**Vorhabenbezogene Konkretisierung zu UV 9:**

**Clever ernährt in allen Lebenslagen –**

**Bedarfsgerechte Ernährung in verschiedenen Altersstufen und Lebenssituationen**

**Inhaltsfelder:**

* IF4 Gesundheit und Ernährung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

* Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe (IF4)
* Ernährungsmitbedingte Krankheiten und Essstörungen (IF4)

**Bezüge zu den Querschnittsaufgaben:**

* Medienkompetenzrahmen (MKR):
	+ 1.2 Digitale Werkzeuge
	+ 2.1 Informationsrecherche
* Rahmenvorgabe Verbraucherbildung in Schule (VB):
	+ B: Ernährung und Gesundheit
* Leitlinie Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE):
	+ Ziel 2 (Kein Hunger)
	+ Ziel 3 (Gesundheit und Wohlergehen)
* Berufliche Orientierung (BO):
* keine konkreten Bezüge

**Zeitbedarf:** ca. 6 Std.

**Konkretisiertes Unterrichtsvorhaben: Clever ernährt in allen Lebenslagen – Bedarfsgerechte Ernährung in verschiedenen Altersstufen und Lebenssituationen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Themen** | **Fachdidaktische Ideen / Inhalte des Lern- und Arbeitsprozesses** | **Kompetenzerwartungen** | **Materialvorschläge** |
| **Sequenz 1:** *„Wenn Essen krank macht“* |
| Nahrungsmittel-unverträglichkeiten: Unterscheidung von Allergie und Intoleranz | Umfrage in der Lerngruppe: Welche Nahrungsmittelunverträglich-keiten kennt ihr? vermutlich erste Unsicherheiten zur Nennung der Begriffe Allergie und IntoleranzDiskussion und mögliche Recherche zur Unterscheidung von Allergie und IntoleranzWelche Lebensmittel lösen häufig Unverträglichkeiten aus? | **Die Schülerinnen und Schüler...**Konkretisierte SK:* erklären die Bedeutung von Energiebilanz und Lebensmittelinhaltsstoffen für eine gesundheitsförderliche Lebensweise (IF4)

 Übergeordnete Kompetenzen:* ordnen fachbezogene Sachverhalte in übergreifende Zusammenhänge ein (SK 4)
 | Hilfe zur Unterscheidung von Allergien und Lebensmittelun-verträglichkeiten: <https://www.gesundheitsgmbh.de/news/was-ist-der-unterschied-zwischen-einer-allergie-und-einer-intoleranz/> (letzter Zugriff 01.08.2023)  |

|  |
| --- |
| **Sequenz 2:** *„Laktoseintoleranz“* |
| Worauf muss geachtet werden, wenn Laktoseintoleranz diagnostiziert wurde?konkrete Beispiele laktosefreier Speisen  |  Was bedeutet Laktoseintoleranz? Anfertigung eines Steckbriefes zu Merkmalen und Auswirkungen einer LaktoseintoleranzAuf welche Produkte sollte bei einer Laktoseintoleranz verzichtet werden? (möglicher Einsatz der App „ALL i CAN EAT“) Helfen digitale Anwendungen bei der Auswahl von z.B. laktosefreien Lebensmitteln? Welche alternativen Lebensmittel gibt es?arbeitsteilige Gruppenarbeit: Zusammenstellung von Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit laktosefreien Produkten (Produkte, die ohnehin laktosefrei sind und Ersatzprodukte)Auswahl von Speisen durch die Schülerinnen und Schüler, die in der nächsten Sequenz zubereitet werden | **Die Schülerinnen und Schüler...**Konkretisierte SK:* erläutern gesundheitsförderliche Ernährung und Lebensweisen in verschiedenen Altersstufen und Lebenssituationen (IF4)
* erklären Merkmale und Auswirkungen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (IF4)

Konkretisierte UK:* beurteilen den Nutzen digitaler Werkzeuge im Gesundheits- und Ernährungsbereich (IF4)
* bewerten Ernährungssituationen von Menschen in verschiedenen Lebensphasen (IF4)

Übergeordnete Kompetenzen:* analysieren Konsumentscheidungen aus verschiedenen Perspektiven hinsichtlich zugrunde liegender Motive, Bedürfnisse und Interessen (UK 4)
 | digitale Anwendung: „ALL i CAN EAT“ Lebensmittel-Intoleranz-Liste, welche Lebensmittel enthalten wieviel Laktose? (kostenlos) Hilfe für die GA: Homepage für Rezeptideen bei verschiedenen Lebensmittelun-verträglichkeiten <https://www.kochenohne.de/> (letzter Zugriff 01.08.2023) |

|  |
| --- |
| **Sequenz 3:** *„Laktosefreie Lebensmittel auf dem Prüfstand“* |
| praktische Umsetzung einer laktosefreien MahlzeitAlternative: Vergleich einer laktosehaltigen und einer laktosefreien Speise, die mit Ersatzprodukten hergestellt wurde  | arbeitsteilige GA: Herstellung verschiedener laktosefreier Mahlzeiten/Gerichtekriteriengeleitete Bewertung der zubereiteten Speisen (Aussehen, Geschmack, Konsistenz, Kosten…)  | **Die Schülerinnen und Schüler...**Konkretisierte UK:* bewerten die Bedeutung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten für die tägliche Nahrungsmittelaufnahme (IF4)

 Übergeordnete Kompetenzen:* identifizieren Lebensmitteleigenschaften durch die Nutzung unterschiedlicher Sinne (MK 5)
* verarbeiten Lebensmittel nach vorgegebenen Verfahren (HK 1),
* bedienen und pflegen Geräte und Maschinen sach- und sicherheitsgerecht (HK 2)
 |  Realmedien: Nahrungsmittel laktosefrei und laktosehaltig, laktosefreie Ersatzprodukte |