

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 Projekttagebuch.	Vorinformationen für Lehrpersonen zur Projektwoche		Vorlage Projekttagebuch	
1	Frühstücksgespräche	Vorwissen zum Thema Ernährung wird aktiviert 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 Diskussionsfragen	80'
2	Postenarbeit: Essen mit allen Sinnen	SuS trainieren ihre Sinne und erkennen den sinnlichen Aspekt der Ernährung.	SuS arbeiten in Kleingruppen an 12 verschiedenen Posten.	GA	Materialien für die jeweiligen Posten	10' – 15' pro Posten
3	Ernährungspyramide	SuS kennen die Ernährungspyramide und können Nahrungsmittel in ihre jeweilige Sparte einordnen.	SuS bauen eine Ernährungspyramide in Grossformat, erstellen einen individuellen Tagesplan und lösen einen Selbsttest.	PL / GA / EA	Arbeitsblätter Computer	360'
4	Kohlenhydrate	SuS kennen einfache und komplexe Kohlenhydrate und wie sie im Körper wirken. Sie können Stärke nachweisen und erkennen die Funktion des Speichels.	SuS lesen einen Informationstext und beantworten Fragen und Aufgaben dazu. Sie diskutieren über Kohlenhydrate in der Ernährungspyramide, führen Experimente durch und werten diese aus.	PL / PA	Arbeitsblätter Anweisungen und Materialien für die Experimente	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 Ernährung.	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 Experimente zum Hitzeverhalten von Proteinen durchführen.	SuS lesen einen Text und gestalten ein Mindmap dazu, Proteine werden in der Ernährungspyramide verordnet und Experimente mit Eiweiss werden 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 durcheinandergeratenen 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, Postenarbeiten 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	