**Factsheet: Titel**

**Suchkategorien NRW:**

* **Thema:** Ernährung und Gesundheit
* **Zielgruppe:** Sek I, Sek II
* **Format:** Downloads/Materialien

**Suchkategorien für www.verbraucherzentrale.de/bildung:**

* **Thema:** Ernährung und Gesundheit
* **Zielgruppe:** Sek I, Sek II
* **Format:** Bildungsmaterial für Lehrende
* **Bundesland:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Nr. | **Bezeichnung** | **Ausfüllen** |
| **Grundstruktur/Layoutvorgaben**  Grundstruktur | 1 | **Headerbild** | Vorschaubild einfügen:  Bleibt, vorhanden |
| 2 | **Name/Titel**: | Folat und Folsäure – Nährstoff für Jugendliche |
|  | **Link** Wenn es sich um ein bestehendes Angebot handelt, bitte den **Link** einfügen: | <https://www.verbraucherzentrale.nrw/bildung-nrw/folat-und-folsaeure-43838> |
|  | 3 | **Teaser** | Laden Sie unsere Materialien zum Thema „Folat und Folsäure“ für Schüler:innen ab der 9. Klasse herunter und informieren Sie die Jugendlichen über die Bedeutung dieses Nährstoffs. |
|  | 4 | **Stand**: Datum der letzten Aktualisierung | 04.12.2024 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Roter Kasten** | 5 | **Zielgruppe** | Schüler:innen ab der 9. Klasse |
| 6 | **Zeitlicher Umfang** | eine Doppelstunde, 90 Minuten |
| 7 | **Themengebiet** | Ernährung und Gesundheit  Vitamine und Nährstoffe, Nahrungsergänzungsmittel, ungeplante Schwangerschaft |
| 8 | **Kosten**  i.d.R. kostenfrei | kostenfrei |
| 9 | **Kontakt** | Bei Fragen wenden Sie sich gerne per Mail an ernaehrung@verbraucherzentrale.nrw |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 10 | **Beschreibung** | Dieses Bildungsmaterial hat das Ziel über die Bedeutung des B-Vitamins Folat – die synthetische Form heißt Folsäure – zu informieren und aufzuklären. Folat ist einer der wenigen Nährstoffe, mit denen die Versorgung in Deutschland nicht optimal ist, vor allem bei Jugendlichen. Folat ist für Zellteilung und Wachstum verantwortlich und ist sowohl in der Pubertät für Wachstums- und Entwicklungsprozesse im Organismus (incl. guter Laune) als auch insbesondere zu Beginn einer Schwangerschaft wichtig, weshalb bereits im Vorfeld entsprechende Nahrungsergänzungsmittel genommen werden sollen. Wenn der Folat-Status zu Beginn einer Schwangerschaft zu niedrig ist, können schwere Missbildungen (Neuralrohrdefekt) und spätere Erkrankungen des Kindes die Folge sein. Ein Großteil von Schwangerschaften ist nicht geplant, so dass es umso wichtiger ist, eine bessere Versorgung mit diesem Vitamin, welche eng mit einem höheren Gemüse- und Obst-Verzehr verbunden ist, in der gesamten Bevölkerung anzustreben. Gleichzeitig soll das vorhandene Wissen über die Bedeutung von Folsäure z.B. mit einer Speiseplanbewertung und einem Quiz spielerisch verbessert werden. |
| 11 | **Lernziele** | Die Schüler:innen   * wissen über den Folat-Bedarf Bescheid und, dass gerade Jugendliche oft zu wenig Folat mit ihrer Lebensmittelauswahl zu sich nehmen, * erklären die wichtigsten Aufgaben von Folat, * benennen folatreiche Lebensmittel, * begründen, warum mit Folsäure angereicherte Lebensmittel nicht die erste Wahl zur Vitaminversorgung sind. |
| 12 | **Formatbeschreibung und Hinweise zur Umsetzung**  Textpassus für Workshops:  *Der Workshop findet in Ihrer Schule oder außerschulisch in Ihrer Einrichtung/ Organisation statt. Unsere Expert:innen kommen zu Ihnen und führen unter Ihrer Aufsicht den Workshop durch.* | Es stehen verschiedene Downloadmaterialien zur Verfügung: Neben einer Erläuterung zum Materialaufbau, einer Präsentation mit Begleittext auch Arbeitsblätter für die Schüler:innen mit entsprechenden Lösungsblättern.  Hier finden Sie[alle Materialien zum Download](https://www.verbraucherzentrale.nrw/sites/default/files/2020-09/Unterrichtsmaterialien_Folsaeure.zip" \t "_blank).  Textpassus Workshops einfügen  Textpassus OER einfügen |
| 13 | **Fächerbezug/Kompetenzdimension**  Textpassus zu BNE und SDG:  *Die Bildungsangebote der Verbraucherzentrale NRW fördern die (frühzeitige) Vermittlung von* ***Verbraucherbildung*** *als wichtiger Schritt zur Stärkung der Verbraucherkompetenzen. Sie ermöglichen im Sinne einer* ***Bildung für nachhaltigen Entwicklung (BNE)*** *Heranwachsenden,*   * *das eigene Verhalten zu reflektieren,* * *Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen,* * *eigene Handlungsspielräume zu erkennen und Handlungskompetenz zu erwerben,* * *die ökonomischen, ökologischen und sozialen Folgen abzuschätzen und* * *verantwortungsvolle, nachhaltige Entscheidungen treffen zu können.*   *Mit ihren Bildungsangeboten leistet die Verbraucherzentrale NRW einen Beitrag zur Umsetzung der* ***Sustainable Development Goals (SDG)****, insbesondere von SDG 4 „Hochwertige Bildung“.* | Klicken oder tippen Sie hier, um individuellen Text einzugeben. In diesem Bereich sind auch Formatierungen möglich, bspw. Anführungszeichen.  Bitte je nach Bedarf anklicken:  Textpassus Medienkompetenzen einfügen  Textpassus Rahmenvorgabe Verbraucherbildung einfügen  Textpassus BNE und SDG einfügen  Werden weitere SDGs (neben Ziel 4 „Hochwertige Bildung) angesprochen?  Ziel 3: Gesundheit und Wohlergehen    Mit ihren Bildungsangeboten leistet die Verbraucherzentrale NRW einen Beitrag zur Umsetzung der Sustainable Development Goals (SDG), insbesondere von SDG 4 „Hochwertige Bildung“.  Dieses Angebot unterstützt die Umsetzung des SDG 3 „Gesundheit und Wohlergehen“.  HEIKO: BITTE AN DIE ICONS DENKEN! |
| 14 | **Ergänzende Angebote**  Anregungen für die Nachbereitung: Themenvorschläge, Materialhinweise, Verweise auf andere VZ-Angebote, max. 2-3 Hinweise, mit Verlinkungen | **Weitere Informationen rund um Folat und Folsäure stehen zur Verfügung:**  [Folsäure-Produkte – wann sind sie nützlich?](https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/folsaeureprodukte-wann-sind-sie-nuetzlich-5482)  [Jod, Folsäure, Eisen und Co - welche Nahrungsergänzungen brauchen Schwangere?](https://www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/jod-folsaeure-eisen-und-co-welche-nahrungsergaenzungen-brauchen-schwangere-13324) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Optional**  Optional666 | 16 | **Gruppengröße** | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| 17 | **Fördermittelgeber/ Kooperationspartner**  Sofern zutreffend bzw. sofern die Angabe für Externe sichtbar sein muss, Logos | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
| 18 | **Einsatzmöglichkeiten/ Anlässe**  z.B. Projekt-/Aktionstage, Tag des Wassers, … | Projekt- und Aktionstage, als Teil einer AG, Tag der offenen Tür |
| 19 | **Sprache**  Insbesondere relevant, falls Angebote in Fremdsprachen angeboten oder untertitelt werden oder in besonders leichter/einfacher Sprache. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |
|  | 20 | **Reihenfolge**  Gilt nur für Angebote, die Teil einer Reihe sind. Bitte Titel der Reihe und Nummer des Angebots innerhalb der Reihe angeben. | Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben. |