

CURRICULUM HEALTH

Teens Beginner

Stand 06/2023



THEMEN ÜBERSICHT

- Körper

- Ernährung

- Sport

- Medizin

MATHEMATIK

GEOGRAFIE

GESCHICHTE

DEUTSCH

ENGLISCH

Körperprozesse

KÖRPERPROZESSE UND - FUNKTIONEN

Verdauung
Stoffwechsel
Hormone

HÄUFIGE KRANKHEITS- BILDER

Allergien
Verdauungsprobleme
ADHS
Grippe
Schnupfen/Husten

Ernährung

HAUPTBESTAND TEILE DER NAHRUNG

Fette/Fettsäuren
Proteine
Kohlenhydrate
Ballaststoffe
Was sind Kalorien?

VITALSTOFFE

Mineralien und
Spurenelemente
Vitamine
Aminosäuren

ZUCKER

Was ist Zucker?
Auswirkungen von Zucker
Wie erkennt man Zucker?
Vor- und Nachteile von
Zuckerersatzprodukten

WASSER

Aggregatzustände
von Wasser
Körperzusammen-
setzung

Sport

SPORTARTEN

Ausdauersport
Teamsport
Einzelsport

WAS FÜR WEN?

Unterschied Sport vs.
Bewegung,
Altersabhängigkeit,
Vorteile und Risiken von
bestimmten Sportarten
in Abhängigkeit von
gewissen äußeren
Einflüssen

ZUSAMMENHANG SPORT UND ERNÄHRUNG

Was ist eine Diät?
Arten von Diäten
Vor- und Nachteile
bestimmter Diäten

Medizin

NATURMEDIZIN

Kräuter und
Pflanzen