

# Vitamine



<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>Die SuS lesen den kurzen Informationstext und gestalten ein Plakat zu einem Vitamin. Anschliessend erstellen sie einen Kurzvortrag zum Plakat, den sie in der abschliessenden Präsentation zum Besten geben.</p> <p>Als Vertiefung kann angeregt werden, dass alle SuS eine Tabelle anlegen, in welcher sie übersichtlich die Daten zu den einzelnen Vitaminen eintragen.</p>
<b>Ziel</b>	<p>Die SuS kennen verschiedene Vitamine und können aufzählen, wofür sie im Körper gebraucht werden und welche Mangelerscheinungen und Gefahren bei Überdosierung auftreten. Sie wissen, in welchen Nahrungsmitteln die verschiedenen Vitamine vorhanden sind und wie sie die empfohlene Tageszufuhr gewährleisten können. SuS üben sich im Erstellen und Zeigen von Plakaten und Vorträgen.</p>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informationen für die Lehrperson</li><li>• Arbeitsblatt mit Informationen für das Plakat</li><li>• A3-Plakat (oder grösser) und Materialien zur Plakatgestaltung</li><li>• Unterlagen zu den einzelnen Vitaminen (ausgedruckt oder online)</li></ul>
<b>Sozialform</b>	EA oder PA
<b>Zeit</b>	90'

## Zusätzliche Informationen:

- Merkblätter Vitamine: <http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/>

## kiknet.ch - Lektionen

Sehr viele Unterrichtsmaterialien zu verschiedensten Nahrungsmitteln und Zubereitungsarten für die Sekundarstufe I finden sich in der Rubrik «Wirtschaft / Arbeit / Haushalt» auf kiknet: <https://www.kiknet.ch/z3/wah/>

# Vitamine



## Vitamine



Aufgabe: Lies die Informationen zu den Vitaminen durch und verschaffe dir einen ersten Überblick über die Vitamingruppen.

Vitamine sind Stoffe, die unser Körper nur in kleinen Mengen benötigt. Sie liefern keine Energie, sind aber für den Stoffwechsel notwendig. Man nennt sie auch Schutzstoffe.

### Vitamine und der menschliche Körper

Unser Körper kann Vitamine nicht selbst bilden, sie müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. Aus diesem Grund nennt man sie essenzielle Substanzen.

Vitamin	Wichtig für	Bei Mangel	Bei Überschuss
<b>Vitamin A</b> (inkl. Provitamin A)	<ul style="list-style-type: none"><li>Wachstum</li><li>Augen</li><li>Sehen</li><li>Haut</li><li>Schleimhäute</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Wachstumsstörungen</li><li>Erkrankungen der Augen</li><li>Erkrankungen der Haut</li><li>Erkrankungen der Schleimhäute</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Lebererkrankungen</li></ul>
<b>Vitamingruppe B</b> (B1, B2, B12, PP, H, Folsäure)	<ul style="list-style-type: none"><li>Stoffwechselfunktionen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hauterkrankungen</li><li>B1-Mangel: Beriberi</li><li>Krämpfe</li><li>Blutkrankheiten</li><li>PP-Mangel: Pellagra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kaum möglich</li></ul>
<b>Vitamin C</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zähne und Haut</li><li>Widerstand gegen Infektionskrankheiten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Skorbut</li><li>Schlechte Wundheilung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kaum möglich</li></ul>
<b>Vitamin D</b> (D1, D2)	<ul style="list-style-type: none"><li>Knochen</li><li>Zähne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zahn- und Knochenerkrankungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Erbrechen</li><li>Durchfall</li><li>Gewichtsverlust</li><li>Nierenstörungen</li></ul>
<b>Vitamin E</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Knochen</li><li>Zähne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Evtl. Blutarmut</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Schäden nicht bekannt</li></ul>
<b>Vitamin K</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Blutgerinnung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Blutungen durch schlechte Blutgerinnung (häufig bei Neugeborenen)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Schäden nicht bekannt</li></ul>



## Vitaminreiche Plakate



Aufgabe: Gestalte ein Plakat zu deinem Vitamin. Die Informationen bekommst du von deiner Lehrperson oder du findest sie auf der Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung. Alle unten genannten Informationen müssen auf deinem Plakat enthalten sein.

Erstelle zusätzlich zu deinem Plakat einen Kurzvortrag, bei dem du dein Plakat vorstellst und deinen Mitschülern dein Vitamin erklärst.

Informationen auf dem Plakat:

- Titel (Name des Vitamins, evtl. zusätzlich ein eigener Spitzname/andere Bezeichnung)
- Eigenschaften
- Funktionen im Körper
- Mangelerscheinungen: Welche Symptome oder Krankheiten können auftreten, wenn der Körper zu wenig dieses Vitamins bekommt?
- Gefahren bei Überdosierung: Welche Symptome können auftreten, wenn der Körper zu viel des Vitamins bekommt?
- Empfehlung zur täglichen Zufuhr
- In welchen Lebensmitteln kommt das Vitamin vor?
- Beispiele zur Abdeckung der Tagesdosis (Welche Menge eines Nahrungsmittels sollte man zu sich nehmen, um den täglichen Bedarf zu decken?)
- Besonderheiten und spezielle Informationen
- min. ein Bild

