

Unterrichtsvorschlag

Thema:	Salz und Gesundheit
Schularten/Schulstufen:	Sek. 2: AHS, BHS
Materialübersicht:	Arbeitsblatt: Salz und Gesundheit Kopiervorlage Nährwerttabelle Salz-Recherche
Umfang:	2 UE (2x 50 Min.)
Fachgebiete:	Ernährung und Lebensmitteltechnologie, Biologie und Umweltkunde, Berufsorientierung, Haushaltsökonomie, Küchen- und Restaurantmanagement, Lebensmittelverarbeitung
 Erwarteter Kompetenzerwerb: 	Die Lernenden • erklären den Begriff Salz. • beschreiben Vorkommen des Salzes im menschlichen Körper. • filtern Aufgaben des Salzes im menschlichen Körper aus einem vorgegebenen Text (sinnerfassendes Lesen). • fassen die Funktionen des Salzes im menschlichen Körper zusammen. • definieren die empfohlene Tagesdosis an Salz und analysieren Salzmenngen in unterschiedlichen Lebensmitteln. • reflektieren Auswirkungen eines zu hohen Salzkonsums auf den menschlichen Körper. • sammeln Tipps, um den persönlichen Salzkonsum zu reduzieren. • kreieren ein eigenes Kräutersalz (Zusatzangebot).
Vorbereitungen: 	• Video-Episode Nr. 5 vorab ansehen • Mittels Factsheets zum Thema Salz einlesen • Arbeitsblatt kopieren oder online zur Verfügung stellen • Infografiken zu den Themen „Natrium und Chlorid im Körper“, „Funktionen von Salz im Körper“, „Maximal 6 g Salz pro Tag“, „Auswirkungen zu hohen Salzkonsums“ via Website öffnen, in einer Präsentation sammeln (z.B. PowerPoint) oder ausdrucken • Lebensmittelverpackungen in die Klasse mitbringen oder vorbereitete Nährwertangaben (siehe Zusatzmaterialien) ausdrucken • 1 Kaffeelöffel, Salz (zur Veranschaulichung der empfohlenen Tagesmenge)

- Gruppeneinteilung aus zeitlichen Gründen im Vorfeld vornehmen

Videos:



Alle Videos zum Thema „Salz“ findest du auf dem Land schafft Leben Youtube-Channel:

Video 1: Woher kommt unser Salz? (7:14)

<https://youtu.be/NQqOe9ibz7Y>

Video 2: Wie wird Salz gewonnen? Steinsalz, Siedesalz, Meersalz (5:33) <https://youtu.be/B2i7NbigS7s>

Video 3: Siedesalz aus Österreich – unsere Hauptgewinnungsart (4:50) <https://youtu.be/lwjd1rIToZQ>

Video 4: Was Salz alles kann – Anwendungsgebiete und Produkte (7:21) <https://youtu.be/M4-qQALGZDI>

Video 5: Salz in Gesundheit und Ernährung (7:49) <https://youtu.be/WceWlaa4VaM>

Video 6: So werden Salzstangen gemacht (2:53) https://youtu.be/350p_VTQVWA

Video 7: Salz – Lagerung und Anwendung (2:30) <https://youtu.be/Bk0JWsocwIY>

Zusatzmaterialien:



Umfangreiche Materialien zum [„Klassenzimmer unter Tage“](#) in Kooperation mit den [Salzwelten](#)

Arbeitsblatt „Wie wird Salz gewonnen“

Arbeitsblatt „Entstehung von Salzlagerstätten“

Leseblatt „Entstehung von Salzlagerstätten“

Ausschneidevorlage „Entstehung von Salzlagerstätten“

Arbeitsblatt „Faktencheck“

Arbeitsblatt „Salz und Gesundheit“

Arbeitsblatt „Zusammenfassung – Nacherzählung“

Anleitung Versuch Salzdetektive „Münze“

Anleitung Versuch Salzdetektive „Reise des Farbtropfens“

Anleitung Versuch Salzdetektive „Schwimmexperiment“

Kopiervorlage Memory „Salz im Alltag“

[Anleitung Salzkristalle wachsen lassen](#)

Zeit in Min.	Struktur: Phasen/Lehrstoff/Inhalt	Methode Unterrichtsmaterialien/ Medieneinsatz	Sozial- form
5	K: Kontakt/Einstieg/Kernidee: Kärtchen an die Wand/Tafel mit folgenden Aussagen pinnen: • Warum versalzen Verliebte das Essen? Warum ist Salz weiß? Ist Salz ungesund?	Diskussion in der Gruppe	Kollaboratives Arbeiten
10	I: Information Erklärung: Was ist Salz und wo befindet sich Salz im menschlichen Körper	Infografik „Wo befinden sich Natrium und Chlorid im Körper“ Video-Episode 5 Salz und Gesundheit https://youtu.be/WceWlaa4VaM	Input
15	Wiederholung /Zusammenfassung des Videos Erklärung Aufgaben von Salz im menschlichen Körper Erklärung empfohlene Tagesdosis lt. DGE/ÖGE	Arbeitsblatt anschl. gemeinsame Kontrolle Infografik „Funktionen von Salz im Körper“ Symbolisieren mit 1 Kaffeelöffel Salz	Einzelarbeit
5	O: Organisation Arbeitsauftrag erklären, Rahmenbedingungen klären	Gruppen einteilen Lebensmittelverpackungen austeilen oder Ausdruck der Nährwertangaben von <i>Land schafft Leben</i> (siehe Zusatzmaterial)	Input

10	S: Selbständiges Arbeiten Salz-Recherche	Recherche Nährwerttabelle Analyse des Salzgehaltes, Vergleich von unterschiedlichen Lebensmitteln, Diskussion in der Gruppe Zusammenfassung der Ergebnisse und Vorbereitung für Präsentation	Gruppenarbeit
5	Zusammenfassung, Ausblick auf nächste Stunde	Verpackungen auf Tisch in der Klasse lassen oder Nährwertangaben auf Plakat aufkleben	
Ende 1. UE Vorbereitungen für Stunde 2 Wenn möglich kleinen Cutter, Salz und getrocknete Kräuter in die Klasse mitnehmen.			
5	K: Kontakt/Einstieg:	Gemeinsame Wiederholung der letzten Stunde. Multiple Choice-Aufgabe mittels LearningApps* https://learningapps.org/19671129 	Einzelarbeit
5	I/O: Ablauf Präsentationen erläutern, Reflexion des Salzgehaltes in Lebensmitteln	Einteilung der Präsentation	Input
15	S: Präsentation	Schüler*innen präsentieren ihre Analyseergebnisse und ergänzen die Grafik „Maximal 6 g Salz am Tag“ mit ihren Beispielen.	Kollaboratives Arbeiten innerhalb der Gruppen
10	Fortsetzung Auswirkungen eines zu hohen Salzkonsums	Infografik „ Auswirkungen zu hohen Salzkonsums “	Input
10	Reflexion: Tipps für einen geringeren Salzkonsum	Fortsetzung Arbeitsblatt	Einzelarbeit

5	K: Kontrolle	Abschlussfragerunde Ein/e Schüler*in stellt die erste Frage an einen/e Mitschüler*in. Wenn diese richtig beantwortet wurde, darf diese die nächste Frage stellen.	Kollaboratives Arbeiten
Zusatzaufgabe, wenn zeitlich möglich – oder für den fächerverbindenden Unterricht:			
	Kräutersalz herstellen	Demonstration: zwei freiwillige Schüler*innen können Kräutersalz selbst aufmischen. Riechprobe für alle Schüler*innen. Rezeptideen „Bunte Salze selber machen“ https://www.landschaftleben.at/blog/Rezeptidee-Bunte-Salze-selbst-gemacht_b3673	Demonstration eines Teams



* Die LearningApp-Aufgabe kann den Schüler*innen auch über die Kopie des QR-Codes zur Verfügung gestellt werden.

Du möchtest noch weitere Inhalte zum Thema Salz mit deinen Schüler*innen umsetzen? Dann entdecke gerne unsere spannenden Materialien zum [„Klassenzimmer unter Tage“](#).

Ein kompaktes Arbeitsblatt zum Thema „Der Weg des Salzes“ inkl. „Die inneren Werte des Salzes“, „Salz im menschlichen Körper“ findest du in der [Sekundarstufe 1](#).