

Inhalt

1	PROBLEMAUFRISS UND ZIELSTELLUNGEN	9
2	BEGRIFFSBESTIMMUNGEN	10
2.1	Unterrichtsprinzip.....	10
2.2	Gesundheitserziehung.....	11
2.3	Gesundheit.....	12
2.4	Krankheit.....	12
2.5	Gesundheitsförderung.....	13
2.6	Resümee.....	13
3	GRUNDBEGRIFFE DER ERNÄHRUNG	15
3.1	Täglicher Gesamtenergiebedarf	15
3.1.1	Grundumsatz.....	15
3.1.2	Leistungsumsatz.....	16
3.2	Bestandteile unserer Nahrung	16
3.2.1	Kohlehydrate.....	16
3.2.1.1	Monosaccharide.....	17
3.2.1.2	Disaccharide.....	17
3.2.1.3	Polysaccharide.....	18
3.2.2	Ballaststoffe.....	18
3.2.3	Fette.....	18
3.2.3.1	Fettbegleitstoffe.....	19
3.2.4	Eiweiß.....	20
3.2.4.1	Tierisches Eiweiß.....	20
3.2.4.2	Pflanzliches Eiweiß.....	21
3.2.5	Mineralstoffe.....	21
3.2.6	Vitamine.....	22
3.2.6.1	wasserlösliche Vitamine.....	22
3.2.6.2	fettlösliche Vitamine.....	23
3.2.7	Flüssigkeitsaufnahme.....	24
3.3	Ernährungspyramide	25
3.3.1	Ernährungspyramide für Kinder.....	26
3.4	Body Mass Index	27
3.5	Resümee	29

4	ENTWICKLUNG DES ESSVERHALTENS.....	31
4.1	Das Gehirn	31
4.2	Erlernen des Essverhaltens.....	33
4.2.1	Die Esskultur am Ort bestimmt den Rahmen	33
4.2.2	Imitationslernen – Lernen am Modell	33
4.2.3	Lernen durch positive Verstärkung	34
4.3	Problematik beim Erlernen des Essverhaltens	35
4.3.1	Ungünstige Zeitverhältnisse für Ernährungserziehung und Abschreckungspädagogik.....	35
4.3.2	Das problematische Wort „gesund“	35
4.3.3	Verbote fördern Ausbildung von Vorlieben.....	36
4.4	Resümee.....	36
5	POSITIVE WIE NEGATIVE ERNÄHRUNGSEINFLÜSSE	38
5.1	Intelligenz und Ernährung	38
5.2	Leistungskurve.....	40
5.3	Brainfood.....	41
5.4	Schädigende Substanzen	42
5.4.1	Cadium	42
5.4.2	Quecksilber.....	43
5.4.3	Blei	43
5.5	Einflussfaktor Medien.....	44
5.6	Resümee.....	45
6	VERWIRKLICHUNG DES UNTERRICHTSPRINZIPS	46
6.1	Lehrplan der Volksschule Grundstufe 2	46
6.2	Fächerübergreifender Unterricht	48
6.3	Projekte.....	50
6.3.1	Gesunde Jause	50
6.3.2	Aid Ernährungsführerschein.....	50
6.4	Resümee.....	51
7	QUANTITATIV - EMPIRISCHE UNTERSUCHUNG	52
7.1	Forschungsfrage	52
7.1.1	Alternativ- und Nullhypothese	52

7.2	Untersuchungsdesign	53
7.2.1	Erhebungsinstrument	53
7.2.1.1	Aufbau des Fragebogens	53
7.2.2	Datenerhebung.....	54
7.2.3	Aufbereitung der Daten	55
7.2.3.1	Umcodieren	55
7.2.3.2	Erstellung von Kategorien	56
7.2.3.3	Dateneingabe und Datenauswertung	56
7.3	Datenanalyse	56
7.3.1	Deskriptive Statistik	56
7.3.1.1	Beschreibung der Stichproben/Häufigkeitsverteilung	56
7.3.2	Überprüfung der Hypothesen	57
7.3.2.1	Berechnung der Normalverteilung	58
7.3.2.2	Überprüfung der ersten Hypothese.....	59
7.3.2.3	Die Kategorien Kohlehydrate und Frühstück	60
7.4	Resümee und Schlussfolgerungen	61
8	ZUSAMMENFASSUNG	63
9	LITERATURVERZEICHNIS	65
	LITERATURVERZEICHNIS MATERIALIEN	69
10	ANHANG	70
10.1	Fragebogen	70
10.2	Elternbrief	72
10.3	Materialien Verwirklichung Gesunde Ernährung	73
10.3.1	Deutsch	73
10.3.2	Mathematik.....	73
10.3.3	Sachunterricht.....	75
10.3.4	Musikerziehung	77
10.3.5	Bildnerische Erziehung.....	78
10.3.6	Bewegung und Sport	79
10.3.7	Englisch	80
10.3.8	Technisches Werken.....	81
10.3.9	Textiles Werken.....	81
10.4	AID Ernährungsführerschein	83
10.5	Literaturausdrucke	89