

Hauswirtschaft

4611214 Gesunde Ernährung - Die Mischung macht´s – Online-Medium 5511214

Video-DVD/CD Länge: ca. 14 Min., f., Zusatzmaterialien im ROM-Teil Produktionsjahr: 2015/2016

Unser Essen soll ansprechend aussehen, lecker schmecken und am besten auch noch gesund sein. Doch was steckt alles drin in unseren Lebensmitteln? Welche Nährstoffe braucht unser Körper unbedingt und welche Dinge sollten wir nur in Maßen genießen? Und worauf sollten Vegetarier und Veganer achten?

4676048 Voll verzuckert – Online-Medium 5563967

Video-DVD/CD Länge: ca. 98 Min., f., Zusatzmaterialien im ROM-Teil Produktionsjahr: 2014

Zucker ist in aller Munde. Es ist weltweit das am weitesten verbreitete Nahrungsmittel. Doch welchen Effekt hat Zucker auf uns? Was passiert, wenn die Ernährung vor allem aus zuckerhaltigen Lebensmitteln besteht? Diese Fragen stellte sich der australische Schauspieler und Filmemacher Damon Gameau und wagte den Selbstversuch. Nicht etwa Limonade, Eiscreme oder Schokolade stehen hier im Mittelpunkt, sondern Lebensmittel, die als „gesund“ verkauft werden: ob fettarmer Joghurt, Müsli, Fruchtriegel, Säfte oder Smoothies. 60 Tage lang 40 Teelöffel Zucker täglich aus ebensolchem „Wellness-Food“ zugeführt – so sah Gameaus Diät unter Aufsicht von Wissenschaftlern und Ernährungsberatern aus. Während seines Experiments reiste Damon Gameau zudem durch die süße, weite Welt des Zuckers und schaute der Lebensmittelindustrie auf die Finger, besuchte Fachleute, Ärzte, Wissenschaftler und nicht zuletzt Zucker-Geschädigte.

Zusatzmaterial: Infos zu den Filmen und Materialien; Didaktisch-methodische Tipps; 5 Infoblätter; 8 Arbeitsblätter; 10 Bilder; Making Of.