**Lehrplaneinheit 3: Bewertungskriterien einer gesunden Ernährung**

Auszug aus dem Lehrplan:

Die Schülerinnen und Schüler wenden gängige Bewertungsrichtlinien auf ihre eigene Ernährungsweise an. Exemplarisch erörtern und bewerten sie die Deckung des Wasserhaushalts durch geeignete Getränke.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lehrplaninhalte** | **Fragestellung** | **Unterrichtsthemen** | **Vorgehen, Ideen****Methodik** | **Quellenbeispiele/Materialien** |
| Bewertungskriterien | Was essen wir und warum?Was ist eine gesunde Ernährung? | GesamtenergiebedarfNährwertberechnungenQualitätskriterien der Lebensmittel | Arbeitsblätter | M10: GesamtenergiebedarfM11: Umgang mit der NährwerttabelleM12: Energie-und Nährstoffgehalt eines MüslisM13: Energie-und NährstoffbedarfDe Groot, Hilka: Ernährungswissenschaft. Verlag Europa Lehrmittel, Haan-Gruiten, 2011<http://www.europa-lehrmittel.de/leseprobe/879/60517-5.pdf>[27.02.2013]Schlieper, Cornelia: Ernährungslehre. Verlag Handwerk und Technik, Hamburg, 2011 |
| Nährstoffe und ihre ernährungsphysiolo-gische Bedeutung im Überblick | Welche Aufgaben haben die Nährstoffe im Körper | Einteilung der Nährstoffe | Strukturierung eines Infotextes | M14: Nährstoffe und ihre ernährungsphysiologische Bedeutung |
| Ernährungspyramide | Was bedeutet vollwertige Ernährung? | Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE | Strukturlegetechnik | M15: ErnährungspyramideM16: 10 Regeln der DGE |
| Bedeutung von Wasser | Wozu brauchen wir Wasser?Welche Eigenschaften hat Wasser? | Aufgaben, Bilanz, BedarfLöslichkeit | Versuche *(Praxis)* | M17: LöslichkeitsversucheArbeitsblatt: Papierchromatographiez. B. Chemie heute - Sekundarbereich 1Arbeitsheft 1 Gymnasium S. 10, Schroedel Verlag GmbH, Hannover, 2002z. B.Bäurle, W., Gietz, P. u .a .Umwelt: ChemieKopiervorlagen für ArbeitsblätterErnst Klett Schulbuchverlag GmbH,Stuttgart, 1990z. B. Prisma Chemie Ernst Klett Verlag Schulbuchverlag GmbH,Stuttgart, 2006 |
| Auswahl von Getränken | Womit löscht ihr euren Durst? | Auswahl und Bewertung von Getränken | ArbeitsblätterVitamin-C-Bestimmung*(Praxis)*Bestimmung des Zuckergehalts von Limonaden*(Praxis)* | M18: GetränkebeurteilungM19: Selbsthergestellte GetränkeM20: Vitamin-C-BestimmungM21: Bestimmung des Zuckergehalts von Cola |