

VORTRAG LEKTION BFS

Rossella Sala

Handlungskompetenz B.5: Klient*innen bei der Ernährung unterstützen



INHALT

- Didaktische Analyse und Lernziele
- Ablaufschema
- Methodische & didaktische Überlegungen zu den Arbeitsaufträgen
- Prüfungsaufgaben



DIDAKTISCHE ANALYSE

- 1. Lehrjahr, 25 Lernende, 16-20 Jahre
- Gegenwartsbedeutung:
 - Eigene Erfahrungen im Arbeitsalltag
 - Interesse ausserhalb des Berufs
- Zukunftsbedeutung
 - Ernährungszustand beurteilen, Symptome einordnen
- Exemplarische Bedeutung
 - Sicherheit bei der Nahrungsaufnahme
 - Einflussfaktoren bei der Ernährung
 - Individuelle Ernährung



STRUKTUR

Verdauungssystem

Ernährungslehre

Wahrnehmung,
Beobachtung und
Interpretation des
Ernährungszustandes

Berufspraxis:
Pflegetervention

Berufspraxis:
Ernährungs- und
Trinkprotokoll

Berufspraxis:
Prophylaxe

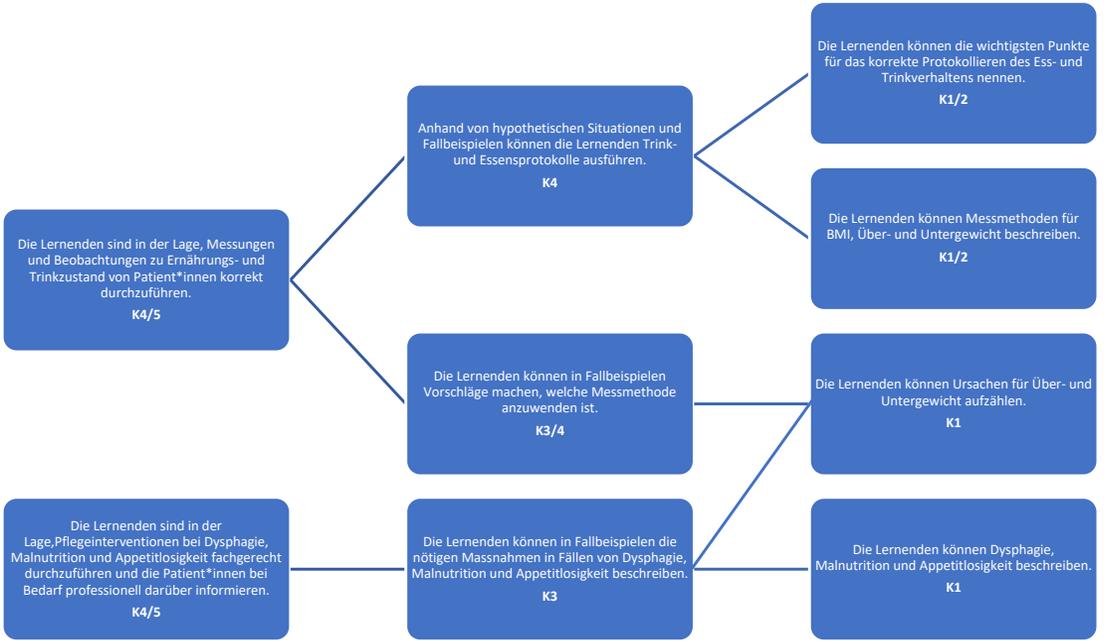


LERNZIELE



Anatomie und Physiologie, Pathophysiologie

Ernährungslehre



Berufspraxis

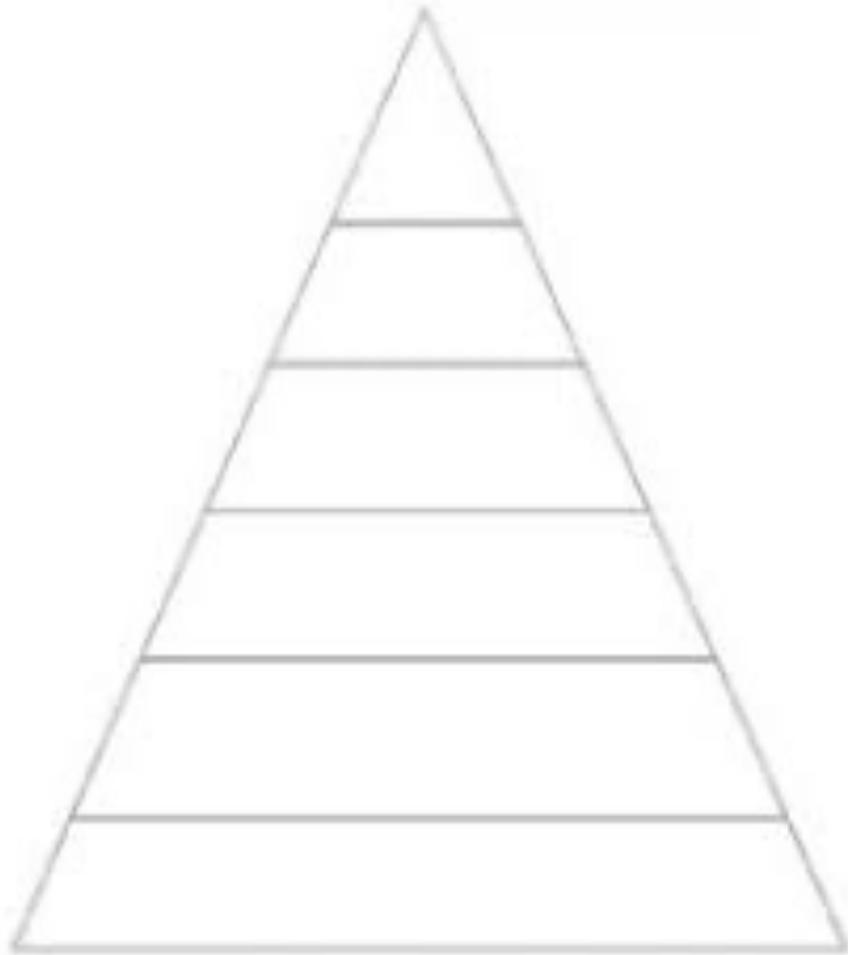


ABLAUSCHEMA LEKTION

Zeit	didaktische Funktion und Lehreraktivität	Lerninhalt	Schüleraktivitäten	Sozialform	Material/Hilfsmittel
9:00 - 9:05	<i>Informierender Unterrichtseinstieg</i> <ul style="list-style-type: none"> Über den Ablauf der Lektion kurz informieren und eine Übersicht zeigen 	<ul style="list-style-type: none"> Ablauf der Lektion kennenlernen 	Zuhören	Plenum, Lehrervortrag	Beamer mit <u>Powerpoint-Präsentation</u>
9:05 - 9:15	<u>Advanced Organizer</u> <ul style="list-style-type: none"> Schüler*innen aktivieren und Wissenskonflikt generieren zum Thema Lebensmittelpyramide 	<ul style="list-style-type: none"> Lebensmittelpyramide in Erinnerung rufen, d.h. die verschiedenen Kategorien, sowie die empfohlenen <u>Portionsgrößen</u>. 	Gemeinsam die Lebensmittel den verschiedenen Stufen zuordnen	Ganze Klasse	Wandtafel mit aufgezeichneter Pyramide, ausgedruckte Lebensmittel für die verschiedenen Kategorien
9:15 - 9:30	<i>Lehrervortrag Lebensmittelpyramide</i> <ul style="list-style-type: none"> Anregender, aber kurzer Vortrag über die Lebensmittelpyramide, die Empfehlungen, sowie die verschiedenen Kostformen. Hausaufgabe erklären 	<ul style="list-style-type: none"> Lebensmittelpyramide besser kennenlernen Infos geben zu den einzelnen Kategorien, welche Lebensmittel dazugehören und empfohlene <u>Portionsgrößen</u> 	Zuhören und Notizen machen, Fragen stellen	Plenum, Lehrervortrag	Beamer mit <u>Powerpoint-Präsentation</u> Im AO verwendete Lebensmittelpyramide an Wandtafel als Übersicht.
9:30 - 9:35	<i>Puffer/Fragen stellen</i>				



ADVANCED ORGANIZER





ADVANCED ORGANIZER



- Vorwissen aktivieren und erörtern, wie gut die Schüler*innen sich mit dem Thema bereits auskennen
- Wissenskonflikte generieren
- Gemeinsame Aufgabe der Klasse
- Überleitung in den Lehrvortrag



LEHRVORTRAG

- Vertiefter Einblick in das Thema
- Verwendung des AO als Übersicht
- Empfehlungen für den täglichen Verzehr
- Hausaufgabe für die kommende Woche

AUFTRAG FÜR NÄCHSTE WOCH

- Ergänze die Exceltabelle für mindestens 4 Tage der kommenden Woche
- Fülle dabei für jedes Lebensmittel die entsprechenden Felder zu den Makronährstoffen aus. Für die Berechnungen der Anteile kannst du eine Webseite zu Hilfe ziehen:
 - <https://jumk.de/bmi/naehrwert.php>
 - <https://naehrwertdaten.ch/de/search/#/food/327696>
 - Du kannst auch andere Webseiten verwenden.
- Es ist nicht möglich, es immer ganz genau auszufüllen, versuche es, so gut es geht!

1								
2	Lebensmittel während einer Woche							
3								
4	Lebensmittel	Mahlzeit (Frühstück/Mittag/Aben dessen/Snack)	Portionsgröße (g)	Kalorien (kcal/kJ)	Kohlenhydrate (g)	Proteine (g)	Fette (g)	
5	Beispiel Roggenbrot	Frühstück	100	227 kcal	42.6	7.6	1	
6	Berner Alpkäse	Frühstück	30	136 kcal	0	8.1	11.5	
7	Milchkaffee ungezuckert	Frühstück	100ml	16 kcal	1.2	0.7	0.9	
8								
9								
10								
11								



ABLAUFSHEMA LEKTION

9:35 - 9:45	<p><i>Einleitung Mikro- und Makronährstoffe und Erklärung des Auftrags, Gruppeneinteilung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Auftrag verständlich erklären und Fragen beantworten • Klasse in 5er-Gruppen aufteilen und Material verteilen 	<ul style="list-style-type: none"> • In einem selbstständigen Projekt sollen sich die Schüler*innen gründlicher mit der Lebensmittelpyramide befassen. • Die Schüler*innen sollen so das Thema verinnerlichen und selber beurteilen, wie ausgewogen die Ernährung ist. 	Zuhören, Fragen stellen zum Auftrag	Plenum, Lehrervortrag	Beamer mit Powerpoint-Präsentation
9:45 - 10:00	<p><i>PAUSE</i></p> <p>Flipcharts und Stifte vorbereiten, evtl. Tische zusammenschieben</p>				
10:00 - 10:20	<p><i>Gruppenarbeit zu Mikro- und Makronährstoffen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Für Fragen zur Verfügung stehen, bei Unklarheiten weiterhelfen 	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständiges Erarbeiten, Lesen und Erstellen eines Plakats über die zugewiesene Nährstoffgruppe 	Aktive Gruppenarbeit. Lesen, erarbeiten und Plakaterstellung über das Thema.	5er Gruppen	Flipchart, Stifte, Arbeitsblätter
10:20 - 10:23	<p><i>Ins Plenum zurückkommen/Puffer</i></p>				
10:23 - 10:42	<p><i>Kurze Vorstellung der verschiedenen Plakate im Plenum</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskussion anleiten und Zeitmanagement 	<ul style="list-style-type: none"> • Andere Nährstoffgruppen kennenlernen anhand der erstellten Übersichten 	Resultate vortragen, bzw. anhören	Plenum	Erstellte Flipchart-Übersichten
10:42 - 10:45	<p><i>Abschluss/Puffer</i></p>				



GRUPPENAUFTRAG

NÄHRSTOFFE

- 5er Gruppen
- Selbstständige Auseinandersetzung mit einer Nährstoffgruppe
- Flipchart-Übersicht zur eigenständigen Verknüpfung der Information
- Vorstellung der Ergebnisse in der Klasse

Handlungskompetenz B.5: Klient*innen bei der Ernährung unterstützen

Arbeitsblatt Gruppenauftrag «Nährstoffe»

Thema: Kohlenhydrate

Material:

- Text zum Thema Kohlenhydrate
- Flipchart-Blatt und Stifte

Auftrag:

1. Lest untenstehenden Text sorgfältig und selbstständig durch.
2. Diskutiert Unklarheiten in der Gruppe und fasst den Inhalt kurz mündlich zusammen.
3. Erstellt eine Übersicht zu eurer Nährstoffkategorie auf dem Flipchart, so dass es für andere, die den Text nicht gelesen haben, informativ, übersichtlich und verständlich ist.

Text:

Es gibt unterschiedliche Kohlenhydrate.

Monosaccharide oder Einfachzucker, beispielsweise als Glukose (Traubenzucker) oder Fruktose bzw. Fruchtzucker. Monosaccharide werden schnell aufgenommen, da sie nicht zuerst aufgespalten werden müssen. Glukose ist der Hauptlieferant für die Energieverwertung der Zellen.

Disaccharide, Zweifachzucker, bestehen aus zwei Monosacchariden – er kommt als Rohrzucker vor.

Polysaccharide, Mehrfachzucker, bestehen aus vielen Monosacchariden wie beispielsweise in Getreidekörnern und Kartoffeln vorkommend.

Bei einem Kohlenhydratüberschuss wird die Glukose im Blut in Form von Glycogen in der Leber und den Muskelzellen als Energiereserve gespeichert. Sind diese Energiedepots voll, so werden sie in Fett umgewandelt und gespeichert.

Bei einem Kohlenhydratmangel, wenn also zu wenig Glukose im Blut ist, werden die Energiereserven, das Glykogen, aus der Leber und den Muskeln wieder in Glukose zurückverwandelt.



PRÜFUNGS-AUFGABEN

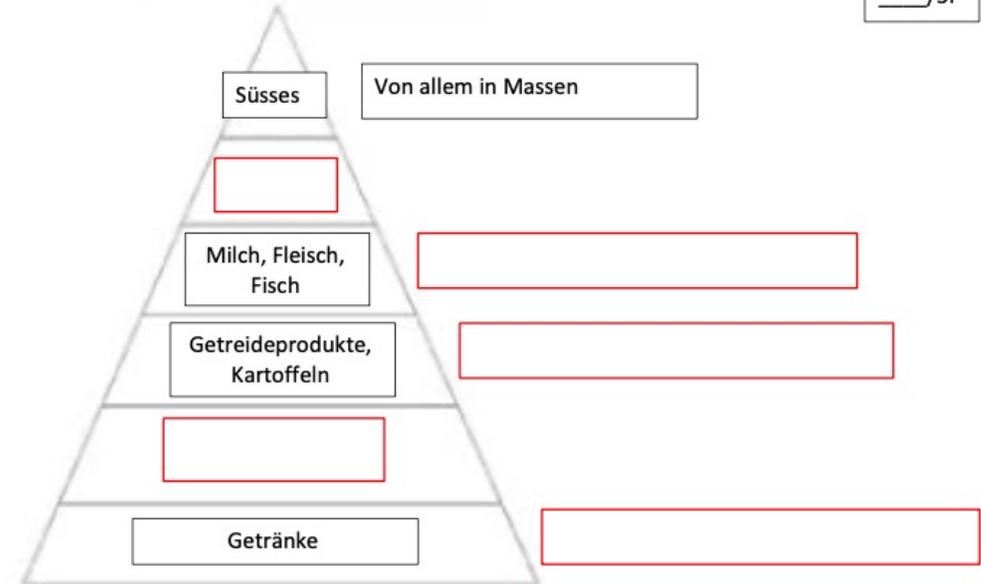
- Auf den Lernzielen basierend
- Anlehnung an die Übungen aus dem Unterricht
- Betonung der Wichtigkeit der Gruppenarbeit für die Prüfung, für eine höhere Motivation der Klasse

Prüfungsfrage 2: Lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittelpyramide stellt eine Empfehlung dar, wie viel von welcher Kategorie Lebensmittel täglich konsumiert werden sollte.

- a) Fülle in der untenstehenden Abbildung die Lücken in der Pyramide mit den entsprechenden Kategorien. In den roten Feldern neben der Pyramide trage bitte die empfohlenen Portionen ein.

___/5P



- b) Es gibt verschiedene Nährstoffkategorien auf die unser Körper angewiesen ist, und die auch in den Stufen der Lebensmittelpyramide enthalten sind. Wähle 2 der im Unterricht behandelten Nährstoffkategorien (nicht Lebensmittelpyramiden-Stufen!). Beschreibe beide Kategorien mit maximal 6 ganzen Sätzen. Achte dabei darauf, dass du für beide die 3 wichtigsten Punkte erwähnst.

___/6P



**VIELEN DANK FÜR
EURE
AUFMERKSAMKEIT!**

