

## Was der Körper täglich braucht!

# Vitamine und Mineralstoffe

## Abwechslungsreiche Unterrichtsmaterialien für die Ernährungserziehung

Was braucht der Mensch, um fit zu bleiben? Hinreichend bekannt ist, dass gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung dazu sehr viel beitragen. Doch Wissen alleine hilft nicht, diese Grundsätze auch im Alltag unterzubringen. Vielmehr muss das Wissen schon früh verinnerlicht und in die Praxis umgesetzt werden.

Diese Unterrichtsmaterialien bieten Lehrern der Sekundarstufe vielfältige Kopiervorlagen und Arbeitsblätter um ihre Schüler umfassend über das Thema Vitamine und Mineralstoffe zu informieren. Es wird dabei geklärt, was Vitamine und Mineralstoffe sind, welche Aufgaben sie im Körper erfüllen, welchen Bedarf der Körper hat und welche Mangelerscheinungen auftreten können. Explizit angesprochen werden z. B. die Vitamine C, D und Beta-Carotin, sowie die Mineralstoffe Calcium, Eisen und Jod. Außerdem wird die positive Wirkung von richtiger Ernährung auf Aussehen (Haut und Haare), Gedächtnis und Konzentrationsvermögen und Fitness (Muskelaufbau) in den Blick genommen.

Damit das erworbene Wissen gleich im Alltag angewandt werden kann, sind eine Reihe von Rezepten für ein Schlemmerbuffet – für das nächste Schulfest oder den Tag der offenen Tür und natürlich auch für zu Hause – enthalten.

*Die Autorin **Doris Höller** bietet in Zusammenarbeit mit Bildungseinrichtungen Kurse zu Ernährungs- und Haushaltsthemen für Eltern, Kinder und Jugendliche an, sowie Fortbildungen für Hauswirtschaftskräfte. Im Rahmen von Babysitterkursen bringt sie Jugendlichen die Themen Kinderernährung und pädagogische Betreuung näher. Mit Grundschulklassen führt sie den Ernährungsführerschein durch. Seit einigen Jahren verfasst sie darüber hinaus regelmäßig Unterrichtsmaterialien für Grund- und Hauptschule.*



48 Seiten, DIN A4  
Bestellnr.: 178037  
ISBN 978-3-86878-037-6  
EUR 11,20