

Vitamine & Co 3. Zyklus / Sek II

Lektionsplan



Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Essgewohnheiten	<ul style="list-style-type: none"> Anhand des eigenen Ess- und Trinkverhaltens sowie dem Vorwissen steigen die SuS in das Thema Vitamine & Co ein. 	Die SuS machen eine Umfrage und füllen für sich den Fragebogen aus. Anschliessend besprechen sie ihn jeweils in einer Gruppe. Die Gruppenresultate werden von einer Person der ganzen Klasse vorgetragen.	EA/PA/Plenum	Arbeitsblatt	30'
2	Lebensmittelpyramide	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS lernen die Grundsteine der Lebensmittelpyramide kennen Sie planen in einer Gruppenarbeit für sieben Tage einen gesunden und ausgewogenen Menüplan. 	Die SuS sehen sich die Lebensmittelpyramide an und lesen die Tipps. Sie suchen im Internet Lebensmittel für jede Stufe und führen für eine Woche ein Ernährungstagebuch, gestützt auf die Lebensmittelpyramide.	EA/GA	Arbeitsblätter	45'
3	Was der Körper braucht	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS kennen die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln Was sind Makronährstoffe? Was sind Mikronährstoffe? Was sind Zusatzstoffe? 	Verschiedene Texte und Arbeitsaufträge.	EA/PA	Arbeitsblätter	90'
4	Gemüse und Früchte	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS erfahren, weshalb Gemüse, Früchte und Salat so gesund sind. 	Die SuS recherchieren sich im Internet und stellen nachher eine PowerPoint-Präsentation zusammen.	PA oder GA	Computer/Laptop	60'
5	Vitaminversuche	<ul style="list-style-type: none"> SuS kommen mit den Vitaminen A und C bewusst und spielerisch in Kontakt. SuS kennen die Auswirkungen der Vitamine C und A. 	Versuche zum Vitamin A in der Karotte und zum Vitamin C in Früchten.	PA	Arbeitsblätter Material gemäss Anleitung	30'
6	Vitamine: Funktion und Eigenschaft	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS kennen die wichtigsten Bedeutungen der Vitamine für ihre Gesundheit. Sie lernen wie die Vitamine in Nahrungsmitteln schonungsvoll behandelt werden. 	Die SuS erfahren, was Skorbut ist und informieren sie sich in einer Partnerarbeit über Vitamine und präsentieren ihre Recherchen der Klasse. Sie lesen und diskutieren, wie die Vitamine in Nahrungsmitteln schonungsvoll behandelt werden.	EA/PA	Arbeitsblätter	60'
7	Inhaltsstoffe	<ul style="list-style-type: none"> SuS kennen folgende Inhaltsstoffe: Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente und Vitamine. Sie wissen, welche Aufgaben diese Stoffe für den Körper haben 	Anhand von Infotexten, Lückentext und Memory finden die SuS einen unterschiedlichen Zugang zu diesen Inhaltsstoffen.	EA/PA	Arbeitsblätter	60'

Vitamine & Co 3. Zyklus / Sek II

Lektionsplan



8	Was ist drin?	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS untersuchen Orangensäfte und deren Inhalte. 	Die SuS führen eine Degustation durch. Sie notieren sich die Resultate zu den verschiedenen Orangensäften.	EA	Arbeitsblätter verschiedene Orangensäfte	20
9	Unterschiede: Ernährungsbedürfnisse	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS lernen das nicht jede Person die gleiche Ernährung benötigt. Je nach Tätigkeit, Alter und Geschlecht ist eine andere Ernährung notwendig. Die SuS erfahren, wer was und wie viel davon braucht. 	Anhand eines Infotextes erfahren die SuS, mehr über den Energiebedarf und wie eine sinnvolle und gesunde Ernährung ausgerechnet werden kann.	EA	Arbeitsblätter Taschenrechner	30'
10	Zusatzstoffe	<ul style="list-style-type: none"> SuS kennen die Inhaltsstoffe verschiedener Produkte. Sie verstehen die Packungsinformationen 	SuS lesen einen Text und untersuchen verschiedene Produkte auf Zusatzstoffe, indem sie die Packungsinformationen studieren.	EA/PA	verschieden Lebensmittel inkl. Verpackung	60'
11	Künstliche Vitamine	<ul style="list-style-type: none"> SuS können sich eine eigene Meinung zu Vitaminpräparaten bilden. Sie SuS analysieren die Werbung rund um das Thema Nahrungsergänzungsmittel. 	SuS lesen einen Text und diskutieren verschiedene Aussagen zum Thema. Sie schauen sich Werbung an und analysieren diese auf die Aussagen der Hersteller.	Plenum/PA	Arbeitsblätter evtl. Werbematerial	45'
12	Film	<ul style="list-style-type: none"> Die SuS führen eine Diskussion über die Einheit. Sie können ihre Meinung ausdrücken zum Gelernten. 	Die SuS schliessen das Thema «Vitamine & Co» mit dem Film «Vitamine – die ganze Wahrheit» ab. Nach dem Film kann eine Diskussion folgen.	Plenum	Computer/Laptop Beamer Präsentation	60'

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Ergänzungen/Varianten

Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Informationen	www.dge.de www.oege.at www.sge-ssn.ch
Kontaktadressen	www.pharmasuisse.ch info@pharmasuisse.org
Exkursionen	Besuch einer Spitalküche
Projekte	Die Menüplanung für ein Lager praktisch durchführen. / Eine Pausenaktion im Schulhaus organisieren: Selber Fruchtsäfte herstellen. Für den nächsten Elternabend bereiten die SuS eine gesunde Zwischenverpflegung vor. / SuS setzen ihre Kenntnisse in die Praxis um: Sie kochen ein feines Menü und laden zum Essen eine andere Klasse ein.
Film	https://www.youtube.com/watch?v=g5_aU2iux7E Vitamine – die ganze Wahrheit