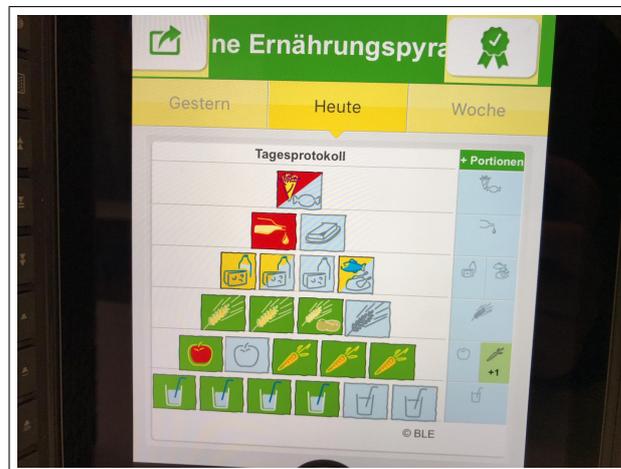


Was ich esse

Uta Naumann, Biologielehrerin
7. Kl. Regionalschule

Frau Naumann ist Biologielehrerin an einer Regionalschule. Passend zum Themenfeld „Stoff- und Energiewechsel des Menschen“ ist sie auf die App „Was ich esse“ vom BZfE aufmerksam geworden. In der kommenden Unterrichtsstunde zur gesunden Ernährung möchte sie mit dieser App das Essverhalten ihrer SuS analysieren. Ziel ist es eigene Ernährungspläne anzufertigen und mit der in der App verfügbaren Ernährungspyramide zu beurteilen. Eine Auswahl an über 700 Lebensmitteln können in diese Ernährungspyramide einsortiert werden. Damit kann im Tages- oder Wochenprotokoll die eigene Ernährung kontrolliert oder angepasst werden. Außerdem informiert diese App, wie viele Portionen von den Lebensmitteln empfohlen sind. Ein weiterer Vorteil ist das Benachrichtigungssystem bei Erreichen bzw. Überschreiten der gesetzten Ziele.



Diese kostenfreie App ist prinzipiell für Smartphones (iOS und Android) entwickelt worden, kann jedoch auch auf dem iPad installiert werden.

Ziele und Kompetenzen: Die SuS

- beurteilen verschiedene Maßnahmen und Verhaltensweisen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur sozialen Verantwortung (B2)
- wenden idealtypische Darstellungen, Schemazeichnungen, Diagramme und Symbolsprache auf komplexe Sachverhalte an (K10)



Erste Schritte in der App

- App öffnen
- ... antippen und „So funktioniert die App“ antippen
- Nutzungsanweisungen verfolgen, anschließend Haus-Icon antippen
- Suchfeld antippen und Lebensmittel auswählen bzw. eingeben
- ausgewählte Portion einchecken und „Zur Pyramide“ antippen

Didaktisches Bonbon

Das Wochenprotokoll:

Ein weiterer Vorteil ist das Benachrichtigungssystem bei Erreichen bzw. Überschreiten der gesetzten Ziele. Die eingecheckten Portionen können zum Ende der Woche in ein Wochenprotokoll übertragen werden. Die App informiert dann über den genauen Stand des Essverhaltens.

Autorinformationen

CC-BY-ND Emanuel Nestler (emanuel.nestler@uni-rostock.de), Max Lützner, Andrea Sengebusch