

Inhalt

Hinweise für die Lehrkraft: Unterrichtsziele – Schwerpunkte	4
Empfehlungen für die Planung, Durchführung und Auswertung des Stationenlernens	10
Hinweise für das Lernen an Stationen	12
Übersicht über die Stationen mit Laufzettel	13
Vortest/Nachtest „Nahrung und gesunde Ernährung“	14
Station 1: Was nehme ich täglich an Nahrung zu mir?	17
Station 2: Ernährungssituation auf der Erde	18
Station 3: Wozu brauchen wir Nahrung?	19
Station 4: Geregelter Tagesablauf und Leistungskurve („Biokurve“)	20
Station 5: Ohne Wasser kein Leben	21
Station 6: Bedeutung und Nachweis von Fetten	23
Station 7: Bedeutung und Nachweis von Eiweiß (Protein)	26
Station 8: Bedeutung und Nachweis von Kohlenhydraten	28
Station 9: Bedeutung von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen	31
Station 10: Der Weg der Speisen im Körper	33
Station 11: Gesunde Ernährung	39
Station 12: Energie in der Nahrung macht’s möglich	41
<i>Station A: Ernährungsprobleme in verschiedenen Ländern</i>	43
<i>Station B: Essstörungen</i>	45
<i>Station C: Wörtersuchrätsel „Nahrung und gesunde Ernährung“</i>	48
<i>Station D: RICHTIG oder FALSCH?</i>	49
<i>Station E: Vegetarische Ernährung</i>	50
Lösungen	53
Quellenverzeichnis	68