

Dein Lernplan „Ernährung und Verdauung“

Inhalt	Bis wann	fertig
Du musst die Grundsätze einer gesunden Ernährung in einigen Sätzen formulieren können. Dazu gehören auch gesunde Essgewohnheiten und Bewegung.		
Du musst die drei Grundnährstoffe sowie Mineralien und Vitamine benennen können.		
Dabei musst du beschreiben können, was Betriebs- und was Baustoffe sind; das bedeutet, dass du sagen können musst, wofür die einzelnen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien im Körper wichtig sind.		
Du musst wissen, dass der Körper Energie braucht, wozu er sie braucht, wie er sie bekommt und wie sie gemessen wird. <i>Für diese ersten vier Bereiche: Bio-Buch S. 237, deine Notizen zum Film „Gesunde Ernährung“, Lerntext von wellermanns</i>		
Du musst den Weg der Nahrung vom Mund bis zu Ausscheidung beschreiben können. Dabei musst du die Funktion der einzelnen an der Verdauung beteiligten Organe beschreiben können. Welche Nahrungsanteile werden wo verdaut? Wie gelangen die Nährstoffe, Vitamine und Mineralien ins Blut und wozu braucht der Körper das alles? (s.o.!) <i>Dazu musst du die Seiten 234 und 235 wiederholen – und vor allem deine Verdauungs-„Landkarte“ und den dazugehörigen Lerntext gründlich studieren. Wichtig sind auch die Fragen und Antworten zum Thema Verdauung!</i>		
Für alle Bereiche gilt, dass du die Arbeitsblätter in deiner Mappe gut kennst!		
Und jetzt teile dir die Zeit bis zur Lernkontrolle gut ein und erledige täglich einen kleinen Teil!		