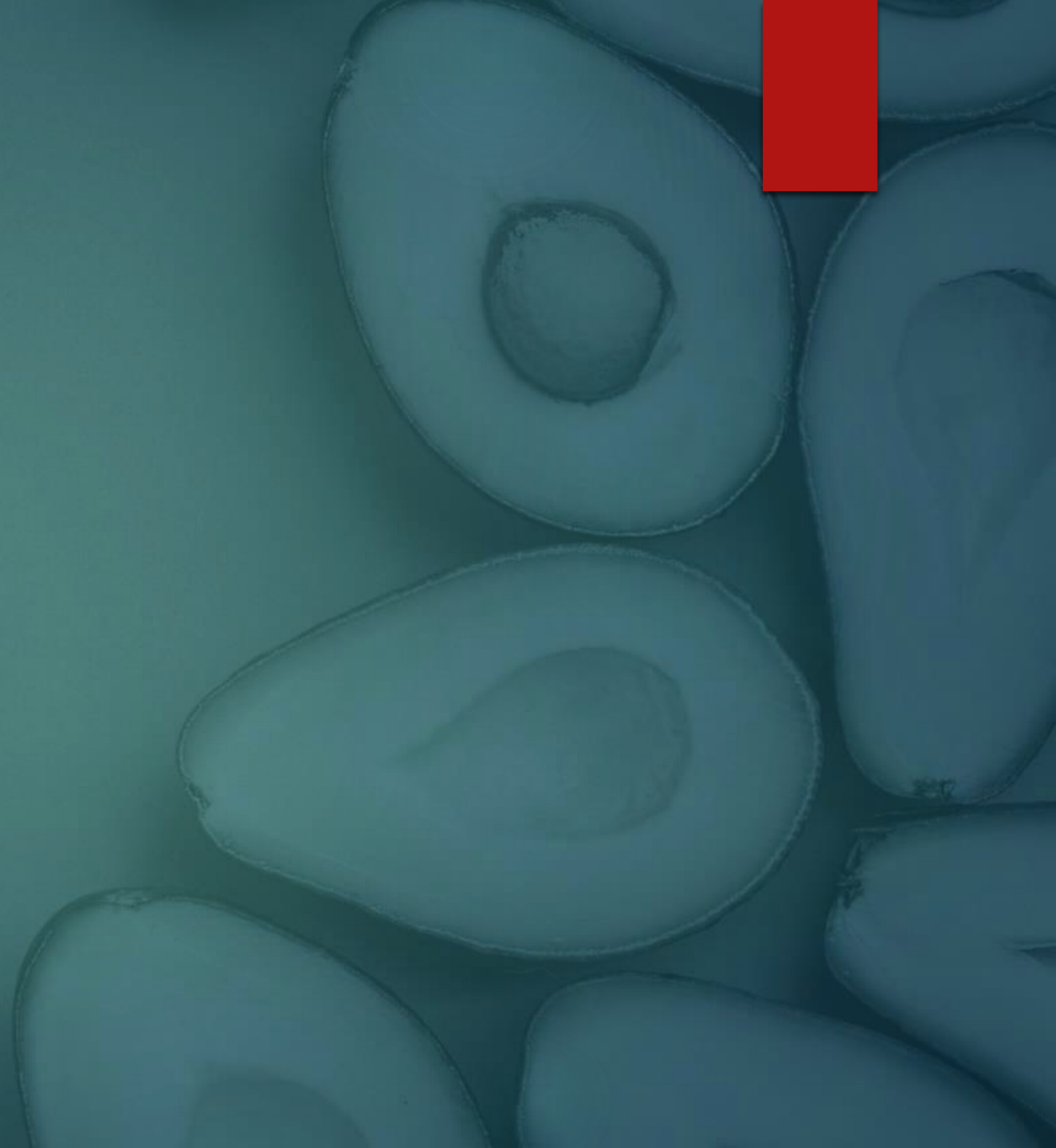


Lektion

# Nährstoffe

15.04.21



# Lektionsablauf

- ▶ Einführung Nährstoffe
- ▶ Gruppenrecherche
- ▶ Präsentation & Besprechung der Recherche
- ▶ Abschluss Nährstoffe
- ▶ Einführung Energiebedarf / Grundumsatz berechnen
- ▶ Reflektion der Lektion

# Lernziele

- Die Lernenden können die verschiedenen Nährstoffe und ihre Eigenschaften aufzählen. (T1)
- Die Lernenden können die Formel des Energiebedarfs wiedergeben. (T1)

# Nährstoffe

- ▶ Letztes mal: Ernährungspyramide
  - ▶ Aufteilung nach Nahrungsmittel
  - ▶ Heute eine Ebene tiefer: nach Nährstoffen
    - ▶ Kohlenhydrate
    - ▶ Proteine
    - ▶ Lipide
    - ▶ Ballaststoffe
    - ▶ Mineralstoffe
    - ▶ Vitamine
    - ▶ Zusatzstoffe
- ▶ Aufgabe: Einteilen von Nahrungsmittel nach Nährstoffinhalt



# Gruppenrecherche (20')

- ▶ Ziel: Plakat zu zugeteilter Nährstoff -> kurze Präsentation (3')
  - Gruppe 1: Kohlenhydrate
  - Gruppe 2: Proteine
  - Gruppe 3: Lipide und Ballaststoffe
  - Gruppe 4: Mineralstoffe
  - Gruppe 5: Vitamine
- Wichtige Punkte:
  - Kurzer Überblick / wichtigste Merkmale
  - Wichtige Unterkategorien (mit Beispielen jeweils)
  - Energiegehalt (kcal/KJ)
  - Weiter interessante Facts

# Energiebedarf / Grundumsatz

- ▶ Grundumsatz + Leistungsumsatz
  - ▶ Alter, Geschlecht, Körperbau
  - ▶ Tätigkeit (körperlich / geistig), Wärmeregulation, Verdauung
- ▶ Formel nach Mifflin-St.Jeor (MSJ) für den Grundumsatz
  - ▶ Frauen:  $10 \times \text{Gewicht (kg)} + 6.25 \times \text{Grösse (cm)} - 5 \times \text{Alter (y)} - 161$
  - ▶ Männer:  $10 \times \text{Gewicht (kg)} + 6.25 \times \text{Grösse (cm)} - 5 \times \text{Alter (y)} + 5$



# Reflektion und Ausblick