

Inhalt:	Ernährung und Verdauung	
<b>Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler können:</b>	<b>Sachkompetenz</b>	<p><b>Grundlegende Kompetenzen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nährstoffe und Ergänzungsstoffe nennen und unterscheiden.</li> <li>2. Bedeutung der Nähr- und Ergänzungsstoffe für die Lebensprozesse nennen.</li> <li>3. von ausgewählten Lebensmitteln den Hauptnährstoff nennen.</li> <li>4. den Weg der Nahrung durch den Körper beschreiben.</li> <li>5. die an der Verdauung beteiligten Organe, Drüsen und Sekrete aufzählen und ihre Bedeutung benennen.</li> <li>6. erklären, warum auch im Handstand die Nahrung in den Magen gelangt.</li> <li>7. Form und Funktion der Oberflächenvergrößerung im Darm erklären.</li> <li>8. die Grundlagen einer gesunden Ernährung wiedergeben.</li> <li>9. die Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen entschlüsseln und deuten.</li> <li>10. zwischen Grund- und Arbeitsumsatz unterscheiden und ihren Gesamtenergiebedarf ermitteln.</li> <li>11. Kalorien und Joule als Maßeinheiten für Energie ansprechen.</li> <li>12. Formen und Folgen von Über- bzw. Untergewicht nennen.</li> </ol> <p><b>Erweiterte Kompetenzen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. die Orte der Zerlegung und Aufnahme der Nähr- und Ergänzungsstoffe benennen.</li> <li>2. die Bedeutung und Wirkungsweise von Enzymen beschreiben.</li> <li>3. zwischen Bau- und Betriebsstoffwechsel unterscheiden.</li> <li>4. Energieträger und verschiedene Formen der Energie unterscheiden.</li> <li>5. Energieumwandlung und Energieentwertung unterscheiden.</li> <li>6. ihren Bodymass-Index ermitteln.</li> <li>7. Funktion und Bedeutung von Leber und Gallenblase wiedergeben.</li> </ol>
	<b>Methoden</b>	<p><b>Grundlegende Kompetenzen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. einfache Nährstoffnachweise durchführen und dokumentieren.</li> <li>2. einfache Versuche zur Nährstoffaufnahme und Verdauung durchführen, dokumentieren und auswerten.</li> <li>3. mit Hilfe eigener Aktivitätsprotokolle den jeweiligen persönlichen Energiebedarf ausrechnen.</li> <li>4. mit Hilfe einer Nährwerttabelle den Energiegehalt von Mahlzeiten bestimmen.</li> </ol> <p><b>Erweiterte Kompetenzen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schaubilder und Diagramme zur Verwertung von Nährstoffen, dem Energiebedarf in Abhängigkeit von der Belastung u.ä. auswerten und ggf. anfertigen.</li> </ol>
	<b>Bewusstsein, Reflexion und Urteil</b>	<p><b>Grundlegende Kompetenzen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lebensmittel bewusst auswählen und kaufen.</li> <li>2. mit Hilfe des Modells der aid-Ernährungspyramide beurteilen, ob eine bestimmte Ernährungsweise gesund ist.</li> </ol> <p><b>Erweiterte Kompetenzen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. eigene Ernährungsgewohnheiten hinterfragen und begründete Alternativen aufzeigen.</li> <li>2. andere Ernährungsgewohnheiten kulturell und geografisch begründen.</li> </ol>
	<b>Handlung s-und Problem-lösung</b>	<p><b>Grundlegende Kompetenzen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. einen Tages-Verpflegungsplan für verschiedene Aktivitäten begründet aufstellen.</li> </ol> <p><b>Erweiterte Kompetenzen:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. naturwissenschaftlichen Erkenntnisgang bei der Aufklärung von Mangelkrankheiten (z.B. Beriberi) nachvollziehen.</li> <li>2. Nährstoffe in Lebensmitteln selbstständig nachweisen.</li> </ol>

# Stoffwechsel- Grundlage unserer Leistungsfähigkeit

Reihenvorschlag	Materialhinweise
a) Gut gekaut ist halb verdaut: Versuche zur Aufnahme und Verdauung von Nahrungsmitteln. b) Der Weg der Nahrung durch den Körper. c) Was ist drin in ... Nährstoffnachweise d) „Rübensaft gibt Kraft“ und „Quark macht stark“: Bedeutung der Nähr- und Ergänzungsstoffe. Energiegehalt und Energiebedarf. e) Ursachen und Folgen von Mangel- und Fehlernährung. f) Optimal ernährt: Eine ausgewogenen, gesunde Ernährung zusammenstellen, einkaufen, zubereiten und einnehmen. g) Alles klar beim Kauf von Lebensmitteln: Nährwertangaben entschlüsseln, Lebensmittel richtig zuordnen.	Schülerbuch AB zum Schulbuch aid-Ernährungspyramide Unterrichtsgang in den Supermarkt Deutsche Gesellschaft für Ernährung Nährwerttabellen (Internetrecherche) Taschenrechner WHO-Materialien Film „Verdauung“
Fächerübergreifende Themen (Vorschläge)	Leistungsbeurteilung
Mathe Physik Chemie Hauswirtschaft Schulfrühstück Religion Gesellschaft	→ Test → Portfolio → Präsentation → Plakat → Kurzreferat