**Vorhabenbezogene Konkretisierung zu UV 9:**

**Clever ernährt in allen Lebenslagen –**

**Bedarfsgerechte Ernährung in verschiedenen Altersstufen und Lebenssituationen**

**Inhaltsfelder:**

* IF4 Gesundheit und Ernährung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

* Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe (IF4)
* Ernährungsmitbedingte Krankheiten und Essstörungen (IF4)

**Bezüge zu den Querschnittsaufgaben:**

* Medienkompetenzrahmen (MKR):
  + 1.2 Digitale Werkzeuge
  + 2.1 Informationsrecherche
* Rahmenvorgabe Verbraucherbildung in Schule (VB):
  + B: Ernährung und Gesundheit
* Leitlinie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE):
  + Ziel 2 (Kein Hunger)
  + Ziel 3 (Gesundheit und Wohlergehen)
* Berufliche Orientierung (BO):
* keine konkreten Bezüge

**Zeitbedarf:** ca. 6 Std.

**Konkretisiertes Unterrichtsvorhaben: Clever ernährt in allen Lebenslagen – Bedarfsgerechte Ernährung in verschiedenen Altersstufen und Lebenssituationen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Themen** | **Fachdidaktische Ideen / Inhalte des Lern- und Arbeitsprozesses** | **Kompetenzerwartungen** | **Materialvorschläge** |
| **Sequenz 1:** *„Wenn Essen krank macht“* | | | |
| Nahrungsmittel-  unverträglichkeiten: Unterscheidung von Allergie und Intoleranz | Umfrage in der Lerngruppe: Welche Nahrungsmittelunverträglich-keiten kennt ihr?  vermutlich erste Unsicherheiten zur Nennung der Begriffe Allergie und Intoleranz  Diskussion und mögliche Recherche zur Unterscheidung von Allergie und Intoleranz  Welche Lebensmittel lösen häufig Unverträglichkeiten aus? | **Die Schülerinnen und Schüler...**  Konkretisierte SK:   * erklären die Bedeutung von Energiebilanz und Lebensmittelinhaltsstoffen für eine gesundheitsförderliche Lebensweise (IF4)     Übergeordnete Kompetenzen:   * ordnen fachbezogene Sachverhalte in übergreifende Zusammenhänge ein (SK 4) | Hilfe zur Unterscheidung von Allergien und Lebensmittelun-verträglichkeiten: <https://www.gesundheitsgmbh.de/news/was-ist-der-unterschied-zwischen-einer-allergie-und-einer-intoleranz/> (letzter Zugriff 01.08.2023) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sequenz 2:** *„Laktoseintoleranz“* | | | |
| Worauf muss geachtet werden, wenn Laktoseintoleranz diagnostiziert wurde?  konkrete Beispiele laktosefreier Speisen | Was bedeutet Laktoseintoleranz? Anfertigung eines Steckbriefes zu Merkmalen und Auswirkungen einer Laktoseintoleranz  Auf welche Produkte sollte bei einer Laktoseintoleranz verzichtet werden? (möglicher Einsatz der App „ALL i CAN EAT“) Helfen digitale Anwendungen bei der Auswahl von z.B. laktosefreien Lebensmitteln? Welche alternativen Lebensmittel gibt es?  arbeitsteilige Gruppenarbeit: Zusammenstellung von Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit laktosefreien Produkten (Produkte, die ohnehin laktosefrei sind und Ersatzprodukte)  Auswahl von Speisen durch die Schülerinnen und Schüler, die in der nächsten Sequenz zubereitet werden | **Die Schülerinnen und Schüler...**  Konkretisierte SK:   * erläutern gesundheitsförderliche Ernährung und Lebensweisen in verschiedenen Altersstufen und Lebenssituationen (IF4) * erklären Merkmale und Auswirkungen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (IF4)   Konkretisierte UK:   * beurteilen den Nutzen digitaler Werkzeuge im Gesundheits- und Ernährungsbereich (IF4) * bewerten Ernährungssituationen von Menschen in verschiedenen Lebensphasen (IF4)   Übergeordnete Kompetenzen:   * analysieren Konsumentscheidungen aus verschiedenen Perspektiven hinsichtlich zugrunde liegender Motive, Bedürfnisse und Interessen (UK 4) | digitale Anwendung: „ALL i CAN EAT“ Lebensmittel-Intoleranz-Liste, welche Lebensmittel enthalten wieviel Laktose? (kostenlos)    Hilfe für die GA: Homepage für Rezeptideen bei verschiedenen Lebensmittelun-verträglichkeiten <https://www.kochenohne.de/> (letzter Zugriff 01.08.2023) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sequenz 3:** *„Laktosefreie Lebensmittel auf dem Prüfstand“* | | | |
| praktische Umsetzung einer laktosefreien Mahlzeit  Alternative:  Vergleich einer laktosehaltigen und einer laktosefreien Speise, die mit Ersatzprodukten hergestellt wurde | arbeitsteilige GA:  Herstellung verschiedener laktosefreier Mahlzeiten/Gerichte  kriteriengeleitete Bewertung der zubereiteten Speisen (Aussehen, Geschmack, Konsistenz, Kosten…) | **Die Schülerinnen und Schüler...**  Konkretisierte UK:   * bewerten die Bedeutung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten für die tägliche Nahrungsmittelaufnahme (IF4)     Übergeordnete Kompetenzen:   * identifizieren Lebensmitteleigenschaften durch die Nutzung unterschiedlicher Sinne (MK 5) * verarbeiten Lebensmittel nach vorgegebenen Verfahren (HK 1), * bedienen und pflegen Geräte und Maschinen sach- und sicherheitsgerecht (HK 2) | Realmedien: Nahrungsmittel laktosefrei und laktosehaltig, laktosefreie Ersatzprodukte |