

Gruppenrecherche Nährstoffe

Durch Ihr Vorwissen aus dem Alltag und der Vorbildung ist Ihnen bestimmt einiges über die Ernährung zugrundeliegenden Nährstoffe bekannt. Wir möchten nun dies nun mit einer Gruppenrecherche vertiefen um einen ausführlicheren und vollständigen Überblick zu generieren.

Hinweise zum Vorgehen:

Begeben Sie sich in die zuvor eingeteilten 3er Gruppen, organisieren Sie pro Gruppe ein Flipchart und Stifte und finden Sie einen freien Platz um die Aufgabe effektiv in der Gruppe lösen zu können. Folgen Sie anschliessend der Aufgabestellung unten.

Hilfsmittel:

Flipchart und Stifte, Internet, dieses Aufgabenblatt

Angaben zur Zeit:

20min zum Erarbeiten des Flipcharts, anschliessend jeweils 3min pro Gruppe zur Präsentation der Ergebnisse

Sozialform:

Flipchart erstellen: Gruppenarbeit, Präsentation: Einzel vor Plenum

Massstab:

Die Aufgabe ist vollständig bearbeitet, wenn Sie alle recherchierten Merkmale zu Ihrem zugeteilten Nährstoff auf Ihrem Flipchart notiert/abgebildet haben. Halten Sie Ihre Gruppen-Ergebnisse auch persönlich schriftlich fest, um nachher im Plenum das Flipchart kurz, in der vorgegebenen Zeit, präsentieren zu können.

Kontext:

Mit dem erlernten Wissen erhalten wir einen ausführlichen Überblick über die Nährstoffe. Auf diesem Wissen aufbauend können wir uns in den nächsten Lektionen dem Energiebedarf und den Kostformen widmen. Dies sind wichtige Bausteine für die Betreuung von Klientinnen und Klienten in deren Ernährung.

Aufgabenstellung:

1. Informieren Sie sich im Internet über ihren zugeordneten Nährstoff. (10min)

- Gruppe 1: Kohlenhydrate
- Gruppe 2: Proteine
- Gruppe 3: Lipide und Ballaststoffe
- Gruppe 4: Mineralstoffe
- Gruppe 5: Vitamine

Konzentriere dich auf folgende Punkte:

- Kurzer Überblick / wichtigste Merkmale
- Wichtige Unterkategorien (mit Beispielen jeweils)
- Energiegehalt (kcal/KJ)
- Weiter interessante Facts

2. Erstellt eine Flipchart zu eurem Gruppenthema. Stelle die gesammelten Informationen zu den oben genannten Punkte visuell ansprechen und übersichtlich dar. (Dies nützt euch anschliessend als Roter-Faden in der Präsentation) Notiert für euch die zugehörigen ausführlichen Informationen in den eigenen Unterlagen. (10min)

Zusatzaufgabe:

Recherchiert im Internet nach Zusatzstoffen. Wie werden sie definiert? Was für Kategorien gibt es? Wozu werden sie gebraucht? Erstellt ein kleine Übersicht und findet Beispiele dazu.