

# Lektionsplanung „Trinken“ Sek I



Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	<b>Bewegung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS führen Bewegungspausen durch.</li> <li>- Die SuS kennen verschiedene Bewegungsspiele.</li> <li>- Unterrichtsstunden werden aufgelockert.</li> </ul>	Eine Sammlung an verschiedenen kleinen Bewegungsspielen. Diese sollen vor oder während den Unterrichtsstunden eingesetzt werden.	Plenum	Wenn es Material braucht, dann ist es bei den Spielideen vermerkt.	je 5'
2	<b>Degustation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS können Duft und Geschmack eines Getränks benennen.</li> </ul>	Riechen, schmecken und benennen: Die SuS nehmen mit verbundenen Augen Getränke zu sich und umschreiben Geruch und Geschmack. Sie versuchen die Geschmacksrichtung zu erkennen.	GA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Getränke</li> <li>- Becher</li> <li>- Augenbinden</li> <li>- Arbeitsblatt</li> </ul>	45'
3	<b>Getränke unter der Lupe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS kennen die verschiedenen Inhaltsstoffe.</li> <li>- Die SuS kennen die wichtigsten Punkte auf der Getränkeetikette.</li> <li>- Die SuS können den Unterschied zwischen Fruchtsaft und Nektar erklären.</li> </ul>	Die SuS untersuchen die Inhaltsstoffe von verschiedenen Getränken (Mineralwasser, Erfrischungsgetränk, Fruchtsaft, Nektar, Energydrink...) und vergleichen sie miteinander. Dabei sollen auch Farb- und Konservierungsstoffe, deren Vor- und Nachteile besprochen werden.	GA / Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Getränke und Etiketten</li> <li>- Lebensmittelpyramide</li> <li>- Arbeitsblatt</li> </ul>	45'
4	<b>Zucker</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS kennen verschiedene Zuckerarten, Zuckerersatzstoffe und Süsstoffe und den Unterschied zwischen den drei Gruppen.</li> <li>- Die SuS vergleichen im Geschmackstest die verschiedenen Süßungsmittel.</li> <li>-</li> </ul>	Anhand eines Informationstextes lernen die SuS verschiedene Zuckerarten/Zuckerersatzstoffe/Süsstoffe kennen, welche zum Süßen von Getränken genutzt werden können. In einem Versuch testen sie einige der theoretisch behandelten Süßungsmittel aus und bewerten diese subjektiv.	Plenum, GA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infoblatt</li> <li>- Versuchsblatt</li> <li>- Süßungsmittel</li> <li>- Becher</li> <li>- Tee</li> </ul>	45'
5	<b>Getränke und mein Körper</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS wissen, weshalb unser Körper Flüssigkeit braucht.</li> <li>- Die SuS wissen, in welchen Situationen welche Flüssigkeitszufuhr nötig ist, damit man sich gut fühlt.</li> <li>- Die SuS kennen ideale Durstlöscher.</li> <li>- Die SuS lernen, was es heisst, genussvoll Erfrischungsgetränke zu konsumieren.</li> </ul>	Die Notwendigkeit und Effekte der Flüssigkeitsaufnahme im Körper werden diskutiert und anhand von Informationen und Arbeitsblättern aufgearbeitet. Das Thema Flüssigkeit und Bewegung wird thematisiert.	GA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computer</li> <li>- Arbeitsblätter</li> </ul>	45'

# Lektionsplanung „Trinken“ Sek I



6	<b>Mein Getränketagebuch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS werden sich ihrer Trink- und Bewegungsgewohnheiten bewusst und optimieren diese.</li> </ul>	Die SuS beobachten und protokollieren das eigene Trink- und Bewegungsverhalten. Anhand des Protokolls suchen sie im Plenum nach Optimierungsmöglichkeiten. Sie stellen sich zudem die Frage nach dem Konsum von Erfrischungsgetränken.	EA, Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeitsblatt</li> <li>- Kontrollblatt</li> <li>- Computer</li> </ul>	90'
7	<b>Softbar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS lernen neue, gesunde Getränke kennen.</li> <li>- Die SuS können alkoholfreie Cocktails mixen.</li> </ul>	Die SuS mixen in Gruppen unterschiedliche Getränke, die anschliessend im Klassenverband degustiert und bewertet werden.	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verschiedene Getränke</li> <li>- frische Früchte</li> <li>- Rezepte</li> <li>- Mixer</li> <li>- Schüttelbecher</li> <li>- ev. Eis</li> <li>- Bewertungsblatt</li> </ul>	45'
8	<b>Trink mehr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS tragen ihre gewonnenen Erkenntnisse zum Thema Trinken nach aussen.</li> </ul>	Die SuS stellen in Gruppen eine Kampagne zusammen, die dazu dient, die Gesellschaft zum Trinken anzuspornen. Neben einer Idee für eine Plakat-/Anzeigenkampagne sollen auch Ansätze für die gewählte Zielgruppe ausformuliert werden.	GA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plakat</li> <li>- Anleitung</li> <li>- Bastelmaterial</li> <li>- ev. Digitalkamera</li> </ul>	45'–90'
9	<b>Getränk herstellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS versuchen sich in der Entwicklung eines neuen Produktes.</li> <li>- Die SuS entwickeln eine eigene Idee.</li> </ul>	Die SuS „entwickeln“ theoretisch ein neues Getränk. Dabei sollen Name, Logo, Zielgruppe, Getränkeverpackung und eine mögliche Markteinführung dokumentiert werden. Die verschiedenen Gruppen stellen einander das Getränk vor.	GA, Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Computer</li> <li>- Anleitung</li> <li>- leere Getränkeverpackungen</li> </ul>	90'

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

# Lektionsplanung „Trinken“ Sek I



Ergänzungen/Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Informationen	Weitere Informationen finden Sie bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung: <a href="http://www.sge-ssn.ch/">http://www.sge-ssn.ch/</a>
Kontaktadressen	<p>Rivella AG            Neue Industriestrasse 10            4852 Rothrist            Schweiz</p> <p>Tel. +41 62 785 41 11            Fax +41 62 785 44 36</p> <p><a href="mailto:info@rivella.ch">info@rivella.ch</a></p>
eigene Notizen	