



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ernährung
Kompetenz	Grundkenntnisse einer ausgewogenen Ernährung besitzen
Niveau B	Ich kenne das Modell der Ernährungspyramide.



Ernährungspyramide

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende kann eine vereinfachte Ernährungspyramide skizzieren.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist bestanden, wenn untenstehende Beobachtungspunkte erreicht werden:

Beobachtungspunkte



- Die proportionale Einteilung der Fette, Kohlehydrate und Eiweisse an unserem Nahrungsbedarf wird richtig dargestellt (ca. 65% Kohlenhydrate, 20% Fette und 15% Eiweisse).
- In jede „Etage“ kann mind. 1 Nahrungsmittel korrekt eingeordnet werden.



- Die proportionalen Anteile werden verwechselt.
- Es können keine Nahrungsmittel richtig eingeteilt werden

Anweisung für die Lernenden

«Letzte Woche haben wir die wichtigsten Bausteine unserer Nahrung zusammengetragen und auf der sogenannten Ernährungspyramide abgebildet. Wir haben gelernt, dass die Ernährungspyramide aus mehreren Ebenen besteht: Skizzieren Sie diese Ebenen! Ordnen sie anschliessend die Nährstoffe Fette, Kohlenhydrate und Eiweisse proportional richtig ein, sowie jeder Ebene mind. 1 entsprechendes Nahrungsmittel zu.»

Aufbau

Die Lehrperson erarbeitet in einer Teillektion (maximal 10 Min.) vorgängig die Merkmale der Ernährungspyramide. In der Folgektion wird das Wissen schriftlich getestet.

Material

Flipchart- oder A/4-Blätter, Filzstifte

Quelle

Mengisen, W. & Müller, R. (1998). *ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen*. Bern: ESK Eidg. Sportkommission
Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit Max. 10 Min. für die vorgängige Einführung, 5 Min. für die schriftliche Befragung (idealerweise mit Fragen von anderen Tests)

Organisation Einzeltest

Testpersonen 1 Testperson

Probleme Wichtige Bewegungszeit geht verloren, wenn möglich fächerübergreifend mit ABU-Lehrperson zusammenarbeiten (oder bei Gastroberufen mit der Fachlehrperson)
Interesse für Ernährungsfragen muss vorhanden sein