



- 1.1 Essen soll bereits in jungen Jahren abwechslungsreich sein, wird durch Vorbilder geprägt, Kombination aus bewusster Ernährung und Sport, Diäten werden damit zweitrangig/überflüssig. 5
- 1.2 Unter einem Erziehungsziel versteht man Richtlinien und Verhaltensweisen, die ein Kind beherrschen soll. Erst durch Erziehungsziele wird eine sinnvolle Erziehung möglich. Ein Erwachsener kann aufgrund dieser Erziehungsziele sein Verhalten überprüfen.
Erziehungsziele sind hier z. B.:
- Eltern, Lehrer und Erzieher können/sollen in Bezug auf Ernährung und Gesundheit als Vorbild genommen werden.
 - Freude an gesundem Essen.
 - Zusammenhang von gesunder Ernährung und Erfolg in der Schule.
- 7
- 1.3 Reduktionsdiät
Sollte jeweils kritisch betrachtet werden, um z. B. den Jojo-Effekt oder ein Abgleiten in Magersucht zu verhindern. 5
- 2.1 Wohlschmeckend, Berücksichtigung der Energiezufuhr (25-30 % des Tagesenergiebedarfs), vitamin- und mineralstoffreich, kohlenhydrathaltig und ballaststoffreich. 6
- 2.2 Beispiel für ein Frühstück (schülerabhängige Antwort, z. B.):
200 ml Fruchтетee, 2 (100 g) helle Brötchen, 10 g Nuss-Nougat-Creme, 15 g Butter, 30 g Emmentaler Käse, 150 ml Orangensaft 6
- 3 Schülerabhängige Antwort, z. B.

Lebensmittel	Protein	Fett	Kohlenhydrate	Energie
100 g Brötchen	8,9 g	1,9 g	55,5 g	1155 kJ
10 g Nuss-Nougat-Creme	0,4 g	3,1 g	5,8 g	222 kJ
15 g Butter	0,1 g	12,5 g	---	463 kJ
30 g Emmentaler	8,5 g	9,3 g	---	495 kJ
150 ml Orangensaft	1,0 g	0,2 g	13,0 g	267 kJ
Summe:	18,9 g	27,0 g	74,3 g	2602 kJ

10



- 4.1 bei PAL von 1,6 (sitzende Tätigkeit + Sport): 9800 kJ/d (schülerabhängige Antwort, z. B.):
Für KH 60 % von 9800 kJ: 5880 kJ; entsprechend: 345 g KH/d; Frühstück 25 %: 86,5 g
Für Protein 10 % von 9800 kJ: 980 kJ; entsprechend: 57,6 g EW/d; Frühstück 25 %: 14,4 g
Für Fett 30 % von 9800 kJ: 2940 kJ; entsprechend 79,4 g F/d; Frühstück 25 %: 19,9 g
Energiegehalt des Frühstücks (25 %) von 9800 kJ: 2450 kJ
Ergebnis: die Werte des Frühstücks liegen z. T. etwas unter den empfohlenen Werten (Kohlenhydrate), z. T. darüber (Fett, Eiweiß und Energie). Der Kohlenhydratanteil sollte bei den folgenden Mahlzeiten ausgeglichen werden.
- 4.2 Der Eiweißdrink deckt fast die Hälfte der empfohlenen Zufuhr an Protein. Die anderen Nährstoffe kommen dagegen in viel zu geringer Menge vor. Der Energiegehalt ist ebenfalls nicht ausreichend. Daher ist dieser Drink wegen der einseitigen Versorgung mit nur einem Nährstoff als Frühstücksersatz abzulehnen.
- 5 Bezug zu den Erziehungszielen:
- Freude an gesunder Ernährung:
Jugendliche essen Nuss-Nougat-Creme gerne, sie gehört zu ihrem Lebensgefühl, aus diesem Grund sollten sie – wenn sie nicht krank sind – darauf achten, dass ihr Essen auch immer zum Wohlfühlgefühl beiträgt. Wichtig ist, dass die Jugendlichen lernen, ihr Essen mit frischen und vitamin- und mineralstoffhaltigen sowie ballaststoffreichen Lebensmitteln zu ergänzen.
Das ist z. B. mit dem Fitness-Drink nicht zu erreichen.
 - Zusammenhang von gesunder Ernährung und Erfolg in der Schule:
Wenn der Körper gut/ausreichend mit Nährstoffen und Wirkstoffen versorgt ist, kann der Geist sich mit anderen Dingen beschäftigen, als ständig von Hunger- oder Lustgefühlen abgelenkt zu sein. Gesunde Ernährung – als Normalzustand, an den der Körper gewöhnt ist - ist die Basis für Lernen und damit für Erfolg.
Der Fitness-Drink bietet keine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen/Wirkstoffen.
 - Eltern, Lehrer und Erzieher können/sollen in Bezug auf Ernährung und Gesundheit als Vorbild genommen werden:
Jugendliche sind in der Pubertät auf der Suche nach ihrem eigenen Weg. Sie müssen sich abgrenzen von den Eltern, Lehrern, Erziehern. Damit wird den Erwachsenen die Vorbildfunktion entzogen. Dennoch ist es wichtig, dass der Bezug zu den Erwachsenen nicht verloren geht und die Jugendlichen erkennen, dass z. B. der Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit wichtig ist.
Der Fitness-Drink ist in diesem Zusammenhang eher der Weg, sich von den Erwachsenen abzugrenzen. Hier müsste man sich überlegen, wie

10

4



der Eiweißdrink aufgewertet werden kann. Das ist sicherlich nicht schwierig, da sowohl in Bezug auf die Energiemenge (ca. 860 kJ) als auch in Bezug auf die Fette und die KH und die Wirkstoffe noch einiges an Spielraum übrig ist.

7

- 6.1 a) CD Wunschfilm, Lebensmittel: Kaufvertrag zwischen Verkäufer und Käufer
Lieblingsfilme: Mietvertrag zwischen Vermieter und Mieter (gegen Zahlung einer Gebühr)
b) Antrag und Annahme: Annika nimmt den gewünschten Film und geht damit zur Kasse. Dabei macht sie dem Verkäufer einen Antrag, den dieser annimmt, indem er kassiert.

20

- 6.2 Quark und DVD: fehlerhafte Ware
Ananas: Ware entspricht nicht der Werbeaussage
Socken: Minderlieferung

20

80