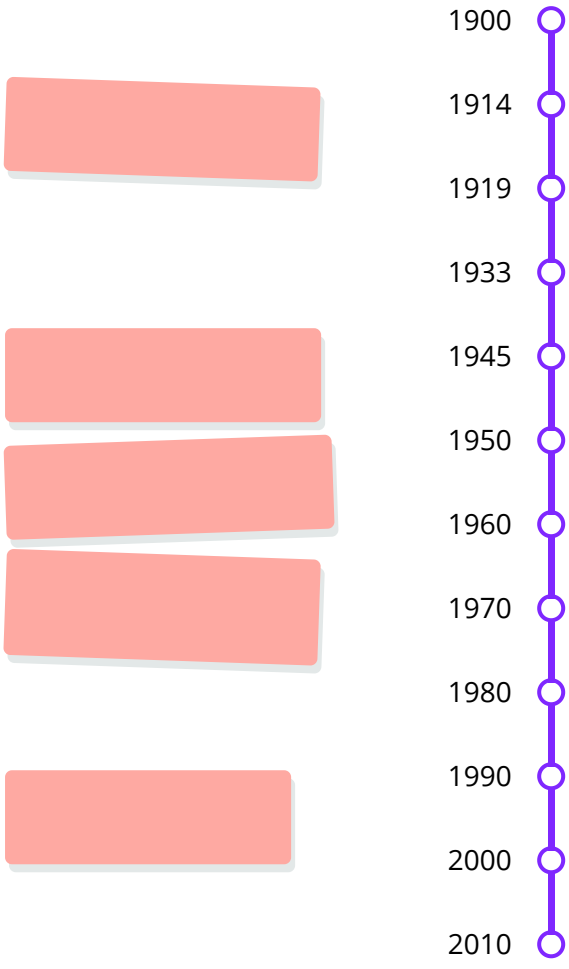
AB: Essgewohnheiten im Wandel

AES Gesundheit 10

Ernährungsverhalten

Aufgrund des Nahrungsmittelangebotes können wir inzwischen frei wählen, was wir essen möchten. Dabei haben viele Faktoren Einfluss auf unser Ernährungsverhalten: unserer Kultur, unsere Familie (anerzogene Ernährung), die Werbung und auch Trends, die in der Gesellschaft vorherrschen. Auch das Umfeld, in dem wir uns bewegen, nimmt Einfluss. Wachsen wir auf dem Land auf, ernähren wir uns sicherlich ander, als in mitten einer Stadt. Alleine schon, weil das Angebot ganz anders ist: Bauernmarkt, Fastfoodläden, Cafés, Dönerbuden. Auch die Voraussetzungen eines jeden Menschen sind sehr individuell: Ist viel oder wenig Geld da, um Essen zu kaufen? Ist Zeit da, um ein Pausenbrot zu machen? Ist noch eine Oma in der Nähe, die kocht? Nicht zuletzt entscheidet auch die Zeit, in der wir geboren wurden, also der geschichtliche Hintergrund, wie unsere Ernährung aussieht.

① Lade dir unter dem QR-Code die Broschüre „Zeitreise durch die Ernährung herunter“. Verteilt die 12 Seiten auf alle LernpartnerInnen, so dass jeder/jede eine Seite liest. Macht euch Notizen und stellt euch die wichtigsten Ernährungsweisen in dieser Zeit gegenseitig vor. Ergänzt die Klebezettel mit den wichtigsten geschichtlichen Ereignissen.



Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/essgewohnheiten-im-wandel-2