



Titel	Bestandteile und Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel
Gegenstand	Ernährung und Haushalt
Schulstufe	7./8. Schulstufe
Bezug zum Fachlehrplan	Verzehrempfehlungen für die Lebensmittelgruppen kennen. Aufgaben der Nahrungsinhaltsstoffe kennen. Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit reflektieren. Ernährungsphysiologisch sinnvolle Mahlzeiten planen.
Bezug zu BiSt	Eigenes und fremdes Essverhalten bewerten und reflektieren. Empfehlungen für eine gesunde Ernährungsweise abgeben und selbst einhalten.

Autor/in	Brigitte Bernsteiner, BEd
Email	brigitte.bernsteiner@gmx.at
Weitere Autor/inn/en	---



LERNZIELE

VERSTEHEN

Die Lernenden werden verstehen, dass:

- Nahrungsinhaltsstoffe für die einzelnen Vorgänge im Körper verantwortlich sind.
- ein Zusammenhang zwischen Ernährung und persönlichem Befinden besteht.
- man sich gesund ernähren muss um gesund zu bleiben.

WISSEN

Die Lernenden werden als Wissen zur Verfügung haben:

- Bedarf an Nahrungsinhaltsstoffen Erwachsener und Jugendlicher
- Wie eine Nährwerttabelle zu lesen ist
- Welche Nahrungsbestandteile für einzelne Vorgänge im Körper wesentlich sind.

TUN KÖNNEN

Die Lernenden werden können:

- Die wichtigsten Bestandteile einzelner Nahrungsmittel benennen.
- Nährwerttabellen auf Lebensmittelverpackungen deuten
- Ernährungsempfehlungen abgeben
- Eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten und planen

KERNFRAGEN (optional)

Lebe ich um zu essen oder esse ich um gesund zu leben?



AUFGABE (N)

Erstellt ein ausgewogenes Menü für 4 Personen (Vorspeise, Hauptspeise, Nachspeise) mit maximal 900 kcal zu einem eigenen oder einem der folgenden Mottos:

- Mediterrane Küche
- Vegan muss nicht langweilig schmecken
- Fleisch bringt's
- Speisen aus alten Tagen
- Eine Reise in den Orient

Planung:

Plant die Abfolge eurer Arbeitsschritte und die Einteilung einzelner Tätigkeiten sorgfältig. Verwendet Rezepte aus dem Internet oder eurem Schulbuch.

Schreibt eine Einkaufsliste. Berücksichtigt beim Einkauf, dass Grundnahrungsmittel und Gewürze in der Schule vorhanden sind.

Errechnet die tatsächlichen Kalorien pro Portion anhand von Nährwerttabellen auf Lebensmittelverpackungen und Informationen aus dem Internet.

Durchführung:

Beachtet die Hygienevorschriften.

Eine Zubereitungszeit von 60 Minuten soll nicht überschritten werden.

Hinterlasst euren Arbeitsplatz sauber.

Präsentiert euer Menü kurz der Gruppe.

Nacharbeit:

Gestaltet ein Portfolio mit Fotos, genauen Kalorienangaben, Rezepten, ... von eurem Projekt.

SKALA

<p>Zielbild übertroffen</p>	<p>Es wird ein themenspezifisches Menü geplant und zusammengestellt. Nährwerte werden selbst berechnet und nicht aus vorgegebenen Rezepten übernommen. Ein ausgeprägtes Bewusstsein für hochwertige, nährstoffreiche Lebensmittel ist vorhanden. Das selbstständige zielorientierte Arbeiten und Planen steht im Vordergrund.</p>
<p>Zielbild getroffen</p>	<p>Es werden anhand von Lebensmittelverpackungen und mittels Informationen aus dem Internet Nährwerte einzelner Lebensmittel bestimmt und anhand derer ein ideales Menü für einen Erwachsenen geplant.</p> <p>Es ist ein Bewusstsein für gesunde und hochwertige Lebensmittel erkennbar. Das Wissen aus welchem Hauptbestandteil ein Lebensmittel besteht ist vorhanden.</p>



Zielbild teils getroffen	Es werden fertige Rezepte übernommen und daraus ein Menü geplant. Teilweise ist das Bewusstsein für gesunde Nahrungsmittel erkennbar. Bei der Vorbereitungsarbeit wird viel Unterstützung benötigt. Ein selbstständiges Arbeiten ist teilweise erkennbar.
noch nicht	Die Gruppe kann mit Hilfe der Lehrperson ein Menü planen und zubereiten.

Zusätzliche Hinweise bzw. Kommentare (optional)

Es wird von einer Gruppengröße von ca. 9 Schülern ausgegangen.

Wir verwenden das Buch „Ernährung Fitness Wellness“

Unsere SchülerInnen sind es gewohnt in Kleingruppen, aber auch selbstständig zu arbeiten und Einteilungen zu treffen.