

Thema und Inhalte	Kompetenzen
Ernährung • Makro- und Mikronährstoffe Fette, Kohlenhydrate, Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe • Verdauung • Nachweise der Makronährstoffe • Auswirkung Ernährungsgewohnheiten - Ausgewogene Ernährung/Gesundheit - Essstörung - Bewegung • Energieumsatz	Die Schülerinnen und Schüler... ...benennen die Inhaltsstoffe der Nahrung. ...beschreiben die Funktionen der Makro- und Mikronährstoffe im Körper. ...erklären, was man unter ausgewogener Ernährung versteht. ...kennen und beschreiben den Verdauungsprozess. ... benennen die Verdauungsorgane und erklären deren Funktion während der Verdauung. ... erklären die Wirkung von Verdauungssäften und Enzymen. ...können die jeweiligen Versuche der Makronährstoffe durchführen und beschreiben. ...beschreiben, dass eine vollwertige Ernährung auf eine gesunde Art die Versorgung des Körpers mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen sichert (Ernährungspyramide). ... kennen verschiedene Formen von Essstörungen und die dadurch entstehenden körperlichen und seelischen Folgen. ...erklären die Begriffe Grundumsatz und Leistungsumsatz.

--	--