

ENERGIEBILANZ

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



Schulstufe:	3. Zyklus/Sek I
Fachbereich:	Wirtschaft, Arbeit, Haushalt
Kompetenzbereich:	WAH.4 Ernährung und Gesundheit – Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln
Kompetenzen:	<p>WAH. 4.1.a SuS können den Zusammenhang unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erklären.</p> <p>WAH. 4.2.c SuS können Handlungsmöglichkeiten für gesundheitsförderndes Essen und Trinken erkennen sowie Anforderungen bei der Umsetzung diskutieren.</p> <p>WAH. 4.3.c SuS können die Auswahl von Nahrung auf Ernährungsempfehlungen abstützen, dabei Interessenskonflikte und unterschiedliche Werthaltungen erkennen und diskutieren.</p> <p>BNE Gesundheit</p> <p>BNE Wirtschaft und Konsum</p>
Anzahl Lektionen:	4 Lektionen à 45 Minuten
Ort:	Schulzimmer, Schulareal, evtl. Computerraum
Material:	<ul style="list-style-type: none"> • SGE-Factsheets zu den verschiedenen Stufen der Lebensmittelpyramide • GORILLA Info Lehrperson <i>Energiebilanz</i> • GORILLA Arbeitsblatt <i>Energiebilanz</i> • Lösungen Arbeitsblatt <i>Energiebilanz</i> • Evtl. GORILLA Poster <i>Energiebilanz</i> (Waage)
Unterrichtsthemen:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Welche Nährstoffe sind für meinen Körper überlebenswichtig, welche nicht? 2. Individueller Nahrungsbedarf vs. Bedürfnis 3. Energieverbrauch vs. Energiezufuhr 4. Wie sieht ein ausgewogener Teller aus? 5. Herausforderungen der günstigen Alltagsverpflegung

Diese Unterrichtseinheit wurde in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE erarbeitet.

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der Creative Commons Lizenz BY-NC-SA: Sie dürfen die Unterlagen frei verwenden und abändern, sofern Sie die Unterlagen nur für nicht-kommerzielle Zwecke verwenden, diesen Hinweis sowie das GORILLA-Schulprogramm-Logo nicht entfernen und, falls Sie die Unterlagen weiterentwickeln, uns diese Weiterentwicklungen zustellen, damit wir Sie auch anderen zur Verfügung stellen können.

