

Gesunde Ernährung

Das kurbelt an

Egal, ob man viel Stress hat, oft unterwegs ist oder keine Kantine zur Verfügung steht, manchmal ist es gar nicht so einfach, sich im Job gesund zu ernähren. Die Lösung? Mit etwas Know-how und der entsprechenden Einstellung macht gesund essen auf Dauer richtig Spaß.



ARBEIT UND
GESUNDHEIT *next*

Kompetenzen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen

- erkennen, dass sich falsche Essgewohnheiten negativ auf das Befinden auswirken können
- wissen, was für eine gesunde Ernährung günstig und was ungünstig ist
- motiviert werden, sich mit den eigenen Essgewohnheiten auseinanderzusetzen
- begreifen, dass sie ihren Speiseplan ohne viel Aufwand verbessern können
- lernen, wie man sich in der Schule oder am Arbeitsplatz gesund ernährt
- ein gemeinsames gesundes Frühstück planen und umsetzen



ARBEIT UND GESUNDHEIT next

Für die Lerneinheit

Gesunde Ernährung ist ein immer aktuelles, aber auch sensibles Thema. Junge Menschen denken beim Essen nicht unbedingt zuerst an die eigene Gesundheit. Im Vordergrund stehen vielmehr Fragen des Lebensstils, der Gewohnheiten im Elternhaus, Gruppenzugehörigkeit, Spaß, Gefühle, pragmatische Gründe. Dementsprechend ist es sinnvoll, das in der Berufsschule erworbene Wissen gleich in die Praxis umzusetzen. Planen Sie deshalb im Rahmen der Lerneinheit ein gemeinsames gesundes Frühstück. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) beteiligen sich an den Vorbereitungen. Kulturelle oder regionale Unterschiede sowie soziale Zugehörigkeiten werden berücksichtigt und respektiert. Das gemeinsame Essen soll einer Orientierungshilfe für gesunde Ernährung dienen und ermöglicht darüber hinaus positive gemeinsame Erfahrungen.



Benötigtes Material für die Punktabfrage

- Packpapier
- Für jeden TN einen Klebepunkt.

Alternativ: Ein Tafelschaubild, in dem jeder seine Einschätzung anzeigt.

Einstieg: Führen Sie vor Beginn des Unterrichts eine Punkt-Abfrage durch. Die TN markieren mit je einem Klebepunkt auf einer Skala, wie sie ihr persönliches Frühstücksverhalten einschätzen. Beispiel für ein Schaubild, in das jeder seinen Punkt klebt:

Frühstück, nein danke?

Frühstücken geht bei mir gar nicht. Ich kriege morgens nie etwas runter.	Frühstück ist bei mir nur ein Getränk.	Ich hab's immer eilig. Mit dem Brötchen in der Hand aus dem Haus.	Ich frühstücke ab und zu, wenn ich Zeit habe.	Das Frühstück ist mir heilig. Jeden Morgen ausgiebig und möglichst vollwertig.

Fassen Sie das Ergebnis der Abfrage zusammen und leiten Sie über zur Diskussion. Mögliche Fragen:

- *Wie läuft bei Ihnen ein typisches Frühstück ab? Berichten Sie!*
- *Wirken sich Schule oder Job auf Ihre persönlichen Essgewohnheiten aus? Essen Sie am Wochenende oder im Urlaub anders?*
- *Essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben, oder gibt es für Sie auch andere Anlässe, etwas zu sich zu nehmen?*



Verteilen Sie die Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, September 2010.

Verlauf: Nehmen Sie Bezug auf die Aussagen der TN und erarbeiten Sie im moderierten Gespräch folgende Themenschwerpunkte:

- *Ungünstige Essgewohnheiten und mögliche gesundheitliche Folgen*
- *Was der Körper braucht – Kriterien für eine gesunde Ernährung*
- *Gesund essen – in der Schule und am Arbeitsplatz*

Sammeln Sie in einem Brainstorming Ideen und Vorschläge für eine gesunde Ernährungsweise in der Schule, am Arbeitsplatz, auf Dienstreise, auf der Baustelle. Visualisieren Sie sämtliche Ergebnisse an der Tafel oder an einer Wandzeitung und ergänzen Sie sie gegebenenfalls. Verteilen Sie die Jugendbeilage der Zeitschrift ARBEIT UND GESUNDHEIT next, September 2010. Bitten Sie die TN, sich den Text durchzulesen, und geben Sie ihnen Gelegenheit, Fragen zu stellen. Zeigen Sie zur weiteren Vertiefung des Themas einen Film des DVD-Gesundheitsmagazins „Fit für Job und Leben – Thema Ernährung“ der Bergbau- und Steinbruchs-Berufsgenossenschaft (Bezug siehe Seite 6). Verteilen Sie das Arbeitsblatt. Die TN bearbeiten die Aufgaben in der Kleingruppe.



Kopieren und verteilen Sie das Arbeitsblatt (Seite 4).

Ende: Die Arbeitsergebnisse werden im Plenum diskutiert und eventuell nachgebessert. Die Rezeptideen (Punkt 3 des Arbeitsblattes) werden an einer Wandzeitung oder in einem Rezeptheft festgehalten. Sie bilden die Grundlage für die Umsetzung eines gemeinsamen gesunden Frühstücks. Als Hausaufgabe erstellen die TN einen persönlichen Ernährungsfahrplan für eine normale Arbeitswoche. Verteilen Sie hierzu die Kopiervorlage (Seite 5). Abschließend können Sie noch einmal die Punktabfrage wiederholen. Hat sich das Ergebnis geändert?



Kopieren und verteilen Sie die Kopier-/Folienvorlage (Seite 5).



Didaktisch-methodische Hinweise



Internet-Hinweis



Arbeitsauftrag



Hintergrundinformationen



Kompetenzen



Arbeitsblatt



Kopier-/Folienvorlage



Lehrmaterial / Medien

**Nährstoffe fürs Gehirn:**

- Zur Energiegewinnung benötigt das Gehirn etwa 20 Prozent der im Körper umgesetzten **Glukose** (Traubenzucker). Es braucht eine konstante Kohlenhydratzufuhr.
- Bestimmte **Eiweißbausteine** (Aminosäuren) dienen den Nervenzellen und Synapsen als Baustoff.
- Hochwertige **Fette** werden für den Aufbau von Zellmembranen benötigt.
- **Vitamine** stehen in enger Beziehung zum Stoffwechsel der Nervenzellen.
- **Mineralstoffe**, besonders Eisen und Magnesium, sind unverzichtbar für die Hirnfunktion.
- Für den Nähr- und Sauerstofftransport ins Gehirn ist eine ausreichende **Flüssigkeitsversorgung** erforderlich.



Weisen Sie die TN darauf hin, dass Sie ihren Body Mass Index (BMI) im Internet berechnen lassen können unter www.quarks.de (Suchbegriff „BMI-Rechner“).

NULL POWER?

Viele kennen das: Morgens ohne Frühstück aus dem Haus, später was Süßes aus dem Backshop, dafür mittags eine doppelte Portion Pommes mit Schnitzel oder Currywurst. Das kann man mal machen, so richtig wohl fühlt man sich damit jedoch nicht. Und das hat seinen Grund: Wer das Frühstück regelmäßig ausfallen lässt, kann im Unterricht oder im Job auf Dauer nicht sein volles Potential entfalten. Unsere Energiespeicher sind nach der nächtlichen Schlafpause leer und müssen wieder aufgefüllt werden. Da das Gehirn keine Energie speichert, ist es auf eine konstante Kohlenhydratzufuhr angewiesen und braucht besonders frühmorgens dringend Nachschub. Andernfalls kann es zu Konzentrationsproblemen, Denkblockaden und weiteren Leistungsschwächen kommen.

Morgens nichts und mittags dann die doppelte Portion zu essen, ebnet den direkten Weg ins Mittagstief. Denn je mehr man mittags isst, desto mehr Energie kostet die anschließende Verdauungsarbeit. Die Augen fallen zu, Aufmerksamkeit und Konzentration sind im Keller, nichts geht mehr. Insgesamt gilt: Wer unregelmäßig isst und immer wieder Mahlzeiten ausfallen lässt, tut seiner Gesundheit nichts Gutes. Mögliche Folge: Eine schlechte Nährstoffversorgung, häufige Heißhungerattacken. Bei zu geringer Energiezufuhr drohen Mangelerscheinungen, die zu Infektanfälligkeit, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Leistungseinbußen führen können. Wer häufig mehr Energie aufnimmt, als er benötigt und darüberhinaus noch zu süß, zu fett und zu einseitig isst, muss ebenfalls mit negativen Konsequenzen rechnen. Es drohen unter anderem Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen.

Bestens versorgt

Um den Nährstoffbedarf zu decken, braucht der Körper eine regelmäßige Zufuhr von Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett, Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Wasser. Prinzipiell sind in unseren Lebensmitteln alle benötigten Bestandteile ausreichend vorhanden. Man sollte das, was man isst, jedoch bewusst auswählen, sinnvoll kombinieren und an den individuellen Energieumsatz anpassen. Wer sich wenig bewegt, benötigt weniger, wer sich viel bewegt, verbraucht mehr Energie und kann entsprechend mehr zuführen. Beispiel: Ein 24-Jähriger, der als Möbelpacker oder auf dem Bau schwer arbeitet, benötigt pro Tag etwa 3.600 Kilokalorien, eine

19-jährige Büroangestellte, die viel sitzt, hingegen nur 1.900 Kilokalorien. Wenn sich die Büroangestellte zwischendurch eine Portion Curry-Wurst mit Pommes plus Dose Cola gönnt, –zusammen ungefähr 900 Kilokalorien –, hat sie beinahe die Hälfte der für sie adäquaten Tageszufuhr erreicht.

Eine gesunde Ernährung ist eine fettarme, kohlenhydrat- und vitaminreiche Mischkost mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Die einfache Formel lautet:

Pro Tag:

- › fünf Portionen Obst und Gemüse
- › zwei bis vier Portionen Brot, Getreideflocken, Nudeln, Kartoffeln, Reis oder Hülsenfrüchte
- › zwei bis drei Portionen Milch oder Milchprodukte
- › zwei Esslöffel pflanzliche Öle oder Nüsse
- › eineinhalb bis zwei Liter kalorienfreie Getränke

Pro Woche:

- › zwei bis drei Portionen Fleisch oder Fisch
 - › ein bis zwei Eier
 - › eine Portion fetter Seefisch
- (Eine Portion ist ungefähr so viel, wie in die eigene Hand passt.)

Bezüglich des Fettkonsums ist Qualität gefragt. Künstlich gehärtete Fette, beispielsweise in Frittierfetten, Fertig-Saucen, Nuss-Nougat-Cremes, gelten unter Fachleuten als fragwürdig und sollten mit Vorsicht genossen werden. Vielmehr sind es die wertvollen ungesättigten Fettsäuren, die für die körperliche und geistige Fitness unentbehrlich sind. Sie kommen vorwiegend in Pflanzen oder pflanzlichen Ölen vor (zum Beispiel in Walnüssen, Oliven, Avocados, Leinsamen, Distelöl, Rapsöl), aber auch in Fisch (zum Beispiel Lachs, Makrele, Hering, Thunfisch).

Rezepte für Schule und Job

Blitzstart in den Tag: Müsli und Co.

Ein vollwertiges Frühstück ist ein absolutes Muss für einen erfolgreichen Arbeitstag. Kombiniert man ein fettarmes Milchprodukt, Getreide, Obst oder Gemüse und ein Getränk, erhält der Körper, was er braucht. Wer nach dem Aufstehen partout nichts runterkriegt, kann auch später im Büro frühstücken. Rezeptvorschlag: Einen halben Apfel und eine halbe Banane klein schneiden, zwei Esslöffel Beeren der Saison, drei Esslöffel Haferflocken-Crunchies und einen Becher Naturjoghurt (1,5 Prozent Fett) darüber geben.



Weitere Rezeptideen für den gesunden Imbiss am Arbeitsplatz siehe www.jobundfit.de (› Downloads › Leporello „Vollwertig snacken am Arbeitsplatz“).

weiter Seite 6 ►



Keine Chance für Frühstücksmuffel

1. Ein altes Sprichwort rät: „Frühstücke wie ein König, iss zu Mittag wie ein Edelmann und zu Abend wie ein Bettler“. Stimmt das? Bitte begründen Sie, warum man auf den Energiekick am Morgen nicht verzichten sollte.

2. Woraus besteht ein optimales Frühstück? Bitte erstellen Sie eine Liste von Nahrungsmitteln, die einen guten Start in den Tag garantieren, und begründen Sie Ihre Wahl.



3. Sie sollen für ein gesundes Frühstückbuffet einen Beitrag leisten. Bitte denken Sie sich eine leckere, gesunde Mahlzeit aus, die Ihnen selber schmeckt. Notieren Sie die Zutaten und das Rezept präzise und für alle nachvollziehbar.



Mein Ernährungsfahrplan

Überlegen Sie, ob Sie Ihre Essgewohnheiten am Arbeitsplatz verbessern können. Stellen Sie sich einen ausgewogenen Ernährungsfahrplan für eine normale Arbeitswoche zusammen. Erlaubt sind nur Produkte, die Sie auch wirklich mögen. Falls Ihnen die Ideen ausgehen, können Sie für Ihre Recherche das Internet nutzen. Auf folgenden Seiten finden Sie viele Anregungen: www.talkingfood.de (› Fun & Food › Rezepte), www.gutdrauf.net (› Materialien › Fast Food Essen auf die Schnelle), www.fruehstueckstisch.de (› Kochbuch).

Datum vom bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück					
Zwischenmahlzeit					
Mittagessen					
Zwischenmahlzeit					
Abendessen					



ARBEIT UND GESUNDHEIT next

Lehrmaterialien / Medien

- Berufsgenossenschaft Rohstoffe und chemische Industrie (BG RCI), **Fit für Job und Leben – Thema Ernährung**, Onlineversion des DVD-Gesundheitsmagazins der Bergbau- und der Steinbruchs-Berufsgenossenschaft, verschiedene Filme inklusive Experteninterview und viele Infos: www.stbg.de (› Medien › DVD-Magazin „Fit für Job und Leben“ › Ausgabe 5 - Schwerpunktthema Ernährung, 2009 › jetzt online ansehen)
- www.aid.de Website des aid infodienst e. V.,
 - aid-Ernährungspyramide unter www.aid.de (› Ernährungspyramide)
 - Angebote für Lehrkräfte und Schüler unter www.aid-macht-schule.de
 - die Jugendseite des aid unter www.talkingfood.de
 - die Verbraucherseite des aid infodienst e. V. mit vielen Infos über Lebensmittel unter www.was-wir-essen.de
- www.dge.de Website der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V., Informationen und Publikationen zur Ernährungsforschung. Umfangreiche Informationsangebote zum Thema Ernährung am Arbeitsplatz für Berufstätige unter www.jobundfit.de, Projekt der DGE im Rahmen der Kampagne IN FORM
- www.in-form.de Webauftritt der Kampagne IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG)
- www.machmit-5amtag.de Informationsangebote für Schule und Arbeitsplatz
- www.fruehstueckstisch.de Tipps und Rezepte für ein gesundes Frühstück von Schülerinnen und Schülern aus Münchner Schulen

Pause machen und auftanken

Um den Körper konstant zu versorgen, sollte man zwischendurch kleine Imbisse einplanen. Folgende Snacks halten die grauen Zellen auf Trab und verhindern Heißhungerattacken: Eine Banane, ein Salat mit Weizenkeimlingen und einem Esslöffel Rapsöl, ein Becher Joghurt mit Blaubeeren und Müslibrötchen, eine Scheibe Roggenbrot mit Kräuterfrischkäse und frischem Salatblatt, eine kleine Handvoll Walnüsse und ein Apfel, Trockenfrüchte, Knäckebrot belegt mit Makrele oder Thunfisch, Hartkäsestückchen mit Weintrauben, frisch geschnittene Gemüsesticks oder Cocktailtomaten und ein Dinkelbrötchen.

Gut für unterwegs und variabel: das Sandwich

Das kreativ belegte Sandwich ist eine unschlagbare Alternative zur Pommes-Bude. Rezeptvorschlag: Ein Vollkornbrötchen aufschneiden. Die untere Hälfte mit einem gewaschenen, abgetrockneten Salatblatt abdecken, darauf Kräuterquark streichen. Dünne Tomaten- oder Radieschenscheiben darauf legen, zweites Salatblatt darüber legen und die Brötchenoberseite aufsetzen. Wer's gerne mit Fleisch mag: Ein mageres gebratenes Putenschnitzel mit Tomatenscheiben und etwas Parmesan zwischen die Salatblätter packen.

Wenn's schnell gehen soll: Italo-Orient-Connection

Es muss nicht immer die Fertipizza sein. Fast-Food geht auch vollwertig. Rezeptvorschlag: Ein Stück Fladenbrot aufschneiden, mit gehackten Tomaten aus der Dose bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Mozzarella dünn in Scheiben schneiden, auf die Tomaten geben. Bei 200 Grad Celsius ab in den Ofen und etwa zehn Minuten rösten. Entweder einen Salat dazu essen oder Rucola darauf und zusammenklappen.

Unser ständiger Begleiter: Wasser

Grundsätzlich gilt: Nicht erst trinken, wenn der Durst kommt, sondern regelmäßig zur Wasserflasche greifen. Bei Flüssigkeitsverlust lässt die geistige Leistungsfähigkeit deutlich nach. 30 bis 40 Milliliter Wasser aus Getränken und fester Nahrung pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag gilt als Faustregel. Neben Mineralwasser sind Saftschorle, Kräuter- und Früchte-tees bestens geeignet, um den Flüssigkeitsbedarf zu decken.



Weitere Rezeptideen für schnelle Snacks siehe www.gut-drauf.net (› Materialien › GUT DRAUF-TIPP: Fast Food Essen auf die Schnelle).

ARBEIT UND GESUNDHEIT next

Vorschau

Folgende Themen werden in den kommenden Unterrichtshilfen behandelt:

Oktober: *Berufsbedingte Allergien*

November: *Gabelstapler*

Dezember: *Sucht: Medikamentenmissbrauch*

Impressum

**ARBEIT UND GESUNDHEIT
UNTERRICHTSHILFE SEPTEMBER 2010**
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin. Redaktion: Andreas Baader (verantwortlich), Gabriele Albert. Text: Gabriele Mosbach, Potsdam. Rezeptidee „Sandwich“: Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn. Cartoon: Michael Hüter. Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon 06 11/ 90 30 - 0, Telefax - 181. Internet: www.universum.de oder E-Mail: info@universum.de. Grafisches Konzept: a priori werbeagentur, Wiesbaden. Druck: altmann-druck GmbH, Berlin.