

LIG – Leben in der Gemeinschaft: Gesundheitsförderung und Gesunde Ernährung

1. – 5. Klasse

Basiswissen	Angestrebte Kompetenzen
Gesundheitsförderung	
Auswirkungen von Verhaltensweisen, Konsum, Gruppendruck;	Kann eigene Verhaltensweisen beschreiben Kann den gesundheitsfördernden Wert der Verhaltensweisen beurteilen
Körperpflege und Hygiene	Kann die Körperteile benennen Kann Maßnahmen der Körperpflege und der Hygiene anwenden
Gesundheitsfördernde und-schädigende Umweltbedingungen	Kann sich für eine gesundheitsfördernde Lebensgestaltung einsetzen
Verhalten in Risiko- und Notsituationen und einfache Methoden der Hilfeleistung	Kann Gefahrensituationen erkennen und einschätzen Kann sich verantwortungsbewusst verhalten
Gesunde Ernährung	
Wechselwirkung von Ernährung und Gesundheit	Kann Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit, Wachstum und körperlicher Aktivität beschreiben
Bedarf des Körpers an Energie und Nährstoffen	Kann Arten der Nahrungsmittel unterscheiden und der Lebensmittelpyramide zuordnen
Lebensmittel und ihre Qualität in Bezug auf Gesundheit	Kann die Unterschiede industriell verarbeiteter und naturbelassener Nahrungsmittel erkennen Kann deren unterschiedliche Qualitätsmerkmale beschreiben
Ausgewogene Ernährungsverhalten	Kann verschiedene Ernährungsverhalten und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit aufzeigen Kennt angemessenes Essverhalten
Arten der Konservierung und Zubereitung von Lebensmitteln	Kann Konservierungsmethoden beschreiben Kennt verschiedene Zubereitungsarten von Speisen Kann die Auswirkungen der Nährwerte beschreiben