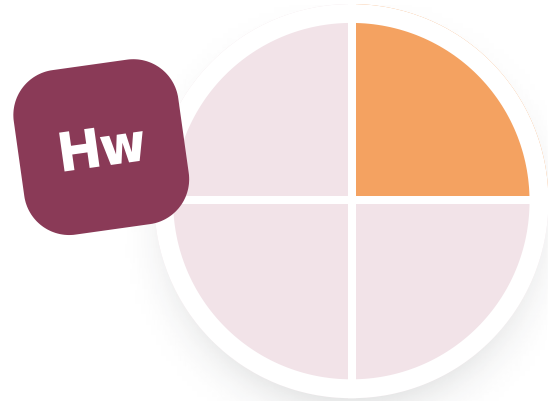




Übungsheft • Hauswirtschaft • Klasse 8

Essen in verschiedenen Lebensphasen

Erklärungen, 48 Aufgaben in drei Stufen und alle
Lösungen, viele mit Begründung.

Name _____

Datum _____

Das lernst du

- Ich kann erklären, wie Essgewohnheiten entstehen.
- Ich kann Bedürfnisse in verschiedenen Lebensphasen nennen.
- Ich kann Ernährungssituationen vergleichen und beurteilen.

So arbeitest du mit dem Heft

- **Basis** zum Einstieg
- **Standard** zum Üben
- **Plus** zum Weiterdenken

Du musst nicht alles machen.
Fang bei Basis an. Die Lösungen
stehen hinten im Heft.



Noch unsicher?

Scanne den Code. Dort wird das Thema Schritt für Schritt erklärt.

dysplus.de/lernen/hauptschule/klasse-8/hauswirtschaft/hw-essen-in-lebensphasen/mein-e-essbiografie

Lebensphasen im Überblick

Phase	Besonders wichtig
Baby	Milch, später Beikost
Kleinkind	Weich und sicher
Jugend	Regelmäßig, Wasser, Calcium, Eisen
Alter	Trinken, weich, gemeinsam

Sicherheit bei kleinen Kindern

Lebensmittel	Besser so
Ganze Weintrauben	Der Länge nach schneiden
Ganze Nüsse	Nicht geeignet
Honig	Im ersten Jahr nicht geben

Eine Situation beurteilen

- 1 Situation lesen
- 2 Lebensphasen nennen
- 3 Kriterien prüfen: Alter, Sicherheit, Trinken, Gemeinschaft
- 4 Fazit mit Begründung schreiben

Merksatz: Jede Lebensphase braucht Eigenes. Man beurteilt mit Kriterien und fragt bei Beschwerden Fachleute.

Typischer Fehler: Denken, für alle passe dasselbe Essen oder ein einziges Lebensmittel löse jedes Problem.

Tipp: Sprich über Essen mit Menschen anderer Altersgruppen. Du erfährst viel.

Essbiografie, Babys und Kleinkinder

1 Kreuze an.

- a) Die Geschichte, wie jemand essen gelernt hat, ☐ Essbiografie ☐ Speisekarte
heißt _____.
- b) Im ersten Lebensjahr ist _____ die wichtigste Nahrung. ☐ Salat ☐ Milch
- c) Beikost beginnt etwa im _____ ☐ dritten Lebensjahr ☐ fünften bis siebten Monat.
- d) Im ersten Jahr gibt man keinen _____. ☐ Brei ☐ Honig
- e) Kleine Kinder essen am besten ☐ im Laufen ☐ sitzend unter Aufsicht
_____.

2 Setze ein: Gewohnheiten, Aufsicht, Beikost, Erlebnisse.

- a) Familie und _____ prägen die Essbiografie.
- b) Viele _____ bleiben lange bestehen.
- c) Brei zusätzlich zur Milch heißt _____.
- d) Kleine Kinder essen unter _____.

3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

- a) Gewohnheiten aus der Kindheit können sich später ☐ stimmt ☐ stimmt nicht ändern.
-

- b) Ganze Nüsse sind für kleine Kinder bedenkenlos. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht
-

- c) Eine Essbiografie ist gut oder schlecht. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht
-

- d) Für Babys wird nicht gesalzen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht
-

4 Schreibe auf.

- a) Nenne drei Einflüsse auf deine eigene Essbiografie.
-

- b) Warum gibt man Babys im ersten Lebensjahr keinen Honig?
-

- c) Wie schneidest du Weintrauben für ein Kleinkind?
-

Jugend, Alter und besondere Situationen

5 Kreuze an.

- a) Calcium braucht der Körper für die _____. ☐ Schuhe ☐ Knochen
- b) Eisen steckt zum Beispiel in _____. ☐ Zuckerwatte ☐ Hülsenfrüchten
- c) Das Durstgefühl wird im Alter oft _____. ☐ stärker ☐ schwächer
- d) Bei viel Sport helfen Wasser und ein _____. ☐ Stillstand ☐ Imbiss
- e) Bei starken Beschwerden fragt man _____. ☐ Fachleute ☐ Zufallsvideos

6 Setze ein: Wasser, Pausenbrot, Mittagstisch, kleine.

- a) Das beste Getränk für den Alltag ist _____.
- b) In der Schule hilft ein _____.
- c) Für allein lebende ältere Menschen kann ein _____ eine Hilfe sein.
- d) Bei wenig Appetit helfen _____ Mahlzeiten.

7 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Jugendliche brauchen regelmäßige Mahlzeiten. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Es gibt für Jugendliche verbotene Lebensmittel. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Ältere Menschen brauchen kein Trinken zu planen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Essen auf Ausflügen sollte gekühlt und sauber
verpackt sein. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

8 Plane und begründe.

a) Plane ein Pausenbrot für einen Schultag und nenne ein Getränk.

b) Nenne zwei Hilfen, damit eine ältere Person genug trinkt.

c) Wie kannst du bei einer Erkältung essen und trinken?

Beurteilen und vergleichen

9 Kreuze an.

- a) Beim Beurteilen nutzt man _____. ☐ Zufall ☐ Kriterien
- b) Für Kleinkinder ist _____ wichtig. ☐ Eile ☐ Sicherheit
- c) Für Jugendliche passen _____ Mahlzeiten. ☐ keine ☐ regelmäßige
- d) In jeder Lebensphase ist _____ wichtig. ☐ Auslassen ☐ Trinken
- e) Die Gesundheit hängt von _____ ab. ☐ nur einem Essen ☐ vielen Dingen

10 Setze ein: Alter, Gemeinschaft, Gewohnheit, Fazit.

- a) Zu den Kriterien gehört das _____.
- b) Auch _____ gehört zu guten Mahlzeiten.
- c) Was lange zur _____ wird, zählt.
- d) Am Ende steht ein _____.

11 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Für alle Lebensphasen passt dasselbe Essen. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

b) Trinken ist in jeder Lebensphase wichtig. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

c) Ein einzelnes Essen entscheidet über die Gesundheit. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

d) Gemeinsames Essen tut vielen Menschen gut. ☐ stimmt ☐ stimmt nicht

12 Beurteile.

a) In einer Familie essen ein Baby, ein Jugendlicher und eine Großmutter mit. Nenne je ein Kriterium.

b) Begründe, warum man bei Beschwerden Fachleute fragt.

c) Schreibe ein Fazit: Was ist in jeder Lebensphase gleich wichtig?

Kannst du das schon?

Kreuze an, wie sicher du dich fühlst. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch.

Ich kann ...	sicher	fast	noch nicht
Ich kann erklären, wie Essgewohnheiten entstehen.	☐	☐	☐
Ich kann Bedürfnisse in verschiedenen Lebensphasen nennen.	☐	☐	☐
Ich kann Ernährungssituationen vergleichen und beurteilen.	☐	☐	☐

Tipp: Bei „noch nicht“ schau dir „Kurz erklärt“ vorne im Heft noch einmal an oder scanne den Code auf dem Deckblatt. Dann probierst du die Aufgaben noch einmal.

Lösungen

Erst selbst lösen, dann vergleichen. Bei vielen Aufgaben steht die Begründung dabei.

●○○ Basis: Essbiografie, Babys und Kleinkinder

1 Kreuze an.

a) Essbiografie

→ Sie zeigt, wie Gewohnheiten entstehen.

b) Milch

→ Muttermilch oder Säuglingsmilch.

c) fünften bis siebten

→ Erst langsam, dann mehr.

d) Honig

→ Er kann gefährliche Keime enthalten.

e) sitzend unter Aufsicht

→ So sinkt die Verschluckgefahr.

2 Setze ein: Gewohnheiten, Aufsicht, Beikost, Erlebnisse.

a) Familie und Erlebnisse prägen die Essbiografie.

b) Viele Gewohnheiten bleiben lange bestehen.

c) Brei zusätzlich zur Milch heißt Beikost.

d) Kleine Kinder essen unter Aufsicht.

3 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt.

b) Stimmt nicht. Richtig: Sie können sich daran verschlucken.

c) Stimmt nicht. Richtig: Sie beschreibt nur, wie Gewohnheiten entstehen.

d) Stimmt.

4 Schreibe auf.

a) Zum Beispiel Familie, Feste und Freunde.

→ Denke an die Tabelle der Lebensabschnitte.

b) Er kann gefährliche Keime enthalten.

→ Denke an Sicherheit.

c) Der Länge nach in kleine Stücke.

→ Denke an die Verschluckgefahr.

5 Kreuze an.

a) Knochen

→ Calcium macht sie stabil.

b) Hülsenfrüchten

→ Auch Vollkorn und Fleisch enthalten Eisen.

c) schwächer

→ Deshalb bewusst trinken.

d) Imbiss

→ Der Körper braucht Energie.

e) Fachleute

→ Sie kennen sich aus.

6 Setze ein: Wasser, Pausenbrot, Mittagstisch, kleine.

a) Das beste Getränk für den Alltag ist Wasser.

b) In der Schule hilft ein Pausenbrot.

c) Für allein lebende ältere Menschen kann ein Mittagstisch eine Hilfe sein.

d) Bei wenig Appetit helfen kleine Mahlzeiten.

7 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt.

b) Stimmt nicht. Richtig: Abwechslung zählt, nicht Verbote.

c) Stimmt nicht. Richtig: Weil der Durst oft nachlässt, hilft Planung.

d) Stimmt.

8 Plane und begründe.

a) Vollkornbrot mit Käse und Gurke, dazu Wasser.

→ Denke an Abwechslung und Wasser.

b) Eine Kanne in Sichtweite, feste Trinkzeiten.

→ Denke an Erinnerung.

c) Kleine Mahlzeiten, viel Tee und Wasser.

→ Denke an wenig Appetit.

●●● Plus: Beurteilen und vergleichen

9 Kreuze an.

a) Kriterien

→ Sie machen ein Urteil nachvollziehbar.

b) Sicherheit

→ Verschlucken vermeiden.

c) regelmäßige

→ Das hilft durch den Tag.

d) Trinken

→ Wasser ist immer eine gute Wahl.

e) vielen Dingen

→ Gewohnheit und Alltag zählen.

10 Setze ein: Alter, Gemeinschaft, Gewohnheit, Fazit.

a) Zu den Kriterien gehört das Alter.

b) Auch Gemeinschaft gehört zu guten Mahlzeiten.

c) Was lange zur Gewohnheit wird, zählt.

d) Am Ende steht ein Fazit.

11 Stimmt der Satz? Schreibe falsche Sätze richtig auf.

a) Stimmt nicht. Richtig: Bedürfnisse ändern sich.

b) Stimmt.

c) Stimmt nicht. Richtig: Was über längere Zeit zur Gewohnheit wird, zählt.

d) Stimmt.

12 Beurteile.

**a) Baby: Brei passend zubereiten.
Jugendlicher: Pausenbrot. Großmutter:
Getränk in Sichtweite.**

→ Denke an die Tabelle.

b) Sie kennen sich aus und können gezielt helfen.

→ Denke an Sicherheit.

c) Abwechslung, Trinken und Gemeinschaft.

→ Denke an den Text.