**Material für den Präsenz- und Distanzunterricht**im Beruflichen Gymnasium – Gesundheit und Soziales –, Schwerpunkt Ökotrophologie

Fach: Ernährung

**Aufgabenstellung zur Lernsituation**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Schullogo | **Informations-/ Arbeitsblatt** | Datum: |
| **Lernsituation 1** | BG 11 Ernährung |
| **Optimal und gesund ernähren** | |

**Handlungssituation:**

**Fit im Alltag – Gesundheit durch optimale Ernährung!?**

Gesunde Ernährung macht fit, das ist allen klar. Und was gesund ist, weiß schon jedes Kind: viel Gemüse, Obst und Ballaststoffe. Doch warum fällt es eigentlich so schwer, die Grundsätze einer gesunden Ernährung umzusetzen? Woran scheitern diese im Alltag? Wovon wird unser Ernährungsverhalten beeinflusst? Warum steigt die Zahl der Übergewichtigen in Deutschland immer weiter an? Wir wagen einen Selbstversuch …

Sie informieren Schüler\*innen des Beruflichen Gymnasiums auf dem jährlich in der Schule stattfindenden Gesundheitspräventionstag über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung und ihre Wirkung auf die Gesundheit des Menschen.

Ziel ist es dabei, die (digitalen) Handlungsempfehlungen zielgruppengerecht, leserfreundlich und in einem ansprechenden Design zu entwickeln.

**Aufgabenstellung:**

|  |
| --- |
| Wenden Sie gemeinsam das Ihnen bekannte Schema zur Erschließung einer Handlungssituation an. Planen Sie Ihr Vorgehen unter Zuhilfenahme der folgenden Aufgabenstellungen. |
| 1. Beschreiben Sie die aktuelle Ernährungslage in Deutschland. |
| 1. Erklären Sie den Aufbau und die Aufgaben (Funktionen) der aid-Ernährungspyramide. |
| 1. Stellen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten mit Hilfe eines Ernährungsprotokolls dar. Werten Sie dieses in einem tabellarischen Soll-Ist-Vergleich aus. |
| 1. Erläutern Sie mit Hilfe von Fachbegriffen die Bedeutung des Energiebedarfs eines Menschen. Entwickeln Sie dazu einen Newsletter. |
| 1. Jan (17 Jahre) und Lisa (15 Jahre) haben ein Problem mit ihrer Ernährung. Analysieren Sie die Probleme, indem Sie die vorliegenden Tageskostpläne auswerten. Planen Sie für beide wirksame und begründete Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen. |
| 1. Entwickeln Sie eine (digitale) Handlungsempfehlung „Fit im Alltag – Gesundheit durch optimale Ernährung!?“, die die Zielvorstellungen der Handlungssituation berücksichtigt. |

**Erwartete Handlungs(zwischen)ergebnisse:**

* + Problematisierung: Aktuelle Ernährungslage in Deutschland
  + Übersicht: aid-Ernährungspyramide
  + Ausgefülltes Ernährungsprotokoll im Eigenversuch, tabellarischer Soll-Ist-Vergleich
  + Newsletter: Energiebedarf des Menschen
  + Begründete Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen für Jan und Lisa

**Handlungsergebnis der Lernsituation:**  
(Digitale) Handlungsempfehlung „Fit im Alltag – Gesundheit durch optimale Ernährung!?“

**Quellenverzeichnis**(in der Reihenfolge der Aufgabenstellung auf Seite 1)

De Groot, Hilka (2019): Ernährungswissenschaft. Haan-Gruiten: Europa Lehrmittel.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2017): So dick war Deutschland noch nie. [So dick war Deutschland noch nie (dge.de)](https://www.dge.de/presse/pm/so-dick-war-deutschland-noch-nie/) (Abruf 15.01.2021)

Ernährung beeinflusst die Gesundheit. dpa Globus. 75. Jahrgang. 4. September 2020. dpa-infografik GmbH.  
[dpa: Globus-Grafiken](https://www.dpa.com/de/grafik/globus#beispielgrafiken) (Abruf 15.01.2021)

a.i.d infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V. (2014): Die aid-Ernährungspyramide. Interaktive Tafelbilder für Whiteboard, PC und Beamer.  
[3712/2014 Die aid-Ernährungspyramide - Interaktive Tafelbilder – Booklet (ble-medienservice.de)](https://www.ble-medienservice.de/files/downloads/3712_2014_ernaehrungspyramide_interaktive_tafelbilder-7214281.pdf) (Abruf 15.01.2021)

Bundeszentrum für Ernährung (2020): Die Ernährungspyramide. Das sagt sie aus. [Die Ernährungspyramide - BZfE](https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/) (Abruf 15.01.2021)

Bundeszentrum für Ernährung: Ernährungsprotokoll führen.  
 [Ernährungsprotokoll führen - BZfE](https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/beratungspraxis/eine-pyramide-viele-moeglichkeiten/ernaehrungspyramide-das-ernaehrungstagebuch/) (Abruf 15.01.2021)

Niedersächsisches Kultusministerium (2016): Zentralabiturprüfung im Fach Ernährung. Nachschreibtermin. Aufgabe 2. M2. Seite 4.  
[Schriftliche Abituraufgaben - Download (nibis.de)](https://za-aufgaben.nibis.de/index.php) (Abruf 15.01.2021)

QUA-LiS NRW Schulentwicklung: Methodensammlung. Hühnerhof – Stimmungsbild. [Schulentwicklung NRW - Methodensammlung](https://www.schulentwicklung.nrw.de/methodensammlung/karte.php?karte=039) (Abruf 15.01.2021)

**Beratungsanfragen** sind jederzeit willkommen unter:

[Fachberatung an Berufsbildenden Schulen — Regionale Landesämter für Schule und Bildung (rlsb.de)](https://www.rlsb.de/bu/schulen/unterricht-faecher/bbs) (Abruf 15.01.2021)