

## Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

**Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht**

Thema: Technik – Wirtschaft – Soziales, Ausgabe: 33

Titel: Vegetarisch leben? (37 S.)

### Produktinweis zur »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.eDidact.de/sekundarstufe](http://www.eDidact.de/sekundarstufe).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@eDidact.de](mailto:service@eDidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.eDidact.de> | <https://www.bildung.mgo-fachverlage.de>

**Vegetarisch leben?****5.21****Vorüberlegungen****Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

- Die Schüler werden für das Thema „Vegetarismus“ sensibilisiert.
- Sie verstehen den Begriff „Vegetarismus“ und können die verschiedenen Formen erklären.
- Sie hinterfragen die Gründe für vegetarische Ernährung.
- Sie bereiten verschiedene vegetarische und vegane Speisen zu.
- Sie erstellen Infostände zum Thema „Vegetarisch/Vegan leben“ mit verschiedenen Unterbereichen.
- Sie sind durch die projektorientierte Unterrichtsarbeit mit Leittexten fit für die Projektprüfung.
- Sie reflektieren über ihre Arbeit.

**Anmerkungen zum Thema (Sachanalyse):**

In unserer Gesellschaft essen immer mehr Menschen bewusst **weniger tierische Produkte** oder verzichten sogar ganz darauf. Nach Schätzungen des Vegetarier-Bundes verzichten ca. sechs Millionen Deutsche auf Fleisch und Fisch.

Nicht erst seit dem **Dioxin-Skandal** liegt vegetarisch zu leben im Trend, schon Kirchenvater Hieronymus von Bethlehem (331-420) sagte: „Cibi innocentes, unschuldige Speisen, sind Speisen, die ohne Blutvergießen gewonnen werden.“ Mit jedem Lebensmittelskandal wächst die Gemeinde der Pflanzenköstler und 10 Prozent davon essen überhaupt keine tierischen Lebensmittel, also auch keine Eier oder Milch und Milchprodukte.

Heute weiß man, dass Vegetarier **schlanker** und **gesünder** als Fleischesser sind und auch länger leben. Sie leiden weniger oft an hohem Blutdruck, Diabetes oder Gicht und erkranken seltener an Krebs.

Auch immer mehr Jugendliche verzichten auf Fleisch. Für sie liegt das Hauptmotiv auf dem **Wohl der Tiere**, aber auch das **persönliche Geschmackempfinden** und der **Schutz der Umwelt** finden immer mehr Berücksichtigung. Die gesundheitlichen Vorteile stehen bei jungen Menschen meist im Hintergrund. Sie beschäftigt mehr, dass die zunehmende Umweltbelastung, der Klimawandel, die Fleischskandale, die Nahrungs- und Wasserunsicherheit einer rasant wachsenden Weltbevölkerung und die damit verbundenen Probleme durch eine fleischreduzierte Ernährungsweise erheblich entschärft werden könnten.

Vegetarier sind nicht alle gleich, es gibt verschiedene Formen.

- Die **ovo-lacto-vegetarische Kost** schließt zusätzlich Eier und Milchprodukte ein.
- Die **lacto-vegetarische Kost** enthält nur Milchprodukte.
- Die **ovo-vegetarische Kost** wird durch den Konsum von Eiern ergänzt.
- Die **vegane Kost** meidet alle Lebensmittel tierischen Ursprungs.

Die **ovo-lacto-vegetarische Kost** ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als Dauerkost zu empfehlen. Auch in Bezug auf Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck ist sie zu befürworten. Allerdings ist ein guter Kenntnisstand über den ernährungsphysiologischen Wert der Lebensmittel sowie eine sorgfältige Lebensmittelauswahl und -kombination Voraussetzung, damit der Bedarf an Grundnährstoffen, Vitaminen und Mineralien gedeckt ist.

## 5.21

## Vegetarisch leben?

## Vorüberlegungen

**Didaktisch-methodische Reflexionen:**

Die Schüler bilden Gruppen, die während der gesamten Unterrichtseinheit bestehen bleiben. Benötigt werden *drei Kleingruppen*, die bei großen Klassen auch doppelt besetzt werden können. Sie organisieren eigenverantwortlich ihren **Rechercheprozess**. Eine präzise gemeinsame schriftliche Formulierung der Rechercheaufgabe ist wichtig. Falls der Zugang zu informativen Websites nicht selbst gefunden wird, können Hinweise gegeben werden.

Die **Stationsarbeiten** versuchen, die wesentlichen Methoden und Arbeitstechniken zu trainieren und zu festigen, sodass die Schüler eine umfassende **Methodenkompetenz** erlangen. Bei den Stationsarbeiten handelt es sich um eine Arbeitsform, bei der unterschiedliche Lern- und Arbeitstempi der Schüler Berücksichtigung finden. Im Stationenlernen bekommen die Lernenden mehr **Verantwortung** für die Überprüfung und Bewertung ihrer Ergebnisse übertragen. Hier findet die Leistungsüberprüfung z.B. im Rahmen einer abschließenden **Ergebnispräsentation** statt, die die Lernenden zuvor mithilfe eines Laufzettels protokolliert und an einer Infowand erstellt haben.

In der Schulpädagogik kennt man die Begriffe „Projektarbeit“, „projektartiger Unterricht“ oder „projektorientierter Unterricht“. Man kann **Projektarbeit** als methodische Großform bezeichnen, die den Versuch darstellt, Leben, Lernen und Arbeiten derart zu verbinden, dass ein gesellschaftlich relevantes, zugleich der individuellen Bedürfnis- und Interessenlage der Schüler und Lehrer entsprechendes Thema an verschiedenen Lernorten aufgearbeitet werden kann. Der **Arbeits- und Lernprozess**, der durch die Projektarbeit ausgelöst und organisiert wird, ist dabei ebenso wichtig wie das **Handlungsergebnis** (oder Produkt), das am Ende der Arbeit stehen soll.

Diese Unterrichtseinheit wird projektorientiert durchgeführt und ist gekennzeichnet durch die Vermittlung von verschiedenen **Methodenkompetenzen**. Projektorientierter Unterricht ist eine Unterrichtsform, in der wesentliche Merkmale und Kennzeichen der Projektarbeit in unterschiedlichen Ausprägungen erkennbar sind.

In dieser Unterrichtseinheit wird versucht, in kompetenzorientiertem Unterricht das Lernen und Arbeiten so zu verbinden, dass die **individuellen Bedürfnisse** der Schüler und zugleich das **gesellschaftliche Thema** „Vegetarismus“ aufgearbeitet werden können. Charakteristisch für einen kompetenzorientierten Unterricht ist, dass er Lerngelegenheiten schafft, die den eigenaktiven Erwerb von Kompetenzen ermöglichen. Die Anforderungssituationen stellen eine Handlungsaufforderung dar, wobei körperliche und geistige Tätigkeiten gefragt sind und alle Sinne angesprochen werden. Die **Handlungsorientierung** steht im Vordergrund. Dabei bildet die grundsätzliche Einschulung verschiedener Methoden einen Schwerpunkt.

Die Grundidee des kompetenzorientierten Unterrichtens beruht auf der Anwendung von Kenntnissen und Fertigkeiten in **neuen und komplexen Situationen**. Die neue Situation im Leittextthema fordert die Schüler heraus, Kenntnisse und Fertigkeiten, aber auch Haltungen (z.B. Teamarbeit), die nötig sind, um diese Aufgaben zu bewältigen, zu zeigen. Ob die Schüler über diese Kompetenzen verfügen, zeigt sich in der Lösung der Aufgaben bzw. deren Bewältigung. Eine abschließende **Reflexion** ist deshalb unerlässlich.

**Vegetarisch leben?****5.21****Vorüberlegungen****Literatur zur Vorbereitung – Tipps für die Lehrkraft:**

Bücher:

- Bettina Matthaei: Vegetarisch vom Feinsten, Gräfe & Unzer, München 2011
- Stevan Paul/Katharina Seiser: Deutschland vegetarisch, Christian Brandstätter Verlag, Wien 2013
- Armin Risi/Roland Zürrer: Vegetarisch leben – Vorteile einer fleischlosen Ernährung, Govinda-Verlag, Jestetten 2008
- Katharina Seiser/Meinrad Neunkirchner: Österreich vegetarisch, Brandstätter Verlag, Wien 2012
- Christian Teubner: Die 100 besten Rezepte aus aller Welt, Vegetarisch, Gräfe & Unzer, München 2002

Internet:

- Methodenpool: <http://methodenpool.uni-koeln.de/>

**Die einzelnen Unterrichtsschritte im Überblick:**

1. Schritt: Stationen
2. Schritt: Auswertung der Stationen
3. Schritt: Zubereiten von vegetarischen Speisen
4. Schritt: Leittextarbeit im Team – Planung
5. Schritt: Leittextarbeit im Team – Praktische Durchführung

**Autorin:** Gertie Kreuzer ist Fachoberlehrerin für Ernährung und Gestaltung an der Mittelschule Vohenstrauß und der Grundschule Waidhaus; zudem ist sie Fachberaterin im Schulamtsbezirk Neustadt a.d. Waldnaab.

**Vegetarisch leben?****5.21****Unterrichtsplanung****1. Schritt: Stationen****Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

- Die Schüler äußern sich zum Thema „Vegetarismus“ und setzen sich aufgrund der verschiedenen Aussagen auf der Folie mit dem Begriff „Vegetarismus“ auseinander.
- Sie äußern ihre eigenen Erfahrungen und Vorstellungen zum Thema „Vegetarismus“.
- Sie bearbeiten in verschiedenen Stationen das Thema „Vegetarismus“.

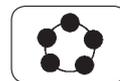
**Einstieg:**

Die Lehrkraft stellt das Thema „Vegetarisch leben?“ mit der **Folie** (siehe **M 1**) vor.



**Impuls:** Viele Menschen ernähren sich vegetarisch. Dazu habe ich verschiedene Aussagen und Behauptungen in Zeitungen und im Internet gefunden.

Die Schüler äußern sich in einer *Diskussion* bzw. einem *Brainstorming* zu den Aussagen und berichten über eigene Erfahrungen, Ideen und Vorstellungen. Im gemeinsamen *Unterrichtsgespräch* ergibt sich das Unterrichtsthema „Vegetarisch leben“.

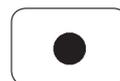
**Tafelanschrift:**

**Vegetarisch leben?**



**Impuls:** Um das Thema „Vegetarismus“ genauer zu beleuchten, müssen wir uns mit vielen Aspekten auseinandersetzen.

Die Schüler erhalten den **Arbeitsauftrag** (siehe **M 2**).

**Bearbeitung:**

Die Schüler arbeiten in *Gruppen* zusammen. Die Gruppen bearbeiten alle Stationen, dabei wird der **Laufzettel** (siehe **MW 11**) ausgefüllt und am Schluss an der **Kontrollstation** überprüft. Dafür werden ca. 35 Minuten veranschlagt.

Station 1: **Begriffsklärung** (siehe **M 3**)

Station 2: **Formen des Vegetarismus** (siehe **M 4**)

Station 3: **Gründe für eine vegetarische Ernährung** – Teil 1 (siehe **M 5**)

Station 4: **Gründe für eine vegetarische Ernährung** – Teil 2 (siehe **M 6**)

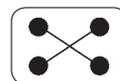
Station 5: **Vegetarismus – Gesundheitliche Vor- und Nachteile** (siehe **M 7**)

Station 6: **Wie ernähre ich mich vegetarisch?** (siehe **M 8**)

Zusatzstation: **Fleischkonsum und Schlachtungen** (siehe **M 9**<sub>(1-2)</sub>)

Zusatzstation: **Geschichte des Vegetarismus** (siehe **M 10**)

Kontrollstation: **Lösungsvorschläge** (siehe **MW 12**)



Schließlich wird von den Schülern eine **Infowand** erstellt, das Ergebnis kann hier variieren.

