

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Von Leistungsumsatz und Leinsamen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



8 Gesundheit und Ernährung Beitrag 7 • Sport und Ernährung 1 von 27

Von Leistungsumsatz und Leinsamen – eine Einführung in Sport und Ernährung

Tobias Schwemmler, Karlsruhe

Ziel	1 Doppelstunde, 2 Einzelstunden
Neue	Klassen 8-10 (Anfänger und Fortgeschrittene)
Ort	Klassenraum
Ziele	Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit erkennen, Mythen über Nährstoffe aufklären
Kompetenzen	Günstige von ungünstiger Ernährung unterscheiden können, Methodenkompetenz erwerben, in der Gruppe arbeiten, präsentieren
Vorkenntnisse	Die Menüs- und seine Gesundheitslehre (Biologieunterricht)

Fachliche Hinweise

Die Hersteller werden immer öfter. Laut Statistischem Bundesamt sind jeder dritte Mann und jede zweite Frau in der Bundesrepublik übergewichtig oder adipös. Dem gefährlichen Schmerz-Syndrom dieser Adipositas verfiel vor allem die Gruppe der 30- bis 39-Jährigen. Hier betrifft es etwa 47 Prozent der Männer und knapp 48 Prozent der Frauen. Ein starkes Übergewicht schaden. Ein Zusammenhang besteht zudem zwischen niedrigem Sozialstatus und Adipositas.

Die Resultate des 12. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zu Trends im Lebensstilverhalten des Jahres 2012 zeigen folgende Entwicklung: Die Deutsche essen seit dem Jahr 2000 mehr Gemüse, sodass pro Kopf und Jahr ein Anstieg von 1,7 Kilogramm zu verzeichnen ist. Beim Obstverbrauch findet jedoch ein Rückgang von 800 Gramm pro Kopf und Jahr statt. Der Getreidekonsum wiederum steigt mit 1,2 Kilogramm etwas an, während sich der Konsum an Fleisch und Fisch um 1,1 Kilogramm pro Kopf und Jahr erhöht. Bei den Getränken zeigt sich ein deutlicher Anstieg bei alkoholfreien Getränken und bei Wasser und eine Abnahme bei zuckerhaltigen Getränken.

Auch dieser Ernährungszustand kann man am besten erkennen, was Ernährung ausmacht und welche Rolle zu einem gesunden Lebensstil beiträgt. An dieser Stelle sind diese Unterschiede, anhand der, sondern ist von großer Relevanz, die Schüler ein Bewusstsein zu liefern, damit sie sich im Ernährungsalltag auszeichnen können.

Das Vorwissen über die Menschen und seine Gesundheitslehre kann von Bundesland zu Bundesland variieren, weshalb diese Unterrichtseinheit entweder als Einführung, Vertiefung oder als Festigung des Wissens in Bezug auf richtige Ernährung eingesetzt werden kann. Sind bestimmte Unterrichtsinhalte schon in Biologie gelehrt worden, können die Schüler die Zusammenhänge von Nährstoffbedarf analysieren und diese im Hinblick auf eine gesunde Ernährung bewerten. Eine ausgewogene Ernährung mit richtigen Obst und Gemüse sind möglichst abwechslungsreich. Köche, durch den MHL, bestmögliche zu stärken und Krankheiten vorzubeugen (vgl. Meyers kleines Lexikon Sport, Meyers Lexikon, Mannheim/Wien/Zürich, 1995).

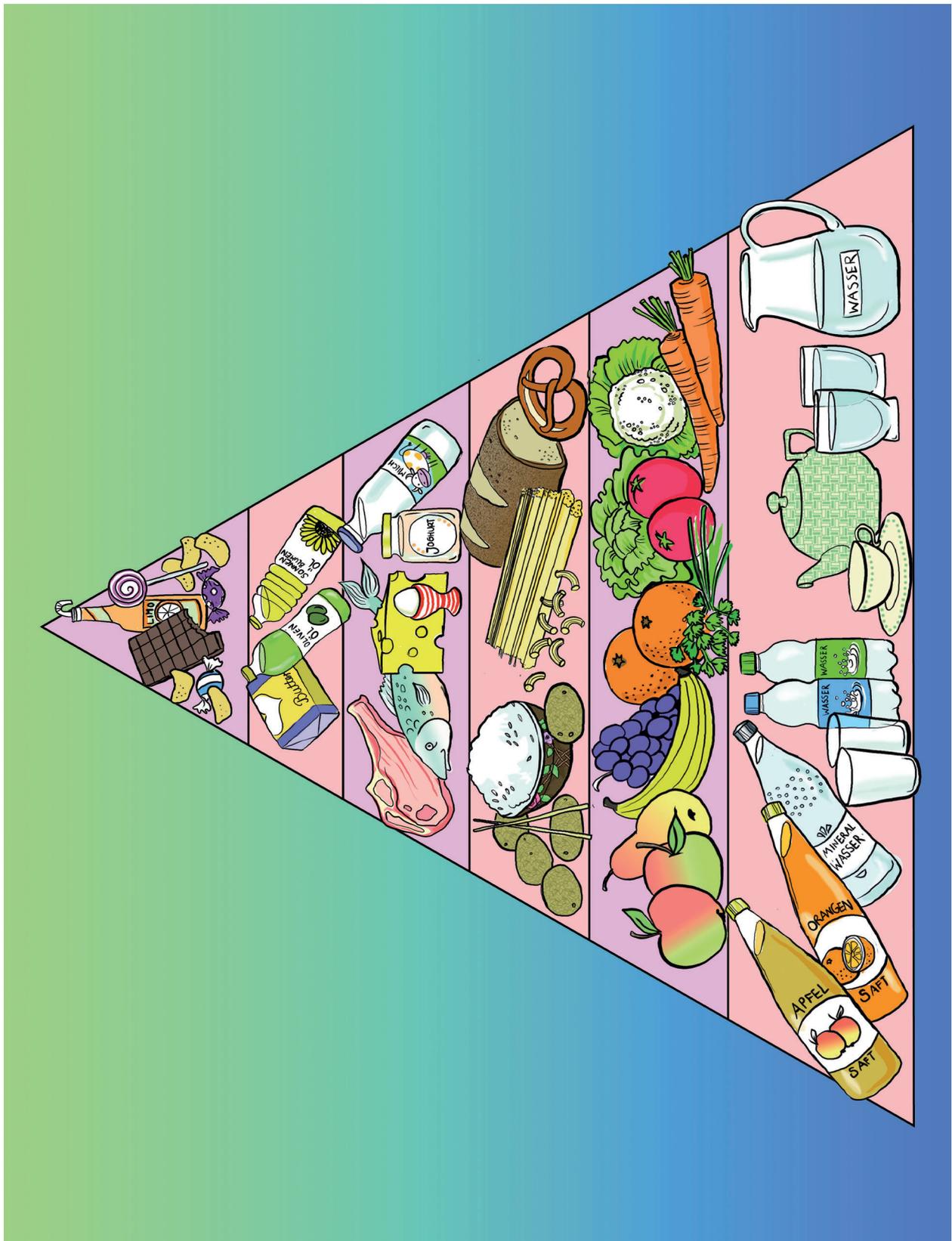
Literatur

Kosten-Rück, Ulrike: So lernt mein Kind, sich richtig zu ernähren. Mit Provitamin Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 2005.

Das Buch umfasst fünf Kapitel sowie Praxisaufgaben, die man mit den Schülern durchführen kann. Die Texte können im Forum eingesetzt und somit die Ernährungswissen der Klasse thematisiert werden. Zudem informiert die Autorin über richtige und falsche Ernährung und deren Konsequenzen sowie Präventionsmaßnahmen. Hier kommen praktische Beispiele für die Schüler und zu Hause.

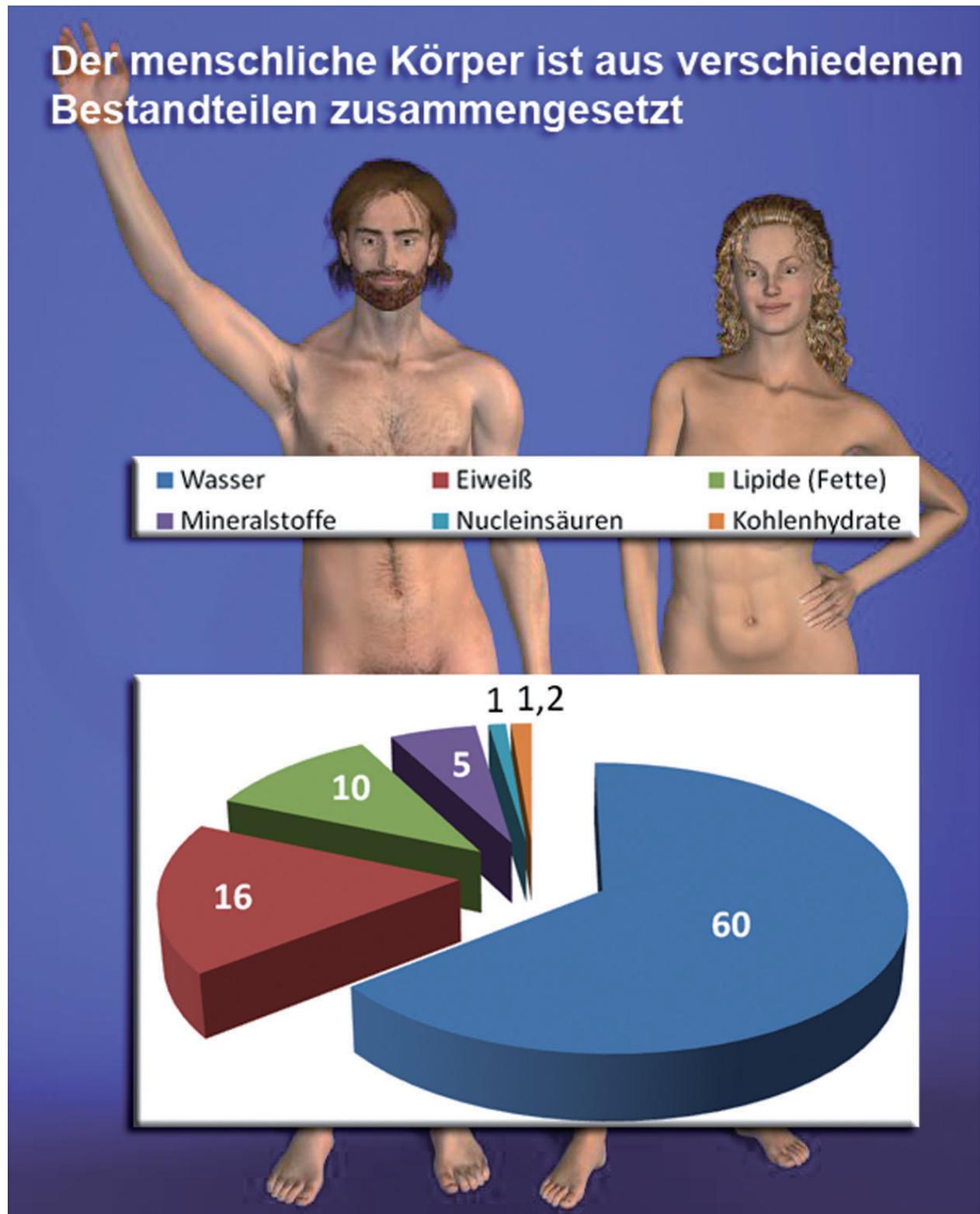
24 | Heft 10 Sport • Mai 2012

M 8 Die Ernährungspyramide



M 9

Die Bestandteile unseres Körpers



Hintergrund: Hans-Peter Scholz: Veröffentlicht unter der Creative Commons Lizenz C. C. by SA 3.0

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Von Leistungsumsatz und Leinsamen

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



8 Gesundheit und Gemütskraft Betrag 7 • Sport und Ernährung 1 von 27

Von Leistungsumsatz und Leinsamen – eine Einführung in Sport und Ernährung

Tobias Schwemmler, Karlsruhe

Ziel	1 Doppelstunde, 2 Einzelstunden
Neue	Klassen 8-10 (Anfänger und Fortgeschrittene)
Ort	Klassenraum
Ziele	Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit erkennen, Wissen über Nährstoffe anwenden
Kompetenzen	Günstige von ungünstiger Ernährung unterscheiden können, Methodenkompetenz anwenden, in der Gruppe arbeiten, präsentieren
Vorkenntnisse	Die Menüs- und seine Gesundheitslehre (Biologieunterricht)

Fachliche Hinweise

Die Resultate werden immer wieder über die Stunden im Auftrag der Bundesregierung (einmal pro Jahr) durch Mann und jede zweite Frau in der Bundesrepublik überwacht oder abgefragt. Dem gefürchteten Schimmer "Sport" dieser Angabe vorzuziehen vor allem die Gruppe von 20 bis 29-Jährigen. Hier beträgt es etwa 47 Prozent der Männer und knapp 48 Prozent der Frauen, die starke Übergewicht aufweisen. Ein Zusammenhang besteht zudem zwischen niedrigem Sozialstatus und Adipositas.

Die Resultate des 12. Ernährungsberichts der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) zu Trends im Lebensstilverhalten im Jahre 2012 zeigen folgende Entwicklung: Die Deutsche essen seit dem Jahr 2000 mehr Gemüse, sodass pro Kopf und Jahr ein Anstieg von 1,1 Kilogramm zu verzeichnen ist. Beim Obstverbrauch findet jedoch ein Rückgang von 800 Gramm pro Kopf und Jahr statt. Der Getreidekonsum wiederum steigt mit 1,2 Kilogramm etwas an, während sich der Konsum an Fleisch und Fisch um 200 Gramm pro Kopf und Jahr erhöht. Bei den Getränken zeigt sich ein Anstieg von 1,2 Kilogramm pro Kopf und Jahr, während der Konsum an Süßwaren und zuckerhaltigen Getränken um 1,2 Kilogramm pro Kopf und Jahr sinkt.

Auch dieser Ernährungszustand kann man am besten erkennen, was Ernährung ausmacht und welche Rolle zu einem gesunden Lebensstil beiträgt. An diese Stelle sind diese Unterrichtsblätter an, die es ist von großer Relevanz, die Schüler von Bestwissen zu lernen, damit sie sich im Ernährungsprozess "auskennen" und entscheiden können.

Das Vorwissen über die Menschen und seine Gesundheitslehre kann von Bundesland zu Bundesland variieren, weshalb diese Unterrichtsblätter ebenfalls als Einführung, Weiterbildung oder als Festigung des Wissens in Bezug auf richtige Ernährung angesehen werden kann. Sind bestimmte Unterrichtsblätter schon in Betracht gezogen worden, können die Schüler die Zusammenhänge von Nahrungsmitteln analysieren und diese im Hinblick auf eine gesunde Ernährung bewerten. Eine ausgewogene Ernährung ist das Ziel und Gesundheit wird möglichst umfassend durch die Kombination von Nahrungsmitteln zu Säuren und Kohlenhydrate verbunden (vgl. Meyers kleines Lexikon Sport, Meyers Lexikon Verlag, Mannheim/Wien/Zürich, 1995).

Literatur

Kosten-Rück, Ulrike: So lernt mein Kind, sich richtig zu ernähren. Mit Praxisrat. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 2005.

Das Buch umfasst fünf Kapitel sowie Praxisrat, die man mit den Schülern durchgehen kann. Die Texte können im Forum eingesetzt und somit die Ernährungswissen der Klasse thematisiert werden. Zudem informiert die Autorin über richtige und falsche Ernährung und deren Konsequenzen sowie Präventionsmaßnahmen. Hier kommen praktische Beispiele für die Schüler und zu Hause.

24 | Heft 6 Sport • Mai 2012