

Inhalt

Einführung	6
Vorstellung der Unterrichtsreihe	7
– Einsatz im Unterricht der Sekundarstufe I	7
– Einsatz in anderen Unterrichtsformen	7
– Aufbau der Unterrichtsreihe.....	7
Fachwissenschaftlicher Teil „Vitamine und Mineralstoffe“	8
– Was sind Vitamine?	8
– Die D-A-CH–Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr	8
– Einflüsse auf den Nährstoffgehalt von Lebensmitteln	9
– Nährstoffschonender Umgang mit Lebensmitteln	10
– Mögliche Ursachen eines Vitaminmangels	11
– Risikogruppen: Wer auf die Nährstoffzufuhr besonders achten sollte....	12
– Was sind Nahrungsergänzungsmittel und für wen können sie sinnvoll sein?.....	13
– Eine Frage der Dosis.....	14
– Vitamin- und mineralstoffreich ernähren – kein Problem!	14

Unterrichtsgestaltung	17
– Rahmenbedingungen (Zeit, Raum)	17
– Aufbau der Unterrichtsreihe.....	17
– Ablaufplan	18
– Vorbereitungen	23
 Stunde 1: Einstieg	25
Stunden 2 - 4: Erarbeitung Vitamine	28
Stunden 5 - 7: Erarbeitung Mineralstoffe	36
Stunden 8 - 10: Vorbereitung der Präsentation	40
Stunde 11: Präsentation der Info-Stände in der Schule	42
Stunde 12: Auswertung	43
Vorschläge zur Leistungsbewertung	45
 Methoden-Lexikon	46
Literatur	50