

GRUBISO-Lernmaterialien – VHS Potsdam

Ernährung

Wie viel Fleisch ist gut?



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

 **AlphaDekade**
2016 – 2026



VHS | **VOLKSHOCHSCHULE**
IM BILDUNGSFORUM

Alpha-Level	Arbeitsblatt	Lerninhalte	Seite
α 1	AB 1/1 – AB 1/3	Lesen und schreiben: Wörter mit sch	3-5
α 2	AB 2	Gebrauchstexte lesen und verstehen: Lebensmittel-Etiketten	6
	AB 3/1 – AB 3/2	Wörter lesen und Anfangsbuchstaben schreiben	7-8
α 3	AB 4/1 – AB 4/2	Lesen und schreiben: Wie viel Fleisch ist gut?	9-10
	AB 5	Leseverstehen: Ein Wort passt nicht	11
α 4	AB 6/1 – AB 6/2	Lesetraining und Textverstehen: Warum sollten wir weniger Fleisch essen?	12-13
	AB 7/1 – AB 7/2	Schreiben: Essen Sie gerne Fleisch?	14-15
	AB 8/1 – AB 8/4	Wörter mit i oder ie	16-19
	AB 9	Schreiben: Meine Essgewohnheiten	20
α 3 / α 4	AB 10/1 – AB 10/2	Internetsuche: Fleischersatzprodukte	21-22
α 3 / α 4	AB 11/1 – AB 11/4	Internetsuche: Die Ernährungspyramide	23-26
Impressum			27

Fleisch

Fleisch ist lecker.

Es macht schön satt und enthält viel Eiweiß.

In Deutschland essen wir viel Geflügel.

Auch Schwein und Rind sind sehr beliebt.

Zu viel Fleisch ist aber schlecht für die Gesundheit.

Und zu viel Fleisch schadet auch der Umwelt.



Ihre Lernpartnerin oder Ihr Lernpartner liest den Text laut vor.

Markieren Sie Sch oder sch im Text.

Schreiben Sie diese Wörter ab.

Thema Fleisch



Welche Gerichte mit

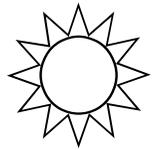
Fleisch essen Sie gerne?

Wie viel Fleisch essen Sie?

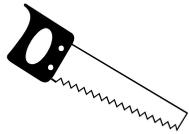
Wo kann man gutes Fleisch kaufen?

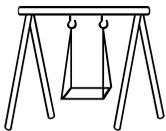
Sprechen Sie die Wörter laut und hören Sie genau hin.

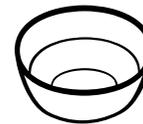
Wie beginnt das Wort? Schreiben Sie S oder Sch.



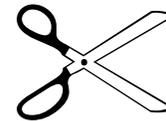














Suchen Sie die Informationen auf dem Etikett.



Metzgerei Müller

Schweinesteak mariniert

Zutaten: Schweinefleisch (89 %), Sonnenblumenöl,
Speisesalz, Gewürze

Gekühlt bis + 7° C

Mindestens zu
verbrauchen bis:
05.10.2020

0,563 kg
€ / kg 9,20

Preis:
5,18 €

Schreiben Sie die Antworten:

Was kaufen Sie? _____

Wo kaufen Sie das Fleisch? _____

Was kostet das Fleisch? _____

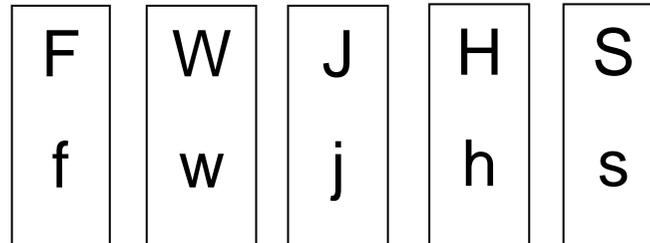
Wie lange ist es haltbar? _____



Mit welchem Buchstaben beginnt das Wort? Ergänzen Sie.

Manchmal gibt es mehrere Möglichkeiten.

Wählen Sie aus:



_____onne

_____arbe

_____acke

_____eben

_____assen

_____anne

_____asser

_____eder

_____aben

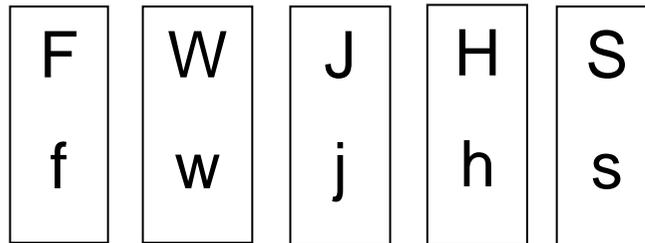
_____agen



Mit welchem Buchstaben beginnt das Wort?

Ergänzen Sie.

Wählen Sie aus:



Weniger ist mehr!

_____ir essen zu viel _____leisch.

_____ür die _____erden von Rindern braucht man viele _____eiden.

Dafür _____ird _____ald gerodet. Das ist nicht gut _____ür die Umwelt.

Man _____ollte nicht _____eden Tag Fleisch essen.

Lesen Sie den Text mehrmals laut und deutlich.

Echo-Lesen: Ihre Lernpartnerin oder Ihr Lernpartner liest einen Satz. Dann wiederholen Sie den Satz.

Lücken-Lesen: Ihre Lernpartnerin oder Ihr Lernpartner liest, dann stoppt sie oder er. Sie lesen das nächste Wort. Sie wechseln sich ab.





**Lesen Sie den Text mit Ihrer Lernpartnerin oder Ihrem Lernpartner.
Sprechen Sie auch über das Thema.**

Wie viel Fleisch ist gut?

Fleisch ist lecker. Es macht satt und enthält viel Eiweiß.

In Deutschland essen wir viel Geflügel.

Auch Schwein und Rind sind sehr beliebt.

Zu viel Fleisch ist aber schlecht für die Gesundheit.

Oft werden auch die Tiere nicht gut gehalten.

Und große Herden von Rindern sind ein Problem.

Sie schaden der Umwelt.

Wir sollten deshalb nur zweimal oder dreimal in der Woche
Fleisch essen.

Wie viel Fleisch essen Sie?

Lesetraining:

74 Wörter, ca. 1 Min.



Lesen

Testen Sie verschiedene
Möglichkeiten aus:



Echo-Lesen: Ihre Lernpartnerin
oder Ihr Lernpartner liest einen
Satz. Dann wiederholen Sie den
Satz.

Lücken-Lesen: Ihre Lernpartnerin
oder Ihre Lernpartnerin liest, dann
stoppt sie oder er. Sie lesen weiter.



Lesen Sie den Text. Was ist gut und was ist schlecht an der Ernährung mit Fleisch?

Schreiben Sie ganze Sätze.

Vorteile



Nachteile



--	--



Lesen Sie die Sätze laut.

Ein Wort passt nicht. Bitte streichen Sie es durch.

Fleisch essen

Heute ist Fleisch ~~satt~~ nicht mehr so teuer.

Deshalb essen wir denn mehr Fleisch als früher.

Zu viel Fleisch kann der Gesundheit die schaden.

Helles Fleisch ist gesünder gut als rotes Fleisch.

Wir sollten ihr abwechslungsreich essen.

Viel Obst und Gemüse ist oder sehr wichtig.

Wir sollten in der Woche nicht mehr als 600 Gramm Kilo Fleisch essen.



Thema Fleisch

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt auf ihrer Internet-Seite Tipps für die Ernährung: „Die 10 Regeln der DGE“. Hier empfiehlt sie: Pro Woche soll man nur ein- bis zweimal Fleisch essen, nicht mehr als 300 bis 600 Gramm.





Warum wir weniger Fleisch essen sollten

Fleisch schmeckt lecker. Es macht satt und enthält viel Eiweiß.

Heute ist Fleisch nicht mehr so teuer und wir essen deshalb mehr als früher.

Im Schnitt isst jede Person in Deutschland pro Jahr 60 Kilo Fleisch.

Experten für Ernährung empfehlen nur die Hälfte.

Zu viel Fleisch kann krank machen.



Die Massenproduktion von Fleisch hat viele Nachteile. Tiere werden meist nach einem kurzen und qualvollen Leben getötet. In den Tropen wird für die Weiden viel Regenwald gefällt. Außerdem pupsen Rinderherden Methangas. Das ist schlecht für das Klima.

Weltweit haben die westlichen Länder den größten Fleischkonsum. In Deutschland essen wir vor allem viel Geflügel. Auch Schwein und Rind sind sehr beliebt. Wir könnten statt Fleisch auch Hülsenfrüchte, Nüsse oder Insekten essen. Sie enthalten auch sehr viel Eiweiß. Insekten sind aber nicht jedermanns Sache.

Ein guter Mittelweg: Wir essen weniger Fleisch. So sparen wir Geld und müssen kein Billigfleisch kaufen.

Das ist gut für unsere Gesundheit, für die Tiere und die Umwelt.

Lesetraining:

165 Wörter, ca. 2 Min.

**Richtig oder falsch?****Suchen Sie die passende Stelle im Text und markieren Sie diese.****Dann kreuzen Sie in der Tabelle richtig oder falsch an.**

1. Fleisch war früher viel billiger.
2. In Deutschland isst eine Person durchschnittlich 16 Kilo Fleisch im Jahr.
3. Zu viel Fleisch ist schlecht für die Gesundheit.
4. Die Tierhaltung ist oft nicht gut.
5. Methan-Gase sind schlecht für das Klima.
6. In den westlichen Ländern wird nicht so viel Fleisch gegessen.
7. In Deutschland essen die Menschen am liebsten Rindfleisch.
8. Insekten enthalten viel Eiweiß. Man kann sie gut essen.
9. Weniger Fleisch tut unserer Gesundheit und der Umwelt gut.

richtig	falsch
	X



Essen Sie gerne Fleisch?

Beantworten Sie jede Frage mit 1 bis 2 Sätzen.

Beginnen Sie die Sätze mit: *Ich ... Mein...*

1. Essen Sie gerne Fleisch? Was ist Ihr Lieblingsgericht mit Fleisch?
2. Was essen Sie statt Fleisch auch gern?
3. Wo kaufen Sie Ihr Fleisch?
4. Würden Sie Insekten probieren? Was denken Sie darüber?



1. _____

2. _____



3. _____



4. _____

Markieren Sie i und ie im Text.

Die Deutschen lieben Fleisch. Sie essen doppelt so viel wie empfohlen. Wir können ein Jahr lang wiegen, wie viel wir essen. Dann kommen wir auf über 60 Kilo. Das liegt daran, dass Fleisch heute viel billiger ist als früher. Sieger unter den Fleischsorten ist übrigens Geflügel. Das isst man hierzulande besonders gern.

Mal mit Zwiebeln anbraten, mal mit Soße – es gibt viele Lieblingsgerichte. Und wenn man keine Zeit zum Kochen hat, kann man sich auch Gerichte liefern lassen. Beim sogenannten Fast Food wissen wir aber oft nicht, ob es gutes Fleisch ist.

Fleisch macht satt und gibt Kraft. Fleisch enthält Eiweiß und Eisen. Aber Obst und Gemüse sind noch wichtiger. Beim Fleisch sollte man sehr auf die Qualität achten. Besser ist es, Sie kaufen gutes Fleisch und essen dafür weniger.

**Langes i**

Wenn wir i lang sprechen, schreiben wir **ie**.

Ausnahmen müssen Sie lernen.



Schreiben Sie die Wörter. Werden sie mit i oder ie geschrieben?

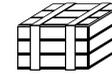


































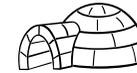


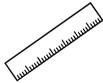
Es gibt Ausnahmen von der Regel.

Sie hören ein langes i . Aber Sie schreiben kein ie, sondern nur i .



















Noch mehr Wörter:

Termin, Kilo, Liter, Kino, prima, Medizin, Rosine, Margarine, Familie, lila, Risiko, Stil (aber: Stiel), Vampir, Kamin, Tarif, Sirup, Kapitän, Musik, Profil, Motiv, Virus.



Meine Essgewohnheiten.

Schreiben Sie.

Was essen Sie am liebsten zum Frühstück?

Was sind Ihre Lieblingsgerichte?

Was essen Sie gar nicht gern?

Was kochen Sie, wenn Sie Freunde oder Familie zu Besuch haben?

Was ist Ihnen noch wichtig für die Mahlzeiten?



**Suchen Sie im Internet.**

Gehen Sie auf die Seite: **www.bzfe.de**

Klicken Sie oben auf: **Einfache Sprache.**

Klicken Sie auf: **Gut essen.**

Dann wählen Sie: **Vegetarisch essen.**

Hören Sie zuerst.

Lesen Sie dann den Abschnitt: **Fleischersatzprodukte.**

**Beantworten Sie die Frage:**

Was sind Alternativen zu Fleisch?



Beantworten Sie die Frage:

Wann sind Fleischersatzprodukte nicht umweltfreundlich:



Sojabohnen

**Suchen Sie im Internet.**

Gehen Sie auf die Seite: **www.bzfe.de**
Geben Sie bei Suche ein: **Ernährungspyramide**.
Klicken Sie auf einen Artikel und schauen Sie sich die Ernährungspyramide an.
Klicken Sie dann oben auf: **Einfache Sprache**.
Klicken Sie auf: **Gut essen**.
Dann wählen Sie: **Die Ernährungspyramide (1)**.
Hören Sie zuerst. Lesen Sie dann.

**Beantworten Sie die Fragen:**

Wobei hilft die Ernährungspyramide?

Von welchem Lebensmittel sollten Sie 5 Portionen pro Tag essen? 1 Portion bedeutet 1 Handvoll.



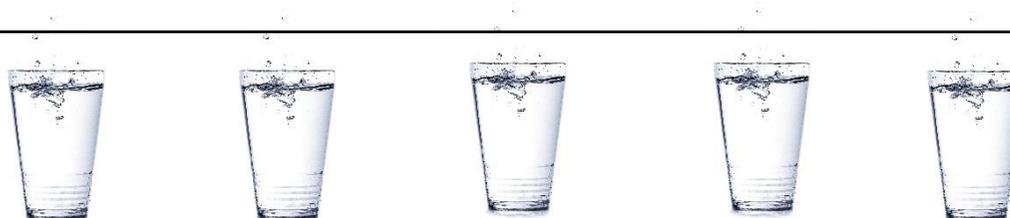
Die Ernährungspyramide

Von welchem Lebensmittel sollten Sie 4 Portionen pro Tag essen?

Von welchem Lebensmittel sollten Sie 3 Portionen pro Tag essen?

Von welchem Lebensmittel sollten Sie nur 1 Portion pro Tag essen?

Wie viel Gläser sollten Sie am Tag trinken?

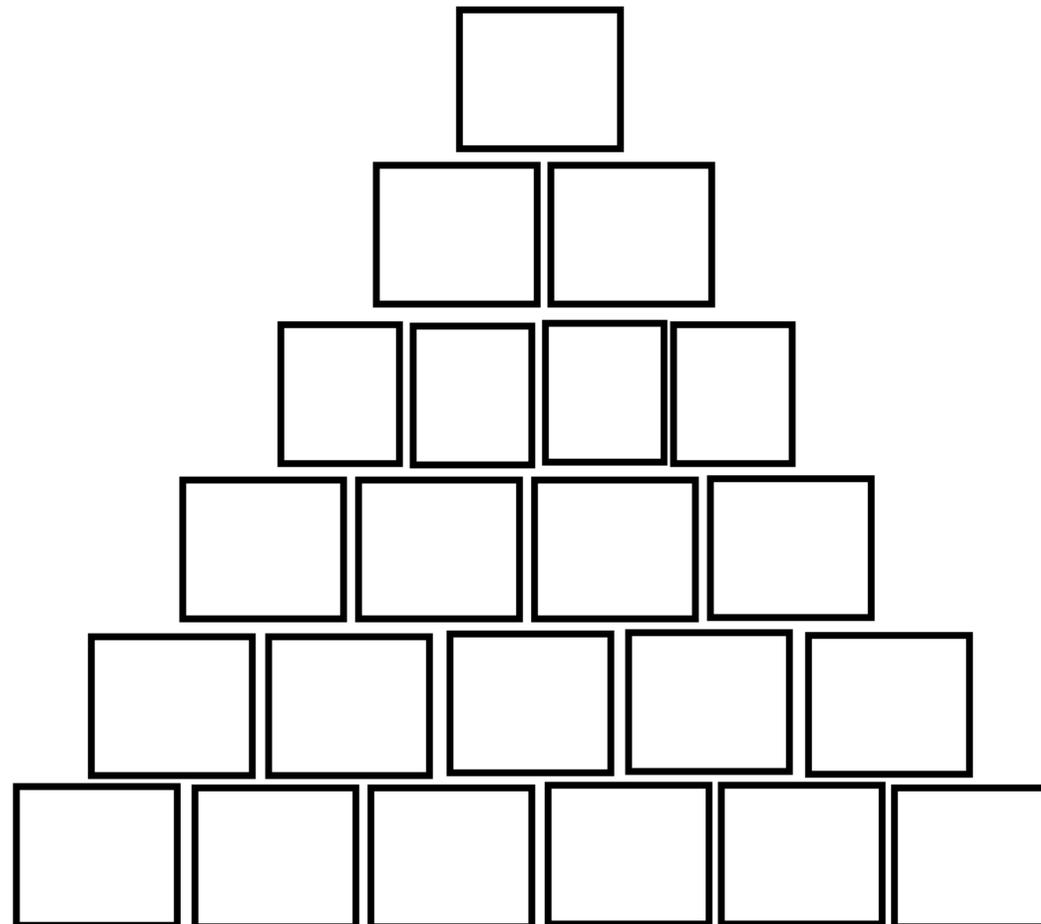




Die Ernährungspyramide

Vervollständigen Sie die Pyramide: Wie viele Portionen sollten Sie wovon essen?

Zeichnen Sie die Symbole und Farben für die Lebensmittel ein.

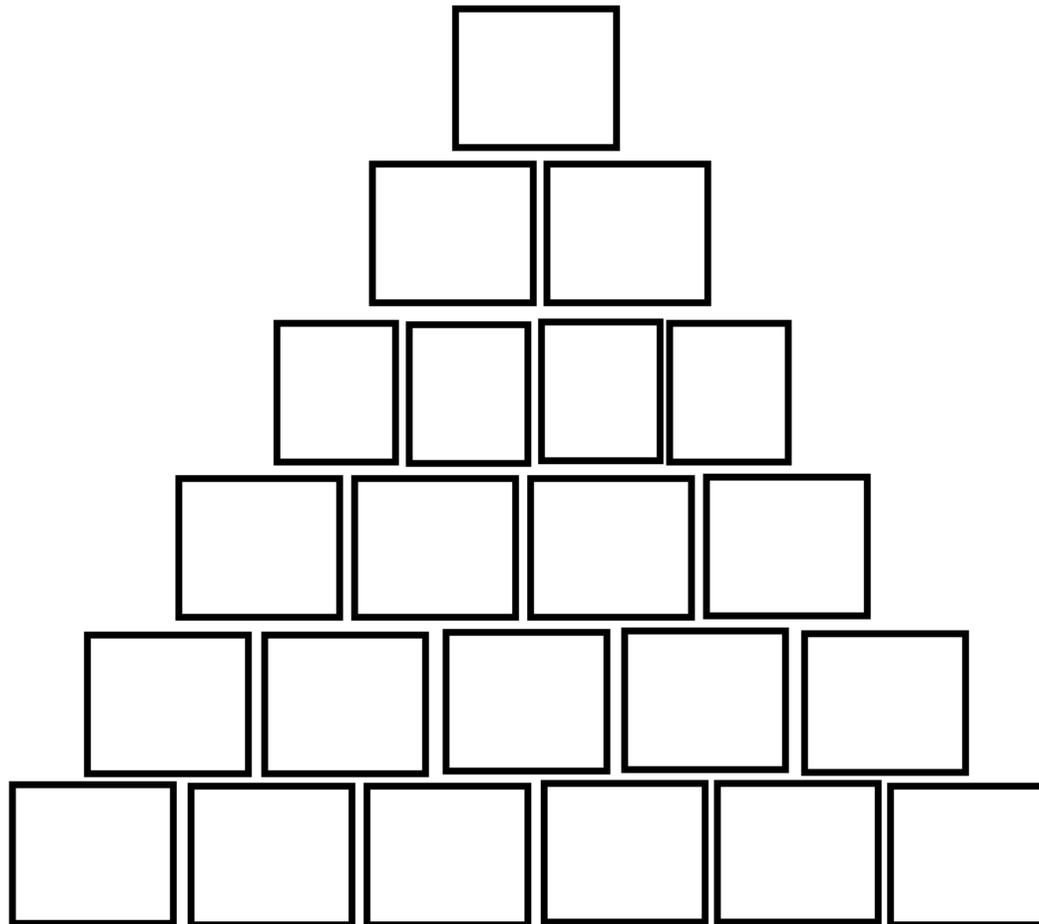




Ihre persönliche Ernährungspyramide

Mit welchen Lebensmitteln ernähren Sie sich? Wie viele Portionen essen Sie am Tag?

Zeichnen Sie Ihre persönliche Ernährungspyramide.



Herausgeber: Volkshochschule im Bildungsforum, Projekt GRUBISO, Am Kanal 47, 14467 Potsdam

Verantwortlich: Dr. Myrtan Xhyra

Aufgaben, Texte und Gestaltung: Pia Christ, Larissa Hotsur

Redaktion: Larissa Hotsur, Pia Christ, Maria Schulze, Cindy Legler

Auflage: 1. Auflage Oktober 2021

Dieses Vorhaben wird im Rahmen der Nationalen Dekade für Alphabetisierung und Grundbildung vom Bundesministerium für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen W1454LW gefördert.

Illustrationen Titelseite: Anna Albert Design, anna-albert.com

Schulschrift- und Bilder-Fonts:

Die Arbeitsblätter wurden mit den Fonts des Eugen Traeger Verlags erstellt. Erhältlich: etverlag.de

Suchsel und Rätsel erstellt mit: suchsel.net und xwords-generator.de

Bildnachweise: Bilder auf pixabay.com: Pixabay CC0. <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.de>

Abgepacktes Fleisch: Bild von Shutterbug75 auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/appetit-rindfleisch-schmoren-1238812/>

Brot: Bild von Capri23auto auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/brot-brotscheiben-brotleib-2657465/>

Burger: Bild von angelorosa auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/spiesse-sandwich-schweinefleisch-2052339/>

Fleischwürfel: Bild von PDPHOTOS auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/rindfleisch-roh-zutat-fleisch-3464/>

Frühstückstisch: Bild von Free-Photos auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/fr%c3%bchst%c3%bcck-lebensmittel-essen-690128/>

Gemüse: Bild von pasja1000 auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/gem%C3%BCse-bunte-paprika-tomaten-3464782/>

Glas Wasser: Bild von Boris Trost auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/wasser-glas-tropfen-trinken-klar-1585192/>

Hühnchengericht: Bild von RitaE auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/huhn-h%C3%A4hnchen-h%C3%BChnerfleisch-roh-2997406/>

Insektenspieße: Bild von inguaribile auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/fehler-insekt-exotische-fleisch-5831343/>

Milch: Bild von Bruno / Germany auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/milch-nahrung-ern%C3%A4hrung-2777165/>

Rinder: Bild von Shutterbug75 auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/tier-rindfleisch-rinder-brown-1238273/>

Rinder 2: Bild von RitaE auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/k%C3%Bche-nahrung-fressen-gras-kuh-1532909/>

Schweinenase: Bild von Pexels auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/tier-bauernhof-nutztiere-landwirt-1867180/>

Soja-Bohnen: Bild von allybally4b auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/bean-spielen-in-hong-kong-soja-4163279/>

Steak: Bild von gurkanerol auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/lebensmittel-steak-fleisch-suppe-3676796/>

Tofu-Scheiben: Bild von 621hjmit auf Pixabay. <https://pixabay.com/de/photos/das-tofu-scheiben-597229/>