

Aufgabe 5: Tour de France

An der Tour de France verbrauchte Fabian Cancellara bis zu viermal so viele Kalorien wie eine Person bei normaler körperlicher Aktivität.

Während die Fahrer unterwegs sind, müssen sie Nahrung und Flüssigkeit zu sich nehmen.

LERNZIELE:

- Wichtige Informationen aus Text entnehmen
- Nahrungsaufnahme darstellen
- Ernährungsregeln anwenden und begründen

Achte darauf:

1. Du markierst im Text wichtige Schlüsselstellen zur Ernährung.
2. Du stellst die Einnahme der Nahrungsmittel in der richtigen Reihenfolge auf einem Zeitstrahl dar.
3. Du ordnest mindestens 6 der erwähnten Nahrungsmittel den einzelnen Ernährungsregeln richtig zu.
4. Du begründest für mindestens 5 Nahrungsmittel, weshalb sie für Radrennen nicht geeignet sind.

- Lies den Text zur Tour de France durch und markiere die wichtigsten Schlüsselstellen, die dir Informationen zur Ernährung der Sportler liefern.

Tour de France

Bei Radrennen wie der Tour de France ist das Trinken am wichtigsten, da die Fahrer viel schwitzen und somit viel Wasser verlieren. Die Rennfahrer müssen aber auch essen. Damit die Radsportler vor Hunger nicht aufgeben müssen, nehmen sie während der Fahrt meistens Bananen und Energie-Riegel zu sich.

Früher waren die Rennen viel entspannter. Da konnten die Fahrer zwischendurch absteigen und sich in aller Ruhe an einem Brunnen Wasser holen oder ein Picknick machen.

Natürlich starten die Radsportler nicht mit leerem Magen ins Rennen. Früher haben sie vor dem Rennen viel Fleisch gegessen. Heute weiss man, dass diese Ernährung falsch war. Der Körper wird während dem Rennen viel zu stark durch die Verdauung belastet. Auch Wurst und Käse sind nicht geeignet.

Ein gutes Frühstück für die Radsportler besteht aus drei Teilen. Früchte bringen schnell Energie für den Start. Getreideflocken bringen Energie, die bis zum Mittag anhält. Der dritte Teil sind Milchprodukte für die Aufnahme von Eiweiss und Milchzucker. Die drei Elemente Früchte, Getreideflocken und Milchprodukte ergeben zusammen das Müsli, ein ideales Frühstück für den Radsportler.

Am Ende einer langen, anstrengenden Etappe müssen die Sportler wieder schnell zu Kräften kommen. Und was gibt es da Besseres als einen grossen Teller Spaghetti.

Löse die folgenden Aufgaben:

- Stelle die Nahrungsaufnahme eines Radsportlers auf einem Zeitstrahl dar.
- Ordne alle im Text erwähnten Nahrungsmittel den sechs Ernährungsregeln zu.
- Einige Nahrungsmittel sind für Radrennen nicht geeignet. Begründe deine Meinung mit Hilfe der Ernährungsregeln.

Name: _____ Datum: _____

Aufgabe 5: Auswertung

Bezug zum Lehrplan 21:

- NMG.1.3.d: Die Schülerinnen und Schüler können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.
- NMG.1.3.e: Die Schülerinnen und Schüler können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide).

Lernziele:

- Wichtige Informationen aus einem Text entnehmen
- Darstellen der Nahrungsaufnahme während eines Radrennens
- Nahrungsmittel den vorliegenden 6 Ernährungsregeln zuordnen und begründen

✓	nicht erreicht	✓	erreicht	✓	übertroffen
---	----------------	---	----------	---	-------------

Kriterium 1

Du findest im Text wichtige Schlüsselstellen zur Ernährung (Auftrag 1).

	Nur wenige der relevanten Schlüsselstellen gefunden. Auch nebensächliche Begriffe markiert.		Die meisten relevanten Schlüsselstellen für Ernährung gefunden. Keine nebensächlichen Begriffe markiert.		Alle relevanten Schlüsselstellen wurden gefunden. Es wurden keine nebensächlichen Begriffe markiert.
--	---	--	--	--	--

Kriterium 2

Du stellst die Einnahme der Nahrungsmittel in der richtigen Reihenfolge auf einem Zeitstrahl dar (Auftrag 2).

	Einige der Nahrungsmittel sind eingetragen, nicht in der richtigen Reihenfolge		Die meisten Nahrungsmittel sind in der richtigen Reihenfolge eingetragen.		Alle Nahrungsmittel sind in der richtigen Reihenfolge eingetragen.
--	--	--	---	--	--

Kriterium 3

Du ordnest mindestens 6 der erwähnten Nahrungsmittel den einzelnen Ernährungsregeln richtig zu. (Auftrag 3)

	Weniger als 6 der im Text erwähnten Nahrungsmittel sind richtig zugeordnet.		6 - 8 der im Text erwähnten Nahrungsmittel sind richtig zugeordnet.		Alle im Text erwähnten Nahrungsmittel sind richtig zugeordnet.
--	---	--	---	--	--

Kriterium 4

Du begründest für mindestens 5 Nahrungsmittel, weshalb sie für Radrennen nicht geeignet sind (Auftrag 4).

	Für weniger als 5 Nahrungsmittel nachvollziehbare Begründungen gefunden.		Für 5 Nahrungsmittel eine nachvollziehbare Begründung gefunden.		Es wurden für mehr als 5 Nahrungsmittel nachvollziehbare Begründungen gefunden. Begründungen überzeugen.
--	--	--	---	--	--

Klassenübersicht

Essen & Lebensräume: Aufgabe 5

Name	Kriterium 1 Du findest im Text wichtige Schlüsselstellen zur Ernährung (Auftrag 1).			Kriterium 2 Du stellst die Einnahme der Nahrungsmittel in der richtigen Reihenfolge auf einem Zeitstrahl dar (Auftrag 2).			Kriterium 3 Du ordnest mindestens 6 der erwähnten Nahrungsmittel den einzelnen Ernährungsregeln richtig zu. (Auftrag 3)			Kriterium 4 Du begründest für mindestens 5 Nahrungsmittel, weshalb sie für Radrennen nicht geeignet sind (Auftrag 4).		
	nicht erreicht	erreicht	übertroffen	nicht erreicht	erreicht	übertroffen	nicht erreicht	erreicht	übertroffen	nicht erreicht	erreicht	übertroffen

Aufgabe 5: Tour de France

Aufgabenstellung:

- Im Text wichtige Schlüsselstellen zur Ernährung markieren
- Die Nahrungsmiteleinnahe eines Radsportlers auf einem Zeitstrahl darstellen
- Die erwähnten Nahrungsmittel den 6 Ernährungsregeln zuordnen
- Für ein Radrennen nicht geeignete Nahrungsmittel finden und mit Hilfe der Ernährungsregeln begründen

Lernziele:

- Wichtige Informationen aus einem Text entnehmen
- Darstellen der Nahrungsaufnahme während eines Radrennens
- Nahrungsmittel den vorliegenden 6 Ernährungsregeln zuordnen und begründen

Hinweise:

- Die Kinder müssen die Arbeit mit einem Zeitstrahl kennen.

Bezug zum Lehrplan 21:

- NMG.1.3.d: Die Schülerinnen und Schüler können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.
Direktlink: <http://v-ef.lehrplan.ch/101rcKSNTXBWVta68BX7TyZVXPFXqTy5f>
- NMG.1.3.e: Die Schülerinnen und Schüler können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide).
Direktlink: <http://v-ef.lehrplan.ch/101HT5Bax9HwHTD8GHLf5VSYNPJghcNF>