

### Wie funktioniert „Wahr oder Falsch“:

Beigelegt finden sich neun Behauptungen, die den Schülern\* nacheinander vorgelesen werden. Die Schüler sollen entscheiden, ob es sich um die Wahrheit oder um eine Lüge handelt. Hierfür wird das Klassenzimmer in zwei Hälften geteilt. Ein Klassenende (die Rückwand des Klassenraums) steht für „FALSCH“ und das andere Klassenende (der Tafelbereich) steht für „WAHR“. Jene Schüler, die glauben, dass die gestellte Aussage falsch ist, gehen zur Rückwand des Klassenraums und jene, die glauben, dass sie wahr ist, gehen zur Schultafel. Nach der Abstimmung erfolgen die Auflösung und die dazu passende Erklärung. Jene Schüler, die richtig gestanden sind, bekommen einen Punkt. Am Ende wird gezählt, wer am meisten Punkte gesammelt hat.

### Materialien:

- Klebeband
- Ausdruck WAHR und FALSCH
- (kleiner) Stempel und Stempelkissen

### Ablauf:

1. Bitte kleben Sie das Falsch-Schild an die Klassenrückwand und das Wahr-Schild an die Tafel.
2. Rücken Sie gemeinsam die Tische des Mittelgangbereichs zur Seite, damit die Schüler sich frei bewegen können.
3. Jeder Schüler benötigt außerdem einen kleinen Zettel, auf dem er Stempelabdrücke für jede richtige Antwort sammeln kann.
4. Bitte geben Sie den Schülern folgende Anweisungen:
  - Ich lese euch nun verschiedene Behauptungen vor.
  - Ihr müsst entscheiden, ob es sich dabei um die Wahrheit oder um eine Fehlinformation handelt.
  - Wir teilen dafür die Klasse in zwei Bereiche auf. Die Klassenrückwand steht für „FALSCH“ und der Tafelbereich steht für „WAHR“.
  - Wer also glaubt, die Behauptung sei „FALSCH“, der geht zur Klassenrückwand.
  - Wer glaubt, die Behauptung sei „WAHR“, der geht zur Tafel.
  - Dann gebe ich euch die Auflösung. Wer die Lösung richtig gewusst hat, der kommt zu mir und erhält einen Stempel.
5. Nächste Schritte:
  - Lesen Sie nun die erste Behauptung vor und lassen Sie die Schüler entscheiden, ob diese wahr oder falsch ist und ihre Position in der Klasse einnehmen.
  - Fragen Sie die Schüler der „WAHR“-Gruppe nach ihrer Begründung.
  - Fragen Sie die Schüler der „FALSCH“-Gruppe nach ihrer Begründung.
  - Lösen Sie nun die Behauptung auf.
  - Lesen Sie im Anschluss die Erklärung der gesamten Klasse vor.
  - Die Schüler, die die Behauptung richtig gelöst haben, erhalten einen Stempelabdruck.
6. Weiterer Verlauf:
  - Hat ein Schüler alle Fragen richtig beantwortet?
  - Fallen den Schülern noch weitere Behauptungen ein?

### Behauptungen

#### 1. Behauptung: **Kartoffeln machen dick.**

##### Lösung: **Falsch**

Erklärung: Kartoffeln machen zwar gut satt, sind aber nur in speziellen Fällen so energiereich, dass man von ihnen auch zunimmt. Dies ist der Fall, wenn Kartoffeln zum Beispiel frittiert werden. Während gekochte Kartoffeln rund 80 kcal pro 100 g enthalten, stecken in 100 g Pommes Frites rund 125 kcal. In Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer oder Kartoffelchips stecken ebenfalls viel Energie. Wichtig ist auch zu berücksichtigen, welche Sauce man zu den Kartoffeln isst. Häufig versteckt sich in Saucen sehr viel Energie.

Kartoffeln sind ein sehr gesundes Gemüse und richtig zubereitet, das heißt gekocht und ohne Fett, sogar ein „Schlankmacher“.

#### 2. Behauptung: **Fast Food steigert die Leistungsfähigkeit. Dadurch kann ich mich gut konzentrieren, mache die Hausübung schneller und habe mehr Freizeit.**

##### Lösung: **Falsch**

Erklärung: Fast Food ist meist ein richtig deftiges Essen, denn Fast Food enthält oft sehr viel Fett. Dieses versteckt sich im vielen Fleisch, das in der Regel zusätzlich mit Öl gebraten wurde. Pommes Frites sind frittiert und auch die angebotenen Saucen enthalten sehr viel Fett. Zusätzlich trinkt man zu Fast Food meist Limonaden, die viel Zucker enthalten.

Diese Mischung hat es in sich. Durch den Zucker hat man zwar einen kurzfristigen Energieschub, nach kurzer Zeit verliert man diese Energie aber wieder. Durch das viele Fett dieses Essens fühlt man sich schwer und vor allem die Konzentration leidet darunter. Wer also Fast Food isst, der braucht länger für die Hausaufgaben und viele andere Dinge. Dadurch verliert man viel mehr Zeit als man durch Fast Food eingespart hat.

Schnelles Essen kann aber auch die Leistung steigern. Es kommt auf die Lebensmittelauswahl an. Dunkles Brot, Schinken, Käse und Gemüse, dazu ein schneller Apfel und ein gespritzter Fruchtsaft. Wer anstelle von Leberkäsesemmel und Co zu einer solchen Jause greift, der kann intelligent Zeit sparen.

#### 3. Behauptung: **Frühstücken sollte man jeden Tag.**

##### Lösung: **Wahr**

Erklärung: Wer seinen Tag aktiv und erlebnisreich gestalten will, der braucht gleich vom Start weg Energie. Das Frühstück ist deshalb eine sehr wichtige Mahlzeit und das jeden Tag. Wer das Frühstück auslässt, der muss an seinen Reserven zehren. Leider merkt sich das der Körper und fordert die fehlende Energie im Laufe des Tages nach. Wer nicht frühstückt, der kann nicht die Leistung bringen, die er sich wünscht. Auch nicht in der Schule.

Viele Leute, die das Frühstück auslassen, entwickeln einen Heißhunger nach Süßem oder essen am Abend sehr viel und ungesund. Übergewicht kann die Folge sein.

Dabei zahlt sich schon eine Kleinigkeit, wie zum Beispiel Cornflakes mit aus. Natürlich sollte man auch beim Frühstück darauf achten, dass dieses ausgewogen ist, also nicht zu viel Zucker enthält. Ideal wäre ein belegtes Brot und etwas zum Trinken.

#### 4. Behauptung: **Süßes fördert die Konzentration.**

##### Lösung: **Falsch**

Erklärung: Der hohe Zuckergehalt von Süßigkeiten (und auch von Limonaden) verursacht zwar einen kurzen Energieschub, kurze Zeit danach sinkt aber die Leistungsfähigkeit deutlich. Wer also in der Schule Süßigkeiten isst oder Limonade trinkt, tut seiner Konzentration nichts Gutes, sondern muss das nicht Verstandene am Nachmittag selbstständig aufarbeiten.

Wer nicht auf Süßes verzichten kann, sollte sich gut einteilen, wie viel gegessen wird oder noch besser auf gesunde Alternativen umsteigen. Hier bieten sich Müsliriegel, Obst oder Trockenobst an.

Für Limonaden gilt: Flüssigkeit ist nicht gleich Flüssigkeit. Ein halber Liter Limonade deckt bereits 80 % der täglichen Zuckeraufnahme und enthält damit bis zu 55 Gramm Zucker. Pro Tag sollte man aber nur rund 60 Gramm Zucker zu sich nehmen. Das heißt, wenn man in der Schule zum Beispiel einen halben Liter Cola oder auch Eistee trinkt, dann dürfte man den ganzen restlichen Tag fast nichts Süßes mehr essen.

Warum gibt es diese Grenze? Weil Zucker einerseits sehr schnell verfügbare Energie liefert und weil andererseits Lebensmittel, die viel Zucker enthalten, meist wenig lebensnotwendige Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe liefern. Dies trifft auch auf Limonade zu.

Wasser oder gespritzte Fruchtsäfte sind eindeutig die bessere Wahl.

### 5. Behauptung: **Fleisch und Wurst muss man jeden Tag essen.**

#### Lösung: **Falsch**

Erklärung: Fleisch und Fleischwaren enthalten viel wertvolles Eiweiß und Eisen. Beides ist für das Wachstum sehr wichtig. Fleisch und vor allem Fleischwaren wie Wurst enthalten aber in den meisten Fällen auch sehr viel Fett. Da diese Fette eingearbeitet und deshalb nicht gleich sichtbar sind, spricht man auch von „versteckten Fetten“. Bei Salami oder Extrawurst macht dieses Fett rund ein Drittel der Ware aus. Fleisch enthält aber auch Stoffe, die die Calciumaufnahme behindern und somit gegen die Knochenbildung wirken. Darum gibt es eine Aufnahmeempfehlung für Fleischwaren. Pro Woche sollte man ca. 400 g Fleischwaren essen. Das sind drei Stück Fleisch und 2 Wurstbrote pro Woche.

Es gilt also sich den Fleischkonsum gut einzuteilen. Jeden zweiten Tag Fleisch oder Wurst zu essen reicht vollkommen aus.

### 6. Behauptung: **Dunkles Brot ist gesünder als helles Brot.**

#### Lösung: **Wahr**

Erklärung: Im Gegensatz zu hellem Brot besteht Vollkornbrot nicht aus ausgemahlenem Mehl. Das heißt die Schale des Kornes, in der sich alle Vitamine, Mineralstoffe und auch die wertvollen Ballaststoffe befinden, wurde nicht entfernt. Dunkle Brotsorten wie zum Beispiel Schwarzbrot, Hausbrot, aber auch Kornspitz und Sonnenblumenweckerln etc. stellen eine Mischung aus Vollkornbrot und hellem Brot dar. Sie enthalten nicht ganz so viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe wie Vollkornbrot, sind aber immer noch besser als Semmeln und Co.

Dunkles Brot unterstützt zu dem die Sättigung und kann wesentlich vielfältiger schmecken als helles Brot.

### 7. Behauptung: **Gespritzte Fruchtsäfte sind nur etwas für Sportler.**

#### Lösung: **Falsch**

Erklärung: Gespritzte Fruchtsäfte bestehen meist zu gleichen Teilen aus Fruchtsaft und Wasser. Diese Mischung hat es in sich. Im Gegensatz zu Limonaden machen gespritzte Fruchtsäfte nämlich nicht müde. Im Gegenteil, die besten Sportler der Welt trinken gespritzte Fruchtsäfte, um ihrem Körper das zu geben, was er braucht. Während Limonaden nur Zucker enthalten, liefern gespritzte Fruchtsäfte neben Energie auch Mineralstoffe und Vitamine.

Neben Wasser sind also gespritzte Fruchtsäfte das Super-Getränk für Sportler und Schüler. Wer sich also etwas Gutes tun will, der greift anstelle zu Limonaden zu gespritzten Fruchtsäften.

**8. Behauptung: Milch ist nur etwas für Babys.**

**Lösung: Falsch**

**Erklärung:** Babys sollten während der ersten fünf Monate tatsächlich nur Milch in Form von Muttermilch oder Säuglingsnahrung trinken. Aber Kuhmilch und Kuhmilchprodukte stellen für uns alle eine sehr gute Nahrungsquelle dar. Kuhmilch enthält sehr wertvolles Eiweiß und auch viel Kalzium. Letzteres ist sehr wichtig für das Knochenwachstum. Kalzium versteckt sich in allen Milchprodukten wie Milch, Käse, Joghurt oder Molke. Nur in Butter ist wenig Kalzium enthalten.

Im Gegensatz zu Fleisch soll man Milch und Milchprodukte jeden Tag essen. Ideal: Ein Glas Milch oder ein Joghurt und zusätzlich etwas Käse.

Gerade Käse kann aber sehr viel Fett enthalten. Deshalb ist es wichtig auf die Bezeichnung „F.i.T“ zu achten. Diese steht für „Fett in Trockenmasse“ und gibt Auskunft wie groß der Fettanteil im Käse ist, wenn man das enthaltene Wasser abzieht. Der F.i.T-Wert sollte nicht über 40 % liegen.

**9. Behauptung: Täglich soll man 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst essen**

**Lösung: Wahr**

**Erklärung:** Obst und Gemüse sind nicht nur gesund, sondern sie schmecken auch richtig gut. Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten sie auch noch die wichtigen „sekundären Pflanzenstoffe“. Dies sind Stoffe der Pflanzen, die im Körper sehr viel Gutes bewirken. Selbstverständlich ist auch der enthaltene natürliche Zucker bei Obst sehr wichtig, denn er liefert Energie und lässt das Obst so richtig gut süß schmecken. Trotz dieser Süße enthält Obst meist aber nicht zu viel Energie und ist daher im Gegensatz zu Süßigkeiten ein idealer Snack. Aber auch Gemüse wie zum Beispiel Salat, Tomaten, Gurken etc. eignet sich sehr gut um das Jausenbrot zu verfeinern.

Damit sich jeder leicht merken kann, welche tägliche Menge denn ideal ist, gibt es die Empfehlung pro Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst zu essen. Eine Portion entspricht dabei einer Menge, die in eine Hand passt. Zum Beispiel ein Apfel, eine Birne oder eine Hand voll Beeren

**WAHR**

**FALSCH**