

„Wer wird Lebensmittelmillionär?“

- Clever essen und trinken -

Talking Food



Jugend is(s)t
aufgeklärt!



1. Du hast eine wichtige Klassenarbeit vor dir. Wie schaffst du neben einer guten Vorbereitung beste Voraussetzungen?

A. Cola für den „schnellen Kick“ trinken

B. üppig frühstücken, damit genug Energie da ist

C. leicht frühstücken und als Pausensnack z.B. eine Banane und Wasser mitnehmen

2. Wer vegetarisch essen will, ...

A. sollte abwechslungsreich essen.

B. darf nur Gemüse essen.

C. muss Vitamintabletten schlucken.

**3. Trinken macht fit und steigert die Konzentrationsfähigkeit.
Was sind die besten Durstlöscher?**

A. Wasser, Light-Getränke, Energy-Drinks

B. Wasser, Fruchtsaft, Fruchtnektare

C. Wasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaftschorlen

4. „Wer gezielt Muskeln aufbauen will, muss extra viel Eiweiß essen.“ Stimmt das?

A. Ja, denn Muskeln bestehen aus Eiweiß.

B. Ja, am besten über Eiweiß-Riegel oder Pulver-Drinks.

C. Nein, das ist ein Mythos, der evtl. sogar schaden kann.

5. Was ist der „Jo-Jo-Effekt“?

A.

Gewichtszunahme nach einer Umstellung des Essverhaltens

B.

Gewichtszunahme nach zu energiearmen Diäten

C.

Gewichtszunahme, wenn du zu viel isst.

6. „Wer fit bleiben will, darf generell keine Süßigkeiten essen.“ Stimmt das?

A. Nein, eine Handvoll pro Tag ist in Ordnung.

B. Nein. Man darf so viel Süßes essen wie man will, wenn man anderes weglässt.

C. Ja, Süßigkeiten sind generell schlecht.

7. Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen wäre ideal. Welche der folgenden Aussagen stimmt nicht?

A. Ich muss auf jeden Fall 5 Portionen schaffen!

B. Mehr Gemüse auf dem eigenen Speiseplan schadet nie.

C. Obst und Gemüse bieten eine leckere Vielfalt.

8. Bei Schnupfen schmeckt das Essen oft weniger intensiv. Stimmt das?

A. Ja, weil man Druck auf den Ohren hat.

B. Nein, man schmeckt sogar mehr.

C. Ja, weil auch das Riechen zum Geschmacksempfinden beiträgt.

9. „Gekauftes Fast Food ist billiger und leckerer als selbst gemachte Snacks.“ Stimmt das?

A. Ja, immer.

B. Das kommt darauf an.

C. Nein, nie.

10. Warum ist langsam essen clever?

A. Weil das Essen dann weniger Kalorien hat.

B. Weil man dann länger satt ist.

C. Weil man mehr genießen kann und eher merkt, wann man satt ist.

Antworten & Erklärungen zum Talking Food-Rätsel „Clever essen und trinken“ (1)

1. Du hast eine wichtige Klassenarbeit vor dir. Wie schaffst du neben einer guten Vorbereitung beste Voraussetzungen?

c) leicht & vollwertig frühstücken und als Pausensnack z.B. eine Banane und Wasser mitnehmen

Bei einer Klassenarbeit hilft weder ein Zucker- oder Koffein-Kick noch ein riesiges Frühstück, das schwer im Magen liegt. Hier sind länger verfügbare Energie und ausreichend Flüssigkeit gefragt, um die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit optimal zu unterstützen.

2. Wer vegetarisch essen will, ...

a) sollte abwechslungsreich essen.

Es ist grundsätzlich in Ordnung, wenn sich Jugendliche vegetarisch ernähren wollen. Weil sie in der Wachstumsphase sind, sollten sie tierische Produkte jedoch nicht völlig von ihrem Speiseplan streichen. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung wird empfohlen, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist dann in der Regel nicht nötig.

3. Trinken macht fit und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Was sind die besten Durstlöscher?

c) Wasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, Fruchtsaftschorlen

Durstlöscher sollen vor allem eins: den Durst löschen. Getränke mit einem hohen Wasseranteil und wenig Zucker sind ideal. Zuckerreiche Getränke wie Limonaden oder auch pure Fruchtsäfte liefern dagegen zu viel Energie und machen eher durstig. In Light-Getränken stecken überflüssige Süßstoffe, Energy-Drinks enthalten ebenfalls zahlreiche überflüssige Inhaltsstoffe und zum Teil größere Mengen an Koffein. Oft sind sie auch relativ teuer. Wasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee und Fruchtsaftschorlen sind sinnvolle Durstlöscher.

4. „Wer gezielt Muskeln aufbauen will, muss extra viel Eiweiß essen.“ Stimmt das?

c) Nein, das ist ein Mythos, der evtl. sogar schaden kann.

Muskeln bestehen zu etwa einem Fünftel aus Eiweiß. Wer – fiktiv gerechnet – in einem Jahr fünf Kilogramm Muskelmasse aufbauen möchte, braucht dazu also nur rund 2,7 Gramm Eiweiß pro Tag. Das ist locker mit der Ernährung zu schaffen, zum Beispiel über Milch, Milchprodukte, Fleisch, Eier oder Hülsenfrüchte. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Kinder und Jugendliche eine tägliche Aufnahme von ca. 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Diese Empfehlung wird in Deutschland im Durchschnitt sogar eher übertroffen. Wichtig zu wissen: Wer langfristig zu viel Eiweiß aufnimmt (über 2 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht), belastet damit möglicherweise seine Nieren. Eiweiß-Riegel oder -Pulver sind also unnötig und unnötig teuer.

5. Was ist der „Jo-Jo-Effekt“?

b) Gewichtszunahme nach zu energiearmen Diäten

Manche Menschen fühlen sich mit ihrem Gewicht nicht wohl und möchten abnehmen. Vorher sollte geprüft werden, ob das Gewicht tatsächlich über dem Normalbereich liegt (über den Body Mass Index, z.B. unter www.was-wir-essen.de im Bereich „Service“). Wer sich entschließt abzunehmen, kann Sport treiben und seine Energieaufnahme reduzieren. Jedoch nicht zu drastisch, denn dann gewöhnt sich der Körper an die geringe Energiezufuhr. Wenn anschließend wieder wie vorher gegessen wird, lagert der Körper die zusätzlichen Kalorien schnell als Fett ein, so dass man eventuell sogar mehr wiegt als vor der Umstellung.

Antworten & Erklärungen zum Talking Food-Rätsel „Clever essen und trinken“ (2)

6. „Wer fit bleiben will, darf generell keine Süßigkeiten essen.“ Stimmt das?

a) Nein, eine Handvoll pro Tag ist in Ordnung.

Süßigkeiten generell aus der Ernährung zu verbannen ist alltagsfremd, und beim gesundheitsförderlichen Essen kommt es darauf an, dass es auch im Alltag umsetzbar ist. Deshalb ist gegen eine kleine Portion Süßigkeiten oder Snacks pro Tag nichts einzuwenden, wenn die restliche Ernährung ausgewogen ist. Ein gute Orientierung bietet die aid-Ernährungspyramide (www.aid-ernaehrungspyramide.de), mit der jeder ganz leicht das eigene Essverhalten überprüfen und optimieren kann.

7. Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen wäre ideal. Welche der folgenden Aussagen stimmt nicht?

a) Die Aussage „Ich muss auf jeden Fall 5 Portionen schaffen!“ ist streng genommen falsch.

Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe für den Körper. Experten empfehlen deshalb täglich etwa 600 Gramm zu essen, am besten in Form von drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Eine Portion lässt sich grob mit der eigenen Hand abmessen (bei geschnittenen Lebensmitteln oder z.B. Beeren beide Hände nehmen). Jeder sollte für sich realistische Ziele stecken. Wenn fünf Portionen gemessen an den aktuellen Ernährungsgewohnheiten und -vorlieben unwahrscheinlich erscheinen, dann ist es bereits ein Erfolg, eine Portion mehr Obst oder Gemüse am Tag in den eigenen Speiseplan einzubauen und sich dann schrittweise zu steigern.

8. Bei Schnupfen schmeckt das Essen oft weniger intensiv. Stimmt das?

c) Auch das Riechen trägt zum Geschmacksempfinden bei.

Geschmack nimmt man vor allem über die Zunge wahr. Mit ihren Geschmackspapillen für verschiedene Geschmacksrichtungen ist sie das wichtigste Organ zum Schmecken. Zum gesamten Geschmackserlebnis tragen aber auch zahlreiche Aromastoffe bei, die wir mit der Nase wahrnehmen. Ist die Nase durch Schnupfen „ausgeschaltet“, schmeckt das Essen anders bzw. weniger intensiv.

9. „Gekauftes Fast Food ist billiger und leckerer als selbst gemachte Snacks.“ Stimmt das?

b) Das kommt darauf an.

Auch zu Hause lassen sich schnell günstige und leckere Snacks zubereiten. Essen ist natürlich Geschmackssache. Aber wer darüber nachdenkt, merkt schnell, dass noch mehr zählt als Geschmack und Geldbeutel, nämlich auch Gemeinschaft und Image. Für den Snack zu Hause ist also jeder selbst gefordert, das Ganze zum Beispiel zu einem coolen Event mit Freunden zu machen. Einfach ausprobieren!

10. Warum ist langsam essen clever?

c) Weil man mehr genießen kann und eher merkt, wann man satt ist.

Wer sich beim Essen Zeit lässt, kann sich noch mehr auf den Geschmack konzentrieren und gibt seinem Körper Zeit, um auf das Essen zu reagieren. Das Sättigungsgefühl setzt erst nach etwa 20 bis 30 Minuten ein. Wer schneller mit dem Essen fertig ist, isst also unter Umständen mehr als er bräuchte. Der Energiegehalt und die Sättigungsdauer hängen vor allem von der Zusammensetzung des Essens ab.

Weitere Infos

- Talking Food ist die Jugendkampagne des aid infodienst, Bonn, www.talkingfood.de
- Weitere Talking Food-Rätsel gibt es unter www.talkingfood.de/lehrer_special
- aid-Unterrichtsmedien zum Thema:
 - [Mission Bodycheck - Teil 2, Essen & Trinken, Verdauung, Nährstoffe, Esskultur](#) (Didaktische DVD für die Klassen 8 bis 11, Bestellnr. 7624)
 - [Spot Fit! Clever essen und trinken](#) (kostenloses Unterrichtsmaterial für Grundschule und Sek. I), erhältlich unter www.talkingfood.de/spotfit
- Das komplette Angebot an aid-Unterrichtsmedien gibt es hier: www.aid-macht-schule.de
- Jede Menge Verbrauchertipps bietet das Verbraucherschutzportal des aid infodienst: www.was-wir-essen.de

*Autorin: Andrea Fenner / Talking Food
Januar 2008*