



## Übersicht Unterrichtssequenz 10

<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS bilden Zweiergruppen. Jede Gruppe erhält einen Informationstext sowie ein Kreuzworträtsel. Nachdem der Text gemeinsam durchgelesen wurde, löst die Gruppe das Kreuzworträtsel.
<b>Ziel</b>	Die SuS kennen verschiedene Informationen zum Thema Fleisch, Fisch und Eier.
<b>Lehrplanbezug</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• NMG 1.3: Die SuS können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitsblatt</li><li>• Lösungen</li></ul>
<b>Sozialform</b>	PA
<b>Zeit</b>	30'

### Zusätzliche Informationen:

- Zum Thema „Eiweisse“ finden Sie Informationen, Arbeitsblätter und Folien zum Gratisdownload unter <http://www.sge-ssn.ch/>
- In der Unterrichtseinheit für den 3. Zyklus, finden Sie Versuche und Experimente zu eiweisshaltigen Lebensmitteln.



## Fleisch, Fisch und Eier



Lest den Informationstext und versucht anschliessend, das Kreuzworträtsel zu lösen.

In der Schweiz essen wir vor allem das Fleisch von Schweinen, Rindern, Schafen (Lamm) und Geflügel (Poulet und Truthahn).

Fleisch enthält unter anderem:

- viel Eiweiss (=Protein), welche die wichtigsten Bausteine unseres Körpers sind. Sie dienen zum Aufbau der Muskeln, unserer Organe, den Knochen und vielem mehr.
- viel Fett (=Lipid), von dem wir nur ganz wenig essen sollten. Darum sollten wir darauf achten, dass wir nicht mehr als dreimal pro Woche eine Portion Fleisch essen.
- viel Eisen, welches für unseren Körper sehr wichtig ist. Es ist z.B. für die Blutbildung zuständig und den Transport von Sauerstoff zu den Zellen.

Es gibt viele Menschen, die gar kein Fleisch essen. Das sind Vegetarier. Sie decken ihren Eiweiss- und Eisenbedarf mit anderen Nahrungsmitteln.

Fisch enthält unter anderem:

- viel Eiweiss.
- sehr gesunde ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren, welche Bluthochdruck entgegenwirken und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Fisch hat einen tieferen Fettgehalt als Fleisch.
- Jod, welches für die Schilddrüsen (steuern das Herz und den Kreislauf) wichtig ist.

Es empfiehlt sich daher, öfter mal eine Portion Fleisch durch Fisch zu ersetzen.

Eier sind ebenfalls gute Eiweisslieferanten. Aber auch sie enthalten Fett, und sollten daher eher zurückhaltend gegessen werden. Es wird empfohlen, nicht mehr als drei Eier pro Woche zu essen. Aber Achtung: Es zählen auch die Eier, die man im Omelett oder im Kuchen isst!





