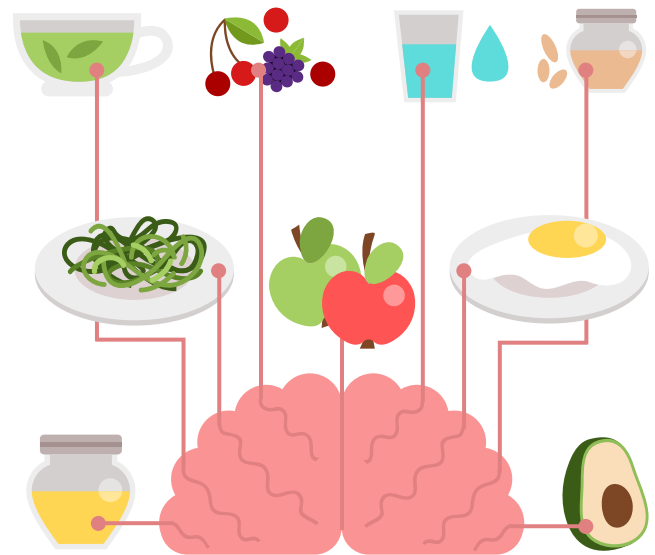


ERNÄHRUNG VERSTEHEN

Dauer: 50 Min.

In diesem Modul wird den Jugendlichen zunächst eine gesunde Ernährungsweise nähergebracht. Dieses Wissen wird anhand eines Quiz vertieft. Zudem wird der Energiegehalt von Lebensmitteln geschätzt und der persönliche tägliche Energiebedarf berechnet.



KOMPETENZORIENTIERTE LERNZIELE:

Die Lernenden sind in der Lage ...

- Ernährungsempfehlungen mit dem eigenen Ernährungsverhalten zu vergleichen.
- den eigenen Grundumsatz und Kalorienbedarf auszurechnen.
- den Energiegehalt von Produkten zu schätzen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN/MEDIEN:

- M 2-3 Ernährungsempfehlungen der ÖGE
- M 13-1 Ernährungs-Quiz
- M 13-2 Energiebedarf-Berechnungsformular
- M 13-3 Nährwertkarten

» Tipps von Lehrpersonen

*Den Nährwert von eigenen Produkten selbst berechnen lassen, z.B. mit:
<https://www.naehrwertrechner.de/>*



EINSTIEG

5	PL		Die Lehrperson stellt kurz den Ablauf der Lehreinheit vor.
20	PL/EA	M 2-3 M 13-1	Mithilfe des Infoblattes „Ernährungsempfehlungen der ÖGE“ (M 2-3) wird eine Einführung in das Thema gesunde Ernährung gegeben. Die Lernenden lesen sich das Infoblatt durch und notieren, welche Ernährungsempfehlungen sie bereits einhalten und welche nicht. Im Anschluss wird das Ernährungs-Quiz (M 13-1) ausgeteilt. Die Fragen werden zuerst in Einzelarbeit und danach gemeinsam beantwortet. „Auflösung: (1c, 2d, 3b, 4b, 5d, 6c, 7a, 8b, 9c)“

ERARBEITUNG

20.	PL/EA	M 13-2 M 13-3	Nun errechnen die Lernenden mithilfe des Berechnungsformulars (M 13-2) ihren eigenen Energiebedarf und schätzen den Energiegehalt von handelsüblichen Lebensmitteln bzw. Gerichten (M 13-3). Die Lehrperson geht die Berechnung im Vorfeld gemeinsam mit den Lernenden durch. Bei der Berechnung können sich die Lernenden gegenseitig unterstützen.
-----	-------	------------------	--

ABSCHLUSS

5	PL		Die Ergebnisse der Berechnungen sowie Schätzungen werden gemeinsam besprochen.
---	----	--	--