**Aufgabe 3: Gesunde Jause**

**Tagesablauf**

1. 7:45 kurze Einführung im Veranstaltungsraum
2. 8:00-8:30     Auf eurem Tisch findet Ihr alle Unterlagen:
   * Aufgabenblatt
   * Hinweisblatt zur Vorgehensweise
   * Placemat
   * Papier/Blätter zum Arbeiten
   * Plakat für Präsentation
   * Stifte
   * Kärtchen für die Stichworte

Ihr habt nun bis etwa 8.30 Uhr Zeit, erst alleine und dann in der Gruppe interessante Aufgabenstellungen zu finden und diese auszuformulieren. (Placemat)

Wichtig: Formuliert Fragen zum jeweiligen Thema?

1. 8:30-10:10 Modellierphase: stöbert, zählt, schätzt, messt und berechnet … und kommt schließlich zu einem Ergebnis.
2. Pause: in dieser Zeit könntet ihr euch auch mit Schülern der anderen 3.Klassen austauschen.
3. 10:25-11:30 Aufbereitung: hier geht es ums Festhalten und Darstellen der Ergebnisse (Graphik, Skizze, Tabelle, Mindmap oder was auch immer euch einfällt, euer Ergebnis leichter verständlich zu machen)
4. 11:30-12:55 Präsentation in der eigenen Klasse

**Bewertung**

Es werden eure Mitarbeit und euer Einsatz während der Stöber- und Modellierphase beobachtet.

Anhand des Placemat werden die Lehrpersonen eure eingebrachten Ideen bewerten.

Die Darstellung der Ergebnisse eurer Gruppe wird anhand eures Posters bewertet.

Während der Präsentation sollte jedes Mitglied eurer Gruppe zu Wort kommen. Wir Lehrpersonen achten auf eine flüssige und vor allem freie Vortragsweise. Eventuelle Redekärtchen dürfen nur Stichworte und keine ganzen Sätze enthalten.

Aus diesen 4 Beobachtungen ergibt sich für jeden Schüler und jede Schülerin eine Note.

**Gesunde Jause von zu Hause**

Eine ausgewogene Vormittagsjause verhindert einen raschen Leistungsabfall und liefert Nährstoffe sowie Energie. Die Zusammen-setzung von fertig gepackten „Jausensackerl“, die es zu kaufen gibt, ist nicht immer ideal, sodass die Nährstoffe, die für die körperliche und geistige Entwicklung notwendig sind, fehlen. Daher sollte morgens genügend Zeit eingeplant werden, um eine gesunde Schuljause vorbereiten zu können. Gewusst wie, der richtige Treibstoff durch den Schultag!

**Aufgaben für die Schüler**

Informiert euch über die gesunde Schuljause. Was versteht man darunter?

Stellt eure individuelle Jause zusammen. Was ist dabei zu beachten?

Berechnet den Kaloriengehalt der Jause. Nutze dazu den Kalorienrechner!

Listet in einer Tabelle die wichtigsten Nährstoffe (Eiweiß-Fett-Kohlenhydrate) von eurer gesunden Jause auf.

Ihr könnt euch auch **andere** **mathematische** Fragen zum Thema „Gesunde Jause“ überlegen und **diese** berechnen und beantworten.

**Hinweise für die Berechnungen:**

Der Nährstoffgehalt von Lebensmitteln ist in **Nährwerttabellen** zu finden.

Der **Energiegehalt** wird in **Kalorien ( cal )** oder **Kilokalorien ( kcal)** bezogen auf 100 g Lebensmittel angegeben.

**1 Kalorie = 4,2 Joule (** Zusammenhang Energie und Arbeit )

1 Kilokalorie = 4,2 kJ

Mit dem **Kalorienrechner** kannst du den Energiegehalt und auch den Nährwert der benutzten Lebensmittel bestimmen.

**Berechnung des Grundumsatzes ( Energiebedarf) von normalgewichtigen Personen:**  
  
Frauen: 0,9 kcal/kg Körpergewicht/Stunde   
(zum Beispiel bei 65 kg = 58,5 kcal/Stunde oder 1.404 kcal/Tag)  
  
Männer: 1 kcal/kg Körpergewicht/Stunde   
(zum Beispiel bei 75 kg = 75 kcal/Stunde oder 1.800 kcal/Tag)

Der **energetische Grundumsatz** eines erwachsenen Menschen liegt in Ruhe etwa bei

**1800 kcal / Tag**.

**Hinweismodell:**

Dieses Modell weist darauf hin, wie ihr vorgehen könnt/sollt.



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Diese Links können dir weiterhelfen:**

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/gesunde-jause/schule-jause>

Vorschläge für eine gesunde Jause

<http://www.land-oberoesterreich.gv.at/files/publikationen/gesooe_gesunde_jause_zuhause.pdf>

<http://www.ernaehrung-fuer-kids.de/kelb.htm>

Kalorienrechner :   
<https://www.bmi-rechner.net/kalorientabelle.htm>

Berechnung des Grundumsatzes:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/bewegung/koerpergewicht/energieverbrauch->