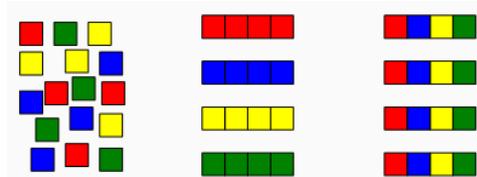


Arbeitsauftrag Nährstoffklassen

In der letzten Stunde haben wir uns mit der Lebensmittelpyramide beschäftigt. Zur Repetition und als Denkstütze ist sie auf der Rückseite abgebildet. Zum Einstieg ins Thema Nährstoffklassen werden wir die verschiedenen Klassen erarbeiten.

Die ganze Übung ist als Gruppenpuzzle ausgelegt, dein Auftrag ist es also:

1. Du liest den Einführungstext durch.
2. Du schaust dir die Ernährungspyramide an und beantwortest die Fragen in Stichworten.
3. Jeder bekommt zufällig einen von 7 Texten zu den Nährstoffklassen. Lies deinen Text durch und fasse ihn in eigenen Worten zusammen. Du hast dafür 5 Minuten Zeit.
4. Triff dich in einer «Expertengruppe», das heisst mit all den Personen, die den **gleichen** Text gelesen haben.
5. Diskutiert in der Gruppe den Text. Füllt das AB Übersicht Nährstoffklassen aus. Stellt wenn nötig Fragen, so dass ihr den Text euren Mitschülern in eigenen Worten erklären könnt. Ihr habt dafür 10 Minuten Zeit.
6. In 7er-Gruppen wird nun das Besprochene ausgetauscht. Mach dir Notizen über die anderen Nährstoffgruppen. Dafür habt ihr 10 Minuten Zeit.
7. Im Plenum tragen wir die Punkte zusammen, so dass am Ende jeder eine vollständige Übersicht hat.



Systematische Abbildung des Gruppenpuzzles

Einführungstext:

Dein Freund geht seit kurzem ins Fitnessstudio. Auf Instagram und Snapchat folgt er einigen Fitnessinfluencern. Diese Fitnessmodels und -blogger haben fast alle eigene Ernährungspläne, die sie den Followern verkaufen möchten. Dein Freund spielt mit dem Gedanken, sich einen solchen Ernährungsplan anfertigen zu lassen. Du bist dem ganzen gegenüber eher kritisch eingestellt und möchtest zuerst einen Plan sehen, bevor dein Freund viel Geld für einen mehrwöchigen Plan ausgibt.

Repetition Ernährungspyramide

Studiere die Pyramide und überleg dir dabei folgende Punkte:

1. Anhand der 6 Stufen der Pyramide, was sollte der Ernährungsplan deines Freundes beinhalten.
2. Was für Nährstoffklassen machen Sinn? Gib ihnen Namen, die du eventuell bereits gehört hast. *Tipp: Es sind total 7 Klassen*
3. *Zusatzfrage:* Welche Nährstoffklasse konsumieren Kraftsportler in übermässigen Mengen?

Abb. 42: Schweizer Lebensmittelpyramide (Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE)



Studiere die Pyramide und überleg dir dabei folgende Punkte:

1. Anhand der 6 Stufen der Pyramide, was sollte der Ernährungsplan deines Freundes beinhalten.
2. Was für Nährstoffklassen machen Sinn? Gib ihnen Namen, die du eventuell bereits gehört hast. *Tipp: Es sind total 7 Klassen*
3. *Zusatzfrage:* Welche Nährstoffklasse konsumieren Kraftsportler in übermässigen Mengen?
