

SPORTERNÄHRUNGS-PROTOKOLL

KONTAKT
INFORMATION
ORGANISATION
SELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
KONTROLLE

WORUM ES GEHT

Um das geballte Wissen über die Energiezufuhr und die Tellerverteilung der Makronährstoffe beim eigenen Essverhalten zu reflektieren, wird über einen Tag ein Protokoll geführt und anschließend in der Schule analysiert.

METHODEN

Tagesprotokoll, Reflexion

SOZIALFORMEN

Einzelarbeit, Plenum

VORBEREITUNG

- [Tagesprotokoll](#)
- [Tellermodell Grafik](#) auf die Wand projizieren
- [Definitionsplakate](#) ausdrucken

LEHRPLANBEZUG

Deutsch und Kommunikation
Ernährung und Haushalt
Gesundheitsmanagement
Biologie und Umweltbildung

ZIELE

Förderung von **Lebensmittelwissen**, **Ernährungsbildung** und **Konsumkompetenz** – in dieser Einheit:



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler*innen

- reflektieren ihre Sporternährung und analysieren die Telleraufteilung im Hinblick auf Makronährstoffe.
- können die Lebensmittel den Makronährstoffen zuordnen.

ABLAUF

- **Einstieg:** Es können zur Wiederholung ein paar Wissenfragen zu den Makro- und Mikronährstoffen, sowie zu den Ballaststoffen und deren Funktion im Körper gestellt werden. Als Hilfestellung dienen die [Defintionsplakate](#) und [Bild- und Wortkarten](#).
- Die Schüler*innen nehmen das ausgefüllte [Tagesprotokoll](#) vor sich und bekommen Anweisungen zu deren Reflexionsmöglichkeiten:
- umkreise alle kohlenhydratreichen Lebensmittel mit gelber Farbe
 - umkreise alle proteinreichen Lebensmittel mit blauer Farbe
 - umkreise alle fettreichen Lebensmittel mit brauner Farbe
 - umkreise alle ballaststoffreichen Lebensmittel mit roter Farbe
 - vergleiche mit der [Tellermodell Grafik](#): Hast du von allen Makronährstoffen genug auf deinem Teller? Wenn nicht: Wo könntest Änderungen über den Tag verteilt vornehmen? Verwende die [Bild- und Wort-Makronährstoffkarten](#), um andere Komponenten im Speiseplan miteinzubauen.

MODIFIKATIONEN

- **Modifikation:** Für diese Einheit wird Vorwissen aus der vorhergehenden [Sequenz Nährstoffe und Energie](#) benötigt.
- **Zusatzinformationen und -angebote:** Im Anschluss an die Sequenz „Nährstoffe und Energie“ wird der Supermarktbummel in eine praktische Einkaufsaktion überführt. In der Klasse liegen [Bild- und Wortkarten](#) zu den Makronährstoffen bereit. Die Klasse wird in drei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe hat die Aufgabe, Lebensmittel für eine bestimmte Mahlzeit zusammenzustellen: Frühstück, Mittagessen oder Snack.
- Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler auf eine ausgewogene, nährstoffreiche Auswahl achten und die Verteilung auf dem Teller gemäß der bekannten Ernährungsempfehlungen berücksichtigen (Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe).