

Arbeitsblatt : „Gesund essen - Gesund bleiben“

Beantwortet die folgenden Fragen in Einzel- oder Gruppenarbeit mithilfe von eigenem Wissen, Internetrecherche oder Diskussion miteinander

1.) Wie viele Zusatzstoffe für Lebensmittel (z. B. Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Aromen) verwendet die Lebensmittelindustrie?

- 15
- Ungefähr 350
- Ungefähr 2.000

2.) Du willst eine Tüte „Bolognese-Fix“ kaufen. Wie kannst du erkennen, was darin enthalten ist?

- Ich kann die Zutatenliste lesen.
- Ich kann auf die Website des Herstellers gehen und dort nachschauen.
- Gar nicht. Für solche Informationen ist man auf die Stiftung Warentest angewiesen.

3.) Auf der Packung „Bolognese-Fix“ steht, dass es „E 330“ enthält. Was ist das, und woraus wird es hergestellt?

- Es ist Zitronensäure und wird aus Zitronen hergestellt.
- Es ist Zitronensäure und wird aus Schimmelpilzen hergestellt.
- Es ist Glutamat und wird aus Hefe gewonnen.

4.) Warum glänzen manche Apfelsorten im Supermarkt so schön?

- Sie werden mit Tüchern poliert.
- Sie werden mit Wachs überzogen.
- Sie werden mit Ausscheidungen von Läusen lackiert.

5.) Woraus wird Bananenaroma hergestellt?

- Aus Bananen
- Aus Alkohol, Essig und Schwefelsäure
- Aus Holz

6.) Auf einem Himbeer-Fruchtjoghurt steht, dass er einen „Zusatz von natürlichen Aromen“ enthält. Was könnte das sein?

- Das darf nur Aroma sein, das aus echten Himbeeren gewonnen wird.
- Es ist ein Aroma, das aus Sägespänen gemacht wird.
- Es handelt sich um pürierte Früchte.

7.) Du willst eine Dose Mandarinen kaufen. Wie schafft es die Firma, dass da keine Schale mehr dran ist?

- Die Mandarinen werden geschält, Arbeiterinnen lösen das Fruchtfleisch aus den Schalenresten.
- Die Schale löst sich durch heißen Wasserdampf.
- Die Früchte werden in einem Enzymbad (Pectinase und Cellulase) oder in Natronlauge gebadet, so dass sich die Schalen auflösen.

8.) Ist Dir eine gesunde Ernährung wichtig?

- Ja
- Nein
- Manchmal, aber nicht täglich

9.) Weißt Du, wie man sich gesund ernährt?

- Ja, sehr gut
- Nein, keine Ahnung
- Ich weiß so einigermaßen, wie das geht.

10.) Ist Fast Food ungesund?

- Ja
- Kommt drauf an, was man da isst und wie oft.
- Nein, wenn es mir schmeckt, ist es auch okay.

11.) Welche der folgenden Regeln sollte man beachten, um sich gesund zu ernähren und gesund zu bleiben (Mehrfachnennungen möglich)?

- Täglich Obst und Gemüse essen
- Mindestens dreimal in der Woche Fleisch essen
- Täglich Vollkornprodukte (zum Beispiel Vollkornbrot) essen
- Nur noch Bio-Produkte kaufen
- Regelmäßig Fisch, auch fetten Fisch wie z. B. Makrele essen
- Kein Fleisch essen
- Nur Margarine, keine Butter verwenden
- Viel Bewegung
- Bloß kein Sport!
- Am besten ist sogenannte „Trennkost“
- Regelmäßig Milch und Milchprodukte konsumieren