AB: Mahlzeiten alltagsgerecht planen

AES 9

Je nach Lebenssituation können ganz unterschiedliche Faktoren bei der Mahlzeiten-Planung wichtig sein.

① Lies dir die unterschiedlichen Situationen genau durch.

"Mein Name ist Frau Schulz. Ich bin berufstätig und arbeite den ganzen Tag. Ich lege großen Wert auf eine gemeinsame warme Mahlzeit mit meiner Familie am Abend. Ich habe dafür wenig Zeit, aber ich möchte die Speisen auf frischen Bio-Zutaten zubereiten. Dafür nutze ich gerne den Dampfdruck-topf oder mache einen Auflauf im Ofen. Dazu mache ich gerne einen frischen Salat. "

"Ich bin Sarah, Mutter von zwei kleinen Kindern. Wir haben einen eigenen kleinen Garten. Beim Kochen verarbeite ich am Liebsten eigenes Gemüse oder kaufe im Hofladen nebenan ein. Ich koche gerne und lasse mir dabei Zeit. Vegetarische Gerichte kommen bei mir meistens auf den Tisch. Da wir nicht so viel Geld haben, muss ich meinen Einkauf sorgfältig planen, damit das Geld den Monat über reicht. "

"Mein Freund Markus und ich leben zusammen in einer klei-nen Wohnung. Wir arbeiten beide und haben daher wenig Zeit für die Nahrungszubereitung. Wir kaufen häufig Fertig-produkte, achten dabei aber auch auf Fair-Trade-Siegel. Wir sind der Meinung, dass auch Tiefkühl-Produkte gesund sind. Man muss dabei nur auf die Zutatenliste schauen. Außerdem kann man ja immer noch etwas Frisches dazu machen."

"Mein Name ist Frank. Ich bin Hobby-Koch und lade gerne meine Freunde zum gemeinsamen Essen ein. Ich koche am liebsten Italienisch und kaufe die Produkte dafür auf dem Wo-chenmarkt. Kochen ist für mich Entspannung. Ich verdiene gut und muss mir daher um Geld keine Sorgen machen. Ei-gentlich braucht man zum Kochen nur ein gutes Messer und kreative Ideen, dann gelingt jedes Rezept."

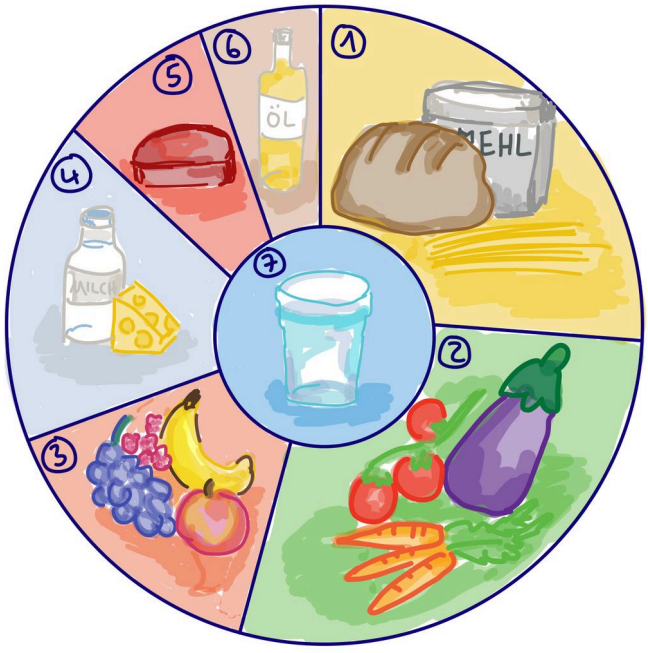
Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/mahlzeiten-alltagsgerecht-planen-2

② Entscheide dich für eine der vier Situationen und plane eine **ausgewogene Mahlzeit** für die beschriebenen Personen. Die Mahlzeit sollte aus mindestens 2 Komponenten bestehen (z.B. Bratkartoffeln mit Salat).

Ich plane eine Mahlzeit für: _____

Ausgewogene Mahlzeit

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus vielen verschiedenen Zutaten. Damit möglichst viele Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten sind, muss man auf eine ausgewogene Zusammensetzung achten. Man verwendet die Zutaten über den Tag verteilt idealerweise in einem Mischungsverhältnis wie es in der Abbildung dargestellt ist.



1. GETREIDE
2. GEMÜSE
3. OBST
4. MILCHPRODUKTE
5. FLEISCH, FISCH, EIER, HÜLSENFRÜCHTE
6. ÖLE, FETTE
7. WASSER

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/mahlzeiten-alltagsgerecht-planen-2
CC BY SA

③ Suche dir dafür passende Rezepte aus Kochbüchern oder dem Internet. Notiere dir die Rezepte sorgfältig auf die Klebezettel.

Rezept 1:

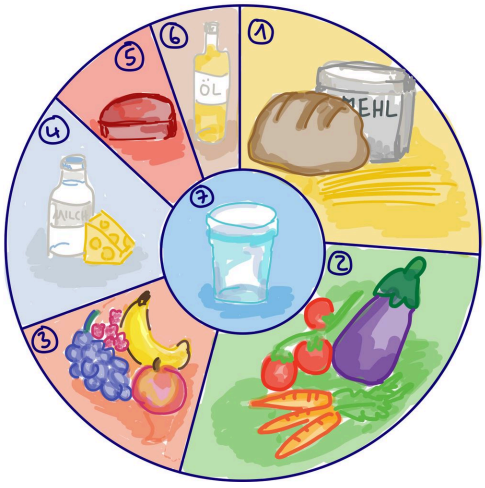
Rezept 2:

④ Ordne die verwendeten Lebensmittel den jeweiligen Gruppen zu. Hast du bei der Planung an alles gedacht oder musst du dein Rezept noch einmal überdenken?

1 GETREIDE : _____
2 GEMÜSE : _____
3 OBST : _____
4 MILCHPRODUKTE : _____
5 FLEISCH, FISCH, EIER, : _____
HÜLSENFRÜCHTE _____
6 ÖLE, FETTE: _____
7 WASSER : _____

Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/mahlzeiten-alltagsgerecht-planen-2
CC BY SA

⑤ Begründe deine Auswahl mit mindestens drei Argumenten.
Gehe dabei auf die Anforderungen deiner ausgewählten Person ein und berücksichtige die Anforderungen an eine ausgewogene Mahlzeit.



Lizenzhinweise: https://editor.mnweg.org/mnw/dokument/mahlzeiten-alltagsgerecht-planen-2