

Verschaffe dir den Durchblick!

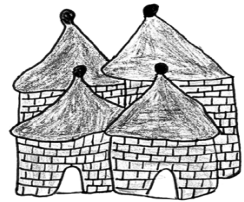
Kennst du schon das geheimnisvolle Vitamin A? Mit folgenden «Durchblicken» tauchst du tiefer in die verborgene Welt der Vitamine und besonders des Vitamins A. Du kannst sowohl alle Durchblicke durcharbeiten oder auch dich auf einzelne beschränken. Je mehr *** – Sternchen eine Aufgabe aufweist, um so anspruchsvoller ist sie (maximal ****).

Als Arbeitshilfen benötigst du die Geschichte von Shakunthala, das Kapitel zu «Vitamin A» sowie das Blatt «Wo versteckt es sich, das Vitamin A?». Die Lösungen hat deine Lehrerin/dein Lehrer.

Durchblick 1

Bommy's «Mission Vitamin A»

Folgende Blätter lüften das Geheimnis von Vitamin A und berichten dir, weshalb Menschen in den Armutsgebieten so froh um die «Mission Vitamin A» sind:



- Geschichte von Shakuntala und Bommy
- Informationsblatt Vitamin A

Lies zunächst die Blätter genau durch. Du durchblickst die «Mission Vitamin A», wenn du diese Aufgaben lösen kannst:



1. Lückentext: «**Bevor Bommy kam**, hat Shakuntalas Familie fast immer nur _____, _____ und _____ gegessen. Diese Lebensmittel bilden den Arbeitslohn der Eltern. Selten können sie sich einige _____, etwas Butter oder Milch leisten. Heute wissen sie von Bommy, welche Früchte und Gemüse viel Vitamin A besitzen. Sie achten nun stark darauf, dass die gefährdeten kleinen Kinder möglichst reichhaltige Kost essen. Seitdem bekommt Shakuntala zu den Mahlzeiten auch etwas Früchte und Gemüse: _____, _____, _____, Zuckerrohr.» ★

2. Einige Sätze in Shakuntalas Geschichte erklären, weshalb sie an Vitamin-A-Mangel gelitten hat. Finde einen davon und schreibe ihn auf. ★

3. Was stimmt? Mangel an Vitamin A... ☆
- A bedroht vor allem Kinder im Vorschulalter
 - B bedroht nur Säuglinge und Schwangere
 - C kann zu heilbarer Blindheit führen
 - D kann zu unheilbarer Blindheit führen
 - E macht anfällig auf harmlose Infektionen
4. Wer Bommy ist und wozu sie ins Dorf Paramanadal gekommen ist. ☆
- Lückentext: **Bommy ist eine _____ . Sie führt im Dorf Paramanadal eine Gesundheitsstation, wo sie die Bewohner untersucht, behandelt und berät. Sie tut dies im Auftrag des _____ von Chengam, der nächstgelegenen Stadt.**
5. Wodurch Bommy dem Mädchen Shakuntala hat helfen können. ☆ ☆
- Lückentext: **«Sogleich hat sie Shakuntala eine Kapsel mit hochdosiertem _____ gegeben. Danach hat Bommy den _____ erklärt, wie und womit sie _____ kochen können. Zusätzlich gibt die Krankenschwester den kleinen _____ einen nährstoffreichen Imbiss ab.»**
6. Wie Bommy herausgefunden hat, dass Shakuntala an Vitamin-A-Mangel leidet. Was passt in die Lücke? (Das Informationsblatt zum Vitamin hilft dir dabei. Dort liest du, was mit dem Körper bei Vitamin-A-Mangel geschieht). ☆ ☆
- «Bommy hat sich bei den Eltern erkundigt, ob ihre (Ehepartner/Kinder/Verwandten) schlecht oder gar nichts sehen, und wie oft und woran sie bis jetzt erkrankt sind. Auch befragt sie die (Eltern/Kinder/Verwandten), wie gut sie sich (in der Nacht/am Tag/in der Dämmerung) mit den Augen zurechtfinden können. Zusätzlich auf Vitamin-A-Mangel hindeuten: die trockene und schuppige (Nase/Haut/Ohrmuschel), Akne (= Püggeli) und glanzlose Haare.»**
7. Was die Bewohner heute dank Bommy wissen. ☆
- Lückentext: **«Die Familien des Dorfes haben von Krankenschwester Bommy gelernt, welche Früchte und Gemüse reich an Vitamin A sind. Aber auch wie man _____, _____, erntet, speichert und _____, damit möglichst viel Vitamine erhalten bleiben und nicht verloren gehen oder zerstört werden. Weder die wasserlöslichen Vitamine C und B noch die fettlöslichen A, D, E und K.»**

Durchblick 2 **

Wir machen eine vitamin-reiche, leckere Mahlzeit!

Zu zweit und mit Hilfe von Erwachsenen gelingt euch sicher ein feiner Vitamin-A-Imbiss!! Damit euer Körper möglichst viel Vitamine gewinnen kann, müsst ihr folgendes beachten:



- ▶ **immer mit etwas Fett (zb. Butter) oder Öl kochen.**
- ▶ **möglichst frische Gemüse oder Früchte wählen**
- ▶ **nur kurz waschen**
- ▶ **in kleine Stückchen schneiden**
- ▶ **Saft herstellen**
- ▶ **rasch mit Sauce vermischen**
- ▶ **wenn, dann schonend erhitzen**
- ▶ **nicht auf Vorrat kochen**
- ▶ **gut kauen!**

Gemischter «Vitamin-A-Salat»

Wählt beliebig leckere Gemüse und Salate und mischt alle zusammen. Wagt ungewöhnliche Zusammensetzungen! Lasst euch dabei vom Blatt «Wo versteckt es sich, das Vitamin A?» anregen.

Saucen-Tipp:

Einen Becher Sauer Milch oder Nature-Jogurt, wohlschmeckende Kräuter (zb. Peterli, Dill, Schnittlauch), zwei Suppenlöffel Öl und einen Teelöffel Essig, Salz.

Schneidet die Gemüse und Salate fein und durchmischt sie gut mit der Sauce.

Fruchtsalat spezial Vitamin A

Wählt aus dem Blatt «Wo versteckt es sich, das Vitamin A?» beliebige leckere Früchte. Wählt mutig auch unbekannte Früchte und wagt einmalige Zusammenstellungen!

Saucen-Tipp:

Schlagrahm von einem Becher Vollrahm, Orangensaft, einen Teelöffel Honig, ein wenig Zimt, Rosinen sowie geraffelte oder fein geschnittene Mandeln.

Vergnügtes Kauen und guten Appetit!

Durchblick 3**Bommy weiss viel. Du auch?**

Übermale die richtigen Sätze mit heller Farbe.

- a. Die Kinder von Paramanadal müssen nur das essen, wozu sie Lust haben.
- b. In den Armutsgebieten können es sich Eltern oft nicht leisten, Früchte oder Gemüse zu kaufen.
- c. Reis sättigt zwar, aber er liefert kein Vitamin A.
- d. Vitamin A ist in gelbem, grünem oder orangem Obst und Gemüse enthalten.
- e. Milkschokolade ist besonders reich an Vitamin A.
- f. Bevor Bommy kam, wussten die Bewohner von Paramanadal nicht, welche Früchte und Gemüse das Vitamin A enthalten.
- g. Nach dem Genuss vitaminarmer Nahrung bekommt man Bauchweh.
- h. Vitamin-A-reiche Gemüse gedeihen im Garten kaum.
- i. Ein Körper mit zu wenig Vitamin A kann sich schlechter gegen Krankheiten wehren und wird schneller krank.
- j. Unser Körper speichert Vitamin A.
- k. Bei starkem Durchfall oder bei Masern verbrauchen wir viel Vitamin A.
- l. Starker Mangel an Vitamin A kann unheilbare Blindheit zur Folge haben.
- m. Am meisten Vitamin A befindet sich in Bohnen.
- n. Auch Wasser enthält Vitamin A.
- o. Damit der Körper das Vitamin A gut aufnehmen kann, muss man das Essen rasch hinunterschlucken.

Durchblick 4

Vielerlei Lebensmittel – viele kleine «Helferchen»!

Vitamine braucht unser Körper um zu leben. Vitamine sind unsichtbare, winzige Teilchen in unserer Nahrung. Wie kleine Helferchen erhalten sie auch deinen Körper gesund und widerstandsfähig. In fast allen Nahrungsmitteln hat es Vitamine!

**4a. Das alles in einem Biss!**

Entdecke und lass dich überraschen, wieviele Nahrungsmittel in einem Bissen stecken. Zum Beispiel in einem Bissen Birchermüesli, Rösti, Salat, Kartoffelstock oder Sandwich. Zerpflücke in Gedanken eine solche Speise und notiere deren Inhalte präzise auf ein Kärtchen. Auf die Rückseite schreibst du den Namen der Speise (zb. «Confibrot»).



Beispiel:

Vorderseite

Brot: Getreide, Hefe, Wasser, Salz
Butter
Früchte: Erdbeeren, Rhabarber,..)
Zucker

Rückseite

Confibrot



Tipp: Lass deine erste Liste von einem Erwachsenen durchsehen, ob du auch nichts vergessen hast.



4b. Ratespiel «gemeinsam im Biss!» (auch als Gruppe oder Klasse durchführbar!): ☆ ☆

Zeige Deinem Gegenüber eine Deiner Listen oder lies sie vor. Dein Gegenüber rät, um welche Speise es sich dabei handelt. Beginnt mit leichten Beispielen wie dem Confibrot. **Achtung:** Eure Karteikarten könnt ihr noch für 4d.) gebrauchen.

4c. Wo versteckt es sich, das Vitamin A? ☆

In einem einzigen Lebensmittel stecken immer mehrere Vitamine in unterschiedlichen Mengen. Auf dem Blatt «Wo versteckt es sich, das Vitamin A?» findest du die Lebensmittel, welche auch Vitamin A enthalten. Setze Fragezeichen vor dir unbekannte Lebensmittel. Versucht zu zweit, etwas über die unbekannteren zu erfahren.

**4d. Auch Vitamin A geht durch den Magen**

Notiere dir zunächst genau, welche Speisen du gestern gegessen hast (zb. Kartoffelstock, Bohnen, Rindsbraten, Salat). Danach listest du zu jeder Speise die in ihr enthaltenen Lebensmittel auf (wie in Übung 4a.). Umkreise rot die vitamin-A-haltigen Nahrungsmittel. Sie sind auf dem Blatt «Wo versteckt es sich, das Vitamin A?» angegeben. ☆ ☆ ☆



Tipp: Vergiss die versteckten Nahrungsmittel nicht – in einem Kuchen stecken beispielsweise Butter, Nüsse, Kakao, Hefe, Getreidemehl,...

4e. Von jedem etwas ☆ ☆

Kein Nahrungsmittel enthält alle Vitamine und alle sonstigen lebenswichtigen Stoffe für unseren Körper. Trotzdem nehmen bei ausgewogener Ernährung genug von den «winzigen Helferchen» (Vitamine) auf. Besonders, wenn wir von «jedem» etwas essen.

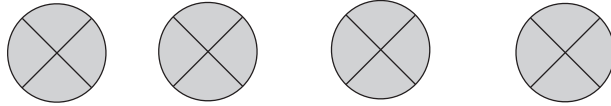
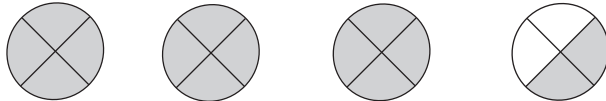
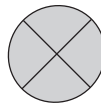
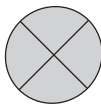
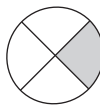
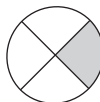
Schätze ab, ob du gestern ausgewogen – von «allem» etwas – gegessen hast. Dazu brauchst du deine Karteikarten aus 4d.). Markiere darauf jedes Nahrungsmittel deutlich mit der entsprechenden Farbe, je nachdem welcher Gruppe es angehört: ☺

Früchte und Gemüse, Salate	grün
Getreideprodukte, Kartoffeln	braun
Milch oder Milchprodukte	blau
Hülsenfrüchte, Eier, Fisch oder Fleisch	rot
Zucker und Süßigkeiten	schwarz
Öle, Fette (zb. Nüsse)	gelb

Zähle am Schluss für jede Gruppe die Anzahl deiner markierten Lebensmittel und notiere sie vor dem Gruppennamen. Von allem solltest du etwas gegessen haben.

4f. Von allem – aber nicht zu wenig und nicht zu viel!

Nun solltest du aber vom Zuckrigen sehr viel weniger essen als zum Beispiel von Früchten, Gemüse und Salaten. Für 10 Teller hiesse das:

**4 Teller Früchte und Gemüse, Salate****3 und ein halber Teller Getreide, Kartoffeln****1 Teller Milch oder Milchprodukte****1 Teller Hülsenfrüchte, Eier, Fisch oder Fleisch****einen Viertel Teller Süssigkeiten****einen Viertel Teller Öle und Fette**

(gemäss Nahrungsmittelpyramide)

Wenn du von allem nicht zu viel und nicht zu wenig isst, ernährst du dich ausgewogen.
So bekommt dein Körper auch genug Vitamine.