

## „Top Ten“ der gesunden Lebensmittel

Stand: 26.01.17

<b>Jahrgangsstufe</b>	7 R und 7 M
<b>Fach</b>	Ernährung und Soziales
<b>Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele</b>	Gesundheitsförderung Alltagskompetenz und Lebensökonomie Soziales Lernen
<b>Zeitraumen</b>	ca. 2 Unterrichtszeiteinheiten (2 x 45 Min.)
<b>Benötigtes Material</b>	10 gesunde Lebensmittel als Anschauungsmaterial (wie z. B. grüner Tee, Tomaten, Brokkoli, Banane, Apfel, Haferflocken, Milch, Ei, Lachs, Olivenöl), Informationsmaterial zum Thema „Top Ten“ der Lebensmittel evtl. Internetzugang/Drucker, Modell der Ernährungspyramide, leere Wortkarten/Stifte, Rezeptblatt, Lebensmittel zur Zubereitung

## Kompetenzerwartungen und Inhalte

### LB 2: Ernährung und Gesundheit

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wählen aus der Bandbreite der Lebensmittel die Zutaten für die Zubereitung von Speisen und Getränken aus, um eine abwechslungsreiche und geschmacklich vielfältige Ernährung zu erreichen

Inhalte zu den Kompetenzen:

- gesundheitlicher Wert von Lebensmitteln und Getränken

### LB 4: Arbeitsprozesse und Arbeitstechniken

Die Schülerinnen und Schüler ...

- bereiten einfache Speisen und Getränke nach Rezepten und Anleitungen zu und führen dabei Arbeitstechniken der Vor- und Zubereitung fachgerecht durch

Inhalte zu den Kompetenzen:

- Umgang mit Arbeitsmitteln und Geräten für die Nahrungszubereitung
- einfache Speisen und Getränke
- grundlegende Arbeitstechniken, einfache Garverfahren

## Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler informieren sich über den gesundheitlichen Wert von „Top Ten“- Lebensmitteln, präsentieren deren Gesundheitswert und erarbeiten Zubereitungstipps für ihre Mitschülerinnen und Mitschüler. Zur praktischen Umsetzung entscheiden sie sich im Team begründet für ein oder zwei geeignete Zubereitungsaufgaben mit den „Top Ten“- Lebensmitteln und bereiten diese selbständig nach Rezept fachgerecht zu. Anschließend überprüfen und bewerten sie ihr eigenes Ess- und Trinkverhalten bezüglich des Verzehr gesunder Lebensmittel und wählen mindestens drei der „Top Ten“- Lebensmittel aus, um diese zukünftig in den eigenen Speiseplan zu integrieren.

## Hinweise zum Unterricht

Das Aufgabenbeispiel kann z. B. den Abschluss eines Themenbereichs „Gesund und fit – mach mit!“ mit dem Schwerpunkt innerhalb des Lernbereichs „Ernährung und Gesundheit“ bilden. Die Schülerinnen und Schüler besitzen dementsprechendes Vorwissen über grundlegende Ernährungsempfehlungen, wie z. B. die Ernährungspyramide, und können den gesundheitlichen Wert von Lebensmitteln begründen.

Methodische Kompetenzen, wie z. B. Internetrecherche, Informationsentnahme aus Texten und das Präsentieren von Arbeitsergebnissen, greifen die Schülerinnen und Schüler dabei auf.

Aufgrund der durchgängig angebahnten Kompetenzerwartungen aus dem Lernbereich „Arbeitsprozesse und Arbeitstechniken“ sind die Schülerinnen und Schüler in der Lage, aus einer vorgegebenen Auswahl Speisen im Team auszuwählen und diese mit Hilfe des Rezeptes selbständig sowie arbeitsteilig zuzubereiten.

Kompetenzorientierter Arbeitsauftrag:

- Erstellt im Team eine eigene **Hitliste gesunder Lebensmittel (Top Ten)**.

Die Schülerinnen und Schüler vergleichen ihre Ergebnisse anschließend untereinander. Nach einem weiteren Vergleich mit einer aktuellen repräsentativen „Top Ten“- Liste stellen sie Abweichungen und Übereinstimmungen fest. Sie reflektieren ihre eigenen Verzehrsgewohnheiten und beziehen dabei auch die Zuordnung ihrer gewählten Lebensmittel zur Ernährungspyramide mit ein.

Zur vertieften Auseinandersetzung finden die Schülerinnen und Schüler mithilfe unterschiedlicher Medien sowie ihres Vorwissens Begründungen für den besonderen

gesundheitlichen Wert dieser „Top Ten“ – Lebensmittel. Zusätzlich werden Zubereitungs- und Verzehrtipps zu den „Top Ten“ - Lebensmitteln formuliert.

Um die neu erworbene Kenntnis in entsprechendes Ernährungshandeln überzuführen, setzen sich die Schülerinnen und Schüler das Ziel, drei individuell ausgewählte „Top Ten“ – Lebensmittel in den nächsten Wochen bevorzugt zu verzehren. Die Umsetzung dieses Ziels sollte nach einiger Zeit im Unterricht thematisiert werden.

Im Anschluss wählen die Schülerinnen und Schüler im Team ein bis zwei Rezepte mit den jeweiligen Zutaten zur Zubereitung, verteilen die Arbeit im Team entsprechend und bereiten diese zu.

Ist die Zubereitung erst für folgende Unterrichtsstunden geplant, so können z. B. Einkaufslisten erstellt oder neue Arbeitstechniken thematisiert werden.

## Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler



Vermutungsphase



### Anregung zum weiteren Lernen

Zur Thematik „Liste der gesündesten Lebensmittel“ bzw. „Superfood“ gibt es unterschiedliche Aussagen. Diese können recherchiert, verglichen, dargestellt und kritisch ausgewertet werden.

### Quellen- und Literaturangaben

ISB