## *Teaching unit/block: (Title)*

*Written by:* ***Erasmus + Gruppe***

*Duration/time:* *180 min*

## *Frame/conditions*:

Diese Unterrichtseinheit hat zum Ziel, dass die Schüler/innen die Bedeutung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung erkennen und diese von temporären Trends abgrenzen können.

Die Schüler erarbeiten in Gruppen Plakate, Poster etc. und stellen diese der Lerngruppe vor.

Die Einheit schließt mit einem Filmbeitrag der populär-wissenschaftlichen Sendung Quarks und Co. Idealerweise erkennen die Schüler/innen bereits erarbeitete Inhalte in diesem Filmbeitrag wieder und reflektieren dieses eigenständig.

## Required materials:

Poster/ Flipcharts/ Stifte

Beamer

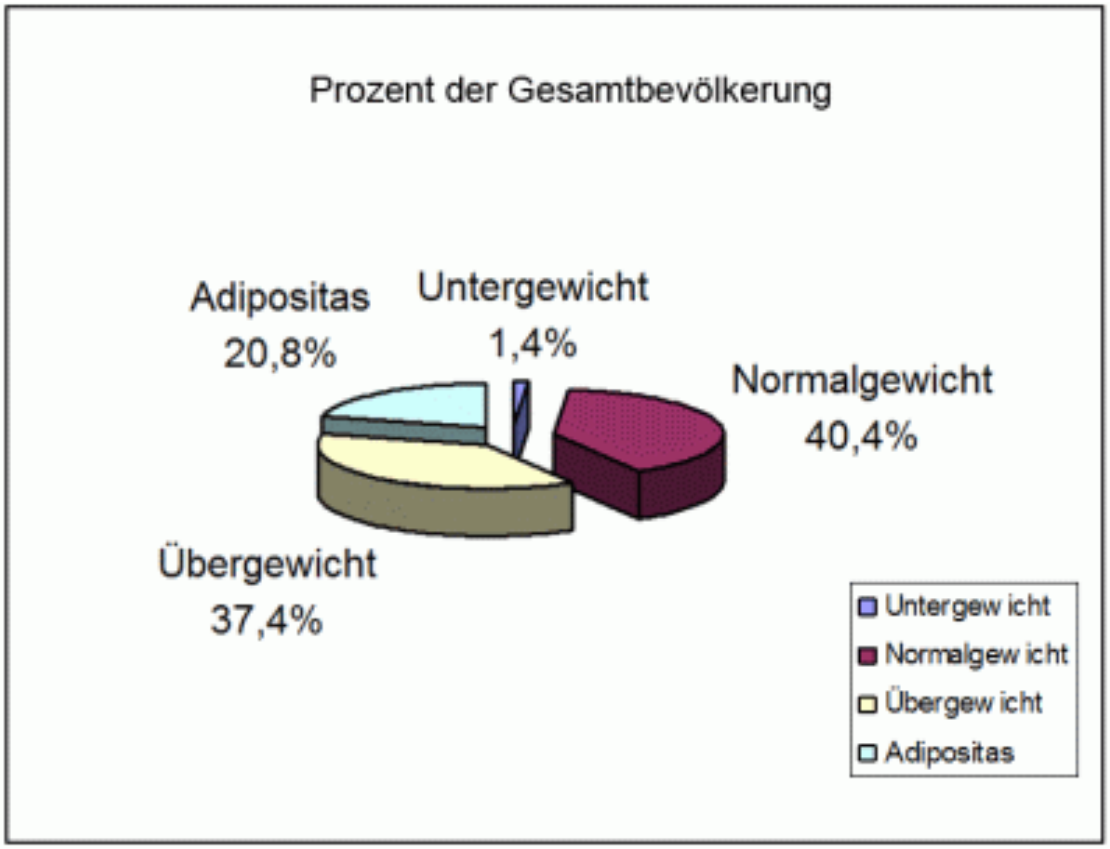
Computer

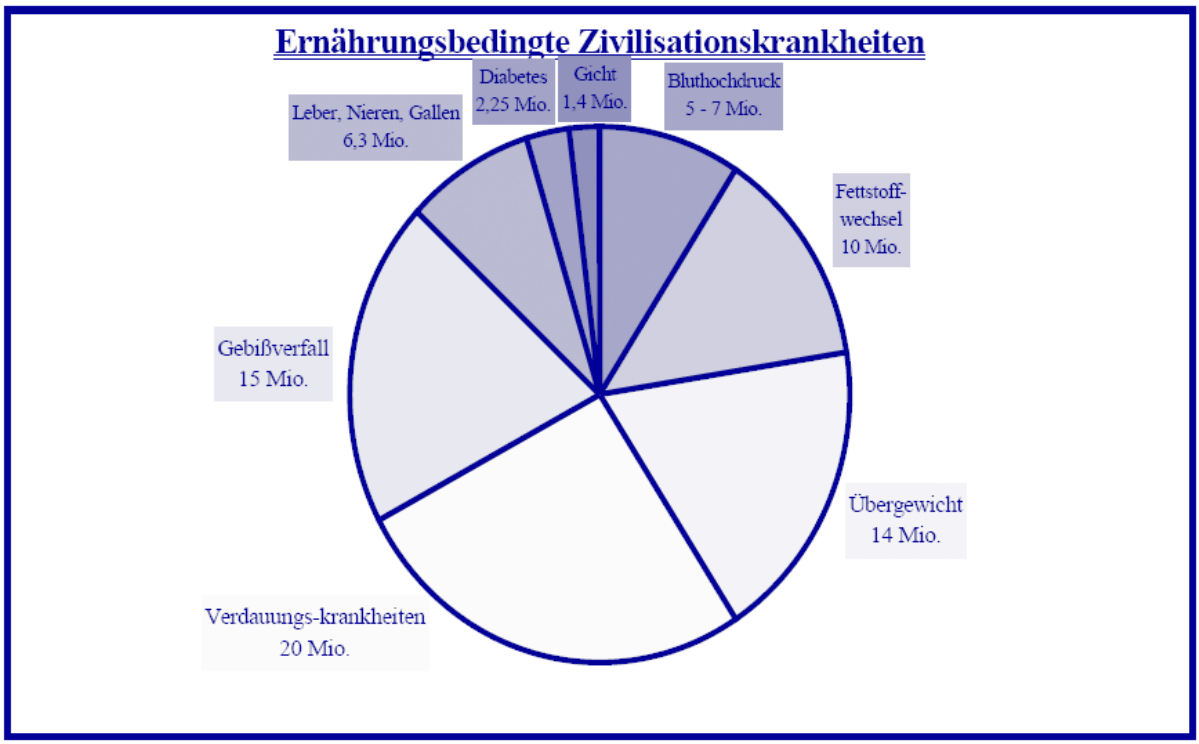
## Aim of this teaching unit:

*Die Schüler/ innen sind in der Lage, ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch zu hinterfragen und erkennen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für das gesundheitliche Wohlbefinden.*

# Synopsis – Project „Gesundheit 4.0 – Gesundheit in Schule bedeutet auch Gesundheit im Berufsleben“

| phase | action steps | arangement | material |
|---|---|---|---|
| **lead-in** | Den Schülern wird eine aktuelle Statistik gezeigt, aus die Gewichtsverteilung der deutschen Gesellschaft hervorgeht. Anschließend wird eine Verbindung zu einigen modernen Zivilisationserkrankungen hergestellt. | Lehrer-Schüler-Gespräch | **Einführungsmaterial Statistiken** |
| **elaboration I** | Die Schüler werden mit dem Arbeitsauftrag konfrontiert. Ein erstes Brainstorming findet statt. | | **Arbeitsauftrag** |
| **elaboration II** | Die Schüler arbeiten in Arbeitsgruppen und visualisieren ihre Arbeitsergebnisse | Gruppenarbeit | **Flipchart/ Stifte etc.** |
| **Presentation** | Die Arbeitsgruppen stellen ihre Ergebnisse dem Plenum vor. Idealerweise ergibt sich hier ein Schülerdiskussion<br>Der Lehrer agiert lediglich als Moderator | Schülergespräch | **Plakate** |
| **Reflexion/ ending** | Der Filmbeitrag von Quarks und Co bietet Anreize, die dargestellten Ergebnisse zu hinterfragen und weiter zu diskutieren.<br>Abschließend wird über den Stellenwert einer ausgewogenen Ernährung diskutiert. Grundlage der Diskussion ist der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) | Lehrer-Schüler-Gespräch | **Quarks und Co. unter:**<br>https://www1.wdr.de/fernsehen/quarks/sendungen/uebersicht-moden-ernaehrung-100.html<br>**Informationsblatt “DGE – Ernährungskreis”** |


Prozent der Gesamtbevölkerung
Adipositas
20,8%
Untergewicht
1,4%
Normalgewicht
40,4%
Übergewicht
37,4%
Untergew icht
Normalgew icht
Übergew icht
Adipositas


Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten
Diabetes
2,25 Mio.
Gicht
1,4 Mio.
Bluthochdruck
5 - 7 Mio.
Leber, Nieren, Gallen
6,3 Mio.
Fettstoff-
wechsel
10 Mio.
Gebißverfall
15 Mio.
Übergewicht
14 Mio.
Verdauungs-krankheiten
20 Mio.

## Arbeitsauftrag

1. Essen ist viel mehr als nur „Nahrung aufnehmen“. Erklären Sie, welche unterschiedlichen Bedeutungen Essen und Trinken für den Menschen haben und nennen Sie jeweils eine zutreffende Alltagssituation.

2. Nennen Sie unterschiedliche Faktoren, die das Ernährungsverhalten und die Ernährung eines Menschen beeinflussen können. Welche Ernährungstrends kennen Sie?

3. Stellen Sie Ihre Ergebnisse grafisch dar!

# DGE-Ernährungskreis

## Ein Beispiel für eine vollwertige Lebensmittelauswahl

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Eine vollwertige Ernährung liefert ausreichend, aber nicht zu viel Energie (Kalorien) und alle lebensnotwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Protein (Eiweiß), Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Jeder einzelne Nährstoff erfüllt lebenswichtige Funktionen im Organismus. Doch kein einziges Lebensmittel und keine einzelne Lebensmittelgruppe enthält alle lebensnotwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge.

*Nutzen Sie deshalb das reichhaltige Lebensmittelangebot und essen Sie abwechslungsreich. Bevorzugen Sie dabei pflanzliche Lebensmittel.*

Wie dies gelingt, zeigt der DGE-Ernährungskreis. Er zeigt beispielhaft wie sich eine vollwertige Ernährung mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen zusammensetzen lässt. Der Kreis unterteilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in 7 Gruppen. Jede Lebensmittelgruppe liefert bestimmte Nährstoffe in unterschiedlichen Mengen. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus

Im DGE-Ernährungskreis werden 7 Gruppen unterschieden:

1. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln
2. Gemüse, Salat
3. Obst
4. Milch und Milchprodukte
5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
6. Öle und Fette
7. Getränke

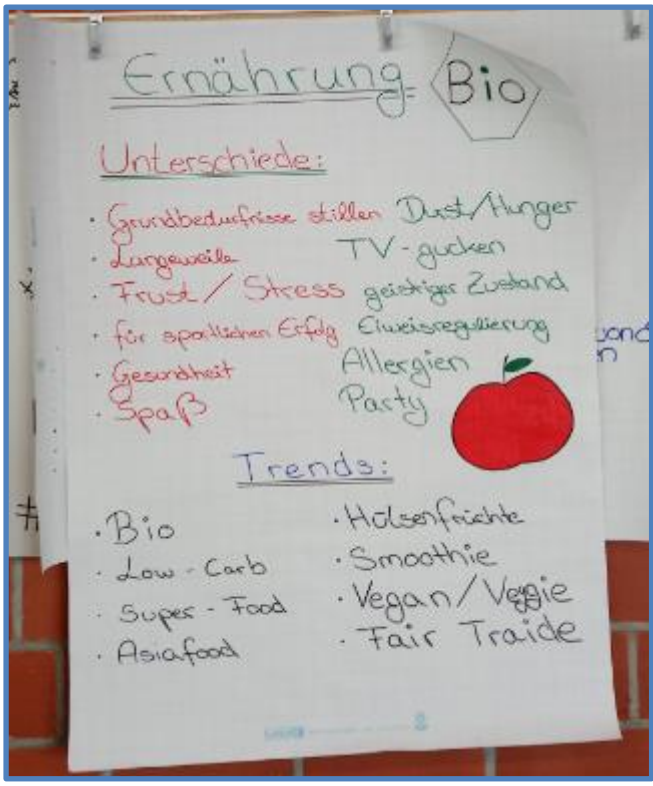
**Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. unter:**
https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/#

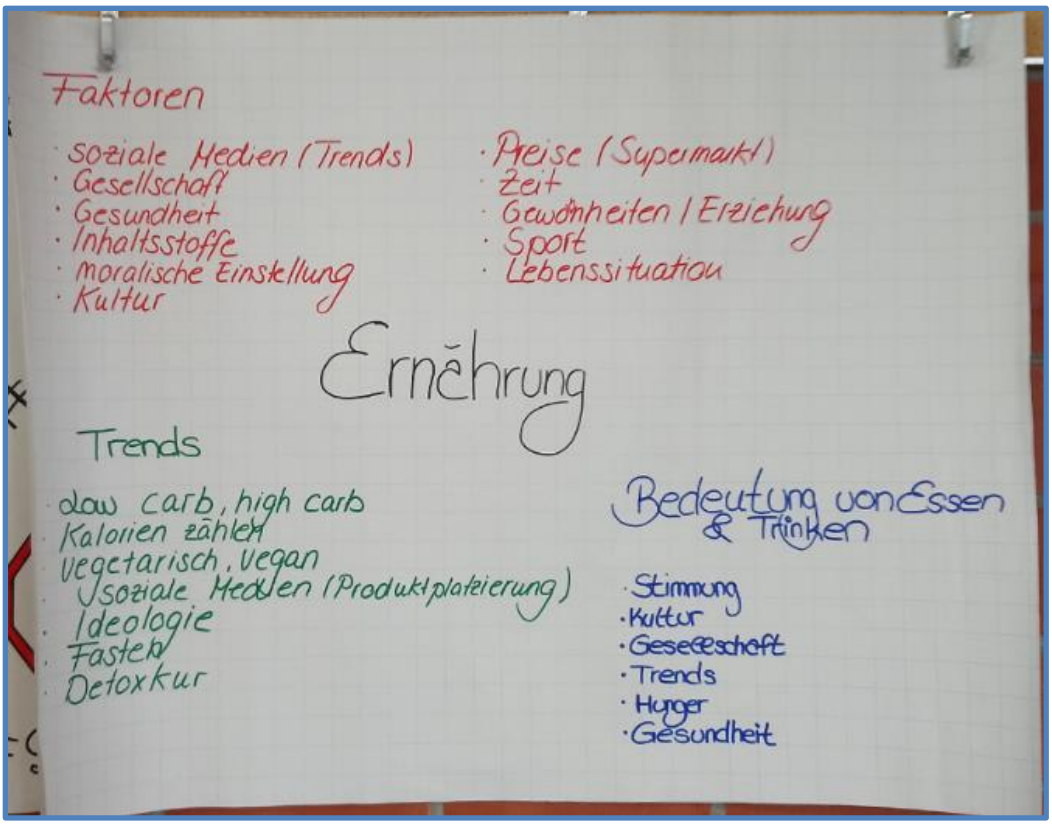
kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden.

**Quarks und Co zum Thema Ernährung:**

https://www1.wdr.de/fernsehen/quarks/sendungen/uebersicht-moden-ernaehrung-100.html

## Schülerergebnisse der KG18b – Kaufleute im Gesundheitswesen (erste Ausbildungsjahr)




Faktoren
· soziale Medien (Trends)
· Gesellschaft
· Gesundheit
· Inhaltsstoffe
· moralische Einstellung
· Kultur
· Preise (Supermarkt)
· Zeit
· Gewohnheiten / Erziehung
· Sport
· Lebenssituation
Ernährung
Trends
· low carb, high carb
· Kalorien zählen
· vegetarisch, vegan
· soziale Medien (Produktplatzierung)
· Ideologie
· Fasten
· Detoxkur
Bedeutung von Essen & Trinken
· Stimmung
· Kultur
· Gesellschaft
· Trends
· Hunger
· Gesundheit

ERNÄHRUNGS-
TRENDS
· Smoothies
· Shakes
· Low carb
· vegetarisch
· vegan
· Raw-Food
· carnivorisch
· gluten-/laktosefrei
· fasten
· Detoxing
· Bioprodukte
• Alter
• Kultur
• Geschlecht
• Vorlieben
• Umwelt
• Gehalt
• Gesundheit / • Krankheit