

## Ernährungskulturen

### AUSGEWOGENE MAHLZEIT



Man geht davon aus, dass eine ausgewogene Mahlzeit mindestens ein Getränk, Gemüse und Obst und ein stärkehaltiges Lebensmittel beinhaltet. Auch Proteine müssen vertreten sein, sei es durch Fleisch, Fisch oder für Vegetarier durch Eier, Tofu, ein Milchprodukt oder Hülsenfrüchte. Dies sollte durch eine gewisse Menge an Fetten ergänzt werden.

### VERSCHIEDENE DARSTELLUNGEN JE NACH LAND

Eine ausgewogene Ernährung wird in jedem Land anders dargestellt.



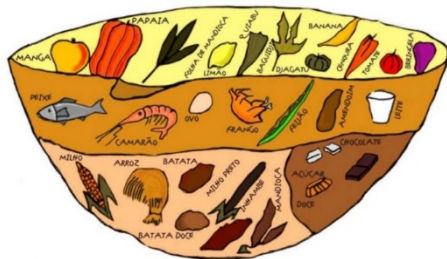
#### Die Schweizer Pyramide

Die Schweizer Pyramide besteht aus mehreren Ebenen. Die Lebensmittel der oberen Ebenen sollten dabei in kleineren Mengen als die der unteren Ebenen verzehrt werden.

#### Der japanische Kreisel

In Japan wird Ernährung in Form eines Kreisels dargestellt. Sie unterscheidet sich insbesondere von anderen Darstellungen, da sie die körperliche Aktivität in Form einer Figur, die um die Oberfläche des grossen Wasserglases läuft, beinhaltet.





Die Schüssel von Guinea-Bissau



„My plate“ in den USA

Weitere Beispiele sind die Schüssel von Guinea-Bissau in Westafrika oder auch „My plate“ in den USA. Mit diesen Schemata lassen sich die wichtigsten Prinzipien einer gesunden Ernährung besser verstehen. Gleichzeitig werden mit den einzelnen Darstellungen die verfügbaren Ressourcen und kulturellen Gewohnheiten jedes Landes berücksichtigt.

## AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUF DER WELT

Alle Länder der Welt können eine ausgewogene Ernährung garantieren, aber jedes auf seine Art und Weise! Die Unterschiede sind in allen Lebensmittelgruppen sichtbar, insbesondere bei den stärkehaltigen Lebensmitteln.



Eine traditionelle Schweizer Mahlzeit besteht aus **Kartoffeln**, während in den USA eher **Pommes frites** und in Mexiko **Maistortillas** auf den Tisch kommen. Eine indische oder japanische Mahlzeit enthält häufig **Reis**, während man in Mali eher eine **Hirsekegel** antreffen dürfte.

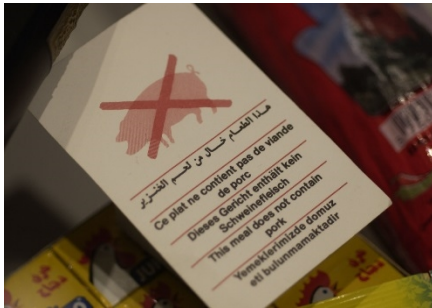
Wenn man sich die geografische Herkunft von Lebensmitteln vor Augen führt, wird die Ursache dieser Unterschiede schnell klar. Da Mais ursprünglich aus dem Süden Mexikos stammt, ist es nicht verwunderlich, dass eine typische mexikanische Mahlzeit aus Maistortillas besteht.

# alimentarium academy

In manchen Ländern sind bestimmte Lebensmittel verboten.



In Indien dürfen beispielsweise keine Rinder geschlachtet werden, da Hindus Kühe als heilige Tiere betrachten.



Der Koran und die Tora untersagen den Verzehr von Schweinefleisch, da das Schwein als unreines Tier betrachtet wird. Das Einhalten dieser Verbote trägt dazu bei, der jeweiligen Gemeinschaft Identität zu verleihen. Selbst wenn der Verzehr mancher Lebensmittel verboten ist, ermöglicht es uns die Vielfalt an Lebensmitteln, auf die wir Zugriff haben, dennoch, uns ausgewogen zu ernähren.

## Ernährungskulturen

---

Was muss eine ausgewogene Mahlzeit nicht unbedingt enthalten?

- Obst und Gemüse
- Stärkehaltige Nahrungsmittel
- Bonbons

---

Tofu enthält Proteine.

- Richtig
- Falsch

---

Man darf auf keinen Fall fetthaltige Nahrungsmittel essen.

- Richtig
- Falsch

---

Eine ausgewogene Ernährung wird immer gleich veranschaulicht.

- Richtig
- Falsch

---

In der Schweizer Lebensmittelpyramide enthalten die oberen Ebenen Lebensmittel, die...

- verboten sind.
- am wenigsten konsumiert werden sollten.
- am häufigsten konsumiert werden sollten.

---

Die japanische Lebensmittelpyramide ähnelt...

- einem Kreisel.
- einer Kugel.
- einem Fisch.

---

An der Spitze des Kreisels sieht man eine Person...

- essen.
- laufen.
- schlafen.

---

Womit stellt Guinea-Bissau (Afrika) eine ausgewogene Ernährung dar?

- Mit einem Teller
- Mit einem Löffel
- Mit einer Schüssel

---

Was dürfen Moslems und Juden nicht essen?

- Schwein
- Rind
- Hühnchen

---

Kuhfleisch zu essen, gilt in Indien als Tabu.

- Richtig
- Falsch

## Antworten

### Was muss eine ausgewogene Mahlzeit nicht unbedingt enthalten?

- Obst und Gemüse**  
*Falsch! Obst und Gemüse sollten zu jeder Mahlzeit gehören.*
- Stärkehaltige Nahrungsmittel**  
*Falsch! Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sollten zu jeder Mahlzeit gehören.*
- Bonbons**  
*Bravo! Süßspeisen sollten nicht bei jeder Mahlzeit gegessen werden.*

### Tofu enthält Proteine.

- Richtig**  
*Bravo! Tofu ist eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß und kann in vegetarischen Gerichten Fleisch ersetzen.*
- Falsch**  
*Falsch! Versuche es noch einmal!*

### Man darf auf keinen Fall fetthaltige Nahrungsmittel essen.

- Richtig**  
*Falsch! Fette sind unverzichtbar.*
- Falsch**  
*Sehr gut! Fette sind in der Tat unverzichtbar.*

### Eine ausgewogene Ernährung wird immer gleich veranschaulicht.

- Richtig**  
*Falsch! Das ist nicht korrekt.*
- Falsch**  
*Bravo! Jedes Land hat seine eigene Vorstellung von ausgewogener Ernährung.*

### In der Schweizer Lebensmittelpyramide enthalten die oberen Ebenen Lebensmittel, die...

- verboten sind.**  
*Falsch! Die Schweizer Lebensmittelpyramide verbietet kein Lebensmittel.*
- am wenigsten konsumiert werden sollten.**  
*Bravo! Das stimmt.*
- am häufigsten konsumiert werden sollten.**  
*Falsch! Versuche es noch einmal!*

### Die japanische Lebensmittelpyramide ähnelt...

- einem Kreisel.**  
*Bravo! Das stimmt.*
- einer Kugel.**  
*Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.*
- einem Fisch.**  
*Falsch! Versuche es noch einmal!*

### An der Spitze des Kreisels sieht man eine Person...

- essen.**  
*Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.*
- laufen.**  
*Bravo! Diese Figur verweist darauf, dass regelmäßige körperliche Betätigung als Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung wichtig ist.*
- schlafen.**  
*Falsch! Kein schlechter Versuch, doch das ist nicht korrekt.*

### Womit stellt Guinea-Bissau (Afrika) eine ausgewogene Ernährung dar?

- Mit einem Teller**  
*Falsch! Der Teller stellt die ausgewogene Ernährung in den USA dar.*
- Mit einem Löffel**  
*Falsch! Das ist nicht korrekt.*
- Mit einer Schüssel**  
*Bravo! Das ist die richtige Antwort.*

### Was dürfen Moslems und Juden nicht essen?

- Schwein**  
*Bravo! Koran und Tora verbieten den Verzehr von Schweinefleisch, da das Schwein als unreines Tier gilt.*
- Rind**  
*Falsch! Rind ist nicht verboten.*
- Hühnchen**  
*Falsch! Hühnchen ist nicht verboten.*

### Kuhfleisch zu essen, gilt in Indien als Tabu.

- Richtig**  
*Bravo! Für Hindus ist die Kuh ein heiliges Tier.*
- Falsch**  
*Falsch! Das ist nicht die richtige Antwort.*

---

## Kultureller Einflüsse bei der Ernährung

---

*[8-10 Jahre und 11-13 Jahre und 14-16 Jahre]*

Fülle die Lücken mit folgenden Wörtern aus: **indisch, amerikanisch, mexikanisch, japanisch.**

1. Bei einer [\_\_\_\_\_] Mahlzeit ist das stärkehaltige Lebensmittel (Reis) das Hauptnahrungsmittel. Suppe ist das typische Alltagsessen.
2. Eine [\_\_\_\_\_] Mahlzeit besteht oft aus Fleisch und Lebensmitteln mit einem hohen Stärke- und Fettgehalt.
3. Eine [\_\_\_\_\_] Mahlzeit ist meistens vegetarisch. Hülsenfrüchte (Linsen) werden durch Getreideprodukte (Reis und Naan) ergänzt.
4. In einer [\_\_\_\_\_] Mahlzeit findet man neben Fleisch vor allem Hülsenfrüchte (schwarze Bohnen). Ein weiterer wichtiger Fettlieferant ist die Avocado.

---

### Kultureller Einflüsse bei der Ernährung

---

*[8-10 Jahre und 11-13 Jahre und 14-16 Jahre]*

Fülle die Lücken mit folgenden Wörtern aus: **indisch**, **amerikanisch**, **mexikanisch**, **japanisch**.

1. Bei einer [**japanischen**] Mahlzeit ist das stärkehaltige Lebensmittel (Reis) das Hauptnahrungsmittel. Suppe ist das typische Alltagsessen.
2. Eine [**amerikanische**] Mahlzeit besteht oft aus Fleisch und Lebensmitteln mit einem hohen Stärke- und Fettgehalt.
3. Eine [**indische**] Mahlzeit ist meistens vegetarisch. Hülsenfrüchte (Linsen) werden durch Getreideprodukte (Reis und Naan) ergänzt.
4. In einer [**mexikanischen**] Mahlzeit findet man neben Fleisch vor allem Hülsenfrüchte (schwarze Bohnen). Ein weiterer wichtiger Fettlieferant ist die Avocado.