

## Jahrgang 7/8 Themenfeld 2 ( Basismodul-Pflicht)

### Ernährung und Gesundheit ( Ernährungskreis)

Inhaltsbezogene und praxisbezogene Kompetenzbereiche (s. CV 8/2010 S.11,12)

Themen	Fachwissen	Erkenntnisgewinnung	Bewertung und Beurteilung	Medien/Test
<b>Einführung in die Schulküche, Belehrung (s. Anhang) Voraussetzung für den praktischen Unterricht!!!!</b>	Die Schülerinnen und Schüler...	Die Schülerinnen und Schüler...	Die Schülerinnen und Schüler...	<b>Allg. Medien:</b> Hauswirtschaft Bergedorfer Kopiervorlagen, Arbeitsbuch Hauswirtschaft, Cornelia Schlieper, Verlag Handwerk und Technik
<b>Ernährungspyramide</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>nennen</b> die sieben Lebensmittelgruppen (1.Getränke; 2.Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln; 3.Gemüse, Hülsenfrüchte; 4.Obst; 5. Milch und Milchprodukte; 6. Fleisch, Fisch, Ei; 7. Fette und Öle).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>erklären</b> die Bedeutung der sieben Lebensmittelgruppen für die vollwertige Ernährung (Ernährungskreis, Ernährungspyramide, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>bewerten</b> Tagesspeisepläne anhand der Kriterien zu einer vollwertigen Ernährung (Tagesleistungskurve, Fettgehalt, Zuckergehalt, Flüssigkeitsbedarf, Anteil tierischer und pflanzlicher Eiweiße).</li> </ul>	<b>Test:</b> Lebensmittelgruppen 1 Arbeit pro Halbjahr (Gewichtung: 1/3schriftlich 2/3 praktisch / theoretisch)
<b>Nährstoffe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>benennen</b> die Nährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) und weitere Inhaltstoffe der Lebensmittel (Vitamine, Mineralstoffe, Wasser, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe).</li> <li><b>beschreiben</b> die Bedeutung der Nährstoffe und weiteren Inhaltstoffe für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>analysieren</b> den Zusammenhang von Ernährung, persönlicher Gesundheit und Wohlbefinden.</li> <li><b>untersuchen</b> den Einfluss von Essgewohnheiten auf die persönliche Gesundheit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>beurteilen</b> Lebensmittel im Hinblick auf ihren Gesundheitswert und ihren Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung.</li> <li><b>reflektieren</b> ihr eigenes Eßverhalten.</li> </ul>	<b>Allg. Medien:</b> BZGA Broschüren Ernährung und Gesundheit Essgewohnheiten+ Aktuelle Materialien DGE, AID, Krankenkassen, Verbraucherzentralen

<b>Energiebedarf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>nennen</b> den Energiegehalt von Lebensmitteln.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>erklären</b> den Grund- und Leistungsumsatz des menschlichen Körpers.</li> <li>• <b>erschließen</b> den Energiebedarf des menschlichen Körpers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>entwickeln</b> modellhaft ein persönliches Konzept zum Energiebedarf.</li> </ul>	
<b>dito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>beschreiben</b> Ernährungsempfehlungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>erklären</b> Ernährungsempfehlungen und -regeln verschiedener Organisationen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>entwerfen</b> für eine Personengruppe oder eine spezifische Situation einen Speiseplan.</li> <li>• <b>beurteilen</b> das Ernährungsangebot der Schule nach den Qualitätsstandards für die Schulempfehlung der DGE.</li> </ul>	

Stundenverteilung für Praxis- und Theorieanteil im Verhältnis 1:1 !!!