

1. Die Nahrungspyramide

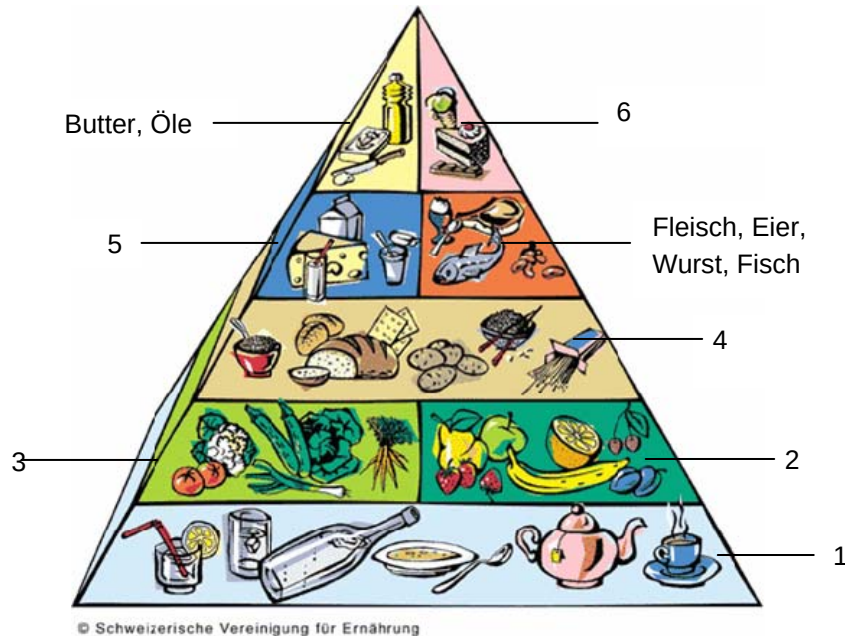
Nahrungsmittel können in verschiedene Gruppen unterteilt werden.

Damit wir uns gesund ernähren, müssen wir darauf achten, was wir essen.

Nicht alle Nahrungsmittel sind gesund.

Unten in der Pyramide stehen die Nahrungsmittel, die du oft essen solltest.

Oben in der Pyramide stehen die Nahrungsmittel, die du selten essen solltest.



© Schweizerische Vereinigung für Ernährung

Zähle für jede Gruppe zwei Nahrungsmittel auf und schreibe sie in die Tabelle hinein!

Gruppe	Nahrungsmittel
1	Wasser, Tee... (Getränke allgemein)
2	Banane, Apfel, Kirsche... (Früchte allg.)
3	Tomate, Blumenkohl, Rübli... (Gemüse allg.)
4	Nudeln, Brot, Kartoffeln (alles Kohlenhydrathaltige)
5	Käse, Joghurt, Milch (allg. Milchprodukte)
6	Torte, Kuchen, Schoki (Süsses)

N_2d_71_i1

Code 3:

12 korrekte Zuordnungen; ggf. 1 fehlende / fehlerhafte Zuordnung

Code 2:

max. 3 fehlende / fehlerhafte Zuordnungen

Code 1:

zu jeder Gruppe 1 korrekte Zuordnung

Code 0:

mehr als 6 fehlende / fehlerhafte Zuordnungen

Informationen erschliessen Niveau 2

2. Ungesunde Nahrungsmittel

Kreuze **zwei** Nahrungsmittel an, von denen du möglichst wenig essen solltest!

☐	Brot
☐	Fisch
☐	Tomaten
☒	Schokolade
☐	Käse
☒	Glace
☐	Äpfel
☐	Eier
☒	Torte
☐	Joghurt

N_2d_71_i2

Code 1:

Zwei aus Schokolade, Glace und Torte angekreuzt

(Falls alle drei korrekten Lebensmittel angekreuzt, ist die Aufgabe trotzdem korrekt gelöst)

Code 0:

Nicht zwei der oben erwähnten Lebensmittel angekreuzt

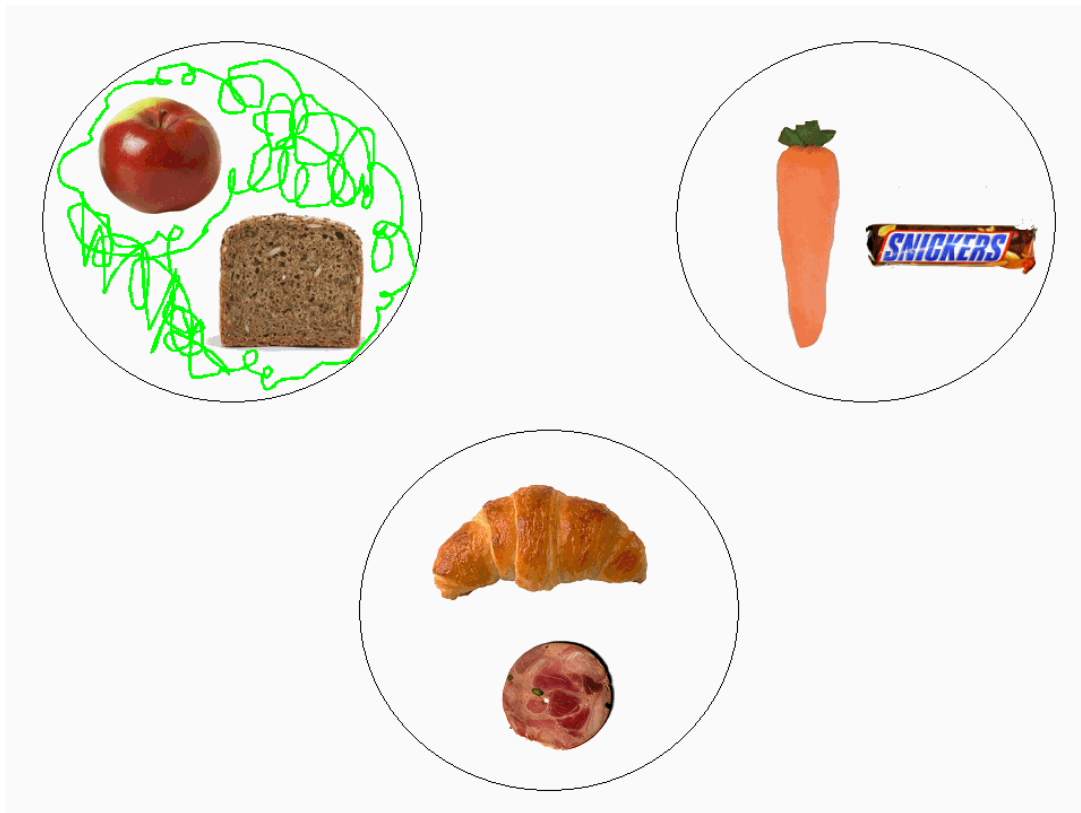
(Oder: Zwei ‚korrekte‘ und ein ‚falsches‘ Lebensmittel angekreuzt)

Ordnen, Strukturieren, Modellieren Niveau 2

3. Das gesündeste Znüni

Welches ist das gesündeste Znüni?

Färbe den richtigen Kreis mit einer Farbe an.



N_2d_71_i3

Code 1:

Der richtige Kreis ist angefärbt

Code 0:

Ein falscher oder kein Kreis ist angefärbt; im richtigen Kreis ist nur der Apfel oder nur das Brotstück eingekreist

Ordnen, Strukturieren, Modellieren, Niveau 2

4. Weshalb ist dieses Znüni gesund?

Weshalb hast du dich für dieses Znüni entschieden?
Schreibe auf.

N_2d_71_i4

Code 2:

Begründung sachlich richtig, Bezug auf Nahrungsmittelpyramide (s.S. 1) z.B. „Beide sind gesund, sie stehen unten in der Pyramide“ oder Benennung eines *konkreten* Gesundheitsaspekts.

Code 1:

Begründung sachlich richtig ohne Bezug zur Nahrungsmittelpyramide, z.B. „Sie sind gesund“

Code 0:

Begründung fehlerhaft oder unlogisch

Einschätzen/ Beurteilen, Niveau 3

Ankerbeispiele:

Code 2

- Weil es keinen Zucker hat. Sonst gehen die Zähne kaputt.

Code 1

- Äpfel sind gesund und das Brot auch.
- Der Apfel hat viele Vitamine und das Brot ist gesund.
- Die anderen Znünis sind ungesund.
- Für die Zähne.
- Vollkornbrot ist gesünder als Weissbrot.

Code 0

- Sandwich, weil es fein ist.
- (richtiges Bild eingekreist): Es ist schlecht für die Zähne.
- Weil es ein Apfel ist, aber Vollkornbrot ist nicht so gesund.
- Wegen den Brot.

Was ist mit sehr ausführlichen Antworten, die mehrere Aspekte anführen, aber nicht den derzeitigen Inhalten von Code 2 genügen? (z.B. „Weil es keinen Zucker drinnen hat. Weil Früchte gesund sind. Weil man auch nicht dick wird.“)

5. Was Sandra an einem Tag isst und trinkt

Hier siehst du, was Sandra an einem Tag alles isst und trinkt:

Frühstück	Pause	Mittagessen	Zvieri	Abendessen
Vollkornbrot mit etwas Honig, Milch	Rüebli, Schokoriegel	Reis, Fisch, Salat, Mineralwasser	Joghurt, Fanta	Vollkornbrot, etwas Schinken und Käse, Tee ohne Zucker

richtig falsch

	X
--	---

Alle oben erwähnten Getränke sind gesund.

	X
--	---

Am Mittag sollte man kein Fisch essen.

X	
---	--

Mit einer Frucht wäre das Zvieri gesünder.

X	
---	--

Fünf kleinere Mahlzeiten an einem Tag sind besser als drei grosse.

N_2d_71_i5

Code 3:

Alle Antworten korrekt

Code 2:

Eine falsche Antwort

Code 1:

2 falsche Antworten

Code 0:

Mehr als 2 falsche Antworten

Einschätzen/ Beurteilen, Niveau 3