

Lehrerstunde – Vorbereitung

Ernährung

Das Thema Ernährung sollte das ganze Schuljahr über fächerübergreifend eingebunden werden.

Arztstunde

Studentyp	Arztstunde		
Schulstufe	6.		
Stundenthema	Ernährung		
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Motivationen für die Ernährung ▶ Ernährungskreis ▶ Süßigkeiten ▶ Verdauung ▶ Ernährungsabhängige Erkrankungen 		
Materialien	Folie »Ernährungskreis avomed« Folie »Grundbestandteile der Nahrung« AV-Medien		
Medienzentrum	Ernährung	1041456	D
	Fastfood - Esskultur von morgen?	3209422	F
	Gemüse siegt über Schokoriegel	4209760	V
	Konservierung von Lebensmitteln	4200415	V
	Zeitgemäße Ernährung	4289218	V
Für Arztstunde: Hinweise zur Lehr- und Lernsituation erfolgen durch Absprache mit dem Koordinator.			

Stundenverlauf

Zeit	Lehrziel	Inhalt
Einstieg 00' - 10'	Problembegrenzung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Beweggründe für die Nahrungsaufnahme ▶ Probleme der Stressernährung
Hauptteil 10' - 40'	Bewusste Ernährung	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vollwertige Ernährung ▶ Der Ernährungskreis ▶ Die Verdauung ▶ Ernährungsabhängige Erkrankungen
Schluss 40' - 50'	Wiederholung	▶ Mindmap zum Thema »richtige Ernährung«

Hinweis: Medizinische Aspekte der Ernährung sollen erklärt werden.

Lehrerstunde – Nachbereitung

Ernährung

Studentyp	Lehrerstunde - Nachbereitung
Schulstufe	6.
Stundenthema	Ernährung
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verantwortungsvolle Ernährung ▶ Probleme der Fastfood-Ernährung ▶ Gesunde Jause
Materialien	Hagemann-Folien AV-Medien
Medienzentrum	siehe Arztstunde

Stundenverlauf

Zeit	Lehrziel	Inhalt
Einstieg 00' - 10'	Problembegennung	Anknüpfen an die Mindmap der Arztstunde
Hauptteil 10' - 40'	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Probleme der Fastfood-Ernährung ▶ Gesunde Ernährung ▶ Gesunde Jause 	<p>Gefahren und Risiken bei ausschließlicher Ernährung mit Fastfood</p> <p>Nahrungsmittel für eine ausgewogene Ernährung erarbeiten (Ernährungskreis)</p> <p>Zusammenstellen einer gesunden Jause Grundregeln für eine gesunde Ernährung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Energie- und Nährstoffzufuhr dem Bedarf anpassen ▶ Richtige Nahrungszusammenstellung ▶ Eiweißbedarf durch pflanzliche und tierische Produkte decken ▶ Komplexe Kohlenhydrate bevorzugen (wenig Zucker) ▶ Fettzufuhr reduzieren (magere Produkte und pflanzliche Fette bevorzugen) ▶ Vitamine und Mineralstoffe zuführen
Schluss 40' - 50'	Wiederholung	Zusammenfassen der wesentlichen Inhalte

Hinweis: Fächerübergreifender Unterricht zur praktischen Umsetzung theoretischer Erkenntnisse wird empfohlen. In der Lehrerstunde kann auf praxisbezogene Fragen der richtigen Ernährung eingegangen werden.