



	<p>erarbeiteten Nahrungsgruppen für eine gesunde Ernährung (Ernährungskreis).</p> <p>Auswertung: aktuell gültiger Ernährungskreis (deutsche Gesellschaft für Ernährung) auf Folie vorstellen und austeilten des AB „Ernährungskreis“+ Ernährungsprotokoll (HA)</p>			<p>Folie Ernährungskreis + AB Ernährungskreis</p>
3	<p>Arbeitsauftrag: Vergleicht die Ergebnisse mit deinem Tischpartner und diskutiert, ob die Speisepläne einer gesunden Ernährung entsprechen.</p> <p>Präsentation einzelner Gruppen</p> <p>Worin unterscheiden sich die einzelnen Lebensmittel, wenn man sie miteinander vergleicht? Z.B. Kartoffeln und Butter.  → Unterschiedliche Inhaltsstoffe = Nährstoffe (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate)  AB oder Tafel „Was steckt in unserer Nahrung?“  Bearbeitung mit Hilfe des Buches (Focus Seite 438/439) oder Infotext „Warum wir essen“</p>			<p>Ernährungsprotokolle</p> <p>AB oder Tafel „Was steckt in unserer Nahrung?“  Buch bzw. Infotext</p>
4	Stationen zu Nährstoffnachweisen			
5	<p><b><u>Auch Ergänzungsstoffe sind unentbehrlich</u></b>  <b>Vitamine:</b>  Texte zu Skorbut, Beri Beri, Rachitis  <b>Ballaststoffe:</b>  Versuch (Buch Focus S.441, Nr.2)  <b>Mineralstoffe, Spurenelemente</b>  <b>Wasser</b></p> <p><b>Merksatz:</b>  Der Körper benötigt zur gesunden Ernährung auch geringe Mengen an Vitaminen, Mineralsalze und Ballaststoffen.</p> <p>HA: S 441 lesen und lernen</p>			<p>AB Vitaminmangel-erkrankung</p> <p>Tafel</p>
6	<p>Energie:  Nahrungsmittel – eine wichtige Energiequelle  Klett Nawi 6 S. 168  Textarbeit und Bearbeitung der Aufgaben 1 und 2</p>			
	<p>Verdauung  → Verdauungsorgane  → Nährstoffaufspaltung</p>			
	<p>Bezug zum Einstieg  → Überleitung zu Blutkreislauf: Film : „Es war einmal das Leben: Verdauung“ – Transport der Nährstoffe</p>			



## Was steckt in unserer Nahrung

Unsere Nahrungsmittel enthalten viele wichtige Stoffe, die unser Körper benötigt. Auf den Verpackungen von Nahrungsmitteln finden wir außer dem Energiegehalt (Joule oder Kalorien) auch die Nährstoffe der Nahrung. **Wozu ist das wichtig?**

Ordne die Nahrungsmittelbeispiele nach dem größten Anteil an Nährstoffen richtig zu und recherchiere, wozu sie unser Körper hauptsächlich benötigt.

Kohlenhydrate	Fette	Eiweiße

↓	↓	↓
... sind besonders wichtig für _____ _____ _____ _____	... sind besonders wichtig für _____ _____ _____ _____	
↓	↓	
...werden _____ genannt.	... heißen _____ .	

Unsere Nahrung muss vielseitig und ausgewogen sein.

Im jugendlichen Alter (Wachstum) benötigen wir besonders viel \_\_\_\_\_.

Als Leistungssportler oder vor schwierigen schulischen Aufgaben benötigen wir besonders viel \_\_\_\_\_.

Reservestoffe sind für schlechte Zeiten besonders \_\_\_\_\_.

TA bzw. Lösung:

### **Informationstext: Warum wir essen**

Wer von euch freut sich nicht, wenn es zur Pause läutet?

Ihr nutzt die Pause zu Entspannung und Bewegung, aber versorgt euren Körper auch wieder mit Energie. Sowohl Bewegung als auch Nachdenken verbraucht Energie, die dem Körper wieder zugeführt werden muss.

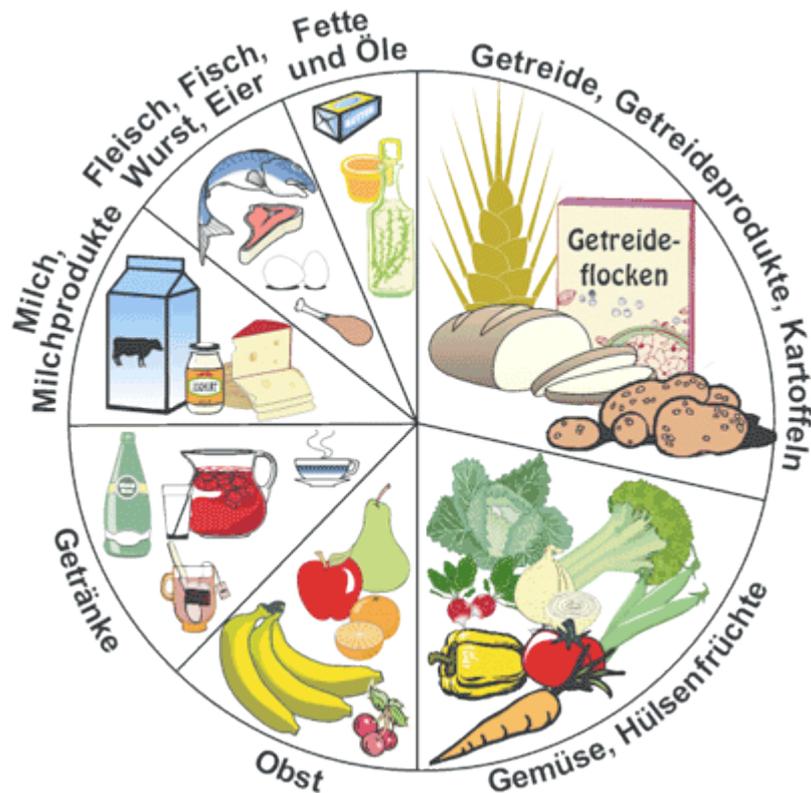
Nahrungsmittel enthalten in unterschiedlichen Mengen die Nährstoffe, die euer Körper benötigt. Die Nahrung wird verdaut und die Nährstoffe gelangen ins Blut und werden verteilt.

Die **Eiweiße** sind für den Aufbau von Knochenzellen, Muskelzellen, Hautzellen und Blutzellen unentbehrlich. Sie helfen deinem Körper bei der Heilung einer Wunde oder der Erneuerung der Haut nach einem Sonnenbrand. Man bezeichnet sie deshalb als **Baustoffe** des Körpers. Sie sind für das Wachstum besonders wichtig.

**Fette und Kohlenhydrate** stellen die Energie bereit, die wir für Körperwärme und Bewegung benötigen. Sie werden auch **Betriebsstoffe** genannt, weil sie dem Körper die notwendige Energie liefern. Fette sind energiereicher als Kohlenhydrate. Wenn du zuviel Fette und Zucker isst, nimmst du mehr Energie auf, als dein Körper nutzen kann. Der Körper speichert sie in Form von Fettpolstern.

## Ernährungskreis und Ernährungsprotokoll

Ernährungskreis:



Arbeitsauftrag:

In dieser Aufgabe sollst du dir bewusst machen, was du so an einem Tag alles isst und trinkst. Schreibe dazu einmal an einem Tag all das auf, was du isst und trinkst.

Versuche dabei auch die Mengen zu erfassen, z. B. eine Scheibe Brot, ein Glas Milch, zwei Kartoffeln, ein Esslöffel Gemüse, und ordne die Nahrungsmittel den entsprechenden Nahrungsmittelgruppen zu. Fertige dazu eine eigene Tabelle nach untenstehendem Muster an.

Nahrungsmittelgruppe	Anzahl der Portionen pro Tag	Namen der ausgewählten Nahrungsmittel
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	3 2	Kartoffeln Brot
Gemüse, Hülsenfrüchte	1	Bohnen
Obst	-	-
Getränke	4 Gläser 1 Flasche	Cola Wasser
Milch, Milchprodukte	250 ml	Milch
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier		
Fette, Öle		

