

## Ernährungstrends - Re-

Es gibt zwei Sorten von Diäten:

Reduktionsdiäten zum Abnehmen bzw. Diäten zur Krankheitsbehandlung. Um gesund zu bleiben, ein bestimmtes Körpergewicht oder Aussehen zu erlangen, ernähren sich darüber hinaus viele bewusst nach besonderen Ernährungsgrundsätzen. Einige der Vorgaben und Regeln können sehr sinnvoll sein, andere könnten sogar gefährlich werden.

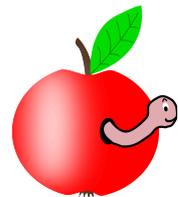
**Aufgabe:** Sie beschäftigen sich in Gruppen mit jeweils einer Ernährungsform, beschreiben deren Regeln in Kurzform und erstellen zum Thema eine Info (Word-Datei o.a.).



### ① Vegane Ernährung



Welches sind die Grundsätze der veganen Ernährung? Warum wählen Leute diese „komplizierte“ Ernährungsform? Gibt es vermeintlich vegane Lebensmittel, die durch „versteckte“ Inhaltsstoffe doch nicht vegan sein könnten? Erklären Sie Beispiele.



### ② Vollwertkost

- Welches sind die Grundsätze der vollwertigen Ernährung?
- Warum wählen Leute diese Ernährungsform?
- Welche Lebensmittel sollten bei Vollwerternährung gemieden werden?
- Nehmen Sie Stellung: Ist Vollwerternährung „gesund“?

### ③ Low Carb bzw. Atkins-Diät

- Welches sind die Grundsätze der Low Carb-Ernährung?
- Warum wählen Leute diese Ernährungsform?
- Welche Lebensmittel sollten bei Low Carb gemieden werden?

### ④ Intervallfasten

- Welches sind die Grundsätze beim Intervallfasten?
- Warum wählen Leute diese Ernährungsform?
- Gibt es Lebensmittel, die beim Intervallfasten gemieden werden?
- Nehmen Sie Stellung: Ist Intervallfasten „gesund“?

### ⑤ Paleodiät bzw. Steinzeiterernährung

- Welches sind die Grundsätze bei der Steinzeitdiät?
- Warum wählen Leute diese Ernährungsform?
- Gibt es Lebensmittel, die bei der Steinzeitdiät gemieden werden?
- Nehmen Sie Stellung: Ist die Steinzeitdiät „gesund“?

#### Zusatzaufgabe:

Stellen Sie ein dreigängiges Mittagsmenü nach den Regeln Ihrer Ernährungsform zusammen!

#### 💡 Hinweis:

Im Anschluss an die Recherche stellen Sie der Klasse Ihre Infos vor. Dabei erläutern Sie die Inhalte.