

Mensch und Umwelt

Klasse 9

Klassenarbeit Nr. 4

Name:	Punkte: (40)	Note:
-------	------------------------	-------

<p>Ernährungsgewohnheiten unserer Gesellschaft</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Martin hat verschlafen. Er hetzt ohne Frühstück und Pausenbrote in die Schule. In der Pause holt er sich beim Bäcker eine Mohnschnecke; die belegten Vollkornbrötchen lässt er links liegen, da er sie fade findet. In der Mittagspause wollte eigentlich beim Chinese einen Gemüseteller holen, da der aber geschlossen hat, muss er an die Imbissbude. Danach kauft er noch einen Schokoriegel, weil den im Fernsehen auch Dieter Bohlen isst. Durch welche Faktoren wird das Ernährungsverhalten von Martin geprägt? 2. Nenne vier weitere Faktoren, die das Ernährungsverhalten prägen können. 3. Nenne fünf Risikofaktoren, die die Gesundheit der Deutschen maßgebend negativ beeinflussen. 4. Welche Konsequenzen sollte man aus diesen Erkenntnissen in Bezug auf die Ernährung ziehen? Nenne 3. 	<p>2 2 2,5 1,5</p>
<p>Welternährungssituation</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. „Auf der Welt muss jeder vierte hungern“ Nimm Stellung zu folgenden Punkten: <ol style="list-style-type: none"> a. Warum gibt es Hunger auf der Welt? b. Welche Verhaltensweisen machen uns mitschuldig? 	<p>2 2</p>
<p>Vollwertige Ernährung verschiedener Personengruppen</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Im Haushalt von Familie Bimmel leben 3 Personen: Frau Bimmel (35 Jahre), Herr Bimmel (39 Jahre) und Hanni (5 Jahre). <ol style="list-style-type: none"> a. Beschreibe die verschiedenen Ansprüche der Familienmitglieder an eine vollwertige Ernährung. Gehe dabei besonders auf die Ernährung im Kindesalter ein. b. Am Wochenende kommt Omi Bimmel (69 Jahre) zu Besuch. Auf was sollte in Familie Bimmel nun zusätzlich beachtet werden? (Gehe dabei auf die Ernährung Älterer ein!) c. Überprüfe den Vorschlag für ein Mittagessen von Familie Bimmel. Wie könnten Zutaten und Zubereitungsart verändert werden, dass es den Bedürfnissen aller entspricht? <ul style="list-style-type: none"> - Pilzrahmsuppe - Paniertes Schnitzel mit Bratkartoffeln - Tiramisu 	<p>4 2 2</p>

<p>Reduktionsdiäten</p> <p>7. Ein Freund oder eine Freundin von dir denkt, er/sie sei stark übergewichtig. Wie kann er/sie herausfinden, ob das wirklich so ist? Erkläre bitte!</p> <p>8. Gib ihm oder ihr vier Tipps zum sinnvollen Abnehmen.</p> <p>9. Was geschieht bei den meisten Diäten im Körper? Beantworte folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Warum nimmt man in den ersten Tagen der Diät stark ab? - Warum danach immer langsamer? - Wieso nimmt man nach einer Diät meist mehr zu als man abgenommen hat? - Was versteht man unter einem Jojo-Effekt? 	<p>1</p> <p>2</p> <p>4</p>
<p>Vegetarische Ernährung</p> <p>10. Nenne die Formen der vegetarischen Ernährung und erläutere sie.</p> <p>11. Es gibt verschiedene Gründe, sich für eine vegetarische Ernährung zu entscheiden. Nenne vier Argumente.</p> <p>12. Manche Menschen meinen, man müsse Fleisch essen, um gesund zu bleiben. Vegetarische Ernährung sei gefährlich und gesundheitsschädlich. Was meinst du? Begründe!</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Ernährungsabhängige Krankheiten</p> <p>13. Es gibt zwei Krankheiten, die in einem engen Zusammenhang mit Diäten und Gewichtsreduzierung stehen. Nenne eine davon und beschreibe sie näher unter folgenden Aspekten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie heißt die Krankheit? - Wer leidet hauptsächlich darunter? - Wie äußert sich die Krankheit? - Welche Ursachen kann sie haben? 	<p>6</p>

Mensch und Umwelt

Lösungsvorschlag

Klasse 9

Klassenarbeit Nr. 4

Name:	Punkte: (40)	Note:
-------	------------------------	-------

<p>Ernährungsgewohnheiten unserer Gesellschaft</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Martin hat verschlafen. Er hetzt ohne Frühstück und Pausenbrote in die Schule. In der Pause holt er sich beim Bäcker eine Mohnschnecke; die belegten Vollkornbrötchen lässt er links liegen, da er sie fade findet. In der Mittagspause wollte eigentlich beim Chinese einen Gemüseteller holen, da der aber geschlossen hat, muss er an die Imbissbude. Danach kauft er noch einen Schokoriegel, weil den im Fernsehen auch Dieter Bohlen isst. Durch welche Faktoren wird das Ernährungsverhalten von Martin geprägt? Zeit, Medien, Geschmack, Öffnungszeiten der Anbieter 2. Nenne vier weitere Faktoren, die das Ernährungsverhalten prägen können. Erziehung, Freunde, Krankheiten, Kultur / Religion 3. Nenne fünf Risikofaktoren, die die Gesundheit der Deutschen maßgebend negativ beeinflussen. Unsportlichkeit, Übergewicht, Stress, Armut, Fast Food 4. Welche Konsequenzen sollte man aus diesen Erkenntnissen in Bezug auf die Ernährung ziehen? Nenne 3. mehr Sport, Zeit für richtige Mahlzeiten, mehr Geld ausgeben für vollwertige Ernährung 	<p>2 2 2,5 1,5</p>
<p>Welternährungssituation</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. „Auf der Welt muss jeder vierte hungern“ Nimm Stellung zu folgenden Punkten: <ol style="list-style-type: none"> a. Warum gibt es Hunger auf der Welt? ungerechte Verteilung der Lebensmittel, unterschiedliche Verfügbarkeit der Lebensmittel, Dürren, Überschwemmungen u. Missernten unterstützen die ersten zwei Punkte noch b. Welche Verhaltensweisen machen uns mitschuldig? Verzehr billiger Nahrungsmittel aus Entwicklungsländern, Abholzung des Regenwaldes verstärkt Naturkatastrophen (Überschwemmungen, Dürren) und somit Missernten 	<p>2 2</p>

Vollwertige Ernährung verschiedener Personengruppen

6. Im Haushalt von Familie Bimmel leben 3 Personen: Frau Bimmel (35 Jahre), Herr Bimmel (39 Jahre) und Hanni (5 Jahre).
- a. Beschreibe die verschiedenen Ansprüche der Familienmitglieder an eine vollwertige Ernährung. Gehe dabei besonders auf die Ernährung im Kindesalter ein.

4

Generell gilt Getreide- u. Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Rohmilch, Kräuter- u. Früchtetee, Kräuter u. Gewürze sind zu bevorzugen, gegenüber Zucker, Öle, Kaffee, Alkohol, Kochsalz, Fleisch, Wurst, Fisch und Eiern.

Für Kinder ist eine ausgewogene Ernährung mit tierischen u. pflanzlichen Nahrungsmitteln, da Eiweiße (tierisch, pflanzlich) wichtig für den Aufbau des Körpers also des Wachstum sind.

- b. Am Wochenende kommt Omi Bimmel (69 Jahre) zu Besuch. Auf was sollte in Familie Bimmel nun zusätzlich beachtet werden? (Gehe dabei auf die Ernährung Älterer ein!)

2

Ältere Menschen sollten sich bewusst ernähren, sie brauchen keine Schonkost. Jedoch sollte das Essen nahrhaft sein und gut schmecken. Es sollte verträglich sein und Verdauungsvorgänge fördern. Zu viel Energie ist im hohen Alter nicht mehr nötig, aber trotzdem müssen genügend Nährstoffe enthalten sein.

- c. Überprüfe den Vorschlag für ein Mittagessen von Familie Bimmel. Wie könnten Zutaten und Zubereitungsart verändert werden, dass es den Bedürfnissen aller entspricht?

2

- Pilzrahmsuppe
- Paniertes Schnitzel mit Bratkartoffeln
- Tiramisu

klingt nach sehr viel Fett (Rahm, Bratfett und tierische Fette im Tiramisu), d.h. es sollte fettreduzierter gekocht werden.

Reduktionsdiäten

7. Ein Freund oder eine Freundin von dir denkt, er/sie sei stark übergewichtig. Wie kann er/sie herausfinden, ob das wirklich so ist? Erkläre bitte!

BMI ausrechnen!

BMI (Körpermassindex) = KG in kg/(Körpermaß in m)²

1

8. Gib ihm oder ihr vier Tipps zum sinnvollen Abnehmen.

Sport, vollwertige Ernährung, Arzt mit einbeziehen, viel Flüssigkeit zu sich nehmen

2

9. Was geschieht bei den meisten Diäten im Körper? Beantworte folgende Fragen:

- Warum nimmt man in den ersten Tagen der Diät stark ab?
- Warum danach immer langsamer?
- Wieso nimmt man nach einer Diät meist mehr zu als man abgenommen hat?
- Was versteht man unter einem Jojo-Effekt?

4

Bei einer Diät greift der Körper zunächst auf Energiedepots zurück, die schnell verfügbar sind. Die bestehen hauptsächlich aus Zucker. Zusammen mit dem Zucker wird viel Wasser ausgeschieden. Man verliert also in den ersten Tagen einer Diät vorwiegend Wasser, kein Fettpölsterchen wird angegriffen.

Ans Fett geht es bei einer Diät erst nach drei bis fünf Tagen. Der Körper kann nicht unterscheiden, ob es sich um eine gewollte Diät oder eine Hungernot handelt und versucht sein Gewicht zu halten. Er schaltet ganz einfach auf Sparflamme. Der Energieverbrauch wird um bis zu 30% gesenkt, das Gewicht reduziert sich deprimierend langsam.

Nach einer Diät bleibt der Körper erst einmal auf Sparflamme, der Energiebedarf bleibt gesenkt. Das bedeutet eine normale Nahrungsmittelzufuhr wirkt wie ständiges Festessen. Die Fettreserven werden wieder aufgefüllt. Man nimmt oft, mehr zu als man abgehungert hat.

Der Wechsel zwischen Abnehmen während und dem Zunehmen nach einer Diät nennt man, Jojo-Effekt.

<p>Vegetarische Ernährung</p> <p>10. Nenne die Formen der vegetarischen Ernährung und erläutere sie. <u>Ovo-Lacto-Vegetarier</u> essen neben pflanzlichen Lebensmitteln Produkte von lebenden Tieren wie Milch, Milcherzeugnisse und Eier. <u>Lacto-Vegetarier</u> verzichten zusätzlich auf Eier. <u>Veganer</u> verzehren keine Lebensmittel, die von Tieren stammen, auch nicht Milch, Milchprodukte und Honig.</p> <p>11. Es gibt verschiedene Gründe, sich für eine vegetarische Ernährung zu entscheiden. Nenne vier Argumente. gesunde u. fettreduzierte Ernährung, Lebensüberzeugung (keine Tiere essen!), Modeerscheinung, Kultur / Religion, Krankheiten</p> <p>12. Manche Menschen meinen, man müsse Fleisch essen, um gesund zu bleiben. Vegetarische Ernährung sei gefährlich und gesundheitsschädlich. Was meinst du? Begründe! Der menschliche Körper braucht Eiweiß, dafür ist es nicht so wichtig ob pflanzlich oder tierisch. Somit ist die Behauptung nicht richtig. Jedoch im Kindesalter ist es wichtig beide Eiweiße für den Wachstum zu erhalten. Wobei es hier auch unterschiedliche Auffassungen gibt. Außerdem ist vegetarisch auf jeden Fall gesünder.</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Ernährungsabhängige Krankheiten</p> <p>13. Es gibt zwei Krankheiten, die in einem engen Zusammenhang mit Diäten und Gewichtsreduzierung stehen. Nenne eine davon und beschreibe sie näher unter folgenden Aspekten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie heißt die Krankheit? - Wer leidet hauptsächlich darunter? - Wie äußert sich die Krankheit? - Welche Ursachen kann sie haben? <p>Es gibt zwei Krankheiten, Bulimie und Magersucht.</p> <p><u>Magersucht</u>: Es leiden hauptsächlich Frauen (90%) mit Beginn in der Pubertät darunter. Es fehlt meistens das Krankheitsgefühl. Jedes verlorene Kg wird als Erfolg betrachtet. Folgen sind natürlich: Schwäche, Entkräftung, niedriger Blutdruck, Frieren, Mangel durchblutung, sowie Wahrnehmungsstörungen u. Kontaktstörungen. Ursachen für Magersucht sind Medien, Werbung, Drang nach Liebe, Nicht-erwachsen-werden-wollen, ...</p> <p><u>Bulimie</u>: Die meisten erkrankten litten schon unter Pubertätsmagersucht und im Alter von 21 Jahren bricht dann die Bulimie aus. Diät mit „Fressattacken“, danach Erbrechen. Folgen: Herzrhythmusstörungen, Muskellähmungen, Zahnschmelzabbau, starke Gewichtsschwankungen, Depressivität, kriminelles Verhalten Ursachen: Medien; Mode, Selbstunsicherheit</p>	<p>6</p>