

TELLER-PRINZIP

Grundlagen



WORUM ES GEHT: Welche Nährstoffe sind wichtig für meine Ernährung? Wie kann ich mir selbstständig ein gesundes Essen zusammenstellen? Diesen und weiteren Fragen gehen wir in dieser Unterrichtseinheit auf den Grund und lernen dabei das Tellermodell kennen.

METHODE: Selbstreflexion

SOZIALFORM: Plenum, Gruppenarbeit

VORBEREITUNG: Arbeitsblätter in Klassenstärke kopieren

K KONTAKT
I INFORMATIOTN
O ORGANISATION
S SELBSTSTÄNDIGES ERARBEITEN
K KONTROLLE



LEBENSMITTELWISSEN

... ordnen die Lebensmittel den passenden Hauptnährstoffen zu.



ZIELE: Die Schüler*innen ...

ERNÄHRUNGSBILDUNG

... erkennen die Zusammensetzung einer gesunden/vollwertigen Mahlzeit.



KONSUMKOMPETENZ

... wissen, welche Lebensmittel für den Tagesbedarf wichtig sind und daher konsumiert werden sollten.

LEHRPLANBEZUG: **Ernährungslehre, Biologie und Umweltbildung**

[Lehrpläne Mittelschule - Essen macht Schule markiert \(Stand 14.06.2023\)](#)

[Lehrplan AHS - Essen macht Schule markiert \(Stand 20.07.2023\)](#)

ABLAUF:

- Schreibe deine Essensgewohnheit von einem Tag auf. Was hast du gestern den ganzen Tag über gegessen (Frühstück, Jause, Mittagessen, Nachmittags-snack, Abendessen)? Beantworte auch die Feedback-Fragen. Diese können im Plenum besprochen oder in Einzelarbeit gelöst werden.
[Arbeitsblatt „Meine Mahlzeiten“](#)
- Die Wissensvermittlung findet anhand von Textarbeit statt. Die Erklärung der Bestandteile Kohlenhydrate, Eiweiß und Gemüse bzw. Obst und deren Definition steht im Vordergrund. [Arbeitsblatt „Wertvolle Ernährung“](#)
- Die Schüler*innen unterstreichen, während der Text gelesen wird, jeweils einen wichtigen Aspekt der Makronährstoffe oder schreiben alternativ auf einen Zettel. Anschließend werden die Makronährstoffe noch einmal anhand dieser Begriffe zusammengefasst. Alternativ können sie ein Tafelbild entstehen lassen, indem man die Makronährstoffe an die Tafel schreibt und die zuvor geschriebenen Notizen auf den Zettelchen dem richtigen Nährstoff an der Tafel zuordnet.
- Anschließend werden die Bestandteile als Begriffsmoleküle (siehe Beispielfoto Seite 2 – es gibt keine vorgegebene Form, lasst eurer Fantasie freien Lauf!) dargestellt. Dazu bilden die Schüler*innen vier Gruppen, die jeweils einen Nährstoff zum Thema haben. Aus z.B. Verpackungsflocken aus Maisstärke oder anderen Materialien, die in der Schule keine weitere Verwendung mehr finden, wird ein Molekül gebaut (die Verbindung dafür können z.B. Zahnstocher oder Ähnliches sein). Die Schüler*innen gehen dabei den Text noch einmal durch und schreiben die wichtigsten Eigenschaften und Inhaltsstoffe auf kleine Zettelchen, die dann auf dem Molekül befestigt werden. Anschließend werden die gebauten Moleküle kurz besprochen und eventuell ausgestellt.





- Gruppenarbeit: Versucht, eure zuvor aufgeschriebenen Mahlzeiten den nun kennengelernten Nährstoffgruppen zuzuordnen. Erstellt anschließend eine persönliche Auswertung: Wovon isst du am meisten? Wovon isst du ausreichend? Wovon isst du am wenigsten? Oder fehlt dir eine Komponente komplett? Erstelle ein Ranking. Arbeitsblatt „Wertvolle Ernährung“
- Wissensvermittlung und Erklärung des „Tellermodells“ im Plenum anhand des zur Verfügung gestellten Textes und der Grafik. [Arbeitsblatt „Das Tellermodell“](#)
- Anschließende Anwendung des Gelernten anhand des Arbeitsblattes: Welche Änderungen kannst du bei deiner täglichen Essenzufuhr vornehmen, um das Tellerprinzip in deine Ernährung zu integrieren? Was kannst du weglassen, weil du davon zu viel konsumierst? Was kannst du noch zusätzlich essen, weil es dir in deinem Tagesbedarf fehlt?

[Arbeitsblatt „Anwendung des Tellermodells“](#)

MÖGLICHER EINSTIEG:

Alternativ können diese Unterrichtseinheiten mit jenen der Ernährungspyramide ergänzt werden.

[Ernährung | Sekundarstufe 1 \(landschafttleben.at\)](#)

[Ernährung | Sekundarstufe 2 \(landschafttleben.at\)](#)

Die Schüler*innen können das eigene Ernährungsverhalten über eine Woche beobachten, eventuell ein Tagebuch dazu führen und in der folgenden Woche davon berichten, um sich auf die Unterrichtseinheit vorzubereiten.

MÖGLICHER ABSCHLUSS:

Anschließend an dieses Unterrichtsmaterial ist es möglich, die Ernährungsthemen noch weiter anhand des Unterrichtsmaterials zur bedarfsgerechten Ernährung oder zu den Food Trends zu vertiefen.

[Ernährung | Sekundarstufe 1 \(landschafttleben.at\)](#)

[Ernährung | Sekundarstufe 2 \(landschafttleben.at\)](#)

[Food Trends | Sekundarstufe 1 \(landschafttleben.at\)](#)

[Food Trends | Sekundarstufe 2 \(landschafttleben.at\)](#)

MODIFIKATIONEN:

Damit könnte man eventuell auch eine Unterrichtseinheit zum Thema Leistung und Ernährung verbinden. Wie sieht der entsprechende Teller bei Leistungssportlern aus? Wie verändern sich die einzelnen Anteile dadurch? Etc.

Eine andere Möglichkeit ist, dass man Leistung und Ernährung im Zusammenhang mit zu wenig Kalorienzufuhr bespricht. Wenn mein Körper (aufgrund einer Diät oder aufgrund einer Hungersnot) zu wenig von einzelnen oder allen Komponenten bekommt, dann ist er nicht mehr leistungsfähig, sowohl körperlich als auch geistig.

