

## Projektvorschlag für die fächerverbindende Projektarbeit in der Qualifikationsphase vom 04. – 08. September 2017

### Vorläufiger Projekttitlel:

## Ernährung, Fitness und Gesundheit



Beteiligte Fächer:

Biologie / Chemie

Beteiligte Lehrkräfte:

Hr. Kalbhenn / Fr. La Porta

Teilnehmerzahl:

max. 18 Personen

Geplante Exkursion:

XLAB Göttingen  
evtl. ein weiterer Exkursionstag

Zeitraum der Exkursion:

2 Tage (eine Übernachtung)

Unterbringung:

Hotel Beckmann

Geplante Kosten: ca. 140 €

Kurze Projektbeschreibung:

Im XLAB gehen Sie experimentell der Frage nach, welche Aussagen Blutwerte über unsere Ernährung, Gesundheit und sportliche Leistungsfähigkeit liefern und untersuchen Reaktionen des Körpers auf kurzzeitige Belastungszustände. Hierbei erfahren Sie anatomische und physiologische Grundkenntnisse, auf denen Sie aufbauend weitere Themen betrachten können, wie z.B.:

- Was hat Ernährung mit Gesundheit zu tun?
- Braucht der Mensch Sport um gesund zu bleiben?
- Ernährung: Ist Zucker Gift?
- Was hat die Milchsäure- (Laktat-) Konzentration im Blut mit dem Fitnesszustand zu tun?

