

DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

Ernährung und Leistungsfähigkeit

Gleitzeit, flexible Arbeitszeitmodelle und Zeitdruck führen dazu, dass sich der klassische Arbeitstag mit einer klaren Mahlzeitenstruktur immer häufiger auflöst. Das Mittagessen als traditionelle Hauptmahlzeit und Energiespender für die zweite Tageshälfte wird häufig durch ungünstige Snacks-to-go ersetzt oder ganz ausgelassen.

Eine der möglichen Folgen von langen Essenspausen: Besonders nachmittags wird der Kopf schwer, die Augen fallen zu, und die Konzentration lässt spürbar nach. Das Risiko, Fehler zu machen oder sogar einen Unfall zu verursachen, steigt. Und zwar besonders an Arbeitsplätzen, an denen die volle Konzentration und eine schnelle Reaktionsfähigkeit gefragt sind.

Ziel dieser Unterrichtseinheit ist es, den Zusammenhang zwischen Ernährung und individueller Leistungsfähigkeit herauszuarbeiten. Die Auszubildenden erkennen, dass körperliche Signale wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und Antriebslosigkeit mit ihrem Ernährungsverhalten in Zusammenhang stehen können und wie wichtig eine regelmäßige Zufuhr von Nährstoffen und Energie für Körper und Geist sind.

Die Unterrichtsmaterialien **Ernährung und Leistungsfähigkeit** vermitteln folgende Inhalte:

- Der Zusammenhang zwischen Ernährung, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Auswirkungen einer extrem energiereduzierten Nahrungszufuhr auf den Stoffwechsel
- Wichtige Komponenten einer energiespendenden Mittagsmahlzeit

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > Webcode: lug1099431

DGUV Lernen und Gesundheit

Alle Unterrichtsmaterialien des Schulportals **DGUV Lernen und Gesundheit** sind nach Jahrgangsstufen im allgemeinbildenden und Themen im berufsbildenden Teil gegliedert. Sie enthalten in der Regel direkt im Unterricht einsetzbare Arbeitsblätter, Folien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und durch eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

www.dguv.de/lug Jeden Monat neue Unterrichtsmaterialien!

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!

Kontakt Redaktion:

Universum Verlag, Gabriele Albert (stv. Chefredakteurin DGUV Lernen und Gesundheit)

E-Mail: gabriele.albert@universum.de

Ansprechpartner

Martina Beuting
martina.beuting@universum.de

Tel.: 0611 . 90 30 - 271
Fax: 0611 . 90 30 – 379

Universum Verlag GmbH
Tanusstraße 54