

Mit aufgebauten Lebensmitteln und Moderationskarten für jede Schülerin und jeden Schüler wird die Übersicht erarbeitet und anschließend zu einzelnen Themen Gruppenarbeiten ausgegeben. Die Antworten werden von jeder Gruppe kurz präsentiert und auf einem Handout zusammengefasst. Die zu verwendenden Texte können Schulbüchern und Broschüren entnommen werden.

Der Fachlehrer kann anschließend bei einzelnen Themen noch Ergänzungen vortragen.

Aufgaben

1. Erarbeiten Sie mit Hilfe des ausgelegten Materials folgende Fragen zum Thema **Fette**.

- 1.1 In welche Gruppen werden Fette chemisch eingeteilt?
- 1.2 Neutralfette sind die Hauptfettquelle für den Menschen. Wie entstehen sie?
- 1.3 Welche Aufgaben haben die Fette im menschlichen Körper?
- 1.4 Wie werden die Fette hinsichtlich ihrer Herkunft eingeteilt? Nennen Sie Beispiele.

2. Erarbeiten Sie mit Hilfe des ausgelegten Materials folgende Fragen zum Thema **Kohlenhydrate**.

- 2.1 Aus welchen chemischen Elementen sind Kohlenhydrate aufgebaut?
- 2.2 In welche Gruppen sind die Kohlenhydrate eingeteilt? Nennen Sie Beispiele.
- 2.3 In welchen Lebensmitteln kommen die einzelnen Kohlenhydratarten vor?
- 2.4 Welche Aufgaben erfüllen die Kohlenhydrate im menschlichen Organismus?

3. Erarbeiten Sie mit Hilfe des ausgelegten Materials folgende Fragen zum Thema **Proteine**.

- 3.1 Weshalb werden Eiweiße auch Proteine genannt?
- 3.2 Aus welchen Bestandteilen sind Proteine aufgebaut?
- 3.3 Wie lassen sich Aminosäuren unterscheiden?
- 3.4 Welche Aufgaben erfüllen Proteine im menschlichen Organismus?

4. Fragen zum Thema **Vitamine**

- 4.1 Was sind Vitamine?
- 4.2 In welche Gruppen werden die Vitamine eingeteilt? Geben Sie Beispiele dazu.
- 4.3 Erklären Sie die Begriffe Hypo- und Hypervitaminose.
- 4.4 Erläutern Sie verschiedene Ursachen einer Hypovitaminose.

5. Fragen zum Thema **Mineralstoffe**

- 5.1 Erklären Sie den Begriff: Mineralstoffe
- 5.2 In welche Gruppen sind Mineralstoffe eingeteilt?
- 5.3 Welche Aufgaben haben Mineralstoffe im menschlichen Körper?
- 5.4 Wie viel Gramm Calcium und Natrium enthält der Körper einer 70 kg schweren Person?

6. Fragen zum Thema **sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)**

- 6.1 Nennen Sie die Definition für SPS.
- 6.2 Unterscheiden Sie primäre und sekundäre Pflanzenstoffe (Beispiele).
- 6.3 In welche Gruppen sind die SPS eingeteilt?
- 6.4 Was versteht man unter der antioxidativen bzw. antimikrobiellen Wirkung der SPS?

7. Erarbeiten Sie mit Hilfe des ausgelegten Materials folgende Fragen zum Thema **Ballaststoffe (BST)**.

- 7.1 Nennen Sie die Definition für den Begriff Ballaststoffe.
- 7.2 Welche Einteilung gibt es für die Ballaststoffe, können Sie Beispiele nennen?
- 7.3 Welche Wirkungen haben die BST auf den menschlichen Körper?
- 7.4 Welche Lebensmittel dienen als gute Ballaststoffquellen?

8. Erarbeiten Sie mit Hilfe des ausgelegten Materials folgende Fragen zum Thema **Wasser**.

- 8.1 Wie sieht die Verteilung des Wassers im menschlichen Organismus aus?
- 8.2 Erklären Sie den Begriff Wasserbilanz.
- 8.3 Welche Funktionen hat das Wasser für den menschlichen Organismus?
- 8.4 Wie viel Liter/Kilogramm Wasser enthält eine Person, die 60 kg Körpergewicht hat?