

Projektwoche GESUNDE ERNÄHRUNG

Lektionsplan



| Nr. | Thema | Worum geht es? / Ziele | Inhalt und Action | Sozialform | Material | Zeit |
|-----|--------------------------------------|---|--|-------------------|---|-------------------------|
| 00 | Projektwoche Planung | Generelle Informationen zum Ablauf der Projektwoche und Vorlage für das Projekt-tagebuch. | Vorinformationen für Lehrpersonen zur Projekt-woche | | Vorlage Projekt-tagebuch | |
| 1 | Frühstücksgespräche | Vorwissen zum Thema Ernährung wird akti-viert und SuS können ihre Erwartungen an die Projektwoche einbringen. | Gemeinsames Frühstück in der Schule, Diskussion über einige Nahrungsmittel | PL | Zutaten Frühstück PP-Präsentation Arbeitsblatt mit Diskussi- onsfragen | 80' |
| 2 | Postenarbeit: Essen mit allen Sinnen | SuS trainieren ihre Sinne und erkennen den sinnlichen Aspekt der Ernährung. | SuS arbeiten in Kleingruppen an 12 verschiede-nen Posten. | GA | Materialien für die jewei-ligen Posten | 10' – 15' pro Posten |
| 3 | Ernährungspyramide | SuS kennen die Ernährungspyramide und können Nahrungsmittel in ihre jeweilige Sparte einordnen. | SuS bauen eine Ernährungspyramide in Gross-format, erstellen einen individuellen Tagesplan und lösen einen Selbsttest. | PL / GA / EA | Arbeitsblätter Computer | 360' |
| 4 | Kohlenhydrate | SuS kennen einfache und komplexe Koh-lenhydrate und wie sie im Körper wirken. Sie können Stärke nachweisen und erkennen die Funktion des Speichels. | SuS lesen einen Informationstext und beantwor-ten Fragen und Aufgaben dazu. Sie diskutieren über Kohlenhydrate in der Ernährungspyramide, führen Experimente durch und werten diese aus. | PL / PA | Arbeitsblätter Anweisungen und Mate- rialien für die Experimen- te | 120' |
| 5 | Lipide/Fette | SuS erwerben Wissen über Fette, kennen den Unterschied zwischen gesättigten und ungesättigten Fettsäuren und können ihr Wissen in Bezug setzen zur alltäglichen Er-nährung. | SuS lesen einen Informationstext zu Lipiden und lösen Fragen und Aufgaben dazu. Sie schreiben einen Text (Partnersuche für Fettsäuren) und informieren sich über Recherche, welche Fette für was verwendet werden sollten beim Kochen. | EA / PA | Informationstext Arbeitsblätter Computer Materialien Experiment | 90' |
| 6 | Proteine | SuS kennen den Aufbau von Proteinen und ihre Funktion im Körper. Sie können Experi-mente zum Hitzeverhalten von Proteinen durchführen. | SuS lesen einen Text und gestalten ein Mindmap dazu, Proteine werden in der Ernährungspyra-mide verordnet und Experimente mit Eiweiss wer-den durchgeführt. | EA / PA / PL / GA | Informationstext Arbeitsblätter Materialien Experimente | 45' |

Projektwoche GESUNDE ERNÄHRUNG

Lektionsplan



| Nr. | Thema | Worum geht es? / Ziele | Inhalt und Action | Sozialform | Material | Zeit |
|-----|--------------------------------------|---|--|-----------------|--|------------|
| 7 | Vitamine | SuS kenne verschiedene Vitamine und ihre Aufgaben im Körper. Sie kennen das Vorkommen einiger Vitamine in verschiedenen Nahrungsmitteln. SuS üben die selbstständige Herstellung von Plakaten. | SuS erstellen Plakate und Präsentationen zu einem Vitamin und präsentieren sie gegenseitig. | EA oder PA | Informationen Plakat A3-Plakat (oder grösser) Unterlagen zu Vitaminen oder Computer pro SuS | 90' |
| 8 | Mineralstoffe | SuS kennen verschiedene Mineralstoffe und ihre Funktion für den Körper. Sie lernen, sich in ein Thema soweit zu vertiefen, dass sie dazu Arbeitsblätter erstellen können. | SuS lesen eine kurze Übersicht über Mineralstoffe und recherchieren selbstständig zu einem Mineralstoff. Sie erstellen einen Steckbrief und ein Arbeitsblatt dazu. | EA oder PA | Informationen Computer | 90' |
| 9 | Arcimboldo – Einstieg / Lückenfüller | Diese Einheit ist thematisch frei und kann irgendwann eingesetzt werden. SuS lernen einen Maler kennen, der sich kreativ mit Nahrungsmitteln auseinandersetzt. Zusatz (gestalterische Aufgabe): SuS können selbst solche Kunstwerke herstellen. | SuS betrachten Bilder des Künstlers Arcimboldo und sprechen darüber. Zusatz: Eigene Bilder erstellen | EA / PL | PP-Präsentation evtl. Material für die Herstellung eigener Bilder | 10' – 130' |
| 10 | Verdauung | SuS kennen den Weg der Nahrung durch den Körper und können die Verdauungsorgane identifizieren und bezeichnen. | SuS füllen einen kurzen Lückentext aus und setzen dann einen durcheinandergeratene Text wieder richtig zusammen. Sie beschriften die Verdauungsorgane und erleben in Experimenten, wie gross der Verdauungsapparat eigentlich ist. | PA oder EA / GA | Arbeitsblätter Materialien für die einzelnen Posten | 240' |
| 11 | Gemeinsam essen | SuS üben das Kochen nach Rezept und fördern beim gemeinsamen Kochen und Essen den Teamgeist. | SuS kochen und essen gemeinsam nach einem Rezept, welches auf Richtlinien der gesunden Ernährung basiert. | GA und PL | Rezept Zutaten | 120' |
| 12 | Quiz | SuS wenden ihr erworbenes Wissen über Ernährung an und festigen es. | SuS lösen das Quiz und die Antworten werden gemeinsam besprochen. Variation: SuS erstellen selbst ein Quiz. | EA / PL | Quizblatt | 20' |

Projektwoche GESUNDE ERNÄHRUNG

Lektionsplan



| Nr. | Thema | Worum geht es? / Ziele | Inhalt und Action | Sozialform | Material | Zeit |
|-----|-------------------------|--|--|------------|--|------|
| 13 | Projekt Kurzvortrag | SuS vertiefen sich in ein Teilthema der Ernährung und können selbstständig ein Gruppenprojekt durchführen. | SuS erstellen selbstständig Kurzvorträge und unterstützen sie mit visuellen Mitteln. SuS bekommen Tipps zur Planung und Durchführung eines Projekts und Vortrags. | GA | Themenvorgaben Arbeitsblätter Plakatpapier Bastelutensilien Computer | 240' |
| 14 | Körper, Kilos, Kalorien | SuS kennen die Berechnungsweise und Aussagekraft des BMI, berechnen ihren eigenen Kalorienbedarf und kennen einige Kennzahlen von Kalorien in Nahrungsmitteln. | SuS berechnen verschiedene Body-Mass-Indexe, betrachten einige Sportarten in Bezug auf den Energieverbrauch und analysieren ihren eigenen Energiebedarf. Sie erhalten eine Auflistung von Kalorien in verschiedenen Lebensmitteln und diskutieren darüber. | EA / PA | Arbeitsblätter | 120' |
| 15 | Ausstellung | SuS bereiten eine Ausstellung zur Projektwoche vor und führen sie durch. | SuS organisieren selbstständig in Gruppen eine Ausstellung und zeigen darin auf, was sie in der Projektwoche alles gelernt haben. | GA | Gruppenblätter Individuelle Materialien | 300' |

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Lehrplanbezug:

Hinweis: Der gesamte Bereich 4 aus der Rubrik Wirtschaft, Haushalt und Arbeit beschreibt Kompetenzen im Bereich Ernährung. Nachfolgend werden einige beispielhafte Kompetenzen aufgeführt.

- SuS erkennen Gesundheit als Ressource und können sowohl Herausforderungen als auch Strategien für deren Erhaltung benennen (WHA.4.1c)
- SuS können Nahrungsmittel über die Sinne vergleichen (z.B. Aussehen, Geruch, Geschmack bei Orangensaft), sensorische Eigenschaften beschreiben (z.B. Farbton, Geruchsintensität, Süssegrad) und Vermutungen formulieren, wie Unterschiede entstehen. (WHA.4.2b)
- SuS können die Wahl von Nahrung aus gesundheitlicher Perspektive beurteilen und Handlungsalternativen formulieren. (WHA.4.3a)
- SuS können Gerichte mithilfe eines Rezeptes selbstständig zubereiten. (WHA.4.4b)

Anhand verschiedener Projekte (Kurzvorträge, Plakate, Gruppenarbeiten, Posterarbeiten etc.) werden zudem überfachliche Kompetenzen in Bezug auf methodisches Vorgehen und selbstständige Arbeitsweise gefördert.

Projektwoche GESUNDE ERNÄHRUNG

Lektionsplan



| Ergänzungen/Varianten | |
|-----------------------|--|
| Legende | EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson |
| Kontaktadressen | bio-familia AG Brünigstrasse 141 CH-6072 Sachseln Switzerland Tel.+41 41 666 25 55 info@bio-familia.com |
| Exkursionen | Es könnte ein Gartencenter, ein Biobauernhof oder ähnliches besucht werden. |
| Projekte | Kurzvorträge, Steckbriefe, Plakate, Ernährungspyramide bauen, Bilder wie Arcimboldo malen, Experimente und viele weitere mehr |
| Ergänzungen | Zu gewissen Themen können Videos auf Youtube eingesetzt werden. Gerade zum Thema «Verdauung» gibt es anschauliche und interessante Lernvideos. |
| Eigene Notizen | |