



# Ablauf Station „Nährstoffcheck“

## Allgemeine Information:

- Sie können individuell entscheiden, welche Aufgaben Ihre Schüler:innen digital oder analog bearbeiten sollen. Schauen Sie sich am besten im Vorfeld die digitale Version im Netz an <https://www.verbraucherzentrale.de/verbraucherzentrale/interaktives-lernmodul-station-naehrstoffcheck-67113>.
- Für die digitale Version befindet sich auf dem Tischaufsteller ein QR-Code, welchen die SuS mit ihren elektronischen Geräten scannen können.
- Aufgaben, welche mit \*Sternchen\* markiert sind, sind Zusatzaufgaben. Sie können entscheiden, ob die SuS diese zusätzlich bearbeiten sollen.
- Vor den jeweiligen Aufgaben befinden sich folgende Icons:  bedeutet „Einzelarbeit“,  bedeutet „Gruppenarbeit“.
- Am besten nehmen Sie die nun die Arbeitsblätter zur Hand, sodass Sie den Ablauf und die jeweilige Aufgabe besser verstehen, visualisieren und erklären können.
- Die SuS haben für diese Station etwa 30 Minuten Zeit.

## Aufgabe 1: Rollenkartenspiel

### Ziele:

- Erkennen der Bedeutung der Speisenauswahl für die Bedarfsdeckung der Nährstoffe
- Erkennen der Abhängigkeit des Bedarfs von Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität
- Reflexion der eigenen Mahlzeiteauswahl

### Material:

- DIN A4 „Arbeitsblatt Nährstoffcheck“
- DIN A4 „Tischaufsteller Station Nährstoffcheck“ mit QR-Code
- 6 „Rollenkarten“
- 96 „Ereigniskarten“ (10 Frühstück, 19 Mittagessen, 12 Abendessen, 24 Snacks, 16 Getränke; 15 Sport), laminiert
- Stifte
- Stifte, abwaschbar

### Vorbereitung:

1. Kopieren Sie das „Arbeitsblatt Nährstoffcheck“ für jede:n einzelne/n Schüler:in.
2. Die Tische als Gruppentische zusammenstellen. Darauf das „Arbeitsblatt Nährstoffcheck“ sowie Stifte bereitstellen.
3. Stapeln Sie die „Rollenkarten“ auf den Tisch.
4. Sortieren Sie die „Ereigniskarten“ und stapeln Sie diese jeweils nach folgenden Kategorien: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks, Getränke und Sport. Legen Sie diese auf den Tisch.
5. Stecken Sie den „Tischaufsteller Station Nährstoffcheck“ mit dem QR-Code in eine Tischhalterung.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

### Durchführung:

Erklären Sie den SuS den Ablauf der Station.

Zeigen Sie auf, dass  für „Einzelarbeit“ und  für „Gruppenarbeit“ steht.

Zuerst sollen die SuS den Einleitungstext durchlesen.

Die Aufgabe 1 ist eine Einzelaufgabe. Hierzu sollen die SuS einzeln die Aufgabe lesen und die einzelnen Schritte der Spielanleitung befolgen.

1. Die SuS sollen jeweils eine „Rollenkarte“ ziehen, welche den Spielcharakter für das Spiel vorgibt. Danach sollen die Hintergrundinformation sowie ein Steckbrief und der Tagesbedarf gelesen werden.
2. Anschließend wird jeweils eine „Ereigniskarte“ vom Stapel „Frühstück“, „Mittagessen“ und „Abendessen“, zwei „Snacks“-Karten und drei verschiedene „Getränke“-Karten gezogen. Die SuS sollen diese Mahlzeiten auf die vorgegebenen Linien der Rollenkarte eintragen.
3. Auf der Ereigniskarte befinden sich die Nährwerte (in Gramm). Auf der Rollenkarte sollen nun pro fünf Gramm ein Kästchen des jeweiligen Nährstoffes mit einem Kreuzchen markiert werden. Es wird mit dem ersten farbigen Kästchen in dem jeweiligen Balken begonnen.

Beispiel:

- bei 10 Gramm Fett werden im entsprechenden Balken zwei, bei 15 Gramm drei Kästchen angekreuzt.
- ist der Wert unter 5 Gramm, bleibt das Kästchen leer.

4. Zur Ermittlung der genauen Kalorienzufuhr, sollen die SuS ihre Werte (in Gramm) mit 4 Kilokalorien (kcal) für Kohlenhydrate oder 9 kcal für Fett multiplizieren. Die errechneten drei Werte werden addiert und im Feld der „Tagesaufnahme“ notiert.
5. Zuletzt wird die „Sport“-Ereigniskarte gezogen und der Wert in kcal in die passende Spalte „Sport“ eingetragen. Dieser Wert soll jetzt von der in Schritt 4 eingetragenen „Tagesaufnahme“ abgezogen und das Ergebnis in die Spalte „Tagesaufnahme, gesamt“ eintragen werden.  
Der schon vorgegebene Tagesbedarf wird noch einmal von der „Tagesaufnahme, gesamt“ abgezogen. Als Ergebnis erhalten die SuS eine Differenz, welche entweder im Überschuss- oder im Mangelbereich liegen wird. Die Erklärung dazu ist auf der Rollenkarte gegeben.

### To Do für Abschlussrunde:

Nachdem alle SuS die Aufgabe 1 einzeln bearbeitet haben, können Sie die Ergebnisse mit der Klasse besprechen:

- Gab es Schwierigkeit bei der Zusammensetzung des Tagesplans?
- Gab es erstaunliche Auffälligkeiten?
- Wahrnehmung wie unterschiedlich der Energiebedarf, wie hoch die Nährstoffzufuhr von manchen Lebensmittel und wie hoch der Kalorienverbrauch beim Sport ist.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages