

Essgewohnheiten

Info für Lehrpersonen



Arbeitsauftrag	Mit einer kleinen Umfrage starten die SuS in das Thema Vitamine & Co. Die SuS füllen für sich den Fragebogen aus. Anschliessend besprechen sie ihn jeweils in einer Gruppe. Die Gruppenresultate werden von einer Person der ganzen Klasse vorgetragen.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS analysieren ihr eigenes Ess- und Trinkverhalten.• Sie aktivieren ihr Vorwissen zum Thema Vitamine & Co.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblatt mit Fragen
Sozialform	EA/GA/Plenum
Zeit	30'

Zusätzliche Informationen:

- <https://www.youtube.com/watch?v=7KrYYdSH-r4&feature=related>

Bildquelle: Alle Bilder stammen von Pixabay oder Wikipedia

Essgewohnheiten

Arbeitsunterlagen



Fülle als Erstes die Umfrage aus. Diskutiert danach eure Meinungen und Antworten in einer kleinen Gruppe und stellt die Schlussfolgerungen der ganzen Klasse vor.

Ess- und Trinkgewohnheiten

Das sind meine Lieblingspeisen:	<hr/> <hr/> <hr/>
Welche Nahrungsmittel sind gesund und sollte ich oft am Tag essen und trinken?	<hr/> <hr/> <hr/>
Welche Nahrungsmittel sind ungesund und sollte ich eher meiden?	<hr/> <hr/> <hr/>
Diese Nährstoffe kenne ich:	<hr/> <hr/> <hr/>
Wozu braucht mein Körper Nährstoffe?	<hr/> <hr/> <hr/>



Essgewohnheiten

Lösung



Ess- und Trinkgewohnheiten

Das sind meine Lieblingspeisen:	individuelle Lösungen
Welche Nahrungsmittel sind gesund und sollte ich mehrmals am Tag essen und trinken?	Gemüse, Früchte, Getreideprodukte, Milchprodukte, Wasser
Welche Nahrungsmittel sind ungesund und sollte ich eher meiden?	fettige Speisen (Pommes frites, Wurstwaren...), Süssgetränke
Diese Nährstoffe kenne ich:	Makronährstoffe: Kohlenhydrate (inkl. Zucker), Fette, Proteine (Eiweiss) Mikronährstoffe: Vitamine, Mineralien
Wozu braucht mein Körper Nährstoffe?	<ul style="list-style-type: none"> - zur Aufrechterhaltung aller geistigen und körperlichen Funktionen wie der Muskel- und Organ-Tätigkeit - zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur - für die Gehirntätigkeit - für die Herztätigkeit - zur Unterstützung des Wachstums (Zellaufbau und Zellerhaltung) - zur Steuerung der gesamten Stoffwechsellvorgänge

