

Liebe Schülerinnen und Schüler der Klasse 7,

die zweite Woche Distanzunterricht ist geschafft und ich kann euch sagen, ohne euch ist es viel zu ruhig und leer hier in der Schule. Den einen oder anderen habe ich zwischendurch immerhin mal kurz in der Schule gesehen als Unterlagen abgegeben wurden. Das war eine willkommene Abwechslung vom schülerlosen Klassenlehrerdasein. ☺ Bitte denkt alle daran, eure Ausarbeitungen auch wieder abzuholen. Alles, was sich die Lehrer bereits angeschaut haben, haben wir gesammelt. Kommt einfach während unserer Öffnungszeiten (Mo-Fr 07:30 – 17:00) vorbei. Dann geben wir euch eure Unterlagen gern mit. Ansonsten hoffe ich, dass wir uns in dieser Woche per Videokonferenz sehen. Dann können wir uns zum Distanzunterricht und den PoWi-Aufgaben austauschen. Sobald wir von allen die Rückmeldung haben, sende ich euch den entsprechenden Link und die Uhrzeiten per E-Mail. Schaut bitte täglich morgens und nachmittags in eurem Postfach nach, damit ihr nichts verpasst.


Besten Dank und gutes Gelingen für Woche 3 im Distanzunterricht. Viele Grüße!


### **Montag 25.01.2021 – Zucker in der täglichen Ernährung (Bearbeitungszeit: 90 min)**

Während des Distanzunterrichts würde ich gern unseren Plan etwas umstellen und das Thema Ernährung/Gesundheit vorziehen. Ich denke, dass es sich für den Unterricht von zuhause aus besser eignet. Deshalb haben wir letzte Woche von den illegalen Drogen, die süchtig machen zum Thema „Zucker als süße Droge“ übergeleitet. Das Thema Sucht mit all seinen Facetten greifen wir zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal auf und runden es entsprechend ab. Hast du keinen Zugang zum Internet für die Aufgaben, kann dir evtl. ein Mitschüler weiterhelfen oder du meldest dich bei mir.

Du hast letzte Woche einen Tag lang Protokoll darüber geführt, welche Nahrungsmittel du innerhalb von 24 Stunden in welchen Mengen du zu dir genommen hast. Die Angaben hast du bereits in die ersten beiden Spalten deiner Tabelle eingetragen: „Lebensmittel/Nahrungsmittel“ und „Menge in g“.

#### Aufgabe 1)

 Gehe im Internet auf folgende Seite: [www.naehrwertrechner.de](http://www.naehrwertrechner.de)  
Hier kannst du den Zuckergehalt von unverpackten Lebensmitteln, wie z.B. Obst, Gemüse oder Backwaren herausfinden. Gib beispielsweise einfach ein: Apfel  
und klicke auf das blaue Suchfeld mit der Lupe. Dann öffnet sich eine Seite mit verschiedenen Produkten rund um den Apfel, z.B. „Apfel frisch“. Nun musst du nur noch die Gramm-Zahl aus deiner Tabelle eingeben und auf das blaue Feld „Rechnen“ klicken. Schon erscheint folgende Übersicht:


 Wie du rechts im Bild siehst, enthalten 100 g eines ungeschälten Apfels 20,6 g Zucker. Notiere in der 3. Spalte deiner Tabelle jeweils den Zuckergehalt pro 100 g. In der 4. Spalte notierst du den Zuckergehalt in g, den du mit diesem Lebensmittel zu dir genommen hast. Wog dein Apfel 150 g, so müsstest du in der vierten Spalte 30,9 g eintragen. Am Ende der Tabelle kannst du die Angaben der Spalte 4 aufsummieren und erhältst die Menge an Zucker, die du an deinem Protokolltag zu dir genommen hast.

#### SUMMEN:


- 
- Gesamtgewicht: 200 g
- Energie: 104 kcal
- Fett: 1 g
- Kohlenhydrate: 23 g
- Eiweiß: 1 g
- Ballaststoffe: 4 g
- Zucker: 20,6 g
- Salz: 0,0 g

Solltest du deine Tabelle versehentlich mit deinen Unterlagen von letzter Woche bei uns abgegeben haben, sende ich sie dir per E-Mail zu. Arbeite solange an einer anderen Aufgabe / anderem Fach.

## Aufgabe 2)


 Gehe auf die folgende Internetseite:

[www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/wie-schaedlich-ist-zucker/](http://www.quarks.de/gesundheit/ernaehrung/wie-schaedlich-ist-zucker/)

 Beantworte folgende Fragen:

- a) Welcher Arten von Zucker werden erwähnt?
- b) Was haben die Zuckerarten gemeinsam?
- c) Welche Zuckerart schmeckt süß und welche nicht?
- d) Wie viel Zucker braucht ein Mensch täglich?
- e) Welche maximale Menge an Zuckerezufuhr pro Tag wird von wem empfohlen?
- f) Gibt es eine Ausnahme von dieser empfohlenen Obergrenze? Wenn ja, welche?
- g) Skizziere, was im Körper passiert, wenn wir Zucker essen.
- h) Erläutere, was man unter raffiniertem Zucker versteht.
- i) Welche Krankheiten stehen in Zusammenhang mit einem zu hohen Zuckerkonsum?
- j) Kommen dir die Schilderungen unter der Überschrift „Gewöhnungseffekt bei süßen Speisen bekannt vor? Wenn ja, bei welchem Thema hatten wir bereits über diesen Effekt gesprochen?
- k) Macht Zucker süchtig oder nicht?
- l) Warum hilft eine Ampel auf den Lebensmittelverpackungen Verbrauchern nicht unbedingt dabei, einzuschätzen wie viel Zucker das Produkt enthält?


## Aufgabe 3)

 Nachdem du dein Protokoll in Aufgabe 1 ausgewertet und die Informationen im Text zu Aufgabe 2 aufmerksam gelesen hast:

- a) Für wie zuckerlastig hältst du deine Ernährungsgewohnheiten? Begründe deine Einschätzung.
- b) Würdest du mit den Erkenntnissen aus den beiden vorangegangenen Aufgaben etwas an deiner Ernährung verändern? Wenn nein, warum nicht? Wenn ja, was und warum?

**Donnerstag 28.01.2021 – Aktuelle Themen (Bearbeitungszeit 45 min)**

Im Fach PoWi wollen wir ergründen, wie die Welt funktioniert. Hierfür sind Nachrichten unverzichtbar. Ab dieser Woche, wollen wir uns donnerstags immer mit einem aktuellen Thema beschäftigen.

 Gehe hierzu auf die folgende Internetseite: [www.duda.news](http://www.duda.news)

Suche dir in den Rubriken „Welt“ oder „Wissen“ ein aktuelles POLITISCHES Thema aus, also NICHT „Malen bei Wind, Sonne und Kälte“, sondern Themen rund um Parteien, Politiker, Wahlen, Klima, ... Wenn du dir bei deiner Wahl nicht ganz sicher bist, schaue nach, ob das Thema zu einem der Kapitel in unserem Lehrbuch passen könnte.

 Analysiere den Bericht der Redaktion anhand der folgenden Fragen:

- Worum geht es? Beschreibe das Thema/Problem kurz mit deinen eigenen Worten.
- Warum interessiert dich genau das Thema am meisten?
- Wer sind die Akteure in dem von dir ausgewählten Thema?
- Wo liegen die Ursachen des Problems?
- Welche Lösungen und oder Folgen wurden angesprochen?