



Unterrichtsvorschlag

Thema:

Salz und Gesundheit

Schularten/Schulstufen:

Sek. 2: AHS, BMHS

Umfang:

2 UE (2x 50 Min.)

Fachgebiete:



Ernährung und Lebensmitteltechnologie, Biologie und Umweltkunde, Berufsorientierung, Haushaltsökonomie, Küchen- und Restaurantmanagement, Lebensmittelverarbeitung

Lernziele:



Die Lernenden

- erklären den Begriff Salz.
- beschreiben Vorkommen des Salzes im menschlichen Körper.
- filtern Aufgaben des Salzes im menschlichen Körper aus einem vorgegebenen Text (sinnerfassendes Lesen).
- fassen die Funktionen des Salzes im menschlichen Körper zusammen.
- definieren die empfohlene Tagesdosis an Salz und analysieren Salzmengen in unterschiedlichen Lebensmitteln.
- reflektieren Auswirkungen eines zu hohen Salzkonsums auf den menschlichen Körper.
- sammeln Tipps, um den persönlichen Salzkonsum zu reduzieren.
- kreieren ein eigenes Kräutersalz.

Vorbereitungen:



- Video-Episode Nr. 5 vorab ansehen
- Mittels Factsheet zum Thema Salz einlesen
- Arbeitsblatt kopieren oder online zur Verfügung stellen
- Infografiken zu den Themen „Natrium und Chlorid im Körper“, „Funktionen von Salz im Körper“, „Maximal 6 g Salz pro Tag“, „Auswirkungen zu hohen Salzkonsums“ via Website öffnen, in einer Präsentation sammeln (z.B. PowerPoint) oder ausdrucken
- Lebensmittelverpackungen in die Klasse mitbringen oder vorbereitete Nährwertangaben (siehe Zusatzmaterialien) ausdrucken
- 1 Kaffeelöffel, Salz (zur Veranschaulichung der empfohlenen Tagesmenge)
- Gruppeneinteilung aus zeitlichen Gründen im Vorfeld vornehmen

Zeit in Min.	Struktur: Phasen/Lehrstoff/Inhalt	Methode Unterrichtsmaterialien/ Medieneinsatz	Sozial- form
5	<p>K: Kontakt/Einstieg/Kernidee:</p> <p>Kärtchen an die Wand/Tafel mit folgenden Aussagen pinnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warum versalzen Verliebte das Essen? • Warum ist Salz weiß? • Ist Salz ungesund? 	<p>Diskussion in der Gruppe</p>	Kollaboratives Arbeiten
10	<p>I: Information</p> <p>Erklärung: Was ist Salz und wo befindet sich Salz im menschlichen Körper</p>	<p>Infografik <i>Land schafft Leben</i> „Wo befinden sich Natrium und Chlorid im Körper“</p> <p>Video-Episode 5 Salz und Gesundheit https://bit.ly/3vrCYoR</p>	Input
15	<p>Wiederholung/Zusammenfassung des Videos</p> <p>Erklärung Aufgaben von Salz im menschlichen Körper</p> <p>Erklärung empfohlene Tagesdosis lt. DGE/ÖGE</p>	<p>Arbeitsblatt anschl. gemeinsame Kontrolle</p> <p>Infografik <i>Land schafft Leben</i> „Funktionen von Salz im Körper“</p> <p>Symbolisieren mit 1 Kaffeelöffel Salz</p>	Einzelarbeit
5	<p>O: Organisation</p> <p>Arbeitsauftrag erklären, Rahmenbedingungen klären</p>	<p>Gruppen einteilen</p> <p>Lebensmittelverpackungen austeilen oder Ausdruck der Nährwertangaben von <i>Land schafft Leben</i> (siehe Zusatzmaterial)</p>	Input
10	<p>S: Selbständiges Arbeiten</p> <p>Salz-Recherche</p>	<p>Recherche Nährwerttabelle</p> <p>Analyse des Salzgehaltes, Vergleich von unterschiedlichen Lebensmitteln, Diskussion in der Gruppe</p> <p>Zusammenfassung der Ergebnisse und Vorbereitung für Präsentation</p>	Gruppenarbeit
5	<p>Zusammenfassung, Ausblick auf nächste Stunde</p>	<p>Verpackungen auf Tisch in der Klasse lassen oder Nährwertangaben auf Plakat aufkleben</p>	

Ende 1. UE Vorbereitungen für Stunde 2 Wenn möglich kleinen Cutter, Salz und getrocknete Kräuter in die Klasse mitnehmen.			
5	K: Kontakt/Einstieg:	Gemeinsame Wiederholung der letzten Stunde. Multiple Choice-Aufgabe mittels LearningApps* https://learningapps.org/19671129	Einzelarbeit
5	I/O: Ablauf Präsentationen erläutern, Reflexion des Salzgehaltes in Lebensmitteln	Einteilung der Präsentation	Input
10	S: Präsentation	Schüler*innen präsentieren ihre Analyseergebnisse und ergänzen die Grafik „Maximal 6 g Salz am Tag“ mit ihren Beispielen.	Kollaboratives Arbeiten innerhalb der Gruppen
10	Fortsetzung Auswirkungen eines zu hohen Salzkonsums	Infografik „Auswirkungen zu hohen Salzkonsums“	Input
5	Reflexion: Tipps für einen geringeren Salzkonsum	Arbeitsblatt	Einzelarbeit
10	Kräutersalz herstellen	Demonstration: zwei freiwillige Schüler*innen können Kräutersalz selbst aufmischen. Riechprobe für alle Schüler*innen.	Demonstration eines Teams
5	K: Kontrolle	Abschlussfragerunde Ein/e Schüler*in stellt die erste Frage an einen/e Mitschüler*in. Wenn diese richtig beantwortet wurde, darf diese die nächste Frage stellen.	Kollaboratives Arbeiten



* Die LearningApp-Aufgabe kann den Schüler*innen auch über die Kopie des QR-Codes zur Verfügung gestellt werden.