

“

*Heinrich Böll*  
Heinrich-Böll-Gymnasium

# Differenzierungskurs 8/9

Gesundheit/Biologie/Ernährungslehre

# Unterrichtsinhalte

- Bei uns steht der Mensch und seine Gesundheit im Mittelpunkt .
- Dabei sollen die drei Themenbereiche Gesundheit – Biologie – Ernährungslehre miteinander vernetzt werden.
- Einerseits soll dabei Fachwissen erworben werden, andererseits sollen die SuS sich mit verschiedenen Werbeaussagen und den Zutaten handelsüblicher Produkte kritisch auseinandersetzen.
- Dazu werden die Themen mit Hilfe von Filmanalysen, strukturierten Internetrecherchen und aktuellen Materialien aus verschiedenen Medien näher untersucht.
- Weiterhin sollen sich die SuS kritisch mit ihrem eigenen Ernährungsverhalten und ihrer Gesundheit auseinandersetzen.
- Die endgültige Themenauswahl kann von den SuS mitbestimmt werden!

# Gesundheit

Mögliche Themen:

- Was erhält den Menschen gesund? (z.B. Konzept der Salutogenese...)
- Stress (z.B. auslösende Faktoren, körperliche Auswirkungen, Entspannungstechniken)
- Krankheiten (z.B. Diabetes mellitus, Infektionskrankheiten...)
- Allergien/Unverträglichkeiten (z.B. Lebensmittelallergien, Laktoseintoleranz, Zöliakie...)
- Störungen des Essverhaltens und deren Auswirkungen auf den menschlichen Körper
- Trends im Gesundheitsbereich (z.B. Detox-Smoothies...)

# Biologie

Mögliche Themen:

- Aufbau des Herz-Kreislaufsystems (z.B. Funktionsweise des Herzens...)
- Aufbau und Funktion des Immunsystems, Abwehr von Krankheitserregern
- Aufbau und Funktion der Verdauungsorgane (z.B. Beeinflussung der Nährstoffaufnahme...)
- Regulation verschiedener Körpervorgänge (z.B. Blutzuckerspiegel...)

# Ernährungslehre

Mögliche Themen:

- Hygiene (z.B. HACCP-Konzept, Belehrung IfSG, Konservierungsmethoden/Lebensmittelverderb...)
- Besondere Lebensmittel (z.B. Bio-Lebensmittel, Probiotika...)
- Ernährung von Jugendlichen (z.B. Optimix, Ernährungspyramide, Fast Food...)
- Lebensmittelinhaltsstoffe (z.B. Nährstoffe, Zusatzstoffe, Farbstoffe, Zutatenlisten verstehen...)
- Nahrungsergänzungsmittel (z.B. Proteinpulver für Sportler...)