

2.2 Lehrplaneinheit 10: Fetthaltige Lebensmittel

Auszug aus dem Lehrplan:

Die Schülerinnen und Schüler bewerten Fette in der Nahrung aus ernährungsphysiologischer Sicht.

Lehrplaninhalte	Fragestellung	Unterrichtsthemen	Vorgehen, Ideen Methodik	Quellenbeispiele/Materialien
Fettreiche Nahrungsmittel	Welche Lebensmittelgruppen sind fettreich?	Einteilung von Lebensmitteln in fettreiche und fettarme Lebensmittel	Arbeit mit der Nährwert-tabelle und Lebensmittelverpackungen, Tafelbild	M1: Arbeitsauftrag zu fettreichen Nahrungsmitteln
	Was versteht man unter Streichfetten, Garfetten und versteckten Fetten?	Einteilung der Fette in Streichfette, Garfette und versteckte Fette	Zuordnungsaufgabe, Diskussion	
Pflanzliche und tierische Speisefette	Welche Konsistenz besitzen die Fette und woher kommen sie?	Einteilung der Fette nach Konsistenz und Herkunft	Sammeln von Fetten und Ölen auf Metaplankarten Sortieraufgabe: Einteilung in pflanzliche und tierische Fette und Öle	M2: Beispiele für Metaplankärtchen
Inhaltsstoffe - essentielle Fettsäuren	Wie sind Fette aufgebaut?	Aufbau von Fetten	Molekülmodell, Tafelbild	
	Wie können Fettsäuren eingeteilt werden?	Einteilung der Fettsäuren	Arbeitsblatt Strukturformeln auf Kärtchen im Klassenzimmer aufhängen → Schülerinnen und Schüler füllen Tabelle auf dem Arbeitsblatt aus	M3: Arbeitsblatt zu Fettsäuren M4: Strukturformelkärtchen

Lehrplaninhalte	Fragestellung	Unterrichtsthemen	Vorgehen, Ideen Methodik	Quellenbeispiele/Materialien
- Cholesterin - Fettlösliche Vitamine	Weshalb besitzen verschiedene Fette unterschiedliche Schmelzbereiche?	Erklärung der unterschiedlichen Konsistenz von Fetten	Logisches Herleiten von Informationen	M5: Beschaffenheit von Fetten und deren Schmelzbereich (Arbeitsauftrag zu M3/M4)
	Welche Fette enthalten viele gesättigte Fettsäuren bzw. viele ungesättigte Fettsäuren?	Beispiele für Fette mit vielen gesättigten und vielen ungesättigten Fettsäuren	Nährwerttabelle	
	Was ist Cholesterin? Wo kommt Cholesterin vor?	Definition und Vorkommen von Cholesterin	Gruppenarbeit	M6: Infotexte und Arbeitsblatt zu Cholesterin
	Welche Aufgaben besitzt Cholesterin im Körper? Welche Folgen haben erhöhte Cholesterinwerte?	Bedeutung von Cholesterin für den Körper		
	Welche Bedeutung haben fettlösliche Vitamine für den menschlichen Körper?	Bedeutung fettlöslicher Vitamine, Fette als Lösungsmittel für Vitamine.	Internetrecherche, Steckbrief	M7: Erstellung eines Steckbriefs zu einem fettlöslichen Vitamin
	Welche Unterschiede haben pflanzliche und tierische Fette in Bezug auf Fettsäure-, Cholesterin- und Vitamingehalt?	Vergleich und Bewertung pflanzlicher und tierischer Fette	Sandwichmethode	M8: Bewertung von pflanzlichen und tierischen Fetten
	Wie hoch ist der Bedarf an Fetten in einzelnen Lebensphasen?	Bedarf an Fetten in einzelnen Lebensphasen	Internet, D-A-CH-Werte	M9: D-A-CH-Referenzwerte und deren Bedeutung www.dge.de/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=3&page=11 . [10.09.2014] M10: Lückentext zur Zusammenfassung