



W-Seminar

im Fach Biologie

Lehrkraft: StRin Hofer

Leitfach: Biologie

Rahmenthema: Analyse heutiger Ernährungstrends

Zielsetzung des Seminars, Begründung des Themas

In diesem W-Seminar soll sich auf unterschiedliche Weise mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt werden. Zum Einen soll genauer beleuchtet werden, was man unter gesunder und ungesunder Ernährung versteht, zum anderen Anderen soll der katabole Stoffwechsel des Menschen genauer analysiert werden, um anschließend heutige Ernährungstrends kritisch diskutieren zu können. Ebenso werden ökonomische und ökologische Resümees hinsichtlich Ernährung gezogen.

Folgende Themenbereiche werden unter anderen im Unterricht des W-Seminars behandelt werden:

- Makronährstoffe
- Mikronährstoffe
- verschiedene Stoffwechselwege hinsichtlich Nährstoffverwertung
- Erkrankungen in Zusammenhang mit Ernährung: z.B. Mangelerscheinungen, Folgen des Übergewichts, globale Adipositas
- Ernährung im Sport
- „Für wen ist welche Ernährung geeignet?“

Aus folgenden Themenbereichen können Seminararbeitsthemen gebildet werden:

- kritische Analyse von Ernährungstrends (Intervallfasten mit verschiedenen Modellen, Paleo-Diät, Veganismus, Vegetarismus, High Carb, Low Fat, Low Carb, Ernährung im Ausdauersport, Ernährung im Kraftsport, usw.)
- Die Bedeutung von Nahrungsergänzungsmitteln aus gesundheitlicher und ökonomischer Sicht (z.B. Supplements im Sport, Vitamin- oder Mineralstoffpräparate)
- Stoffwechselerkrankungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:

Nur in 11/1 gemeinsamer Unterricht evtl. Vorstellung der grundlegenden Themen in Form von Referaten

In 11/2 und 12/1 Einzelgespräche zum Fortlauf der Seminararbeit mit dem Seminarlehrer, daneben Treffen aller Teilnehmer zum Gedankenaustausch

