

# SPORTERNÄHRUNGS-PROTOKOLL

KONTAKT  
INFORMATION  
ORGANISATION  
SELBSTSTÄNDIGES  
ERARBEITEN  
KONTROLLE

## WORUM ES GEHT

Um das geballte Wissen über die Energiezufuhr und die Tellerverteilung der Makronährstoffe beim eigenen Essverhalten zu reflektieren, wird über einen Tag ein Protokoll geführt und anschließend in der Schule analysiert.

### METHODEN

Tagesprotokoll, Reflexion

### SOZIALFORMEN

Einzelarbeit, Plenum

### VORBEREITUNG

- [Tagesprotokoll](#)
- [Tellermodell Grafik](#) auf die Wand projizieren
- [Definitionsplakate](#) ausdrucken

### LEHRPLANBEZUG

Deutsch und Kommunikation  
Ernährung und Haushalt  
Gesundheitsmanagement  
Biologie und Umweltbildung

## ZIELE

Förderung von **Lebensmittelwissen**, **Ernährungsbildung** und **Konsumkompetenz** – in dieser Einheit:



### ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler\*innen

- reflektieren ihre Ernährung und analysieren die Telleraufteilung im Hinblick auf Makronährstoffe.
- können die Lebensmittel den Makronährstoffen zuordnen.

# ABLAUF

- **Einstieg:** Es können zur Wiederholung ein paar Wissenfragen zu den Makro- und Mikronährstoffen, sowie zu den Ballaststoffen und deren Funktion im Körper gestellt werden. Als Hilfestellung dienen die [Defintionsplakate](#) und [Bild- und Wortkarten](#).
- Die Schüler\*innen erhalten Anweisungen zur Reflexion ihres ausgefüllten [Tagesprotokolls](#):
- Umkreise alle kohlenhydratreichen Lebensmittel mit gelber Farbe.
  - Umkreise alle proteinreichen Lebensmittel mit blauer Farbe.
  - Umkreise alle fettreichen Lebensmittel mit brauner Farbe.
  - Umkreise alle ballaststoffreichen Lebensmittel mit roter Farbe.
  - Vergleiche mit der [Tellermodell Grafik](#): Hast du von allen Makronährstoffen genug auf deinem Teller? Wenn nicht: Wo könntest Änderungen über den Tag verteilt vornehmen? Verwende die [Bild- und Wort-Makronährstoffkarten](#), um andere Komponenten im Speiseplan miteinzubauen.

# MODIFIKATIONEN

- **Modifikation:** Für diese Einheit wird Vorwissen aus der vorhergehenden [Sequenz Nährstoffe und Energie](#) benötigt.
- **Zusatzinformationen und -angebote:** Im Anschluss an die Sequenz „Nährstoffe und Energie“ wird der Supermarktbummel in eine praktische Einkaufsaktion überführt. In der Klasse liegen [Bild- und Wortkarten](#) zu den Makronährstoffen bereit. Die Klasse wird in drei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe hat die Aufgabe, Lebensmittel für eine bestimmte Mahlzeit zusammenzustellen: Frühstück, Mittagessen oder Snack.
- Dabei sollen die Schüler\*innen auf eine ausgewogene, nährstoffreiche Auswahl achten und die Verteilung auf dem Teller gemäß der bekannten Ernährungsempfehlungen berücksichtigen (Proteine, Kohlenhydrate, Fette, Ballaststoffe).