



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ernährung
Kompetenz	Grundkenntnisse einer ausgewogenen Ernährung besitzen
Niveau A	Ich kenne die Grundbausteine unserer Nahrung und die Merkmale einer positiven Flüssigkeitsbilanz.



Grundbausteine der Nahrung

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende kann die Grundbausteine unserer Nahrung sowie die Merkmale einer positiven Flüssigkeitsbilanz benennen.
Bewertung/ Anforderung	Der Test ist erfüllt, wenn untenstehende Beobachtungspunkte erfüllt sind. Zudem kann 1 praktisches Beispiel einer positiven Flüssigkeitsbilanz angegeben werden.
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Von den Hauptnährstoffen Fette, Kohlenhydrate, Eiweisse, Vitamine und Mineralstoffe können mindestens 3 genannt werden. • Es kann 1 Beispiel für eine positive Flüssigkeitsbilanz genannt werden.
Fehlerquellen	
Anweisung für die Lernenden	«Letzte Woche haben wir die wichtigsten Bausteine unserer Nahrung zusammengetragen. Nennen Sie möglichst viele, welche Ihnen noch in den Sinn kommen. Geben Sie zudem ein Beispiel aus Ihrem Alltag, bei dem Ihre Flüssigkeitsbilanz positiv war.»
Aufbau	Die Lehrperson erarbeitet in einer Teillektion (maximal 10 Min.) vorgängig die Grundbausteine der Nahrung sowie die Merkmale einer positiven Flüssigkeitsbilanz. In der Folgelektion wird das Wissen schriftlich getestet.
Material	Flipchart- oder A/4-Blätter, Filzstifte
Quelle	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. S.18ff. Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). <i>tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen</i> . Bern: Schulverlag blmv AG.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit Max.10 Min. für das vorgängige Gespräch, 5 Min. für die schriftliche Befragung</p> <p>Organisation Einzeltest</p> <p>Testpersonen 1 Testperson</p> <p>Probleme Wichtige Bewegungszeit geht verloren, wenn möglich fächerübergreifend mit ABU-Lehrperson zusammenarbeiten (oder bei Gastroberufen mit der Fachlehrperson) Das Interesse für Ernährungsfragen muss vorhanden sein.</p>