



Unterrichtsszenarien: Gesunde Ernährung

Datum: 20., 22., 28., 29., Januar 2020

Dauer: 4 Unterrichtsstunden

Klasse: 4DL und 5DL

Thema: Gesunde Ernährung

Nach der Mobilitätserfahrung in Bari haben die Schüler ihre Erfahrungen erzählt. Wir haben Fotos und Videos gesehen und eine Diskussion über das Thema geführt. Die Schüler haben darüber gesprochen und wir haben einen Vergleich zwischen den Essgewohnheiten von den verschiedenen Ländern, die an dem Erasmusprojekt teilnehmen gemacht. Anschließend bereiteten sie ein Interview für 100 Studenten und 100 Professoren vor, um ihre Essgewohnheiten und ihre altersbedingte Veränderungen zu verstehen.

Die Fragen waren:

1. Frühstücken Sie morgens?
 - a) Ja
 - b) Nein
 - c) Nicht immer

2. Essen Sie auch Obst als Snack?
 - a) Ja
 - b) Nein
 - c) Nicht immer

3. Kommen Sie zum Mittagessen nach Hause zurück?
 - a) Ja
 - b) Nein
 - c) Nicht immer

4. Glauben Sie, dass die Ernährung auf die Gesundheit auswirkt?
 - a) Ja
 - b) Nein
 - c) Nicht immer

Die Daten können in der nachfolgenden Tabelle vorgelegt werden:

FRAGE	LEHRER			SCHÜLER		
	JA	NEIN	NICHT IMMER	JA	NEIN	NICHT IMMER
1	70%	10%	20%	30%	50%	20%
2	60%	30%	10%	20%	70%	10%
3	80%	10%	10%	70%	10%	20%
4	90%	/	10%	60%	20%	20%

Die Aktivitäten wurden mit der Sammlung von Material aus dem Internet fortgesetzt. Danach haben wir eine Gruppenaktivität gemacht. Die Gruppen von Schülern haben Plakaten über das Thema „Ernährung und Gesundheit“ gemacht und darüber Berichte gehalten. Schließlich, erstellten sie den Dekalog für einen korrekten Lebensstil da.

- 1)Die Lebensmittel in fünf tägliche Mahlzeiten verteilen
- 2)Das Frühstück als eine notwendige Mahlzeit betrachten
- 3)Die übermäßige Monotonie der Ernährung vermeiden
- 4)Leckere und leicht verdaulichen Lebensmittel zubereiten, die keine Schläfrigkeit verursachen, um die schulische Leistung nicht zu gefährden
- 5)An ruhigen Orten essen und sich die Zeit nehmen, um es zu tun
- 6)Den Verbrauch von Öl und Fetten reduzieren. Außerdem sollte man die pflanzlichen Öle bevorzugen, insbesondere das Extra Vergine Olivenöl
- 7)Die Verwendung des Salz beschränken
- 8)Mindestens eine Stunde pro Tag körperliche Bewegung machen
- 9)Die richtige Menge an Milch und Milchprodukten, Eier, Fleisch und Fisch konsumieren. Wenn nicht, ist es wirklich sehr schwierig, die empfohlene Quantität von Eisen, Kalzium und Vitamin B12, die unentbehrlich in der Phase des Wachstums sind
- 10)Zumindest 8 Stunden schlafen und morgens früh aufwachen, um ruhig zu frühstücken.

Diese Idee und Vorschläge wurden am „Tag der offenen Tür“ in der Schule präsentiert. Andere Schüler und die Eltern haben daran teilgenommen.