**Lehrplaneinheit 3: Bewertungskriterien einer gesunden Ernährung**

Auszug aus dem Lehrplan:

Die Schülerinnen und Schüler wenden gängige Bewertungsrichtlinien auf ihre eigene Ernährungsweise an. Exemplarisch erörtern und bewerten sie die Deckung des Wasserhaushalts durch geeignete Getränke.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lehrplaninhalte** | **Fragestellung** | **Unterrichtsthemen** | **Vorgehen, Ideen**  **Methodik** | **Quellenbeispiele/Materialien** |
| Bewertungskriterien | Was essen wir und warum?  Was ist eine gesunde Ernährung? | Gesamtenergiebedarf  Nährwertberechnungen  Qualitätskriterien der Lebensmittel | Arbeitsblätter | M10: Gesamtenergiebedarf  M11: Umgang mit der Nährwerttabelle  M12: Energie-und Nährstoffgehalt eines Müslis  M13: Energie-und Nährstoffbedarf  De Groot, Hilka: Ernährungswissenschaft. Verlag Europa Lehrmittel, Haan-Gruiten, 2011  <http://www.europa-lehrmittel.de/leseprobe/879/60517-5.pdf>  [27.02.2013]  Schlieper, Cornelia: Ernährungslehre. Verlag Handwerk und Technik, Hamburg, 2011 |
| Nährstoffe und ihre ernährungsphysiolo-gische Bedeutung im Überblick | Welche Aufgaben haben die Nährstoffe im Körper | Einteilung der Nährstoffe | Strukturierung eines Infotextes | M14: Nährstoffe und ihre ernährungsphysiologische Bedeutung |
| Ernährungspyramide | Was bedeutet vollwertige Ernährung? | Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE | Strukturlegetechnik | M15: Ernährungspyramide  M16: 10 Regeln der DGE |
| Bedeutung von Wasser | Wozu brauchen wir Wasser?  Welche Eigenschaften hat Wasser? | Aufgaben, Bilanz, Bedarf  Löslichkeit | Versuche *(Praxis)* | M17: Löslichkeitsversuche  Arbeitsblatt: Papierchromatographie  z. B.  Chemie heute - Sekundarbereich 1  Arbeitsheft 1 Gymnasium S. 10, Schroedel Verlag GmbH, Hannover, 2002  z. B.  Bäurle, W., Gietz, P. u .a .Umwelt: Chemie  Kopiervorlagen für Arbeitsblätter  Ernst Klett Schulbuchverlag GmbH,  Stuttgart, 1990  z. B. Prisma Chemie  Ernst Klett Verlag Schulbuchverlag GmbH,  Stuttgart, 2006 |
| Auswahl von Getränken | Womit löscht ihr euren Durst? | Auswahl und Bewertung von Getränken | Arbeitsblätter  Vitamin-C-Bestimmung  *(Praxis)*  Bestimmung des Zuckergehalts von Limonaden  *(Praxis)* | M18: Getränkebeurteilung  M19: Selbsthergestellte Getränke  M20: Vitamin-C-Bestimmung  M21: Bestimmung des Zuckergehalts von Cola |