

Kerncurriculum berufliches Gymnasium Ernährung

Fach: Ernährungslehre

Umsetzungsbeispiel für die Qualifikationsphase (3)

Das nachfolgende Beispiel zeigt eine Möglichkeit der Umsetzung ausgewählter Aspekte des Themenfeldes „Ernährung und Sport“ (Q3.2) im Unterricht der Qualifikationsphase. Es veranschaulicht exemplarisch, in welcher Weise die Lernenden in der Auseinandersetzung mit einem Themenfeld Kompetenzen erwerben können, die auf das Erreichen ausgewählter Bildungsstandards für die allgemeine Hochschulreife am beruflichen Gymnasium zielen (Verknüpfung von Bildungsstandards und Themenfeldern unter einer Schwerpunktsetzung).

Das ausgewählte Beispiel verdeutlicht, inwiefern sich eine Bezugnahme sowohl auf die fachdidaktischen Grundlagen (Abschnitt 2.2) als auch auf Bildungsstandards und Unterrichtsinhalte (Abschnitt 3.2.1, 3.2.2) im Einzelnen realisieren lässt – je nach unterrichtlichem Zusammenhang und Zuschnitt des Lernarrangements.

Kurshalbjahr:	Q3: Gesunderhaltendes Ernährungsverhalten (LK)
Themenfeld:	Q3.2 Ernährung und Sport
Kontext:	Bewertung von speziellen Ernährungsprodukten für Sportler
Didaktische Funktion:	Erarbeiten von Kriterien für die Eignung verschiedener Getränke beim Sport
Bezug zu den Leitideen:	
<ul style="list-style-type: none"> – Stoffumwandlung und Energiebilanz (L2): Sportliche Belastung führt zu Energieverbrauch und Stoffverlusten, die möglichst zeitnah ausgeglichen werden müssen. Die Resorptionsgeschwindigkeit wird dabei von der Getränkewahl beeinflusst. – Ernährung und Gesunderhaltung (L3): Verluste von Nährstoffen und Wasser führen zu Folgeschäden, wenn sie nicht rechtzeitig ausgeglichen werden. – Empfehlungen und Kostbewertung (L4): Die Empfehlungen müssen die Anforderungen an Sportlergetränke berücksichtigen. 	
Problemstellung:	
Sportlern wird geraten, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, dazu steht eine große Auswahl an Getränken zur Verfügung.	
Erarbeiten Sie mit Hilfe des Materials, welche Anforderungen Sportlergetränke erfüllen müssen. Formulieren Sie Empfehlungen für das richtige Trinken im Sport und bewerten Sie die Eignung spezieller Sportlergetränke.	

Kompetenzbereiche / Bildungsstandards

- Kommunizieren und Kooperieren (K1)
- Analysieren und Interpretieren (K2)
- Entwickeln und Modellieren (K3)
- Entscheiden und Implementieren (K4)
- Reflektieren und Beurteilen (K5)

Lernaktivitäten

Die Lernenden

- analysieren das zur Verfügung gestellte Material und leiten daraus ab, welche Stoffe durch die sportliche Belastung verloren gehen (K2),
- entwickeln und formulieren Empfehlungen für die Zusammensetzung der Getränke im Sport aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse (K1, K3),
- prüfen verschiedene Getränke auf ihre Übereinstimmung mit den Empfehlungen (K2),
- geben Handlungsempfehlungen und begründen diese selbstständig (K4),
- reflektieren ihr eigenes Trinkverhalten während des Sports (K5).

Materialien / Literatur / Links:

- Richtig Trinken im Sport: www.mineralwasser.com
- AID: Rundum fit mit Sport und Ernährung, 1243/2007
- AID; Ernährung und Sport, Projektvorschläge für die Sekundarstufe I und II, 3733/2009
- Konopka: Sporternährung, blv Sportwissen, 16. Auflage, 2015