

Richtige Ernährung beugt Krankheiten vor

Erweiterung zum Kapitel „Essen hält Leib und Seele zusammen“, Schulbuch Seite 6–7

KURZ ERKLÄRT

Wann ist jemand gesund?

Wenn er/sie sich

- **körperlich** wohlfühlt,
- **seelisch** wohlfühlt und
- in seiner/ihrer **sozialen Umgebung** wohlfühlt.

Gesundheit ist mehr als nicht krank sein!

Gesundheit betrifft das ICH und das WIR.

Ideal ist es, wenn du von dir behaupten kannst:

„**Ich** fühle mich wohl.“

„**Ich** bin gesund.“

„**Du** bist mir wichtig, ich Sorge für dich! **Wir** halten zusammen.“



Gesund und vital sein ...

1

Was ist dir an Gesundheit besonders wichtig?

Diskutiere mit deiner Nachbarin/deinem Nachbar darüber.

Gesundheit und Wohlfühlen hängen von vielen Faktoren ab. Sicher ist, dass neben ausreichender Bewegung die **Nahrungsmittelwahl und -zubereitung** großen Einfluss auf die Gesundheit haben.

Beispiele für Zusammenhänge:

- **Fettarme Lebensmittel** beugen Übergewicht vor.
- **Langes Kauen** fördert die Verdaulichkeit.
- **Hygiene bei der Herstellung und Verarbeitung von Lebensmitteln** schützt vor Infektionen durch Lebensmittel.
- **Pflanzliche Nahrung mit vielen Ballaststoffen** verhindert Darmträgheit und Verstopfung.
- **Iod aus Meeresfischen** beugt Schilddrüsenerkrankungen vor. Daher: 1 x pro Woche Meeresfisch!
- **Calcium aus Milchprodukten** beugt der Entkalkung der Knochen (= Osteoporose) vor.
- **Zähne ca. ½ Stunde** nach dem Essen **putzen** schützt langfristig vor Karies (= Zahnfäule). **Zuckerreiche Lebensmittel** selten essen!
- **Pflanzliche Fette und ungesättigte Fettsäuren** senken das Risiko von Blutgefäßerkrankungen und beugen Herzinfarkt vor.
- **Alkohol** führt zu Leber- und Nervenschäden, zu Mangelkrankheiten und Sucht! Alkoholranke sind eine große Belastung für ihre soziale Mitwelt (Freunde, Partner, Eltern).

Durch Entscheidungen

- wie wir unsere **Freizeit und Arbeit** (Sport, ausreichend Schlaf, wenig Lärm, Stress vermeiden) verbringen,
- **was wir essen**,
- **wie wir unsere Lebensmittel zubereiten** und
- **wie sehr wir bereit sind, auch für unsere Mitmenschen da zu sein** (= sozial zu sein) bestimmen wir ganz wesentlich den Status unserer Gesundheit.

ZUSAMMENFASSUNG

Gesundheit ist nicht nur eine Frage, welche Anlagen man von seinen Eltern bekommen hat. Wir können durch unser Verhalten selbst dazu beitragen, gesund zu bleiben.

Arbeitsaufgaben zu: Richtige Ernährung beugt Krankheiten vor

1 Grundregeln für eine gesundheitsfördernde Ernährung:

Kreuze die fachlich richtigen Empfehlungen an.

- Fettarme Lebensmittel beugen Übergewicht vor.
- Zuckerreiche Lebensmittel häufig essen.
- 1 x pro Monat Meeresfisch essen, um dem Jodmangel vorzubeugen.
- Zähne gleich nach der Mahlzeit putzen.
- Zähne ca. ½ Stunde nach dem Essen putzen.
- Kurzes Kauen fördert die Verdauung.
- Pflanzliche Nahrung mit vielen Ballaststoffen verhindert Darmträgheit und Verstopfung.

2 Was tust du für die Erhaltung deiner Gesundheit und der Gesundheit anderer?

Kreuze das Zutreffende an.

- Ich bewege mich 1 x pro Woche.
- Ich betreibe mindestens 3 x pro Woche Sport.
- Ich „höre“ auf meinen Körper und belaste ihn nicht unmäßig.
- Ich vermeide Stress in der Freizeit.
- Ich erfülle meine Aufgaben und stehe zu meinen Vereinbarungen, weil ich kein schlechtes Gewissen haben möchte.
- Ich bin gerne hilfsbereit.
- Ich mache mir Sorgen wenn es jemanden in meiner Familie nicht gut geht.
- Ich esse regelmäßig.
- Meiner Meinung nach esse ich nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.

3 Ordne den Aussagen die jeweilige Art des Wohlbefindens zu.

1 = körperliches Wohlbefinden, 2 = seelisches (psychisches) Wohlbefinden

3 = soziales Wohlbefinden

	Art des Wohlbefindens
Selma geht zum Arzt, weil sie Bauchschmerzen hat.	
Antony leidet, weil er auf Facebook verspottet (= gemobbt) wird.	
Oma ist mit ihren 88 Jahren noch rüstig. Bei einigen Tätigkeiten braucht sie aber ein wenig Hilfe. Ihr Enkelkind hilft ihr dabei.	
Lukas hat große Prüfungsangst. Er bekommt deshalb Beruhigungspillen verschrieben.	
In Österreich leisten viele Kinder und Jugendliche Pflegedienste in ihrer Familie.	
Joana hat immer noch Heimweh, obwohl sie schon seit einem Jahr in Österreich lebt.	

Lösungen zu: Richtige Ernährung beugt Krankheiten vor

 **1** Grundregeln für eine gesundheitsfördernde Ernährung:
Kreuze die fachlich richtigen Empfehlungen an.

- Fettarme Lebensmittel beugen Übergewicht vor.
- Zuckerreiche Lebensmittel häufig essen.
- 1 x pro Monat Meeresfisch essen, um dem Jodmangel vorzubeugen.
- Zähne gleich nach der Mahlzeit putzen.
- Zähne ca. ½ Stunde nach dem Essen putzen.
- Kurzes Kauen fördert die Verdauung.
- Pflanzliche Nahrung mit vielen Ballaststoffen verhindert Darmträgheit und Verstopfung.

 **2** Was tust du für die Erhaltung deiner Gesundheit und der Gesundheit anderer?
Kreuze das Zutreffende an.
= individuelle Beantwortung!

 **3** Ordne den Aussagen die jeweilige Art des Wohlbefindens zu.
1 = körperliches Wohlbefinden, 2 = seelisches (psychisches) Wohlbefinden
3 = soziales Wohlbefinden

	Art des Wohlbefindens
Selma geht zum Arzt, weil sie Bauchschmerzen hat.	1
Antony leidet, weil er auf Facebook verspottet (= gemobbt) wird.	2
Oma ist mit ihren 88 Jahren noch rüstig. Bei einigen Tätigkeiten braucht sie aber ein wenig Hilfe. Ihr Enkelkind hilft ihr dabei.	2
Lukas hat große Prüfungsangst. Er bekommt deshalb Beruhigungspillen verschrieben.	2
In Österreich leisten viele Kinder und Jugendliche Pflegedienste in ihrer Familie.	3
Joana hat immer noch Heimweh, obwohl sie schon seit einem Jahr in Österreich lebt.	2, 3