



## VERLAUFSPLAN DER UNTERRICHTSEINHEIT

# ENERGIEBILANZ

## ERNÄHRUNG UND KÖRPER



<b>Dauer:</b> 4 Lektionen à 45 Minuten oder 2x2 Lektionen	<b>Inhalt/Reflexionsfragen:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Warum gehören Ernährung und Bewegung zusammen?</li> <li>2. Wie kannst du auf einfache Art und Weise 30 Minuten Alltagsbewegung erreichen?</li> <li>3. Wie deckst du deinen Flüssigkeitsbedarf am einfachsten und günstigsten ab?</li> <li>4. Was bedeutet Bedarf, was Bedürfnis beim Essen?</li> <li>5. In welchen Situationen ist es im Alltag schwierig sich bedarfsorientiert und gesund zu ernähren?</li> <li>6. Welche einfachen Möglichkeiten gibt es, um mehr Gemüse und Früchte in den Alltag einzubauen?</li> <li>7. Welche Lebensmittelgruppen sind überlebenswichtig, welche nicht?</li> </ol>
<b>Ort:</b> Schulzimmer, Pausenplatz	
<b>Sozialform:</b> Gruppenarbeit Postenlauf, Diskussion	
<b>Material:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SGE-Factsheets zu den verschiedenen Stufen der Lebensmittelpyramide</li> <li>• GORILLA Info Lehrperson Energiebilanz</li> <li>• GORILLA Arbeitsblatt <i>Energiebilanz</i></li> <li>• Lösungen GORILLA Arbeitsblatt <i>Energiebilanz</i></li> <li>• Evtl. GORILLA Poster <i>Energiebilanz</i></li> </ul>	
<b>Lernziele:</b> Die SuS... <ul style="list-style-type: none"> <li>... wissen, wie sich ihr Energiebedarf zusammensetzt.</li> <li>... wissen, welche Rolle das Wasser sowie die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Fette und Eiweiss im Körper spielen.</li> <li>... kennen Qualitätsunterschiede bei verschiedenen Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweissquellen.</li> <li>... beziehen ökologische und ökonomische Aspekte beim Einhalten einer ausgewogenen Ernährung mit ein.</li> <li>... erkennen, wie wichtig tägliche Bewegung für ein gutes Körpergefühl und die Konzentrationsfähigkeit ist.</li> <li>... setzen sich kritisch mit ihren eigenen Ernährungsgewohnheiten auseinander.</li> <li>... setzen sich kritisch mit dem eigenen Alltagsbewegungs-Verhalten auseinander.</li> </ul>	

### VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drucken die SGE-Factsheets farbig aus.</li> <li>• Drucken einzelne Posten zu den verschiedenen Pyramiden-Stufen aus.</li> <li>• Legen den Turnus des Postenlaufs auf dem Schulareal fest.</li> <li>• Drucken ein GORILLA Aufgabenblatt pro Gruppe aus und beschriften die Aufgabenblätter mit der Info, wo der jeweilige nächste Posten zu finden ist. Siehe dazu Ende des Arbeitsblattes: „Hier findet ihr den nächsten Posten“</li> <li>• Verteilen 6 Posten auf dem Schulareal. Wichtig: Bei jedem Posten sollten Stifte sein.</li> <li>• Lesen als Vorbereitung die Info Lehrperson und studieren die Lösungen des GORILLA Arbeitsblatts zur Energiebilanz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ermitteln ihre eigene Lebensmittelpyramide mit dem <u>SGE-Lebensmittelpyramide-Test</u> zu Hause auf dem Computer.</li> <li>• bringen die Auswertung in den Unterricht mit</li> </ul>





## PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
20'	<p><b>Einführung</b>            LP: Macht Einstieg mit Hilfe der Info Lehrperson und evtl. mit dem GORILLA Poster zur Energiebilanz.            Fokus: Warum Ernährung und Bewegung zusammengehören und Woraus setzt sich der Energiebedarf zusammen?</p>	Info Lehrperson <i>Energiebilanz</i> GORILLA Poster <i>Energiebilanz</i>
5-10'	<p><b>Auftragserteilung</b>            LP: Teilt Klasse in Teams à ca. 3-5 SuS ein (max. 6 Gruppen) Wettbewerbsfragen beantworten in der Gruppe - Postenlauf: LP erklärt, wo sich die Posten auf dem Schulhausareal befinden. Jede Gruppe erhält ein GORILLA Arbeitsblatt. Pro richtig gelöste Aufgabe erhält die Gruppe einen Punkt, für richtig gelöste Zusatzfragen gibt es einen Bonuspunkt.  <b>Gewinn:</b> Die Gruppen mit den meisten Punkten darf das Menu für die nächste Koch-Praxis-Einheit wählen.</p>	GORILLA Arbeitsblatt
90'	<p><b>Der Lebensmittel-Pyramiden-Postenlauf:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10' 1. Stufe: Getränke 5' Wechsel: Bewegungs-Übung</li> <li>2. 10' 2. Stufe: Gemüse &amp; Früchte 5' Wechsel: Bewegungs-Übung</li> <li>3. 10' 3. Stufe: Getreideprodukte, Kartoffeln 5' Wechsel: Bewegungs-Übung</li> <li>4. 10' 4. Stufe: Eiweissquellen 5' Wechsel: Bewegungs-Übung</li> <li>5. 10' 5. Stufe: Fette &amp; Öle, Nüsse 5' Wechsel: Bewegungs-Übung</li> <li>6. 10' 6. Stufe: Genussmittel 5' Wechsel: Bewegungs-Übung</li> </ol>	SGE-Factsheets zu den verschiedenen Stufen der Lebensmittelpyramide (farbig)  GORILLA Arbeitsblatt <i>Energiebilanz</i> Stifte
10'	<p><b>Pause</b></p>	
45'	<p><b>Abschluss</b>            LP macht SuS darauf aufmerksam, dass sie sich mit dieser Unterrichtseinheit bereits 30 Min. bewegt haben.             LP gibt Lösungen bekannt und regt Diskussion an            LP stellt Reflexionsfragen.</p>	GORILLA Info Lehrperson <i>Energiebilanz</i>  Lösungen GORILLA Postenlauf Lebensmittelpyramide <i>Reflexionsfragen</i>
15'	<p><b>Meine Pyramide</b>            SuS nehmen ihr Test-Resultat des SGE-Lebensmittelpyramide-Tests hervor, machen sich Gedanken, wo sie Verbesserungspotential haben und nehmen sich 2 Veränderungen vor.</p>	Auswertung Lebensmittelpyramide-Selbsttest

**Weitere Ideen und Quellen:**

- Lebensmittelpyramiden-Postenlauf während 2 Lektionen durchführen, in der nächsten Doppellektion die Einleitung zum Thema und die Bekanntgabe der Lösung machen.
- Hilfreicher Link: [Nutrinfor](http://www.nutrinfor.ch) der SGE unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

