben werden soll, in welchem Umfang die Dekoration des Partyraums, die Musik sowie die Auswahl und die Zubereitung der Nahrungsmittel auf das gewählte Motto abzustimmen sind.

Da die Party als Abschluss der „Adipositas-Präventions-Schulung“ zu sehen ist, sollte die Gruppe beschließen, wer - außer den Gruppenmitgliedern - an der Party teilnehmen darf (Erziehungsberechtigte, ExpertInnen, FreundInnen etc.). Als nächstes sind der genaue Zeitpunkt und der Zeitrahmen sowie der Standort der Party auszumachen.

Die Gruppenmitglieder sollten festlegen, ob im Rahmen der Party Zeit für Reden zur Verfügung stehen soll. In diesem Zusammenhang besteht für einzelne Gruppenmitglieder oder für die Gesamtgruppe die Möglichkeit, die zurückliegenden Schulungseinheiten zu reflektieren und ihre Erkenntnisse den Partygästen mitzuteilen. Auch besteht die Möglichkeit abzuklären, ob in einem der Elternhäuser besonders spannende Ereignisse stattgefunden haben, die in direktem Zusammenhang mit der Schulung stehen (z. B. wenn das betreffende Gruppenmitglied seither einen Teil der Nahrungszubereitung für die Familie und/oder für sich übernommen hat → z.B. das Frühstück). Ist dieses der Fall, können die entsprechenden Elternteile in die Berichterstattung einbezogen werden. Nachdem die Absprache, in welcher Form das Essen an-

geboden wird (z. B. als Buffet) und was es zu essen und zu trinken geben wird, getroffen wurde, ist festzulegen, welche Musik gespielt werden soll (evtl. Livemusik), ob getanzt wird oder/und ob Partyspiele stattfinden sollen.

Wichtig ist in jedem Fall, dass Vorstellungen der Gruppe resultierend aus der gegenwärtig vorhandenen Partykultur ernst genommen werden, die Party den Beteiligten Freude bereitet und das Gefühl eines würdigen Schulungsabschlusses vermittelt wird.

In weiteren 20 Minuten schließt sich an die vorausgegangene Planungsphase die Organisationsphase an. Organisiert werden muss eine Verteilung der anfallenden Aufgaben auf die Gruppenmitglieder, die Beschaffung der Räumlichkeiten und die Organisation des Zeitrahmens, die Einladungen und gegebenenfalls ein Programm. Wenn die Gruppe beschließt, einen gemeinsamen Rückblick zu halten, muss in dieser Phase Zeit eingeräumt werden, ein Rede-konzept zu erstellen. Soll eine Mottoparty stattfinden, kümmert sich ein anderes Gremium um die Kleiderordnung, die Raumgestaltung die Musikauswahl.

Die Auswahl empfehlenswerter Nahrungsmittel und Getränke sowie deren Zubereitung sollte in der Gesamtgruppe besprochen werden. Für dieses Verhandlungsgespräch können weitere 5 Minuten eingeplant werden.

Sollten in einem Gremium Kosten anfallen, so ist von den Gremiumsmitgliedern ein Kostenplan anzufertigen und dem/der Experten/Expertin zur Genehmigung vorzulegen.

Schlussphase: Nach einer Durchsicht der anfallenden Kosten ist abzuklären, ob der entsprechende Betrag zur Verfügung steht, indem er durch den vorhandenen Etat ganz oder teilweise abgedeckt werden kann und/oder ob Geld aus anderen Geldquellen (z. B. Förderverein der Schule, Eintritt...) aufgebracht werden kann.

Die verbleibenden Minuten werden genutzt, um in der Gesamtgruppe eventuell angefallene Schwierigkeiten während der Party-Planung anzusprechen.

Anmerkung: Die Jugendlichen sollen ihre Entscheidungen unbeeinflusst treffen, um so einen gewissen Grad an Authentizität der Entscheidungsfindung in den unterschiedlichen Situationen zu erkennen. Durch die recht knappen Zeitressourcen sind die Jugendlichen nur bedingt in der Lage, gesellschaftlich erwünschtes Verhalten zu bedenken und sich davon beeinflussen zu lassen.

Medien/Materialien:

Notizblock und Schreibutensilien für jeden Jugendlichen, evtl. Tapetenbahn, evtl. Formblatt für ein Protokoll

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

„Probleme bei Ess-Situationen (Feste, Feiern, Partys)“

Arbeitsaufgabe:

Beantworte die folgenden Fragen:

Was verleitet dich dazu, bestimmte Lebensmittel und Getränke zu essen und zu trinken?,

Was verleitet dich dazu, bestimmte Lebensmittel und Getränke nicht zu essen und zu trinken?,

Welche Situationen fallen dir ein, in denen du bestimmte Lebensmittel und Getränke ablehnt hast? Warum war das so?

Welche Situationen fallen dir ein, in denen du bestimmte Lebensmittel und Getränke bevorzugt hast? Warum war das so?

Was tust du, um Situationen zu vermeiden, in denen du verleitet werden könntest, etwas zu essen oder/und zu trinken, was du gar nicht wirklich möchtest?

ARBEITSBLATT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Fragenkatalog zur “Partysession“

1. Erachtest du eine Party als sinnvollen Abschluss einer solchen Schulung?

ja nein

2. Konntest du bei dieser Party verlockenden Ess-Situationen widerstehen?

ja nein

2. Wenn du Schwierigkeiten hattest, verlockenden Ess-Situationen zu widerstehen, woran lag das deiner Meinung nach?

4. Was wirst du zukünftig bei Partys bezüglich des Essens- und Getränkeangebotes beachten?

Codierung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--

5. Welche Anforderungen stellst du zukünftig an den Gastgeber/die Gastgeberin einer Party bezüglich des Essens- und Getränkeangebotes?

INFO-TEXT FÜR SCHÜLER UND SCHÜLERINNEN

Leitfaden für den Alltag:

Ich weiß, wer ich bin!

Es ist ganz entscheidend, Ess-Situationen selbstbestimmend zu gestalten. Hierzu gehört, sich den Worten und Verlockungen von Freunden, der Familie und von Bekannten begründet und selbstbewusst entziehen zu können.

Es werden viele Empfehlungen angeboten, das Gewicht zu stabilisieren und fit zu bleiben. Gut ist eine Empfehlung allerdings nur, wenn sie zur eigenen Persönlichkeit passt und Freude bereitet. Dabei gilt: Stress, Druck, Askese* (*Enthaltbarkeit) und andere Verhaltensweisen, die der Freude entgegenwirken, zu vermeiden!

Die Möglichkeit, Ernährungsgewohnheiten umzustellen und umzulernen, ist immer vorhanden, aber möglichst ohne irgendein Nahrungsmittel ausdrücklich zu verbieten oder zu empfehlen. Im Vordergrund stehen sollten gesunde und leckere Alternativen zu "Fast-Food", Süßem und Co.

Du lernst also durch Selbstkontrolle, dein eigenes Ernährungsverhalten auch in Ausnahmesituationen in den Griff zu bekommen.

**INFO-TEXT FÜR DIE EXPERTEN
PRAXIS NAHRUNGSZUBEREITUNG**

BEACHTEN:

Die Party findet NICHT während des Unterrichtsblocks statt, sondern erfolgt an einem, mit der Schulleitung vereinbarten Sondertermin.

Sollte es generell nicht möglich sein, eine Abschluss-Party zu feiern, so wird eine Partysituation theoretisch erarbeitet.

Im Verlauf dieser Unterrichtseinheit sollten dann aber die Getränke komplett und ein oder zwei Gerichte zubereitet und im Verlauf der Stunde verzehrt werden. In diesem Fall empfiehlt es sich, folgende Speisen auszuwählen: Möhren-Apfel-Geschnetzeltes und Spaghetti mit Tomatensauce.

Aus den nachfolgenden Rezepturen kann eine Auswahl getroffen werden.

- Gemüsesuppe
- Möhren-Apfel-Geschnetzeltes
- Rapunzelsalat
- Milchreis
- Apfelburger
- (Orangentoast)
- Quarkkartoffeln
- Gefüllte Gurkenroller
- Chili con carne
- Enchilada oder Burrito
- (Pommes - selbst gemacht)
- Spaghetti mit Tomatensauce
- Früchtequark
- (Knuspermüsli selbst gemacht)

- Sweety
- Orange fizz
- Exotenmix
- Orangen-Möhren-Saft
- Malventee mit Kirschsafte

- Weitere Vorschläge können die Schüler und Schülerinnen benennen.

PRAXIS NAHRUNGSZUBREITUNG

Gemüsesuppe:

Zutaten für 4 Portionen: Je 50g Brokkoli, 1 Stange Lauch, 1 Beutel Erbsen (tiefgefroren), 100g Möhren,

1 kleine Kohlrabi (200g), 1 Paprika, 4 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 EL Öl, ½ Würfel klare Fleischbrühe oder 2 TL Gemüsebrühepulver, ½ l Wasser

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 45 Minuten!

1. Stell einen Topf auf den Herd und gib das Öl hinein. Schalte den Herd auf mittlere Hitze.
2. Schneide die Möhren in kleine Stücke und gib sie in den Topf, wenn das Fett (Öl!) heiß ist. Rühre mehrmals um, damit die Möhren von allen Seiten leicht anbraten.
3. Schäle die Zwiebeln und wiege sie mit einem Wiegemesser in kleine Würfel; schneide den Lauch in fingerbreite Stücke; gib alles dazu und rühre mit einem Holzlöffel mehrmals um. **Aufpassen**, die Zwiebeln dürfen nicht braun oder gar schwarz werden!!
4. Darauf gießt du das Wasser und gibst dann die Brühe dazu.
5. Nun schälst du die Kohlrabi und die Kartoffeln, schneidest alles in kleine Würfel und legst alles in das Wasser.
6. Lass die Suppe etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Gib dann die angetauten Erbsen, die in Streifen geschnittene Paprika und den gesäuberten Brokkoli dazu. Noch einmal 15 Minuten kochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen.
7. Jetzt kannst du vorsichtig probieren, ob deine Suppe schmeckt. Wenn sie zu fade ist, kannst du mit Salz, gehackter Petersilie und Pfeffer vorsichtig nachwürzen.

Möhren-Apfel-Geschnetzeltes:

Zutaten für 4 Portionen: 5 mittelgroße Möhren (etwa 300g), 1 mittelgroßer Apfel (ca. 150g), 1 EL Sonnenblumenöl, ½ Zitrone, 2 EL Ahornsirup

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 20 Minuten!

Salatdressing ⇒ Presse eine halbe Zitrone aus. Achte darauf, dass keine Kerne in den Saft fallen. Den Zitronensaft verrührst du in einem kleinen Schälchen mit dem Sonnenblumenöl und dem Ahornsirup – fertig.

Geschnetzeltes ⇒

1. Die Möhren und den Apfel wäschst du unter laufendem Wasser ab.
2. Den Apfel halbierst du. Diese beiden Hälften teilst du noch einmal. Aus jedem viertel Apfel schneidest du dann das Kerngehäuse heraus.
3. Nun schnetzelt du die Möhren und den Apfel mit einer Küchenreibe oder der Raspel der Küchenmaschine.
4. Die geschnetzelten Möhren und Apfelstücke gibst du in eine Schüssel und übergießt sie mit dem Dressing.

Rapunzelsalat:

Zutaten für 4 Portionen: 500g Rapunzel (Feldsalat), 20g Sonnenblumenkerne, 1 EL Öl, 1 EL milder Essig, 1 EL milder Apfelsaft, 1 Prise Salz, etwas Pfeffer

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 30 Minuten!

Salatdressing ⇒ In einer Schüssel verrührst du den Essig, den Apfelsaft, das Öl und die Gewürze mit einer Gabel – fertig.

Feldsalat ⇒

1. Wasche den Feldsalat in einer Schüssel. Lass ihn anschließend in einem Sieb abtropfen.
2. Dann knipst du die gelben und zerdrückten Blättchen sowie die Wurzeln ab.
3. Die Sonnenblumenkerne werden in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten angeröstet bis sie hellbraun sind.
4. Den geputzten Salat in die Salatschüssel mit dem Dressing geben, umrühren und mit den Sonnenblumenkernen dekorieren.

Milchreis:

Zutaten für 4 Portionen: ¼ Tasse Leitungswasser, 1 l Milch, 400g Milchreis, 1 Prise Salz, etwas Zucker, Zimt, Früchte nach Geschmack

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 1 Stunde!

1. In einen mittelgroßen Kochtopf gibst du eine viertel Tasse Leitungswasser zusammen mit einer Prise Salz. Stelle den Kochtopf auf eine Herdplatte und schalte auf starke Hitze.
2. Warte ab, bis das Wasser richtig sprudelnd kocht, dann kannst du vorsichtig die Milch in den Topf gießen und den Milchreis hineinrieseln lassen. *Jetzt musst du auf der Hut sein!!*
3. Nach etwa 10 Minuten wird die Milch aufkochen. Sie schießt dann ziemlich schnell in die Höhe und leicht über den Topfrand hinaus. Nimm den Kochtopf rasch von der Herdplatte, rühre mit einem großen Kochlöffel um und schalte die Kochplatte aus. Erst jetzt kommt der Deckel auf den Topf.
4. Stell den Reistopf nach ein paar Minuten zurück auf die warme Herdplatte. Dort kann er jetzt etwa ½ Stunde lang quellen.
5. Während dieser Zeit kannst du in aller Ruhe Zucker und Zimt sowie die Früchte bereitleisten.
6. Teste, ob der Reis jetzt richtig gut aufgequollen und weich ist. Wenn nicht, dann musst du ihm einfach noch ein bisschen länger Zeit zum Quellen lassen.
7. Wenn der Reis fertig ist, kann er mit etwas Zucker und Zimt bestreut oder zusammen mit Früchten gegessen werden.

Apfelburger:

Zutaten für 1 Apfelburger: 1 mittlerer Apfel, 1 Scheibe Schinken, 1 dünne Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Erdnusspaste, 1 Scheibe Emmentaler, ein par Tropfen Zitronensaft

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 5 Minuten!

Das Brot mit der Erdnusspaste bestreichen und mit dem Käse belegen, den Apfel mit einem Kerngehäusestecher vom Kerngehäuse befreien, halbieren und die Schnittstellen mit Zitronensaft beträufeln. Den Schinken auf eine Apfelhälfte legen, darauf das Vollkornbrot und über den Käse die zweite Apfelhälfte legen.

Orangentoast:

Zutaten für 1 Portion: 1 Scheibe Toastbrot, ½ Orange, 1 Scheibe Käse (Gouda, Emmentaler oder Raclettekäse), 1 TL Sonnenblumenkerne

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 10 Minuten!

1. Den Backofengrill auf 150°C bis 180°C vorheizen.
2. Das Brot im Toaster toasten.
3. Die Orange schälen, dann quer zu den Schnitzeln in runde, etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Kerne entfernen.
4. 2 Orangenscheiben auf das Toastbrot legen. Rinde vom Käse abschneiden und die Käsescheibe darüber legen. Die Sonnenblumenkerne darauf verteilen. Ab in den Ofen und solange drin lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

Quarkkartoffeln:

Zutaten für 4 Portionen: 4 große Kartoffeln (jede ca. 200g), etwas Öl, 500g Quark (20 % Fett), frische Kräuter (z. B. 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Dill), ½ frische Salatgurke, ½ Paprika, ca. ½ TL Kräutersalz, 1 Msp. Pfeffer

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 40 Minuten!

1. Vorweg bitte den Ofen auf etwa 180°C vorheizen.
2. Die Kartoffeln werden unter laufendem Wasser am besten mit Hilfe einer Bürste gut gereinigt.
3. Schütte etwas Öl in einen Eierbecher oder ein anderes kleines Gefäß, tunke deinen Finger darin ein und reibe die Kartoffeln damit ein. Anschließend schneidest du die Kartoffel einmal der Länge nach etwa einen Zentimeter tief ein.
4. Dann packst du die Kartoffeln einzeln in Alufolie und legst sie auf ein Backblech.
5. Steche die Folie mit einer Gabel mehrmals ein, bevor du das Ganze in den Ofen schiebst. *Achtung* heiß! Topflappen benutzen! Die Küchenuhr stellst du auf 20 Minuten Garzeit.
6. Während die Kartoffeln im Ofen brutzeln, kannst du den Kräuterquark zubereiten. Die Kräuter wäschst du, lässt sie kurz auf Küchenpapier abtropfen und schneidest sie dann klein. Am besten benutzt du dazu ein Wiegemesser.
7. Die Salatgurke und die Paprika ebenfalls waschen, beides in kleine Würfel schneiden und mit den Kräutern und dem Quark in einer Schüssel vermischen.
8. Jetzt kommen noch das Kräutersalz und der Pfeffer dazu. Abschmecken, nötigenfalls nachwürzen.
9. Hole mit einem Topflappen das Backblech mit den Kartoffeln aus dem Ofen, lege die Kartoffeln auf die Teller und befreie sie von der Alufolie.
10. Fülle in jede Kartoffel etwas Quark hinein. Den restlichen Quark servierst du zusätzlich in einer kleinen Schüssel.

Gefüllte Gurkenroller:

Zutaten für 30 bis 40 Roller: 125g Quark (20 % Fett), 1 große Salatgurke, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Dill, 15g Wallnüsse, Salz, roter oder schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 15 Minuten!

1. Wasche die Gurke und teile sie in ca. 3 Zentimeter dicke Scheiben (Roller). Entferne mit einem Messer die Kerne.
2. Hacke die Wallnüsse mit einem Messer zu feinen Krümeln und schütte sie in eine Schüssel; zupfe die Dillspitzen von den Stängeln, hacke sie ebenfalls fein und gib sie zu den Nüssen.
3. Schäle eine Knoblauchzehe und presse sie mit einer Knoblauchpresse.

4. Quark zusammen mit dem „Knoblauchmus“, dem Dill, den Nüssen, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alle Zutaten mit einem Rührgerät verrühren bis die Masse cremig ist.
5. Lege nun die Gurkenroller auf ein Brettchen, sodass eine Öffnung nach oben zeigt. Mit einem Messer kannst du dann die Creme in die Öffnung drücken.
6. Drehe die Gurkenroller vorsichtig vom Brettchen ab und dekoriere sie mit Petersilie, Möhren oder Radieschen auf einem Teller.

Chili con Carne:

Zutaten für 4 Portionen: 1 EL Öl, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400g Hackfleisch oder 600g Tofugehacktes, 4 Paprika (rot oder gelb), 1 Dose geschälte Tomaten, Oregano, Paprikagewürz, Chilipulver, Jodsalz (oder Fertiggewürz Chili con Carne), 2 Dosen rote Bohnen (Kidneybohnen), Tabascoße, Schwarzbrot

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 25 Minuten!

1. Schneide die Zwiebeln in Würfelchen und schneide die Knoblauchzehen klein.
2. Brate dann beides mit Gehacktem in heißem Öl kräftig an.
3. Schneide die Paprika in Streifen, entkerne sie und gebe sie in die Pfanne. Hier lässt du sie 10 Minuten mitrösten.
4. Tomaten mit Saft dazugeben; mit Oregano, Chilipulver und Jodsalz würzen, 10 Minuten dünsten.
5. Gebe die abgossenen Bohnen dazu und lasse das Ganze weitere 5 Minuten dünsten.
6. Mit Paprikapulver und Tabasco abschmecken.
7. Die mexikanische Spezialität wird mit Schwarzbrot serviert!

Tipp: Das Gericht muss feurig scharf schmecken!! Das kannst du über die Menge von Chili und Tabasco dosieren. Dieses Gericht kannst du übrigens schon am Tag vor einer Party zubereiten und es für die Gäste vorsichtig erwärmen (oft umrühren).

Enchilada oder Burrito:

Zutaten für 4 Portionen: 8 fertige Tortillas, 1 TL Öl, 300g Geflügelbrust bzw. Putenschnitzel oder 500g Gemüseburger, 1 Zwiebel, 1 gelbe Paprika, 1 rote oder orange Paprika, Pfeffer, Paprikagewürz, Chilipulver, Jodsalz, 2 Tomaten, ½ Kopf Salat (Lollo Rosso, Endivien oder Chinakohl), Saure Sahne oder Salsa Dip

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 20 Minuten!

1. Wenn du Fleisch verwendest, wasche es ab. Fleisch oder Gemüseburger in dünne Streifen schneiden und in einer Schüssel aufbewahren.
2. Schäle nun die Zwiebeln, putze und wasche die Paprika, den Salat und die Tomaten und schneide anschließend den Salat und die Paprika in feine Streifen. Schneide die Zwiebeln und Tomaten je nach Geschmack in Würfel, Achtel oder Ringe.
3. Brate nun das Fleisch mit Öl in einer Pfanne leicht braun an. Je nach Geschmack würzen. Die Gemüseburger brauchst du nur kurz zu erwärmen.
4. Gib die Zwiebeln und Paprika dazu und brate noch mal kurz durch.
5. Gib den Inhalt der Pfanne in eine Schüssel und stell sie warm.
6. Jede Tortilla in einer trockenen, heißen Pfanne ganz kurz von beiden Seiten aufwärmen.
7. Die Tortilla auf einen Teller oder ein Brett geben und mit ungefähr 1 bis 2 EL von der Fleisch- bzw. Gemüseburgermischung plus Tomate und Salat nach Geschmack füllen.
8. Gib etwas Saure Sahne oder Salsa Dip darauf.

Anmerkung: Für Enchiladas nun die Tortilla aufrollen. Für Burritos werden drei Seiten der Tortilla nach oben geklappt, so dass eine kleine Tasche entsteht.

Pommes – selbst gemacht:

Zutaten für 3 Portionen: 5 mittelgroße längliche Kartoffeln, ½ EL Olivenöl, Thymian, Salz

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 35 bis 45 Minuten!

1. Heize den Backofen auf 180°C vor.
2. Wasche die Kartoffeln, schäle sie, teile sie der Länge nach zunächst in zwei Teile. Alle Viertelstücke teilst du noch einmal längs bis schmale Schnitze entstehen.
3. Lege die Stücke in eine Schüssel, träufle das Öl darüber. Dann schwenkst du Schüssel, sodass die Kartoffelstücke darin umherwirbeln.
4. Wenn alle Seiten mit Öl benetzt sind, legst du die Stücke mit der runden Seite nach unten auf ein Backblech.
5. Schiebe das Backblech in den Backofen. Die Kartoffeln öfter wenden und nach etwa 30 Minuten mit Thymian bestreuen.
6. Du kannst die Pommes herausholen, wenn sie hellbraun geröstet sind. Salz darüber streuen, in eine Schüssel geben und servieren.

Spaghetti mit Tomatensauce:

Zutaten für 4 Portionen: 600g Tomatensugo (geschälte Tomaten aus der Dose oder dem Tetrapack), Salz, 400g Spaghetti, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, gemahlener Rosmarin oder Thymian, 4 EL gehackte Petersilie, 2 EL fein geschnittenes Basilikum, 40g frischer Parmesankäse

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 30 Minuten!

Sauce ⇒

1. Öl in einen Topf geben und auf den Herd stellen. Bei mittlerer Hitze erwärmen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden, dazugeben. *Pass auf*, der Knoblauch darf nicht braun werden.
2. Tomatensugo dazugeben und bei gelegentlichem Umrühren etwa zehn Minuten sanft köcheln lassen. *Vorsicht*, es kann spritzen!
3. Rosmarin oder Thymian und Petersilie dazugeben, umrühren und abschmecken.

Spaghetti ⇒

1. Etwa 1 ½ Liter Wasser in einem hohen Topf auf den Herd stellen, zum Kochen bringen, ½ TL Salz und einen Schuss Öl dazugeben.
2. Spaghetti hineingeben und umrühren. Bissfest (al dente) garen.
3. Wenn die Spaghetti fertig sind, leerst du den Topf über dem Ausguss in ein Sieb und portionierst die abgetropften Spaghetti auf Teller.

Anmerkung: Entweder übergießt du die Spaghetti mit der Sauce und reibst Parmesankäse darüber oder du servierst die Sauce in einer Sauciere und stellst den frisch geriebenen Parmesankäse bei.

Früchtequark:

Zutaten für 2 große oder 4 kleine Portionen: je 250g Speisequark (20 % Fett oder Magerstufe), frische Früchte nach deinem Geschmack, 1 Banane, 1 EL Zucker, Honig oder Ahornsirup

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 15 Minuten!

1. Zuerst wäschst du alle Früchte gründlich ab.
2. Nun lässt du die Früchte in einem Sieb abtropfen. Eine halbe Handvoll Früchte legst du beiseite auf einen Teller. Die anderen Früchte gibst du zusammen mit der geschälten Banane in eine Rührschüssel.
3. Jetzt zerkleinerst du das Obst mit einem Pürierstab, sodass ein gleichmäßiges Fruchtepüree entsteht.
4. Anschließend rührst du mit einem Schneebesen den Quark und den Zucker, Honig oder Ahornsirup unter die Fruchtmasse.
5. Teile den Quark in zwei oder vier Schälchen auf und garniere sie mit ein paar ganzen Früchten oder Fruchtstücken.

Knuspermüsli – selbst gemacht:

Zutaten für etwa 20 Portionen: je 200g Buchweizen, Quinoa (gibt es im Reformhaus), kernige Haferflocken, je 100g Sonnenblumenkerne, Trockenobst, Rosinen, je 50g Weizenkeime, Edelhaferflocken, Joghurt oder Milch bzw. Orangensaft

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 20 Minuten!

1. Nacheinander röstest du in einer beschichteten Pfanne etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze Buchweizen, Quinoa und Sonnenblumenkerne. Rühre mit einem Holzlöffel öfter um, damit die Körner von allen Seiten braun werden und nicht anbrennen. Die Quinoakörner sollten wie Popkorn aufgehen.
2. Lass alles abkühlen und vermische es dann mit den übrigen Zutaten.
3. Das Trockenobst mit einem scharfen Messer in kleine Schnitze schneiden und unter die Körner mischen.
4. Zwei bis drei TL Knuspermüsli plus etwas Joghurt oder Milch bzw. Orangensaft ergeben eine Portion.

Tipp: Fülle das Müsli in einen verschließbaren Behälter, den du dunkel aufbewahren solltest.

Sweety:

Zutaten für 1 Glas: 4 cl Orangensaft, 4 cl Ananassaft, 1cl Zitronensaft, 2 Eiswürfel

Zubereitung: Alles in einen Shaker mit 2 Eiswürfeln geben und kräftig schütteln; in ein Cocktailglas abseihen.

Orange fizz:

Zutaten für 1 Glas: 8 cl Orangensaft, 3 cl schwarzer Johannisbeersaft, 2 cl Zitronensaft, Mineralwasser bzw. Soda, 2 Eiswürfel

Zubereitung: Säfte mit 2 Eiswürfeln in einen Shaker geben, schütteln, in ein Longdrinkglas geben und mit Wasser auffüllen.

Exotenmix:

Zutaten für 4 Gläser: 4 cl Maracujasirup, 4 cl Grapefruitsaft, 2 cl Bananensirup, 1 TL Zuckersirup, Mineralwasser, 2 Eiswürfel

Zubereitung: Sirup und Saft mit 2 Eiswürfeln in einen Shaker geben, schütteln, in ein Longdrinkglas geben und mit Wasser auffüllen.

Orangen-Möhren-Saft:

Zutaten für 5 Gläser: je ½ Liter Orangensaft (wenn möglich von Blutorangen), Möhrensaft und Mineralwasser ohne Kohlensäure

Zubereitung: Orangensaft in eine Saftkaraffe gießen, dazu den Möhrensaft und das Wasser; umrühren.

Malventee mit Kirschsaf:

Zutaten für 5 Gläser: ½ Liter Wasser, 2 Beutel Malventee, ½ Liter Kirschsaf, evtl. 2 TL Zucker oder Honig und Eiswürfel

Zubereitung: Die Zubereitung dauert ungefähr 40 Minuten!

1. Bringe das Wasser zum Kochen, hänge die Teebeutel in eine Kanne und übergieße sie mit dem kochenden Wasser. Lass den Tee acht Minuten ziehen.
2. Nun nimmst du die Beutel heraus und stellst den Tee in kaltes Wasser. Sobald er lauwarm ist, kannst du den Honig oder Zucker einrühren.
3. Ist der Tee kalt, mischst du ihn mit dem Kirschsaf. Hübsch sieht das Getränk aus, wenn darauf Eiswürfel schwimmen.

6.4 Abschlussphase

Den 12 Doppelstunden der Unterrichtseinheiten Ernährung folgt eine Doppelstunde, um auch hier den Schülern und Schülerinnen in Ruhe Gelegenheit zu geben, die Fragebögen zu beantworten.

Darüber hinaus sollen die Schüler und Schülerinnen erneut ein Ernährungsprotokoll für mindestens 4 aufeinander folgende Tage ausfüllen. Die ausgefüllten Protokolle werden von den Lehrern/Lehrerinnen eingesammelt und an die TU Dortmund, Frau Dr. Bönnhoff oder Frau Hemker, weitergeleitet.

Anmerkungen zum Ernährungsprotokoll



Lieber Schüler, liebe Schülerin,

mit diesem Ernährungsprotokoll möchten wir ermitteln, was und wie viel du an mindestens **4 oder sogar bis zu 7** aufeinander folgenden Tagen isst. Notiere alles, was du im Laufe des Tages isst und trinkst in das beigegefügte Ernährungsprotokoll. Dazu gehören z. B. auch das Leitungswasser, Mineralwasser, frische Kräuter im Salat, das Bonbon oder andere Süßigkeiten zwischendurch.

Schreibe alles sofort auf. Notiere den Verzehr nicht erst am Ende des Tages aus dem Gedächtnis, du wirst dann sicherlich etwas vergessen.

Nehme das Protokoll deshalb nach Möglichkeit immer mit – auch wenn du bei Freunden eingeladen bist oder in ein Restaurant gehst.

Besonders günstig wäre es, wenn du die verzehrte Menge in Gramm (g) oder Millilitern (ml) angeben könntest. Ist das nicht möglich, so sind Hinweise wie Esslöffel, Teelöffel, Scheibe, Portion (groß, klein) ebenfalls sehr hilfreich.

Zur besseren Orientierung dienen die Mengenangaben der nachfolgenden Abbildungen zu verschiedenen Portionsgrößen.

Bitte ändere nicht während der Erhebungstage deine Ernährungsgewohnheiten und schreibe alles was du gegessen und getrunken hast, vollständig, so genau wie möglich und ehrlich auf. Esse und trinke auch weiterhin die gewohnten Lebensmittel und Mengen.

Dieses Ernährungsprotokoll soll dir helfen, Stärken und Schwächen bezogen auf die Zusammensetzung und die Menge der täglichen Mahlzeiten sowie der damit verbundene Energie- und Nährstoffzufuhr herauszufinden.

Gemeinsam wollen wir dann deine Ernährung so verbessern, dass du dich wohler fühlst und für Schule und Freizeit einfach fit bist.

Viel Spaß

Das Ernährungs-Team

Ernährungsprotokoll (pro Tag eine Seite)

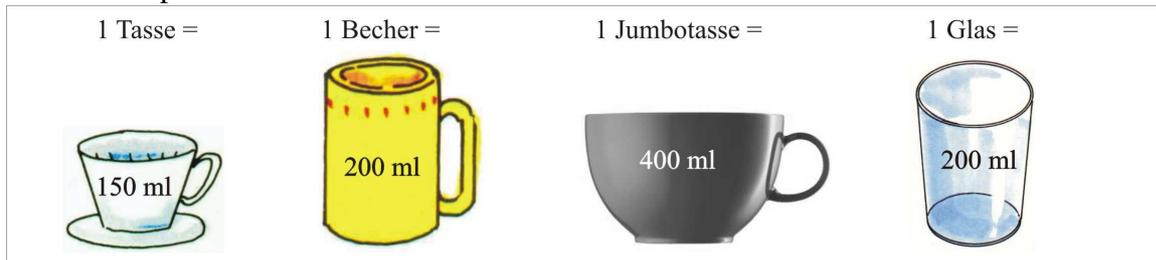
Name, Vorname: _____

Schule: _____

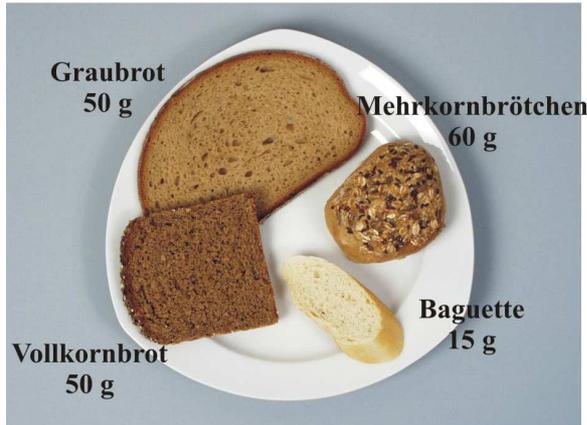
Ernährung am: _____

Mahlzeit (Uhrzeit) 	Menge (g, mg, ml, Ess-, Teelöffel, Scheibe Stück, Glas, Portion klein/groß)	Lebensmittel (so genau wie möglich benennen, z. B. Kuhmilch 3,5 % Fett, Vollkornweizenbrot, Fleischwurst, Gouda 45 % i.Tr....)	Bemerkungen
Frühstück			
Zwischen- mahlzeit			
Mittagessen			
Zwischen- mahlzeit			
Abendessen			
Spätmahlzeit			
Sonstiges			

Portionsbeispiele: Getränke



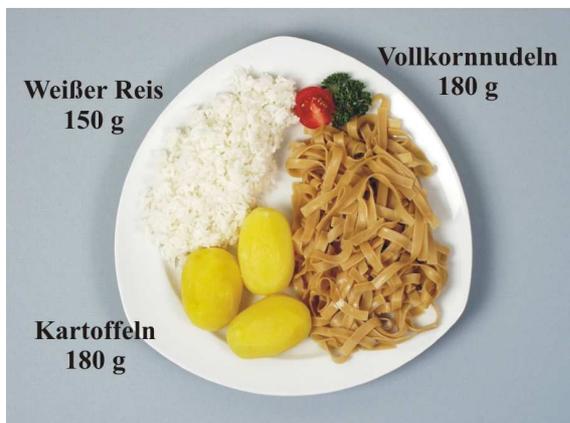
Brot



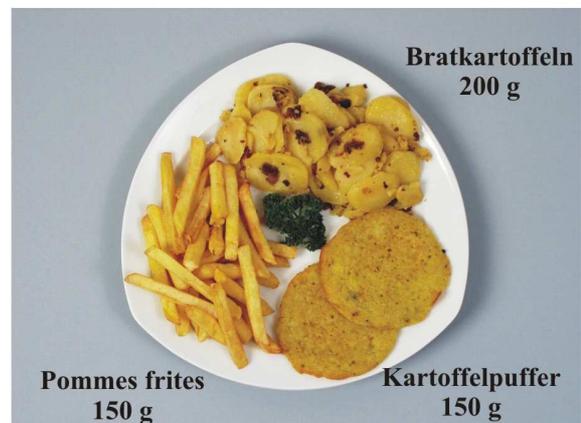
Kuchen



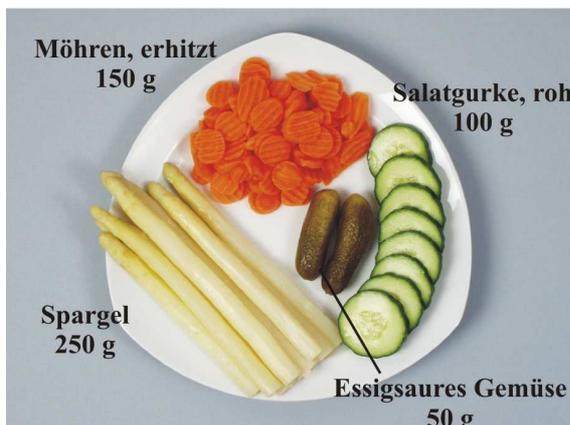
So groß ist eine Portion als Beilage: Reis, Nudeln und Kartoffeln, gegart



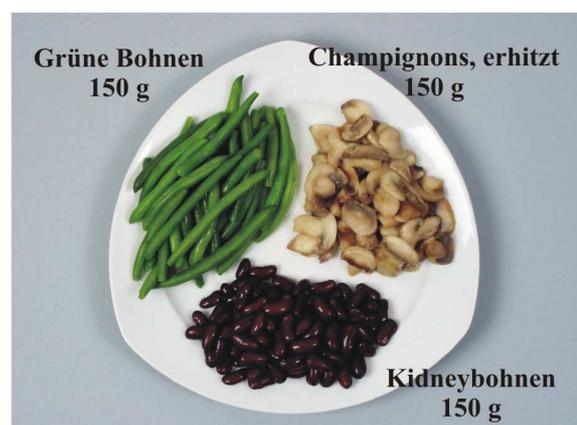
Pommes frites und Bratkartoffeln



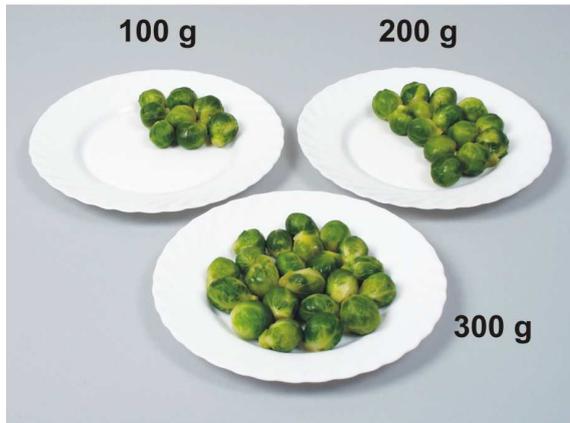
Gemüse



Bohnen und Champignons



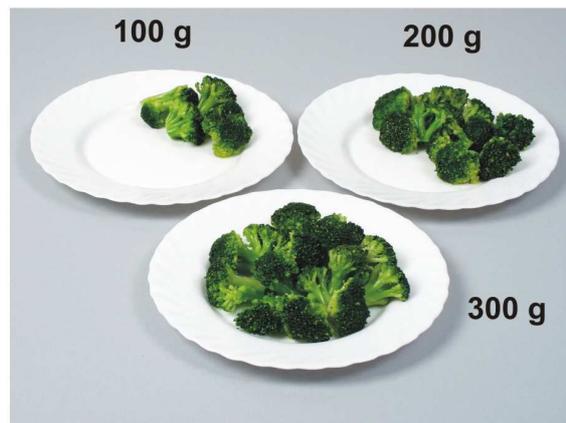
Beispiele für Gemüseportionen im Vergleich:
Rosenkohl, erhitzt



Rotkohl, erhitzt



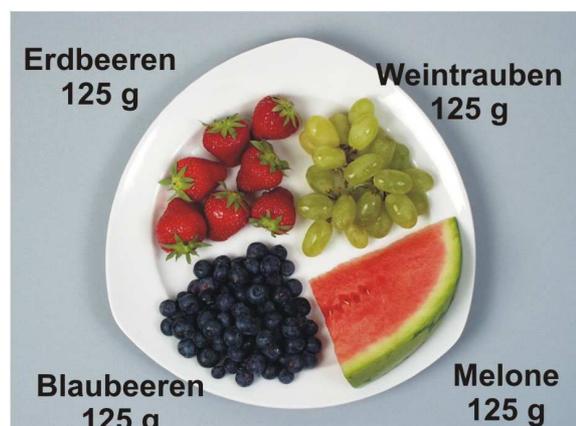
Brokkoli, erhitzt



Portionsbeispiel:
Blattsalat, roh



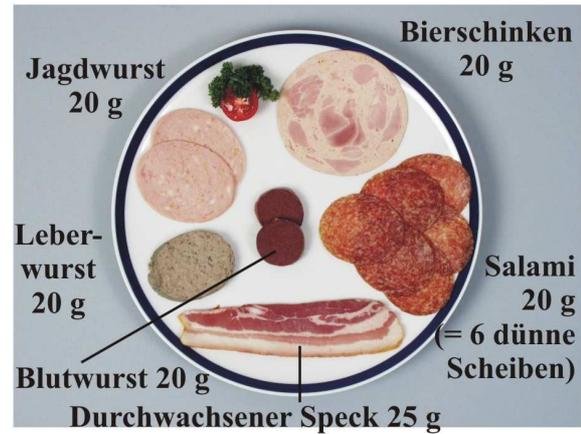
Obst, roh



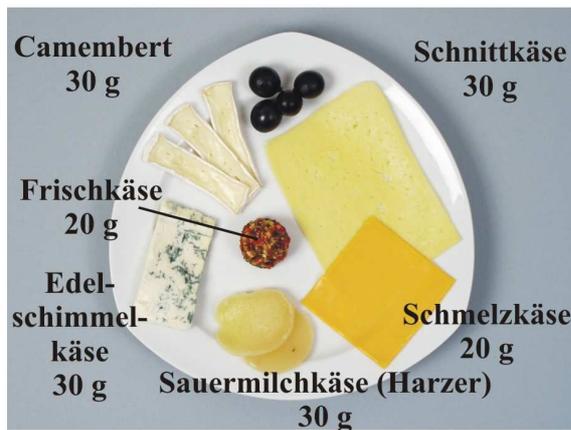
Portionsbeispiele:
Fleisch, zubereitet



Wurst (Aufschnitt)



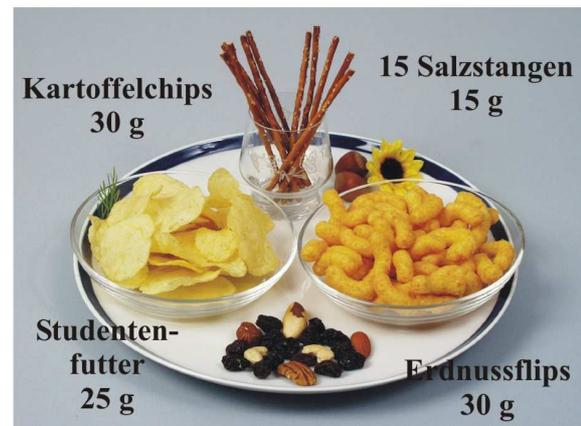
Käse



Süßes



Salziges



Quelle: Koebnick, C. et al. / Deutsches Institut für Ernährungsforschung (DIfE) / Institut für Ernährungswissenschaft (Hrsg.): Ernährungsprotokoll. 3. überarbeitete Auflage, Giessen: o. V., 2003

Code-Nr.

--	--	--	--	--

Schule

G

VP

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Auf den folgenden Seiten findest du eine Vielzahl von Aussagen und Fragen zum Thema Ernährung und Bewegung. Es gibt dabei keine „richtigen“ und keine „falschen“ Aussagen. Vielmehr ist deine Meinung und Einschätzung gefragt! **Kreuze bitte immer nur eine Antwort an.**

Lies dir jede Frage in Ruhe durch und kreuze dann diejenige Antwort an, die auf dich am ehesten zutrifft. Überlege bei den einzelnen Aussagen und Fragen nicht zu lange; eine spontane Antwort ist meist die bessere! Wenn du etwas nicht verstehen solltest, frage nach!

1) Fragen zu deiner Person

1. Geschlecht	männlich	weiblich
2. Name:	_____	
3. Wann bist du geboren?	/ /	
	Tag /Monat/ Jahr	
4. In welche Schule gehst Du?	_____	
5. Im wievielten Schuljahr bist du jetzt?	_____. Klasse	

Code-Nr.

--	--	--	--	--

Schule

G

VP

2) Deine Körpermaße:

- dein derzeitiges Körpergewicht: _____ kg
- deine derzeitige Körperlänge: _____ cm (ohne Schuhe)
- nenne dein Wunschgewicht: _____ kg

3) Bitte beurteile, wie sehr diese Aussagen auf dich zutreffen!

		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft etwas zu	trifft voll zu
1	Ich habe mir vorgenommen, meine Ernährung umzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich möchte auf meine Gesundheit achten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich habe mir vorgenommen, mich vielseitig und abwechslungsreich zu ernähren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich möchte mehr pflanzliche Lebensmittel (Getreideprodukte, Obst, Gemüse usw.) essen und trinken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich will auf „Süßes“ nicht verzichten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ab sofort achte ich auf den Fettgehalt der Lebensmittel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ab morgen esse ich jeden Tag mindestens 4 Portionen Obst und Gemüse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich werde jeden Tag reichlich Mineralwasser oder Saft trinken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Zukünftig will ich jeden Tag Milch oder ein Milchprodukt (z.B. Joghurt, Buttermilch) essen oder trinken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4) Bitte beurteile, wie sehr diese Aussagen auf dich zutreffen!

		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft etwas zu	trifft voll zu
1	Wenn man gesund ist, muss man nicht so viel an gesunde Ernährung denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Nur Körnerfreaks (Personen, die gerne Körner und Müsli essen) ernähren sich mit vollwertigem Essen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Es reicht, wenn man isst, worauf man Lust hat und was einem schmeckt. Dann bekommt der Körper automatisch alle notwendigen Stoffe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Wenn das Essen schmeckt, dann ist es auch gesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Für mich ist es wichtig satt zu werden - egal wie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Bestimmte Sachen esse ich nicht, weil sie ungesund sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Bestimmte Sachen esse ich nicht, weil sie dick machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich würde mich schöner fühlen, wenn ich schlanker wäre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Vor Gewichtsveränderungen habe ich keine Angst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Ich achte darauf, mein Gewicht zu halten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Gesunde Ernährung und Schönheit gehören nicht zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Wenn ich mich gesund ernähre, dann fühle ich mich hübscher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ich ernähre mich gesund, um gut auszusehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5) Bitte beurteile, wie sehr diese Aussagen auf dich zutreffen!

		trifft vollko mmen zu 5	trifft eher zu 4	trifft weder noch 3	trifft kaum zu 2	trifft nicht zu 1
1	Ich fühle mich oft hässlich und unattraktiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich habe den Eindruck, das andere Geschlecht (Jungen oder Mädchen) findet mich attraktiv und gutaussehend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Bei Ausflügen und Partys fühle ich mich im Allgemeinen unwohl und fehl am Platz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich bin ganz zufrieden mit meiner körperlichen Entwicklung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Die meiste Zeit über bin ich glücklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Sehr oft denke ich, dass ich nicht die Person bin, die ich sein möchte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Ich bin lieber allein als mit Gleichaltrigen zusammen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich finde es aufregend in dieser Welt zu leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich gehöre in der Schule zu den Besten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Wenn ich mich darauf konzentriere, kann ich fast alles lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Meine Arbeit ist im Allgemeinen mindestens ebenso gut wie die meines Nachbarn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Das Bild von mir in der Zukunft gefällt mir. / Es gefällt mir, wie ich mich selbst in der Zukunft sehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Wenn ich etwas Neues machen soll, versuche ich vorher so viel wie möglich vorher zu erfahren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Neue Erkenntnisse fordern mich heraus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Manches wird leichter, wenn man sich in Gedanken mit der eigenen Zukunft beschäftigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Manchmal fühle ich mich anderen überlegen und glaube, dass sie manches von mir lernen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Im Allgemeinen habe ich mich unter Kontrolle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ich helfe einem Freund gern, wann immer ich kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Wenn einem meiner Freunde ein Unglück zustößt, bin ich auch traurig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Wenn ich etwas falsch gemacht habe, lässt es mich nicht eher in Ruhe, bis ich den Fehler gefunden habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Es ist für mich wichtig, eine(n) Freund(in) zu haben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Auch wenn ich nicht selbst Schuld habe, suche ich den Fehler bei mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Ich würde nie einen anderen verletzen, nur um des Spaßes willen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Ich bekäme für den Rest meines Lebens lieber finanzielle Unterstützung, statt zu arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

