

METHODIK FÜR ARBEITSBLATT NR. 2

Zielgruppe: Schulalter 11 – 14 Jahre

Phasen des Unterrichtsprozesses: Fixierung - Üben und Anwenden des erlernten Stoffes

Lernziel: trifft rationale Entscheidungen über den Wahrheitsgehalt von Behauptungen über mittelalterliche Ernährung, sucht aktiv nach Informationen über seine/ihre gesunde Ernährung

Didaktische Mittel: Arbeitsblatt, Schreibutensilien, PC oder Tablet

Beziehungen zwischen den Fächern: Informatik, Biologie, Chemie

Empfohlene Form: Arbeit zu zweit

Methodik: Die Lehrkraft zeigt einen Film über mittelalterliches Essen. Nachdem die Schüler/innen den Film gesehen haben, arbeiten sie selbstständig an dem bereitgestellten Arbeitsblatt und recherchieren Informationen über verschiedene Nussarten und ihre gesunde Wirkung auf den menschlichen Körper. Die Reflexion wird gemeinsam durchgeführt, die Lehrkraft würdigt die Schüler/innen im Schulsystem.

LÖSUNG:

Worträtsel: NÜSSE

NÜSSE: Nüsse sind ein sehr gesundes Lebensmittel. Sie sind eine reichhaltige Quelle für Eiweiß, Mineralstoffe, Vitamine und vor allem Fette, von denen die gesunden ungesättigten Fettsäuren überwiegen (Prävention gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere Zivilisationskrankheiten). Nüsse versorgen den Körper auch mit den nötigen Ballaststoffen. Verschiedene Arten von Nüssen haben ihre eigenen Besonderheiten.

WALNUSS. Es gibt sie in verschiedenen Varianten, aber alle zeichnen sich durch ihren hohen Gehalt an ungesättigten Omega-3-Fettsäuren aus, der höchste Wert aller Nüsse. Außerdem enthalten sie Kalium, Magnesium, Selen, Zink, Kalzium, Kupfer und Mangan. Auch die Vitamine E und C sind in ihnen enthalten, wobei letzteres mit der Zeit verloren geht und in frischen, jungen Früchten am reichlichsten vorhanden ist.

MANDELN. Sie sind wegen ihres angenehmen Geschmacks sehr beliebt und außerdem sehr gesund. Sie enthalten die meisten Ballaststoffe von allen Nüssen und sind daher gut für unsere Verdauung. Man findet in ihnen aber auch große Mengen an Vitamin E, Folsäure, Magnesium, Kalium und Kalzium. Nicht nur der Darm, sondern auch das Gefäßsystem profitiert von ihrem Verzehr, da sie den Cholesterinspiegel senken. Aber sie stärken auch das Immunsystem und fördern das Wachstum und die Gesundheit von Haaren und Nägeln.



HASELNUSS. Die Früchte der Haselnuss, die auch hierzulande häufig vorkommt, gelten manchmal sogar als noch nützlicher als Walnüsse. Ihr Kupfergehalt ist wichtig, ebenso wie ihr Gehalt an Mangan, Eisen, Magnesium, Vitamin E und Kalzium. Haselnüsse haben eine gute Wirkung auf die Augengesundheit und sind unter anderem gut gegen Diabetes.

PISTAZIEN. Pistazien haben den höchsten Eisengehalt und den niedrigsten Kaloriengehalt. Außerdem enthalten sie die Vitamine A, E und B, Kalium und Thiamin. Sie wirken sich positiv auf das Immun-, Nerven- und Gefäßsystem aus, stimulieren den Intellekt und verbessern die Stimmung.

CASHEW. Ihr Magnesiumgehalt deckt ein Viertel der erforderlichen Tagesdosis ab, und sie liefern auch Eisen, Zink und Vitamin B. Der Verzehr von Cashews verbessert den Zustand der Haut, der Augen und der Schleimhäute, verlangsamt den Alterungsprozess und stärkt die Immunität und das Gedächtnis.

MACADAMIANUSS. Sie sind die kalorienreichsten Nüsse und enthalten viel Fett, deshalb sollten sie in kleineren Mengen gegessen werden (1 Handvoll pro Tag). Es gibt jedoch keinen Grund, sie zu meiden, da die meisten Fette in ihnen ungesättigt sind, was sich positiv auf den Blutdruck, die Senkung des Cholesterinspiegels und den Blutzucker auswirkt.

PARANUSS. Wegen ihres hohen Kaloriengehalts sollten sie täglich nur in begrenzten Mengen konsumiert werden. Sie sind auch eine sehr gute Selenquelle, eine Handvoll deckt 100% des Tagesbedarfs. Dadurch helfen sie im Kampf gegen Krebs. Sie enthalten aber auch große Mengen an Kalium und Magnesium.

ERDNUSS. Obwohl sie gemeinhin als Nüsse bezeichnet werden, sind sie es nicht. Sie sind die Frucht der Erdnuss, die zu den Hülsenfrüchten zählt. Sie enthalten ungesättigte Fettsäuren, Magnesium, Phosphor, Kalium, Vitamin E, Folsäure und andere B-Vitamine wie Thiamin, Resveratrol und Niacin. Erdnüsse sind besonders gut für das blutbildende System und das Nervensystem.

