



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Ernährung
Kompetenz	Grundkenntnisse einere ausgewogenen Ernährung besitzen
Niveau C	Ich kann einen Ernährungstagesplan bezüglich Ausgewogenheit beurteilen.

## Ernährungstagesplan

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die/Der Lernende kann einen Ernährungstagesplan auf Defizite resp. Ungleichgewichte untersuchen.								
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Test ist bestanden, wenn untenstehende Beobachtungspunkte erreicht werden:								
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es müssen alle 3 Fehler bei 2 Beispielen genannt sein</li> </ul>								
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Letzte Woche habe ich euch den Ernährungskreis vorgestellt und einige Hinweise gegeben, worauf bei einer gesunden Ernährung zu achten ist. Ich habe euch hier verschiedene Ernährungstagespläne zusammengestellt, Beispiele aus dem Alltag. In jedem Beispiel werden 3 grundlegende Fehler gemacht. Versucht diese Fehler herauszufinden und benennt sie bitte.»								
<b>Aufbau</b>	Die Lehrperson erarbeitet in einer Teillektion (maximal 10 Min.) vorgängig die Merkmale einer gesunden Ernährung und erklärt den Ernährungskreis.								
<b>Material</b>	Flipchart- oder A/4-Blätter, Filzstifte								
<b>Quelle</b>	Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen. Bern: Schulverlag blmv AG. Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, entstanden 1954.								
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>Max. 10 Min. für die vorgängige Einführung, 5 Min. für die schriftliche Befragung (idealerweise mit Fragen von anderen Tests)</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Einzeltest; die Lehrperson muss mind. 2 Ernährungstagespläne ausarbeiten und je 3 Fehler integrieren.</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>1 Testperson</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Wichtige Bewegungszeit geht verloren, wenn möglich fächerübergreifend mit ABU-Lehrperson zusammenarbeiten (oder bei Gastroberufen mit der Fachlehrperson) Interesse für Ernährungsfragen muss vorhanden sein</td> </tr> </table>	Zeit	Max. 10 Min. für die vorgängige Einführung, 5 Min. für die schriftliche Befragung (idealerweise mit Fragen von anderen Tests)	Organisation	Einzeltest; die Lehrperson muss mind. 2 Ernährungstagespläne ausarbeiten und je 3 Fehler integrieren.	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
Zeit	Max. 10 Min. für die vorgängige Einführung, 5 Min. für die schriftliche Befragung (idealerweise mit Fragen von anderen Tests)								
Organisation	Einzeltest; die Lehrperson muss mind. 2 Ernährungstagespläne ausarbeiten und je 3 Fehler integrieren.								
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								

## Allgemeine Tipps zur ausgewogenen Ernährung

Es ist generell besser, 5-6 Mahlzeiten pro Tag zu sich zu nehmen, als 3 grosse Hauptmahlzeiten. Das Hungergefühl ist dann zwischen den Mahlzeiten nicht so gross. Bei 5-6 Mahlzeiten reicht die verzehrte Energie bis zur nächsten Mahlzeit aus, und der Körper hat keine Veranlassung, Energiereserven (Fettpolster) anzulegen.

Das Frühstück ist besonders wichtig. Hier werden die sehr kleinen „Zuckerspeicher“ des Körpers, die über Nacht geleert werden, wieder aufgefüllt.

Das Gehirn ist auf Zucker als Energieträger angewiesen. Daher wirkt sich ein kohlenhydratreiches Frühstück auch positiv auf das Wohlbefinden aus.

"Das Frühstück ist das Sprungbrett in den Tag."

Ein weiterer Punkt betrifft die Zeit, bis der Körper feststellt hat, dass er satt ist. Es dauert 15-20 Minuten, bis der Magen das Signal an das Gehirn gibt: Ich bin satt.

Lassen Sie sich daher Zeit beim Essen.

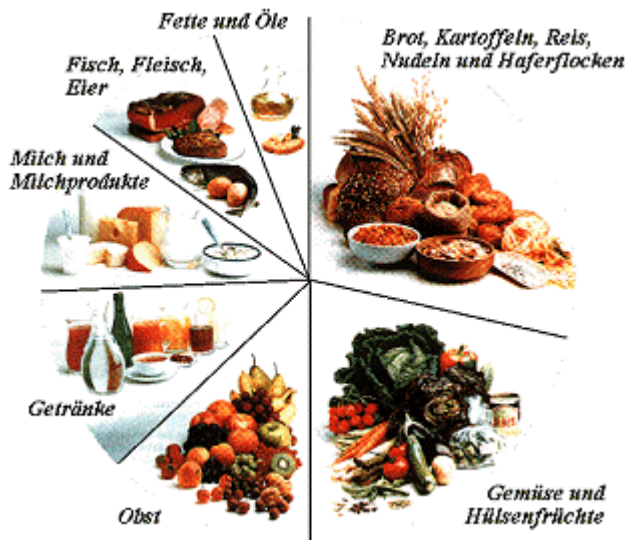
Viele Menschen können ein komplettes Mittagessen in 10 Minuten verspeisen, sind dann aber noch nicht satt und essen über ihren Bedarf hinaus.

Aber auch die Hochwertigkeit der Lebensmittel sollte Beachtung geschenkt werden.

Als Faustregel für die Hochwertigkeit eines Lebensmittels kann der Grad der Verarbeitung betrachtet werden: Je unverarbeiteter, desto besser.

## Der Ernährungskreis

Eine Hilfestellung/Orientierung bei der täglichen Lebensmittelauswahl bietet der Ernährungskreis an:



Die Lebensmittel sind in 7 Gruppen unterteilt.

Der Kreis ist so zu verstehen, dass täglich aus jeder der Gruppen Lebensmittel ausgewählt werden sollen.

Die Grösse der Kreissegmente (Tortenstückchen) gibt in etwa an, welchen Anteil die Lebensmittelgruppen an der Tageskost haben sollten.

Der Ernährungskreis kann also als eine Art Checkliste für jeden Tag gesehen werden.

Hier ein Vorschlag für Mengen bei der täglichen Nahrungsaufnahme:

**Gruppe 1:** 5-7 Scheiben Brot (Vollkorn!), 80g Reis oder 80g Nudeln oder 4-5 mittelgrosse Kartoffeln

**Gruppe 2:** 200g – 250g Gemüse und 75g Salat

**Gruppe 3:** 200g – 250g Früchte

**Gruppe 4:** Mindestens 1,5l Getränke (Mineralwasser, Tee, verdünnte Obstsäfte, Gemüsesäfte)

**Gruppe 5:** 0.25 l fettarme Milch (oder Yoghurt) und ca. 30g fettarmer Käse

**Gruppe 6:** Pro Woche 2x Fleisch oder Wurst (125g) und 1 – 2x Fisch (150g), maximal 2-3 Eier

**Gruppe 7:** 60g – 80g Fett (meistens versteckt in Wurst, Milch, Käse, Rahm!)