

DGUV Lernen und Gesundheit

Neue Unterrichtsmaterialien für Berufsbildende Schulen

Ernährung: Gesundes Abendessen

Eine feste Mahlzeitenstruktur mit drei Hauptmahlzeiten ist wichtig. Jeder Mensch hat irgendwann am Vormittag, um die Mittagszeit und gegen Abend Hunger und braucht dann Nachschub an lebensnotwendigen Nährstoffen. Dabei spielt das Abendessen in der heutigen Berufswelt eine bedeutende Rolle und sollte intelligent und abwechslungsreich geplant werden. Die Schülerinnen und Schüler werden motiviert, sich mit ihrem Essverhalten auseinanderzusetzen, recherchieren Rezepte für sättigende und gesunde Abendessen und kochen diese nach.

Die Unterrichtsmaterialien **Gesundes Abendessen** vermitteln folgende Inhalte:

- Stellenwert des Abendessens bezüglich der täglichen Nährstoffversorgung
- Optimale Zusammensetzung eines gesunden und ausgewogenen Abendessens
- Rezeptideen für kalte und warme Abendessen

Die Unterrichtsmaterialien finden Sie unter www.dguv.de/lug > Webcode: lug1003415

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, Präsentationsmaterialien und Schülertexte. Exemplarische Unterrichtsverläufe werden in einem didaktisch-methodischen Kommentar dargestellt, durch Hintergrundinformationen, eine Auflistung der zu erlangenden Kompetenzen und eine umfangreiche Mediensammlung ergänzt.

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

Bleiben Sie informiert und abonnieren Sie unseren Newsletter!