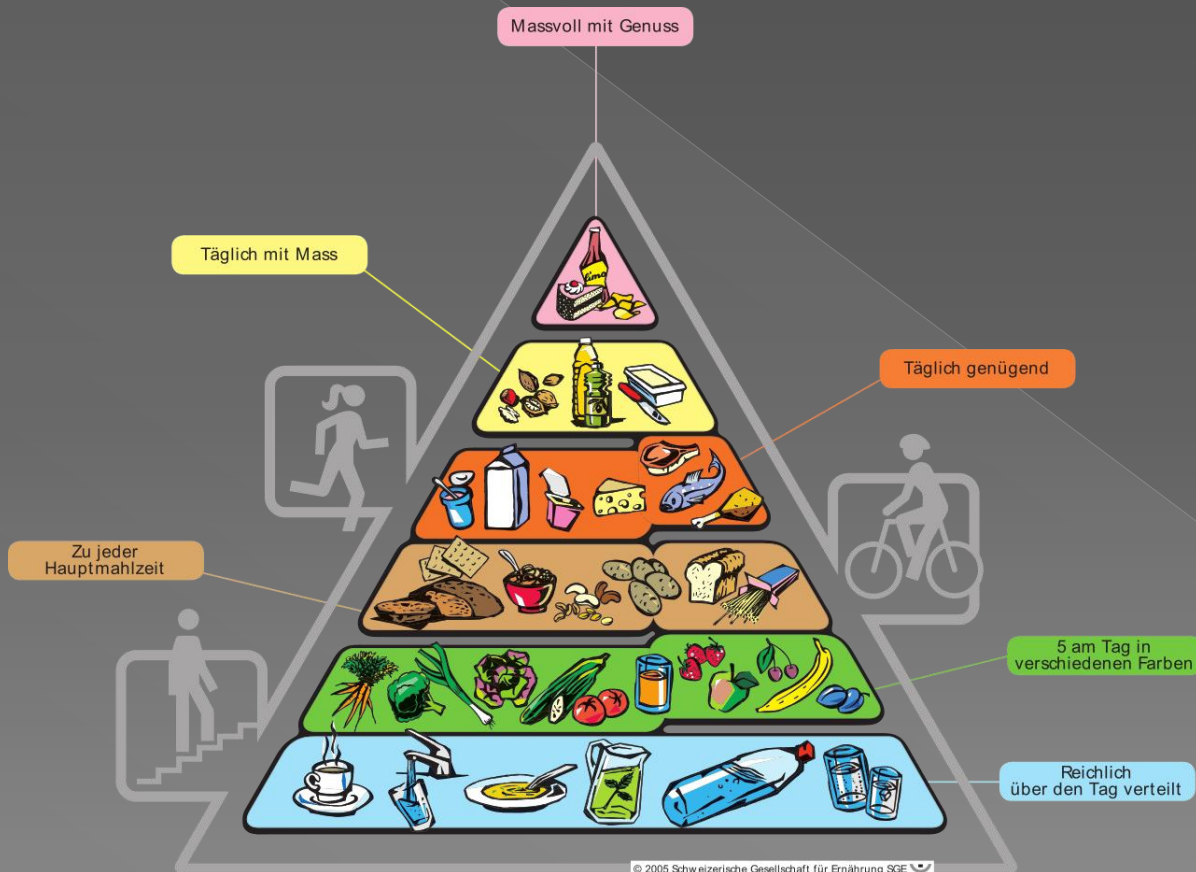


Ernährungslehre



Ernährungslehre

- ◉ Wahlpflichtfach (WP II) in den Klassen 8 und 9
- ◉ Unterrichtende Lehrerinnen:
 - > S. Meyer-Waldow
 - > S. Vondenbusch

Ziel des Faches



- ◉ Bewusstsein für gesunde Ernährung schaffen
- ◉ Erlernen von *Entscheidungskriterien*
 - > das eigene Essverhalten aus
 - a) ernährungsphysiologischer
 - b) aus ökologischer Sicht kritisch zu überprüfen

Allgemeine Informationen

- ◉ Inhaltliche Erarbeitung von Themen rund um die Ernährung
 - Experimente
 - naturwissenschaftlicher Erkenntnisweg
- ◉ Pro Halbjahr zwei Klassenarbeiten



Allgemeine Informationen

- praktische Übungen in der Schulküche
 - > Pro Halbjahr ca. zwei praktische Übungen
- Beitrag pro Schuljahr: 1 € pro Schülerin für z.B. Pfeffer, Salz, Backpapier, Putzmittel...
 - > Lebensmittel werden vor den praktischen Übungen selbstständig eingekauft



Themen der 8. Klasse im Überblick

- ◉ Nährwerttabellen kennenlernen und auswerten
- ◉ Nährstoffe und Energiehaushalt
 - > Grundumsatz, Leistungsumsatz
- ◉ Nährstoffgruppen:
 - > Kohlenhydrate
 - > Fette
 - > Eiweiße

Themen der 9. Klasse im Überblick

- Mangelernährungen und ihre Folgen
 - > Calcium
 - > Vitamine
 - > Eisen
 - > Jod
- Schad- und Zusatzstoffe in Lebensmitteln
- Fertiggerichte (Convenience Food) und Fast Food
- Letztes Unterrichtsvorhaben:
 - > Die Schülerinnen beschäftigen sich in Gruppen mit einem selbst ausgewählten Schwerpunktthema mit anschließender Präsentation im Kurs.

Eindrücke aus der Schulküche:



Voraussetzungen:



- ◉ Interesse an den folgenden Fragen:
 - > Welchen Einfluss hat die Ernährung auf unseren Körper?
 - > Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Ernährung und Gesundheit?
- ◉ Bereitschaft...
 - > ...sich mit biologischen und chemischen Inhalten auseinanderzusetzen
 - > ...Fachbegriffe/ Definitionen auswendig zu lernen
- ◉ Spaß am Kochen/ praktischen Arbeiten

Für Rückfragen:

meyer-waldow@st-ursula-aachen.de

vondenbusch@st-ursula-aachen.de