

## Unterrichtsmaterial „Folat/Folsäure“

**Zielgruppe:** Schüler:innen ab Klasse 9

### Lernziele:

Kognitiv:

- wissen, dass gerade Jugendliche oft zu wenig Folat mit ihrer Lebensmittelauswahl zu sich nehmen
- die wichtigsten Aufgaben von Folat kennen
- über den Folat-Bedarf Bescheid wissen
- Folat reiche Lebensmittel kennen
- wissen, dass mit Folsäure angereicherte Lebensmittel nicht die erste Wahl zur Vitaminversorgung sind

Affektiv:

- lernen, mehr Gemüse, Obst, Nüsse und Samen zu essen,
- bei der Auswahl verstärkt Folat haltige Lebensmittel zu berücksichtigen
- Zubereitungsverluste meiden
- bei einer geplanten Schwangerschaft im Vorfeld nach Folsäure-Tabletten fragen
- mit anderen Menschen darüber sprechen „Botschafter-Funktion“

### Vorschlag für den Unterrichtsaufbau (90 min):

10 min	Motivationsphase	Einstieg, Überleitung	
30 min	Hauptteil I	Erarbeitung I, Übung, Sicherung I	Folien 2-8, Arbeitsblatt AB1
25 min	Hauptteil II	Erarbeitung II, Übung, Sicherung II	Folie 9, AB 2
20 min	Hauptteil III	Erarbeitung III, Übung, Sicherung III	Folie 10, AB 3
15 min	Ausklang	Verfestigung, Nachbereitung, Motivation als „Botschafter“ zu fungieren	AB 4

### Arbeitsmaterialien:

- 10 Folien + Hintergrundinformationen dazu
- Vorschläge für weiterführende Literatur und Internetseiten (für die Lehrkraft)
- Arbeitsblätter mit Lösungsblättern
  - AB1: Ja/Nein-Ankreuzfragen zum Thema Folsäure
  - AB2: Speiseplan zur Berechnung
  - AB3: Wortsuchrätsel

*AB4: Lückentext mit Vorgaben zum Ergänzen*