

## *Angebot für den Wahlpflichtunterricht Klasse 9*

Schuljahr 2023/2024

Kursleiter: Herr Michel

### GESUND UND MUNTER

Dem Essen auf der Spur!

Wir beschäftigen uns mit den vielfältigen Themenbereichen von gesunder Ernährung in Theorie und Praxis:

- Was befindet sich in unseren Lebensmitteln?
- Warum müssen wir essen und trinken?
- Was bedeutet eine „gesunde Ernährung“ und welche Konsequenzen hat dies für den Körper?

Wir beschäftigen uns mit den Inhaltsstoffe unserer Nahrung in Theorie und Praxis. Wir bereiten viele Snacks selbst zu, die wir natürlich auch essen und genießen. Wir lernen die Ernährungspyramide kennen und untersuchen unsere täglichen Mahlzeiten und Speisepläne in Bezug auf „gesunde Ernährung“. Zudem untersuchen wir praktisch, inwiefern Bewegung und (Fitness-) Sport sich auf die Gesunderhaltung des Körpers auswirken.

Darüber hinaus behandeln wir viele weiteren Themen rund um „Gesunde Ernährung“: Von „Essstörungen“, „Fleischkonsum und Fleischersatzprodukte“, über „Food Design“ bis hin zu Aspekten der Lebensmittelverschwendung und nachhaltiger Ernährung.

Leistungsbewertung:

Es werden kurze Lerntests geschrieben. Es werden Präsentationen erstellt oder auch Unterrichtsstunden selbst gehalten (Lernen durch Lehren). Darüber hinaus sind die kontinuierliche Mitarbeit und Leistung im Unterricht, sowie das eigenverantwortliche Übernehmen kleiner Arbeitsaufträge und das engagierte Teamverhalten für die Notengebung ebenso ausschlaggebend wie eine gute Heftführung.