



Textproduktion – Aufgabenblatt

Was spricht für eine gesunde Ernährung und was dagegen? Schreiben Sie einen argumentativen Text von etwa 250 Wörtern (ca. 2 Seiten bei normaler Handschrift) dazu. Nutzen Sie geeignete Informationen aus den untenstehenden Materialien mit Verweis auf die Quelle. Ergänzen Sie diese mit eigenen Ideen und stellen Sie zugleich Ihren Standpunkt zum Thema dar.

„Du bist, was du isst!“ – zu einem grünen Lifestyle gehört eine bewusste, gesunde Ernährung, die sich durch Qualität, Vielfalt und Frische auszeichnet – unter Verwendung biologischer, fair erzeugter, regionaler wie saisonaler Produkte.

Quelle: Green Lifestyle Magazin

Zeitmangel, zu hohe Kosten und fehlendes Durchhaltevermögen sind häufige Gründe dafür, warum es mit der gesunden Ernährung im Alltag nicht klappt. So glauben 56 Prozent der Deutschen, dass gesundes Essen mehr Zeit kostet.

Quelle: Prof. Dr. Ingo Froböse

„Die Vernunft beginnt bereits in der Küche.“

Quelle: Friedrich Nietzsche, deutscher Philosoph und klassischer Philologe

Ernährungsbewusste Deutsche?

| | |
|---|-----|
| Ich versuche, mich aktiv gesund zu ernähren | 56% |
| Ich versuche, weniger Fleisch zu essen | 42% |
| Ich koche nicht gerne | 18% |

Basis: 6031 Befragte (18 bis 64 Jahre) in Deutschland, 2022

Quelle: Statista Consumer Insights

Erklärung

- lila markierte Textteile stehen für ausgewählte Bestandteile der Pro-Argumentation
- gelb markierte Textteile stehen für ausgewählte Bestandteile der Contra-Argumentation



Textproduktion – Musterlösung 1

| Erwartungshorizont Erörterung nach dem Sanduhrprinzip | Wenn Sie nicht auf gesunde Ernährung achten |
|---|--|
| Hinführung zum Thema 1. allgemeiner Einleitungssatz 2. zentrale Frage (mit „ob“, Was spricht dafür, was dagegen?, usw.) = Überleitung | Gesundheit und die damit verbundene gesunde Ernährung beschäftigt immer mehr Menschen. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, wie ernährungsbewusst die heutige Gesellschaft ist. Diesbezüglich gibt es erhebliche Meinungsunterschiede. |
| Hauptteil Pro-Argument These + Argument Beleg Beispiel | Ein Argument ihrer Befürworter lautet, dass gutes Essen die Lebensqualität steigert. Das bestätigt auch eine von Green Lifestyle Magazin publizierte Lebensweisheit, wonach man ist, was man isst. Demnach sind qualitativ hochwertige und frische Lebensmittel Bestandteil einer gesunden Ernährung. Laut dieses Magazins sollten dazu regionale und saisonale Bioprodukte zählen. |
| Überleitung | Andererseits gibt es Menschen, die auf eine gesunde Ernährungsweise weniger Wert legen. |
| Hauptteil Contra-Argument 1 + die persönliche Meinung These + Argument Beleg Beispiel Contra-Argument 2 + die persönliche Meinung These + Argument Beleg Beispiel | Eins ihrer Argumente ist verständlicherweise der erhöhte Zeitaufwand bei der Zubereitung. Nach Prof. Dr. Froböse ist Zeitmangel ein Grund für dieses Phänomen, denn Berufstätige, die unter Zeitdruck stehen, opfern meines Erachtens ungern ihren Feierabend am Herd. So greifen sie eher zu Tiefkühlprodukten, was wahrscheinlich auch die vom Wissenschaftler erwähnten 56% der Deutschen auch tun. Darüber hinaus bereitet vielen Menschen das Kochen überhaupt keine Freude. Entsprechend den Ergebnissen der Statista-Befragung behaupten 18% der Interviewten, dass sie beim Kochen kein Vergnügen empfinden. Dies könnte beispielsweise daran liegen, dass sie Kochen mit Stress verbinden, was aus meiner Sicht nachvollziehbar ist . Denn vorher müssen Einkäufe erledigt werden und zum Schluss muss die Küche saubergemacht werden, wobei Aufwand und Genuss in keinem Verhältnis stehen. |
| Überleitung zum Schlussteil = Persönliche Stellungnahme 1. zusammenfassend das Endergebnis erklären, nachdem man das Pro und Contra des Themas abgewogen hat 2. abschließend einen Ausblick auf die Zukunft geben oder Wünsche / Forderungen formulieren | Gesunde Ernährung bedeutet folglich für viele unter Zeitdruck stehende Beschäftigte eine Hürde, insbesondere, weil sie auf diese Weise ihre begrenzte Freizeit ohne durch das Kochen verursachten Stress genießen können. In dieser Hinsicht erleichtern vielerlei Fertiggerichte auf dem Markt ihr Leben – hoffentlich wird daher bei ihrer Herstellung in der Zukunft mehr auf gesunde Zutaten geachtet |



Textproduktion – Musterlösung 2

| Erwartungshorizont Erörterung nach dem Sanduhrprinzip | Wenn gesunde Ernährung für Sie sehr wichtig ist |
|---|--|
| Hinführung zum Thema 1. allgemeiner Einleitungssatz 2. zentrale Frage (mit „ob“, Was spricht dafür, was dagegen?, usw.) = Überleitung | Gesundheit und die damit verbundene gesunde Ernährung beschäftigt immer mehr Menschen. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, wie ernährungsbewusst die heutige Gesellschaft ist. Diesbezüglich gibt es erhebliche Meinungsunterschiede. |
| Hauptteil Contra-Argument These + Argument Beleg Beispiel | Ein Argument der Gegenseite ist, dass vielen Menschen das Kochen überhaupt keine Freude bereitet. Entsprechend den Ergebnissen der Statista-Befragung behaupten 18% der Interviewten, dass sie beim Kochen kein Vergnügen empfinden. Dies könnte beispielsweise daran liegen, dass sie Kochen mit Stress verbinden. Denn vorher müssen Einkäufe erledigt werden und zum Schluss muss die Küche saubergemacht werden, wobei Aufwand und Genuss in keinem Verhältnis stehen. |
| Überleitung | Andererseits gibt es Menschen, die auf eine gesunde Ernährungsweise viel Wert legen. |
| Hauptteil Pro-Argument 1 + die persönliche Meinung These + Argument Beleg Beispiel Pro-Argument 2 + die persönliche Meinung These + Argument Beleg Beispiel | Ein leicht nachvollziehbares Argument ihrer Befürworter lautet, dass sie seltener erkranken, was auch der Position des deutschen Philosophen Friedrich Nietzsche entsprechen könnte. Er verkündete nämlich, die Vernunft beginne schon in der Küche. Dank einer gesunden Lebensweise reduziert sich zum Beispiel drastisch das Risiko für Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, was meines Erachtens einen großen Vorteil darstellt . Ein weiterer Punkt wäre, dass gutes Essen die Lebensqualität steigert. Das bestätigt auch eine von Green Lifestyle Magazin publizierte Lebensweisheit, wonach man ist, was man isst. Vor diesem Hintergrund leuchtet mir ein, warum qualitativ hochwertige und frische Lebensmittel Bestandteil einer gesunden Ernährung sind. Laut dieses Magazins sollten dazu regionale und saisonale Bioprodukte zählen. |
| Überleitung zum Schlussteil = Persönliche Stellungnahme 1. zusammenfassend das Endergebnis erklären, nachdem man das Pro und Contra des Themas abgewogen hat 2. abschließend einen Ausblick auf die Zukunft geben oder Wünsche / Forderungen formulieren | Gesunde Ernährung ist folglich für viele Gesundheitsbewusste von großem Interesse, insbesondere, weil sie auf diese Weise etliche Krankheiten vorbeugen können. Einen Beitrag dazu leisten die von ihnen konsumierten hochwertigen Lebensmittel. Es bleibt zu hoffen, dass ihre Lebensweise viele überzeugt und viele Nachahmer findet. |