



VERLAUFSPLAN

ALLERGIE & INTOLERANZ

ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT



<p>Dauer: 2 Lektionen à 45 Minuten</p>	<p>Inhalt/Reflexionsfragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beschreibe in zwei Sätzen den Unterschied zwischen einer Nahrungsmittelallergie und einer Nahrungsmittelintoleranz. 2. Weisst du, wo du Informationen zum Thema findest, falls du selbst mal davon betroffen sein solltest? 3. Wie findest du heraus, ob ein Lebensmittel für eine betroffene Person verträglich ist oder nicht? Ziel: Lesen der Zutatenliste, nebst den Labels (<i>aha!</i> und <i>freefrom</i>), da diese auf verschiedene allergene Zutaten hinweisen. 4. Nenne 3 Kohlenhydratlieferanten, welche von Natur aus kein Gluten enthalten. 5. Wie hat sich dein Verständnis und deine Haltung gegenüber betroffenen Personen durch diese Lektionen verändert?
<p>Ort: Schulzimmer, evtl. Computerraum</p>	
<p>Sozialform: Gruppenarbeit mit Kurzvorträgen</p>	
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Flipcharts und Stifte • 4 GORILLA Auftragsblätter • Informationsbroschüre „<u>Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen</u>“ von aha! Allergiezentrum Schweiz • evtl. Verpackungen von Speziallebensmitteln • 4 Computer oder Laptops mit Internetzugang • Smartphones: SuS dürfen für die Informationsgewinnung auch ihr Smartphone nutzen (je nach Schulhausbestimmung). 	
<p>Lernziele: Die SuS...</p> <ul style="list-style-type: none"> ...sind in der Lage sich Informationen zum Thema im Internet und bei entsprechenden Fachstellen einzuholen und wichtige Inhalte weiterzugeben. ...nennen zwei Hauptunterschiede zwischen einer Nahrungsmittelallergie und einer Nahrungsmittelintoleranz. ...kennen die häufigsten Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen und wissen welche typischen Symptome damit einhergehen. ...wissen anhand konkreter Beispiele, worauf Personen mit Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen im Alltag achten müssen. ...lernen Kennzeichen für Speziallebensmittel kennen (spezielle Labels wie aha etc.). ...können auf Verpackungen abgebildete Zutatenlisten lesen und herleiten, ob das Produkt für die Betroffenen verträglich ist. 	

VORBEREITUNG

<p>Lehrperson (LP)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Im Vorfeld auf der Webseite www.aha.ch über die Thematik informieren (mit einer einmaligen, kostenlosen Registrierung können Sie im aha!shop die Broschüren gratis downloaden). • Arbeitsblätter ausdrucken • Evtl. Anschauungsmaterial von Speziallebensmitteln von Grossverteilern von aha! Oder <i>freefrom</i> mitbringen als Einstieg • Gütesiegel, evtl. Labels ausdrucken 	<p>Schüler*innen (SuS)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkunden sich im Freundes- und Bekanntenkreis, ob jemand von einer Nahrungsmittelallergie oder Intoleranz betroffen ist. Sie fragen nach wie sich dies äussert und wie die Personen damit umgehen. • Nehmen ihr Smartphone für die Internet-Recherche mit.
---	---





PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Material
5-10'	Einführung: Fragen LP: <ul style="list-style-type: none"> • Wer aus der Klasse ist von einer Nahrungsmittelallergie oder Nahrungsmittelintoleranz betroffen? • Wie geht ihr oder Betroffene aus eurem Umfeld damit um? • Wer hat die Labels der Speziallebensmittel beim Einkaufen schon mal entdeckt? Welche kennt ihr bereits? 	Mündlich evtl. Verpackungen von Speziallebensmitteln
5'	Auftragserteilung 4 Gruppen à 3-5 Personen bilden 1. Gruppe: <u>Nahrungsmittelallergien</u> 2. Gruppe: <u>Kreuzallergien</u> 3. Gruppe: <u>Laktoseintoleranz</u> 4. Gruppe: <u>Zöliakie</u> LP: Verteilt den Gruppen ihr jeweiliges Arbeitsblatt.	4 Computer oder Laptops Internet: www.aha.ch Smartphones: App-Suche Flip-Charts und Stifte
30'	Gruppenarbeit Gruppen beantworten die fünf W-Fragen zu den entsprechenden Überthemen 1. Warum entsteht eine...? (Ursachen) 2. Welche Beschwerden treten auf? (Symptome) 3. Wie findest du heraus, ob du wirklich davon betroffen bist? (Diagnose) 4. Was kannst du tun? (Behandlung / Therapie) 5. Wo findest du hilfreiche Informationen zum Thema sowie Tipps und Tricks für den Alltag? LP: Geht umher und begleitet Gruppen.	GORILLA Arbeitsblatt <i>Fallbeispiel</i> auf Flip-Charts, Wandtafel die betroffene Person aufzeichnen, z.B. in Sprechblasen mit W-Fragen beantworten
5'	Kurze Pause: Gruppen bereiten sich für Kurzvortrag vor	Magnete zum Aufhängen der Flipcharts
40'	Kurzvorträge: Jede Gruppe stellt ihre Erkenntnisse zum jeweiligen Thema anhand des Fallbeispiels auf dem Flipchart in max. 5-10 Min. vor.	Vorbereitete Flipcharts der Arbeitsgruppen
5'	Abschluss LP fasst Erkenntnisse zusammen, stellt Reflexionsfragen LP informiert, dass die Umsetzung in der Kochpraxis (nächste WAH-Lektionen) stattfinden wird, mit Verweis auf S. 42/43 im GORILLA Kochbüchlein	Reflexionsfragen Verweis auf www.aha.ch - <u>Wissen für Kinder und Jugendliche</u> Zusammenfassung der Themen im GORILLA Kochbüchlein

**Weitere Ideen und Quellen:**

- www.aha.ch, [aha!-Link zur Jugend-Webseite](#)
- [Webseite Labelagentur Service Allergie Suisse](#)

**Verknüpfungsmöglichkeit:**

GORILLA WAH-Lektion *Kochpraxis*: [Unverträglichkeiten](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

