

Themengruppe 1

Fleisch als Teil einer gesunden + ausgewogenen Ernährung

Lerneinheit 1

45 min + 60 min Hausaufgabenzeit



Zielgruppe: Klassenstufe 7 und 8 (erweiterbar auf Klassenstufe 6 bzw. 9)

Nr.	Thema	Inhalt	Ziele	Methode	Material	Zeit
1	Einstieg	Brainstorming zum Thema <i>Was esse ich?</i>	Schüler/innen setzen sich mit ihren Essgewohnheiten auseinander	Begriffssammlung über Karteikarten, Plenum	• Tafel, Kreide/Stifte, Karteikarten, Magnete	10'
2	Einführung zum Thema <i>gesunde Ernährung</i>	Zuordnung der genannten Lebensmittel in die Ernährungspyramide, kurze Erläuterung des Schemas: Lebensmittel werden nur im Rahmen einer unausgewogenen Ernährung ungesund	Schüler/innen bekommen ein Gefühl für die Ausgewogenheit ihrer eigenen Ernährung	Plenum, Lehrerinput	• Tafel, Kreide/Stifte, Karteikarten, Magnete • A1 Ernährungspyramide • U3 Ernährungspyramide	5'
3	Vertiefung: Nährstoffe	Text zu den lebenswichtigen Nährstoffen, Wofür braucht der menschliche Körper Fleisch?	Reflexion über lebenswichtige Nährstoffe und in welchen Lebensmitteln diese vorkommen. Auseinandersetzung mit dem Lebensmittel Fleisch als Teil einer gesunden und ausgewogenen Ernährung	Textarbeit, Kleingruppen bearbeiten Texte und diskutieren die gelesenen Inhalte	• A2 Textarbeit: Nährstoffe und Fleisch	15'
4	Erstellung Ernährungsprotokoll, Begriffsklärung, Zuordnung zu Nährstoffgruppen	Schüler/innen fertigen ihr eigenes Ernährungsprotokoll an, welches als Hausaufgabe vervollständigt wird. In der Vorbereitung werden einzelne Nährstoffgruppen bestimmten Lebensmitteln zugeordnet und ein Ranking ähnlich der Ernährungspyramide erstellt. Begriffsklärung Kalorien, Energie, Kcal, Joule etc.	Reflexion der eigenen Essgewohnheiten, Vertiefung des Gelernten	Einzelarbeit oder Arbeit in Kleingruppen (Fertigstellung als Hausaufgabe: Ernährungsprotokoll schreiben in Einzelarbeit)	• A3 Ernährungsprotokoll • U1 Begriffssammlung • H1 Begriffssammlung	10'
5	Erläuterung der Hausaufgabe: Rezept-Quartett	Recherche von Rezepten zu vorgegebenen Kategorien, Erstellung von Foto oder Bild zu Fleischspezialitäten (Erstellung Quartettkarte in fünffacher Ausführung)	Auseinandersetzung mit Vielfalt und Zubereitung verschiedener Fleischgerichte, Auflockerung des Themengebietes	Hausaufgabe, Einzelarbeit	• A4 Rezept-Quartett • U2 Bastel- und Spielanleitung: Rezept-Quartett • Zu Hause: Internet, Digitalkamera, Drucker, Pappkarton (weiß)	5'

Themengruppe 1

Fleisch als Teil einer gesunden + ausgewogenen Ernährung

Lerneinheit 2
45 min



Zielgruppe: Klassenstufe 7 und 8 (erweiterbar auf Klassenstufe 6 bzw. 9)

Nr.	Thema	Inhalt	Ziele	Methode	Material	Zeit
1	Auswertung Ernährungsprotokolle	Ernährungsprotokolle werden kurz vorgestellt, Schüler/innen sollen ihre Ernährungsgewohnheiten einem vorgegebenen Typus zuordnen	Reflexion über das Ernährungsverhalten der Klasse, Analyse der wichtigen Nährstoffzufuhr, Reflexion über ausgewogene Ernährung und Fleischkonsum	Kurzvorträge der Schüler/innen, Plenum, Visualisierung an der Tafel	<ul style="list-style-type: none">• Tafel, Kreide/Stifte• A1 Ernährungspyramide• U5 Essenstypen• Magnete	15'
2	Unter der Lupe – Fleischkost der letzten Woche	Schüler/innen untersuchen den Posten <i>Fleisch</i> in ihren Ernährungsprotokollen. Wiederholung der Nährstoffe und der positiven Funktionen, welche die Fleischzufuhr im Körper bewirken	Vertiefung: Ernährungsverhalten, Nährstoffe und Vorgänge im eigenen Körper	Plenum, Visualisierung an der Tafel, Input Lehrer	<ul style="list-style-type: none">• Tafel, Kreide/Stifte• U3 Ernährungspyramide• H2/H3 Ernährung DGE/ Nährstoffübersicht• U4 Lehrerinput	15'
3	Überleitung, Abschlusspiel, Rezept-Quartett	Schüler/innen sortieren ihre Karten zu fünf eigenständigen Rezept-Quartett-Spielen und teilen sich in 5 Spielgruppen auf. Rezept-Quartett wird nach Anleitung gespielt	Überblick über Fleischspezialitäten und deren Zubereitung	Auflockerndes Spiel zum Ende der Lerneinheit	<ul style="list-style-type: none">• Fertiggestellte Rezept-Quartettkarten• U1 Bastel- und Spielanleitung: Rezept-Quartett	15'

