

Diagnostische Leitfragen und entwicklungsorientierte Fördermaßnahmen

Stand: 29.04.2019

Lernbereich 2.2: Gesunde Lebensführung – Gesunde Ernährung – Grundlagen einer gesunden Lebensführung umsetzen

Diagnostische Leitfragen	Entwicklungsorientierte Fördermaßnahmen
Körper und Ernährung	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperprozesse erklären und begreifen? • Körpersignale deuten und darauf reagieren z. B. Hunger, Durst? • die eigene Essbiographie positiv beeinflussen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungsberichte der Schülerinnen und Schüler gemeinsam auswerten • einfachen Selbstcheck erstellen und gemeinschaftlich auswerten • Ess- und Trinkpausen anbieten <p>» Motorik/Wahrnehmung: Körperwahrnehmung</p> <p>» Geschichte/Politik/Geographie und Natur und Technik: Mensch und Natur</p>
Ernährung- Bewegung – Wohlbefinden - Leistungsfähigkeit	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wohlbefinden über die Wechselwirkung zwischen Bewegung und Nahrungsaufnahme erkennen und umsetzen? • eigene Essgewohnheiten erkennen und bewerten? • durch gezielte Pausen in Verbindung mit Essen, Trinken und Bewegung seine individuelle Leistungsfähigkeit wiedererlangen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Frühstücks- und Pausensituation interpretieren, Info-Material anbieten • Erfahrungsberichte über verschiedene Situationen der Schülerinnen und Schüler gemeinsam auswerten und fixieren, z. B. nach einer langen Wanderung, vor dem Schwimmen gehen, an einem Feiertag • erreichbare Ziele vereinbaren, z. B. am Schulfrühstück teilnehmen, in diesem Zusammenhang Leistungsfähigkeit am Vormittag thematisieren • Vertreterinnen bzw. Vertreter von Sportvereinen einladen <p>» Geschichte/Politik/Geographie und Natur und Technik: Mensch und Natur</p>

Ernährungsverhalten	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein einfaches Modell zum Einschätzen des eigenen Ernährungsverhaltens nutzen? • den gesundheitlichen Wert von Lebensmitteln und Getränken erkennen? • saisonale und heimische Lebensmittel unterscheiden? 	<ul style="list-style-type: none"> • einfache Vermittlungsmodelle bevorzugen und gegenständlich darstellen, z. B. Ernährungspyramide mit realen Lebensmitteln darstellen • Stufen der Ernährungserziehung verständlich machen: empfehlenswert, weniger empfehlenswert, in größeren Mengen, wenig, selten • Ernährungswissen über Lebensmittel in Verbindung mit der praktischen Arbeitsaufgabe vermitteln, z. B. Obst - vitaminreich - stärkt die Abwehrkräfte - ich bleibe gesund • Lebensmittelverpackungen lesen und ernährungsrelevante Informationen verständlich auswerten • Erzeugungswege einzelner Lebensmittel nachverfolgen lassen
Zusammenhang von Nahrung und Ernährung	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Zusammenhang von Nahrungsmitteln und Ernährung herstellen? • gesundheitliche Aspekte bei der Zubereitung von Gerichten berücksichtigen? 	<ul style="list-style-type: none"> • ernährungsphysiologische Auskunft über die verwendeten Nahrungsmittel der praktischen Arbeitsaufgabe geben, z. B. beim • Ausbacken hoch erhitzbare Öle verwenden
Ernährungsprobleme	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ernährungsprobleme erkennen und situationsgemäß handeln? 	<ul style="list-style-type: none"> • ggf. Verhaltensänderungen anbahnen, z. B. durch Projekte wie die Gesundheitswoche

Ernährungswissen in den Berufsfeldern praktisch anwenden	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkenntnisse aus der Ernährungsbildung in den einzelnen Berufsfeldern umsetzen? • im Hinblick auf die Berufswahl, z. B. Beikoch, Service/Gastgewerbe, mit Lebensmitteln/ Gerichten umgehen, die sie bzw. er ablehnt? 	<ul style="list-style-type: none"> • Fachwissen der einzelnen Berufe über Internet herausfinden • Versuche zur Erkenntnisgewinnung durchführen, z. B. auslaugen von Nährstoffen sichtbar machen, z. B. Teebeutel ins Wasser legen • durch Realbegegnungs- und Simulationsverfahren den Schülerinnen und Schülern die Vielfalt der Tätigkeiten eines Berufsbildes erlebbar machen • Notwendigkeit der Arbeitsbereitschaft auch für unliebsame Tätigkeiten aufzeigen, z. B. im Gespräch mit einem Meister bzw. einer Meisterin • Erfahrungen im außerschulischen Praktikum einholen lassen und mit der Schülerin bzw. dem Schüler reflektieren <p style="color: #00a0e3;">» Emotionen/ Soziales Handeln: Kooperationsfähigkeit, Selbstdisziplin</p>
Aktuelle Situationen der Nahrungsmittelindustrie	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationen über aktuelle Probleme der Nahrungsmittelindustrie wahrnehmen und einordnen? 	<ul style="list-style-type: none"> • über gesundheitliche Gefahren altersgemäß aufklären durch das Lesen von vereinfachten Zeitungsartikeln, Filmausschnitten
Interkulturelles Geschmackserlebnis	
<p>Kann die Schülerin bzw. der Schüler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebensmittel an ihrem Geschmack erkennen? • verschiedene Geschmacksrichtungen richtig benennen? • fremde Esskulturen akzeptieren und sich darauf einlassen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Geschmacksproben anbieten • sensorische Prüfverfahren durchführen lassen • über die Esskultur in verschiedenen Ländern berichten lassen • Eltern aus anderen Kulturkreisen einladen und mit den Schülerinnen und Schülern praktisch arbeiten lassen



Gemeinsam Essen

Kann die Schülerin bzw. der Schüler

- das gemeinsame Essen als soziales Geschehen anerkennen und praktizieren?

- Rituale einüben, z. B. gemeinsamer Spruch zu Beginn des Essens
- Tischgespräche über die angenehme Atmosphäre beim gemeinsamen Essen
- Speisen ansprechend präsentieren
- Einbindung der Erziehungsberechtigten bei schulischen Veranstaltungen

» **Emotionen/Soziales Handeln:
Umgangsformen**