

Weiterführende Aufgabe C

Funktionelle Lebensmittel

Einstieg

In dieser Einheit lernen die Schüler und Schülerinnen, was funktionellen Lebensmitteln sind und wie sie eingeschätzt werden können.

Der Einstieg erfolgt über eine Auswahl von Werbeversprechen für funktionelle Lebensmittel. (Folie „Werbeversprechen“). Die Schüler und Schülerinnen äußern sich spontan zu den Aussagen. Darüber hinaus können folgende Fragen leitend sein:

- Glaubt ihr solchen Werbeversprechen?
- Seid ihr bereit mehr Geld für „functional food“ auszugeben?

Plenum

**Folie
„Werbe-
verspre-
chen“**

Erarbeitung

Die Schüler und Schülerinnen erhalten das Arbeitsblatt „Functional Food“. Der Einführungstext vermittelt wesentliche Informationen über funktionelle Lebensmittel.

*Einzelarbeit/
Plenum*

**Arbeits-
blatt
„Funktio-
nal Food“**

**Lösung für
Lehrer**

Vertiefung

Die Schüler und Schülerinnen erhalten das Arbeitsblatt „Alternativen“. In einer Tabelle sind Beispiele funktioneller Lebensmittel aufgeführt. Unter der Tabelle finden die Schüler und Schülerinnen Aussagen über Wirkungen funktioneller Lebensmittel sowie „normale“ Lebensmittel, welche ebenso gesundheitsfördernd sind. Alle Aussagen werden ausgeschnitten und passend in die Tabelle geklebt.

Partnerarbeit

**Arbeits-
blatt
„Alterna-
tiven“**

**Lösung für
Lehrer**

Abschluss

Im Hinblick auf funktionelle Lebensmittel wird als Abschluss dieser Einheit folgende Aussage von den Schülern und Schülerinnen im Plenum diskutiert.

„Man ist, was man isst.“

Als Fazit könnte die Aussage als wahr empfunden werden. Jedoch kann die Feststellung gemacht werden, dass es auch günstigere Alternativen zu funktionellen Lebensmitteln gibt, welche die gleiche Wirkung auf unsere Gesundheit haben.

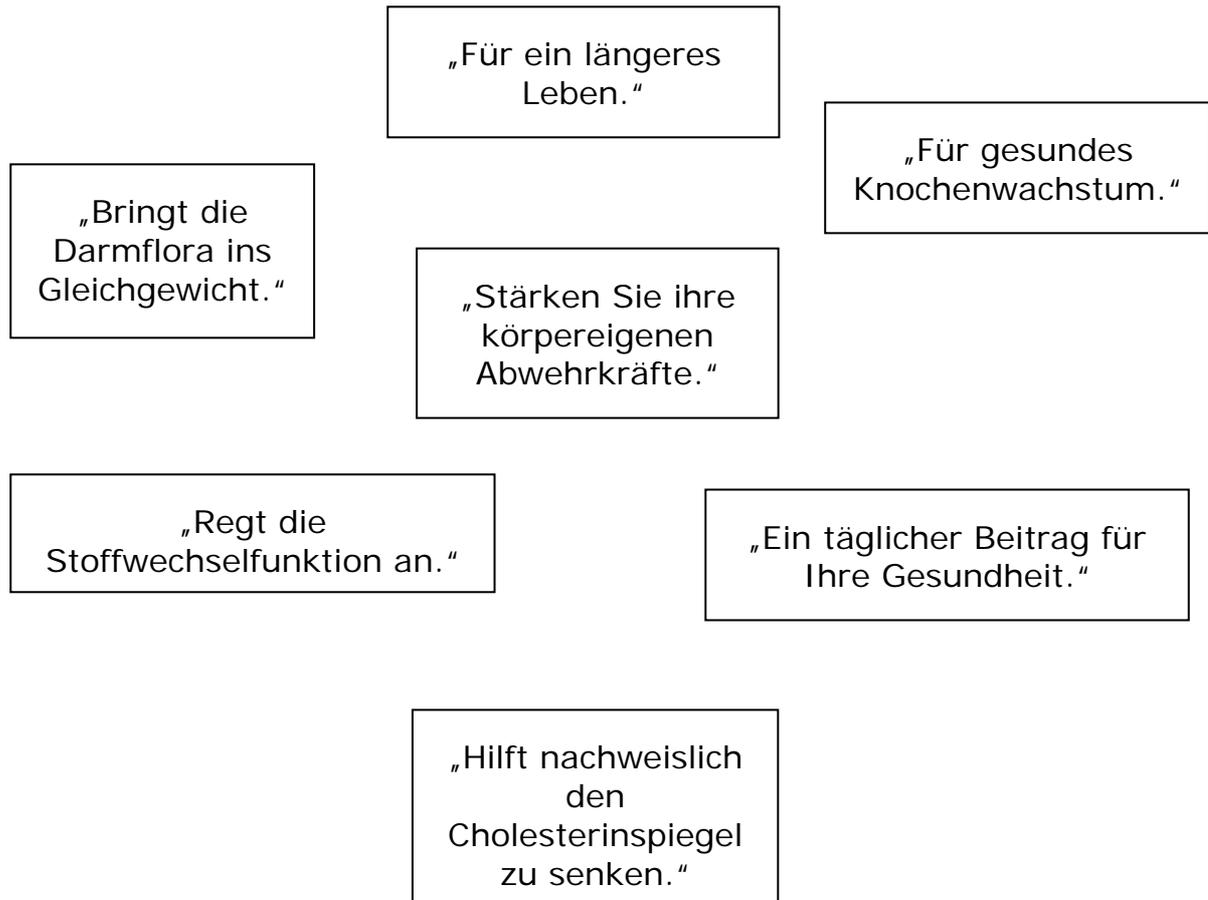
Plenum

Tafel

Weiterführende Aufgabe C

Folie: Werbeversprechen

Werbeversprechen



Weiterführende Aufgabe C

Arbeitsblatt : Functional Food

Funktionelle Lebensmittel – Was ist das?

In unserer heutigen Gesellschaft gibt es ein wachsendes Bewusstsein für Gesundheit und Ernährung, das von dem Wunsch nach einer besseren Lebensqualität begleitet wird. Dieser Trend wirkt sich auch auf die Auswahl unserer Lebensmittel aus. Immer mehr Verbraucher achten darauf, gesund und bewusst einzukaufen.

In den 80er Jahren kamen daher schon die Japaner auf die Idee, besondere Lebensmittel zu entwickeln, die sich gezielt an gesundheitsbewusste Verbraucher richten. Außerdem verfolgte man damit das Ziel, die Kosten für die Gesundheitsvorsorge zu senken.

Die neuen Lebensmittel, die es nun auch schon seit vielen Jahren in Deutschland gibt, versprechen im Gegensatz zu herkömmlichen Lebensmitteln einen zusätzlichen Nutzen. Statt nur der Sättigung und dem Genuss zu dienen, versprechen sie auch positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu wirken. Mit anderen Worten haben sie eine besondere Funktion. Man spricht daher von funktionellen Lebensmitteln oder international auch von functional food.

Der Zusatznutzen soll erreicht werden, indem man den Lebensmitteln bestimmte Zutaten oder Stoffe beigibt. Dazu gehören zum Beispiel sogenannte Probiotika oder Antioxidantien, die dir vielleicht aus probiotischen Joghurts und ACE-Säften bekannt sind. Die gesamte Produktpalette funktioneller Lebensmittel ist heutzutage kaum noch überblickbar und sehr vielfältig.

Soweit klingt das ja alles ganz gut, aber die in der Werbung versprochenen Wirkungen der funktionellen Lebensmittel sind in der Regel nicht wissenschaftlich belegbar, weshalb der Verbraucher in die Irre geführt werden kann. Momentan gibt es noch keine genauen Regelungen für die Kennzeichnung von funktionellen Lebensmitteln. Grundsätzlich müssen sie, was Nährwerte, Zutaten und Zusatzstoffe angeht, natürlich mit den gleichen Angaben versehen werden wie die herkömmlichen Lebensmittel. Problematisch ist die Formulierung gesundheitsbezogener Aussagen, die in allen EU-Mitgliedstaaten verschieden ausgeführt wird. In Deutschland verbietet das Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz zum Beispiel krankheitsbezogene Werbung und unwahre Aussagen.

Abschließend bleibt zu sagen, dass funktionelle Lebensmittel für eine gesunde und ausgewogene Ernährung prinzipiell nicht notwendig sind. Die beigefügten Inhaltsstoffe erhalten wir auch in ausreichender Menge, wenn wir uns abwechslungsreich ernähren. Nur in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil können funktionelle Lebensmittel gezielt helfen. Keinesfalls können sie aber eine ungesunde Lebensweise ausgleichen.

Aufgaben:

1. Lies den Text und unterstreiche die wichtigsten Informationen über funktionelle Lebensmittel.
2. Schreibe eine kurze Definition auf, was man unter funktionellen Lebensmitteln versteht.
3. Diskutiert, ob die euch bekannten Werbeversprechen auf funktionellen Lebensmitteln, den Vorschriften im Lebensmittel- und Bedarfsgegenständegesetz entsprechen.
4. Diskutiert, ob funktionelle Lebensmittel eurer Meinung nach wichtig für eine gesunde Ernährung sind.

Weiterführende Aufgabe C

Arbeitsblatt : Alternativen

Es geht auch anders...

Aufgabe:

1. In der folgenden Tabelle findest du Beispiele für gängige funktionelle Lebensmittel. Markiere den beigefügten Zusatz rot.
2. Unter der Tabelle findest du Aussagen über die Funktion der Lebensmittel sowie „normale“ Lebensmittel, welche Alternativen zu den meist teuren funktionellen Lebensmitteln darstellen. Schneide die Aussagen und Lebensmittel aus und ordne sie passend in die Tabelle ein.

Funktionelles Lebensmittel	Funktion	Alternative
Joghurt mit probiotischen Milchsäurebakterien		
Margarine mit Phytosterinen		
Multivitaminsaft mit Antioxidantien (=Vitamin A, C, E)		
Brot und Backwaren mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (auch: Omega-3-Fettsäuren)		

Wenn man versucht auf tierische Fette zu verzichten und pflanzliche bevorzugt, trägt dies zu einer gesunden Ernährung bei.	Fischsorten wie Hering, Lachs und Makrele enthalten von Natur aus mehrfach ungesättigte Fettsäuren.	Omega-3-Fettsäuren beugen Herz-Kreislaufkrankungen vor, weil sie den Blutdruck senken.
Antioxidantien helfen unserem Körper bei Zellschäden und beugen Krebs- sowie Herzerkrankungen vor.	Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Buttermilch enthalten generell Milchsäurebakterien und sind daher gesund.	Die speziellen Milchsäurebakterien stärken die Darmflora und verbessern das Immunsystem.
Die zugesetzten pflanzlichen Sterine senken den Cholesterinspiegel und beugen dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.	Vitamin A- und C-Mangel ist sehr selten. Vitamin E ist dagegen von Natur aus viel in Nüssen enthalten.	

Weiterführende Aufgabe C

Lösung für Lehrer

Lösung/Info: Funktionelle Lebensmittel – Was ist das?

Aufgabe 1) individuelle Schülerlösung

Aufgabe 2) Beispiel für eine Definition: Funktionelle Lebensmittel sind Lebensmittel, die aufgrund der Zugabe bestimmter Zutaten und Stoffe, einen Zusatznutzen neben Sättigung und Genuss versprechen.

Aufgabe 3) Die entsprechenden Artikel im Lebensmittel- und Bedarfsgegenstände Gesetz sind §11 und §12. Sie sind unter www.gesetze-im-internet.de/lfgb/___11.html abrufbar und können den Schülern und Schülerinnen gegebenenfalls als Hilfestellung gereicht werden. In §11 "Vorschriften zum Schutz vor Täuschung" wird unter anderem festgelegt, dass Lebensmitteln keine Wirkungen zugeschrieben werden dürfen, die nicht nachgewiesen sind, und dass weiterhin keine Eigenschaften als besonders hervorgehoben werden dürfen, wenn auch andere Lebensmittel diese besitzen. §12 „Verbot der krankheitsbezogenen Werbung“ schreibt unter anderem vor, dass sich Werbeaussagen nicht auf die Beseitigung oder Linderung von Krankheiten beziehen dürfen. Im Hinblick darauf können die Schüler und Schülerinnen feststellen, dass die Werbung zwar eine Art Versprechen über funktionelle Lebensmittel macht, aber dass diese relativ vage formuliert werden. Die Regelungen scheinen also nicht genau genug zu sein, sodass es Lücken für die Hersteller gibt, um ihre Produkte trotzdem derartig zu bewerben.

Aufgabe 4) individuelle Schülerlösung

Lösung: Es geht auch anders...

Funktionelles Lebensmittel	Funktion	Alternative
Joghurt mit probiotischen Milchsäurebakterien	Die speziellen Milchsäurebakterien stärken die Darmflora und verbessern das Immunsystem.	Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Buttermilch enthalten generell Milchsäurebakterien und sind daher gesund.
Margarine mit Phytosterinen	Die zugesetzten pflanzlichen Sterine senken den Cholesterinspiegel und beugen dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.	Wenn man versucht auf tierische Fette zu verzichten und pflanzliche bevorzugt, trägt dies zu einer gesunden Ernährung bei.
Multivitaminsaft mit Antioxidantien (=Vitamin A, C, E)	Antioxidantien helfen unserem Körper bei Zellschäden und beugen Krebs- sowie Herzerkrankungen vor.	Vitamin A und C Mangel ist sehr selten. Vitamin E ist dagegen von Natur aus viel in Nüssen enthalten.
Brot und Backwaren mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (auch: Omega-3-Fettsäuren)	Omega-3-Fettsäuren beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, weil sie den Blutdruck senken.	Fischarten wie Hering, Lachs und Makrele enthalten von Natur aus mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Weiterführende Aufgabe C

Weiterführende Links und Literatur

www.br-online.de/bayerisches-fernsehen/wir-in-bayern/wir-in-bayern-jutta-loebert-funktionelle-lebensmittel-ID1265984629623.xml [Stand: 15.11.2010]

Kurze Informationen zu den Werbeversprechen funktioneller Lebensmittel. Die Seite klärt auf über gesundheitsfördernde sowie gesundheitsgefährdende Bestandteile der funktionellen Lebensmittel und nennt Alternativen.

www.eufic.org/article/de/ernahrung/funktionale-lebensmittel/expid/basics-funktionelle-lebensmittel [Stand: 15.11.2010]

Ausführlicher Artikel zum Thema "Funktionelle Lebensmittel" mit tabellarischer Übersicht über zugesetzte Stoffe und ihre Wirkungen.

www.talkingfood.de/lehrer_special/gesunde_schule/Titel-Funktionelle_Lebensmittel,6,28,7.html [Stand: 15.11.2010]

Unterrichtsgerechte Hintergrundinformationen über funktionelle Lebensmittel mit Verlinkungen zu kostenpflichtigen Unterrichtsmaterialien zum Thema bei www.aid.de