

**Berufssprache Deutsch
für Jugendliche in Ausbildung¹**



Grundlegende Informationen zur Unterrichtseinheit

Beruf	Grundstufe Gastgewerbe
Jahrgangsstufe	10
Lernziel	Grundlagen für das Arbeiten in der Küche, im Service und im Magazin (10.1)
Thema	Mein Informationsflyer zum Energiebedarf: Wer braucht wie viel?

Kernkompetenz des Lernfeldes:

„Die Schülerinnen und Schüler erwerben einen Überblick über die Inhaltsstoffe der Lebensmittel und erkennen zunehmend ihre Bedeutung für gesunde Ernährung.“

Ausgewählte Teilkompetenzen des Lernszenarios:

Die Schülerinnen und Schüler

- sind in der Lage, (Online-)Fachtexte zu lesen, zu verstehen und die entsprechenden Informationen zu entnehmen.
- nutzen gezielt Lesestrategien für die Textschließung vor, während und nach dem Lesen.
- kennen sich mit dem Energiebedarf unterschiedlicher Personengruppen aus.
- erstellen einen fachlich angemessenen (digitalen) Informationsflyer zum Thema Energiebedarf.

¹ **Hinweis:** Die in der Lernsituation genannten und genutzten Apps und Programme sowie KI-Systeme wurden nur beispielhaft verwendet und stellen keine Empfehlung oder Aufforderung zur Nutzung eines speziellen Produktes dar. Eine urheberrechtliche und datenschutzrechtliche Prüfung sowie passgenaue methodisch-didaktische Anwendung hat grundsätzlich vor Verwendung und Einsatz durch die Lehrkraft selbst zu erfolgen.

Lernsituation

Die Marketingleiterin Ihres Hotels gibt Ihnen folgenden Auftrag:

„Da das Thema *Ernährung* für viele unserer Gäste von großer Bedeutung ist, möchten wir in unserem Hotel einen Informationsflyer auslegen. Dieser sollte den Energiebedarf verschiedener Personengruppen berücksichtigen. Gestalten Sie den Flyer ansprechend und verständlich. Ich freue mich auf Ihre kreativen Ideen.“

Materialien

Link zur Seite der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)* in URL:

<https://www.dge.de/>

QR-Code im Fachtext (Seite *Energiezufuhr* der DGE) in URL:

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/energiezufuhr/>

Lernsituation als Hörspiel in URL: [https://www.berufssprache-](https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/2_Gastgewerbe/10_Gastro_Energiebedarf.mp3)

[deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/2_Gastgewerbe/10_Gastro_Energiebedarf.mp3](https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/2_Gastgewerbe/10_Gastro_Energiebedarf.mp3)

Lesefahrplan für Fachklassen in URL: [https://www.berufssprache-](https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/1_berufsuebergreifend/Fahrplaene_fuer_Fachklassen/FK_Lesefahrplan_EndV.pdf)

[deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/1_berufsuebergreifend/Fahrplaene_fuer_Fachklassen/FK_Lesefahrplan_EndV.pdf](https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/1_berufsuebergreifend/Fahrplaene_fuer_Fachklassen/FK_Lesefahrplan_EndV.pdf)

M 1 (Transkript des Hörspiels)

M 2a (Informationstext)

M 2b (TOP-Informationstext)

M 3 (Tipps zur Erstellung eines Informationsflyers)

M 4a (Erstellung eines Informationsflyers mit Hilfe eines Textverarbeitungsprogramms)

M 4b Link zur veränderbaren Präsentation (*Informationsflyer erstellen: Schritt für Schritt zum Flyer - mit Hilfe eines Textverarbeitungsprogramms*) in URL:

https://www.berufssprache-deutsch.bayern.de/fileadmin/user_upload/BSD/Uploads_BSD_und_BV/BSD_Berufsausbildung/2_Gastgewerbe/M4_Flyer.pptx

Phasen	Unterrichtsverlaufsplanung
orientieren informieren	<p>Lernsituation: Arbeitsauftrag der Marketingleiterin <i>(Differenzierungsmöglichkeit: M 1)</i></p> <p>Multiple-Choice: Was ist der Auftrag der Marketingleiterin an Sie? Die Schülerinnen und Schüler kreuzen die richtigen Aussagen der Marketingleiterin an.</p> <p>Informationstext: Text aus dem Fachbuch und Online-Fachtext zum Thema Energiebedarf (M 2a) mit integriertem QR-Code für den Online-Fachtext</p> <p>Vor dem Lesen eines Fachtextes Während des Lesens eines Fachtextes</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler arbeiten angeleitet auf Basis des Lesefahrplans mit Lesestrategien vor und während des Lesens mit den Texten und filtern passende Informationen. Sie nutzen arbeitsteilig zwei Informationsquellen (analog und digital) und erstellen ein Leseergebnis im Team. <i>(Differenzierungsmöglichkeiten: TOP-Informationstext M 2b und Wörterbox mit Schlüsselbegriffen)</i></p>
planen durchführen dokumentieren	<p>Nach dem Lesen eines Fachtextes: Wichtige Informationen aus den Texten für den Informationsflyer</p> <p>Integrierte Grammatik: Groß- und Kleinschreibung Die Schülerinnen und Schüler planen die fachlich und sprachlich korrekte Erstellung eines Informationsflyers.</p> <p>Mein Informationsflyer Die Schülerinnen und Schüler erstellen ihren Informationsflyer zum Thema <i>Energiebedarf</i>. <i>(Differenzierungsmöglichkeiten: M 3, 4a und 4b)</i></p>
präsentieren bewerten reflektieren	<p>Bewertungsbogen für den Informationsflyer Die Schülerinnen und Schüler präsentieren ihre Flyer. Sie bewerten alle ausgelegten Flyer und füllen den Bewertungsbogen aus. Sie geben anschließend konstruktiv Feedback.</p>

Mein Informationsflyer zum Energiebedarf: Wer braucht wie viel?

Die Marketingleiterin Ihres Hotels gibt Ihnen folgenden Auftrag:



M 1 enthält den Auftrag der Marketingleiterin Ihres Hotels in Textform.

Um sicher zu gehen, dass Sie den Auftrag der Marketingleiterin richtig verstanden haben, kreuzen Sie die zutreffenden Aussagen an.

Was ist der Auftrag der Marketingleiterin an Sie?

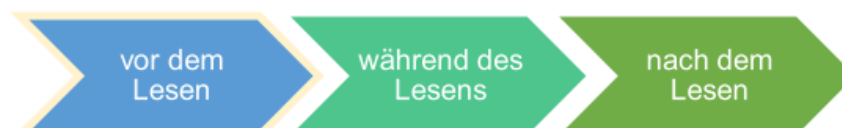
Kreuzen Sie die richtigen Aussagen an.

- Energiebedarf von verschiedenen Personengruppen soll berücksichtigt werden.
- Es soll ein Plakat erstellt werden.
- Ernährung ist für viele Gäste von geringer Bedeutung.
- Es soll ein Informationsflyer erstellt werden.

Text aus dem Fachbuch und Online-Fachtext zum Thema *Energiebedarf* (M 2a)

Sie nach einem geeigneten Text zum Thema *Energiebedarf* als Grundlage zur Erstellung eines Informationsflyers. Auf der Homepage der *Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.* finden Sie viele Informationen. Außerdem ist in Ihrem Fachbuch ein Text zum Thema *Energiebedarf*. Der Fachtext ist anspruchsvoll und vor allem der Online-Fachtext enthält viele Informationen. Um die Inhalte der Texte genau zu verstehen, nutzen Sie verschiedene Lesestrategien.

Vor dem Lesen eines Fachtextes



Beantworten Sie, warum Sie den Text lesen.

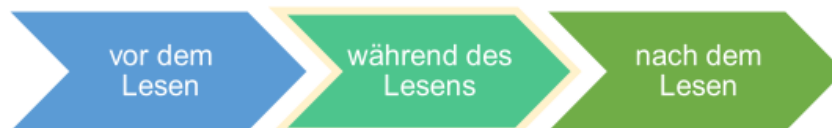
a) Kreuzen Sie an: Ich lese diesen Text, weil ...

- ich mich über _____ informieren möchte.
- ich über das Thema _____ berichten möchte.
- der Text Anweisungen enthält.
- ich _____ überprüfen möchte.
- _____

b) Notieren Sie die Überschrift des Fachbuchttextes (M 2a)


c) Besprechen Sie im Team Ihre Überlegungen zur Überschrift.

Während des Lesens eines Fachtextes



Bilden Sie Zweier-Teams und gehen Sie so vor:

a) Entscheiden Sie, wer den Fachbuch-Text (M 2a) und wer den Online-Fachtext (QR-Code am Ende von M 2a) auswertet.

 M 2b enthält eine sprachlich vereinfachte Version des Informationstextes *Energiebedarf*.

b) Lesen Sie Ihren Text. Gehen Sie beim Lesen so vor:

1. Ich lese den Text Satz für Satz durch.
2. Ich kläre unbekannte Wörter.
 Tipp: Nutzen Sie dafür Ihr Fachbuch, eine Suchmaschine oder den Duden (online).
3. Ich markiere die Stellen im Text, die zu meinem Leseziel passen.
4. Ich lese den Text bei Bedarf noch einmal.

5. Ich schreibe die Informationen passend zu meinem Leseziel stichpunktartig auf einen Notizzettel.



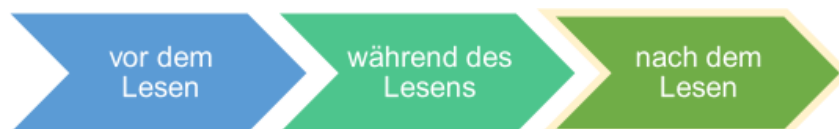
Diese Schlüsselbegriffe helfen Ihnen.

BMI – Schwangerschaft – Gesamtenergieverbrauch – Frauen – Ruheenergiebedarf – Nährstoffe – Energiebedarf – PAL-Wert – unterschiedlicher Energieverbrauch – Energiebilanz – Referenzwerte – PAL-Werte mit Beispielen – Männer – Energie in kcal und kJ

6. Wir besprechen im Team die gesammelten Informationen.
7. Wir entscheiden, welche Informationen am besten zum Leseziel passen.
8. Wir notieren die zentralen Fachbegriffe zum Thema Energiebedarf in unserem persönlichen Fachwörterbuch. Zu jedem Fachbegriff notieren wir eine kurze Erklärung.

Sie sollen einen Informationsflyer zum Thema *Energiebedarf* erstellen. Deshalb überlegen Sie, welche Informationen des Textes für Ihren Flyer wichtig sind.

Nach dem Lesen eines Fachtextes: Wichtige Informationen aus den Texten für den Informationsflyer



Gehen Sie so vor:

- a) Überlegen Sie im Team, welche Informationen Sie für Ihren Flyer benötigen.

Tipp: Formulieren Sie vorab eine Überschrift für Ihren Flyer. Die Informationen müssen zur Überschrift passen.

- b) Formulieren Sie mehrere Teilüberschriften, die den Flyer in inhaltliche Abschnitte gliedern.

Sie wissen, dass der Informationsflyer öffentlich im Eingangsbereich des Hotels platziert wird. Deshalb wiederholen Sie die Regeln der Groß- und Kleinschreibung.



Groß- und Kleinschreibung

Folgende Wörter werden **groß geschrieben**: Namen, Eigennamen, Substantive, substantivierte Verben/Adjektive/Partizipien, Wörter am Satzanfang, höfliche Anrede.

Folgende Wörter werden **klein geschrieben**: Verben, Adjektive, Präpositionen, Partizipien, Artikel, Pronomen und Adverbien.

Kreuzen Sie an, welche Wörter groß oder klein geschrieben werden. Finden Sie jeweils zwei Beispiele für Wörter, die Sie in Ihrem Flyer verwenden möchten.

Wortart	groß	klein	Beispiele für meinen Flyer
Pronomen			
Verben			
Substantive			
Adjektive			
Eigennamen			
höfliche Anrede			
Artikel			
Namen			
substantivierte Verben/Adjektive/Partizipien			
Satzanfänge			
Adverbien			

Sie haben selbst noch keinen Flyer erstellt. Deshalb fragen Sie bei der Marketingabteilung Ihres Hotels nach, um Informationen zur Erstellung eines Flyers zu erhalten.

Mein Informationsflyer

Übertragen Sie die nötigen Informationen des Fachtextes in Ihren Informationsflyer.






M 3 beinhaltet Tipps zur Erstellung eines Informationsflyers. Sie können den Informationsflyer auch mit Hilfe von M 4a und M 4b erstellen.

Sie legen die fertigen Informationsflyer aus.

Bewertungsbogen für den Informationsflyer

Füllen Sie den Bewertungsbogen für den Informationsflyer aus. Geben Sie anschließend konstruktiv Feedback.

Der Informationsflyer ...			
... ist optisch ansprechend.			
... informiert ausführlich über den Energiebedarf.			
... präsentiert die Informationen übersichtlich.			
... ist für die Gäste verständlich formuliert.			
... beinhaltet die nötigen Fachbegriffe.			
... verwendet die Fachbegriffe richtig.			
... informiert den Gast umfangreich zu seinem Energiebedarf.			
... ist sprachlich korrekt formuliert.			

Materialien

M 1 (Transkript des Hörspiels)

„Da das Thema *Ernährung* für viele unserer Gäste von großer Bedeutung ist, möchten wir in unserem Hotel einen Informationsflyer auslegen. Dieser sollte den Energiebedarf verschiedener Personengruppen berücksichtigen. Gestalten Sie den Flyer ansprechend und verständlich. Ich freue mich auf Ihre kreativen Ideen.“

Der Energiebedarf

Kilokalorie (kcal) und *Kilojoule (kJ)* sind Einheiten, in denen die Energie gemessen und angegeben wird. Der Mensch benötigt Energie für alle Prozesse und Funktionen seines Körpers sowie für körperliche Aktivitäten. Diese lebenswichtige Energie wird von unserer Nahrung geliefert. Genauer gesagt sind es die in Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe: *Kohlenhydrate*, *Fett* und *Protein (Eiweiß)*. Auch *Alkohol* ist ein Energielieferant.

Wovon hängt der Bedarf eines Menschen an Energie ab?

Der Energiebedarf wird durch die Menge der Nahrungsenergie gedeckt, die für eine ausgeglichene Energiebilanz benötigt wird. Die Energiebilanz ist ausgeglichen, wenn die Energiezufuhr dem Energieverbrauch entspricht. Folglich nimmt man nicht an Körpergewicht zu.

Wie viel Energie der Körper verbraucht, ist von Mensch zu Mensch und auch bei einem einzelnen Menschen bei verschiedenen Aktivitäten sehr variabel.

Faktoren wie aktuelles Körpergewicht, Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand, Umgebungstemperatur und besonders die körperliche Aktivität beeinflussen unseren Energiebedarf.

Bei Personen mit ähnlichem Körpergewicht kann sich der Energieverbrauch aufgrund der Berufstätigkeit (z.B. Büroarbeit oder Handwerksberufe), verschiedener Freizeitaktivität und unbewussten Bewegungen (z. B. Zappeln) um bis zu 1900kcal pro Tag unterscheiden. Während Schwangerschaft und Stillzeit verbraucht man zusätzliche Energie.

Zur Orientierung werden folgende Referenzwerte vorgegeben:

Für Erwachsene wird ein mittlerer Body Mass Index (BMI) von 22 zugrunde gelegt. Das entspricht dann einer täglichen Energiezufuhr von 2.300 kcal für Männer und 1.800 kcal für Frauen im Alter von 25-50 Jahren bei geringer körperlicher Aktivität.

Um die körperliche Aktivität bei der täglichen Energiezufuhr zu berücksichtigen, gibt es den *PAL-Wert (physical activity level)*. Beim *PAL- Wert* handelt es sich um ein Maß für die körperliche Aktivität. Die Höhe des Werts hängt von dem Beruf und den Freizeitaktivitäten ab.

Mithilfe der *Harris-Benedict-Formel* lässt sich der Ruheenergiebedarf in kcal/24 h ermitteln:

Männer: $66,47 + (13,7 \cdot \text{Körpergewicht in [kg]}) + (5 \cdot \text{Körpergröße in [cm]}) - (6,8 \cdot \text{Alter})$

Frauen: $655,1 + (9,8 \cdot \text{Körpergewicht in [kg]}) + (1,8 \cdot \text{Körpergröße in [cm]}) - (4,7 \cdot \text{Alter})$

Um nun den Gesamtenergieverbrauch in kcal pro Tag zu bestimmen, kommt der PAL-Wert ins Spiel.

Ruheenergieverbrauch in 24 Std • PAL-Wert

Gesamtenergieverbrauch in kcal pro Tag

Weitere Informationen auch z. B. zum PAL-Wert erhalten Sie auf der Homepage der DGE:



M 2b (TOP-Informationstext)

Energiebedarf

Der Text informiert über ...

Jeder Mensch braucht Energie, um zu leben. Diese Energie nimmt er täglich über die Nahrung auf. Die Energie aus der Nahrung kommt von den Nährstoffen *Kohlenhydrate*, *Fett* und *Eiweiß*. Auch Alkohol ist ein Energielieferant. Die Einheit für Energie lautet Kilojoule (kJ). Die Einheit Kilokalorie (kcal) ist zwar veraltet. Man verwendet sie aber noch sehr häufig.

Energie in kcal und kJ

Nährstoffe

Wovon hängt der Bedarf eines Menschen an Energie ab?

Damit wir nicht zunehmen, muss die Energiezufuhr dem Energieverbrauch entsprechen. Wie viel Energie man braucht, hängt vom Körpergewicht, Geschlecht, Alter, Gesundheitszustand, der Umgebungstemperatur und der körperlichen Aktivität ab. Je nach Beruf (z.B. sitzend oder stehend) und Freizeitaktivitäten unterscheidet sich der Energiebedarf um bis zu 1.900 kcal pro Tag. Während Schwangerschaft und Stillzeit verbraucht man zusätzliche Energie.

Energieverbrauch

unterschiedlicher
Energiebedarf

Schwangerschaft

Zur Orientierung werden folgende Referenzwerte vorgegeben:

Bei geringer körperlicher Aktivität brauchen Frauen eine tägliche Energiezufuhr von 1.800 kcal und Männer 2.300 kcal, wenn sie zwischen 25 und 50 Jahre alt sind.

Referenzwerte

Zusätzlich ist zu berücksichtigen, ob jemand körperlich leichte oder schwere Arbeit verrichtet. Dafür gibt es den *PAL-Wert* (*physical activity level*).

PAL-Wert

PAL-Wert Beispiele

PAL-Werte mit Beispielen

1,2-1,3	gebrechliche, immobile, bettlägerige Menschen (ausschließlich sitzende oder liegende Lebensweise)
1,4-1,5	Büroangestellte, Feinmechaniker (ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner anstrengenden Freizeitaktivität)
1,6-1,7	Laboranten, Studenten, Fließbandarbeiter (sitzende Tätigkeit, zeitweilig auch zusätzlicher Energieaufwand für gehende und stehende Tätigkeiten, wenig oder keine anstrengende Freizeitaktivität)
1,8-1,9	Verkäufer, Kellner, Mechaniker, Handwerker (überwiegend gehende und stehende Arbeit)
2,0-2,4	Bauarbeiter, Landwirte, Waldarbeiter, Bergarbeiter, Leistungssportler (körperlich anstrengende berufliche Arbeit oder sehr aktive Freizeittätigkeit)

Quelle: <https://www.dge.de/index.php?id=349>

Mithilfe der *Harris-Benedict-Formel* lässt sich der Ruheenergiebedarf in kcal/24 h ermitteln:

Männer: $66,47 + (13,7 \cdot \text{Körpergewicht in [kg]}) + (5 \cdot \text{Körpergröße in [cm]}) - (6,8 \cdot \text{Alter})$

Frauen: $655,1 + (9,8 \cdot \text{Körpergewicht in [kg]}) + (1,8 \cdot \text{Körpergröße in [cm]}) - (4,7 \cdot \text{Alter})$

Um nun den Gesamtverbrauch in kcal pro Tag zu berechnen, kommt der PAL-Wert ins Spiel.

$\text{Ruheenergieverbrauch} \cdot \text{PAL-Wert} = \text{Gesamtenergieverbrauch in kcal pro Tag}$

Ruheenergiebedarf

Männer

Frauen

Gesamtenergieverbrauch

M 3 (Tipps zur Erstellung eines Informationsflyers)

Bei einem Informationsflyer ist allgemein zu beachten, dass ...

- Inhalt und Form gleichwertig wichtig sind.
- die optische Aufmachung des Flyers seinen Erfolg bestimmt. Dazu zählen:
 - die Farbgebung des Hintergrunds sowie
 - die Schriftgröße, der -typ und die -farbe. Die Schriftfarbe soll kontrastreich zum Hintergrund sein.
 - Die Auswahl und Anordnung der Bilder ist ebenso entscheidend
 - wie die Kürze, Prägnanz und Verständlichkeit des Textes.

Frontseite

Thema benennen und mit einem Einzelbild visualisieren.

Das Thema, die Kernbotschaft, in Wort und Bild skizzieren.

Text in Blöcken und kurzen Sätzen formulieren.

Bilder müssen eingängig sein (eye-catcher).

Platzierung von Text und Bildern harmonisch gestalten.

Rückseite

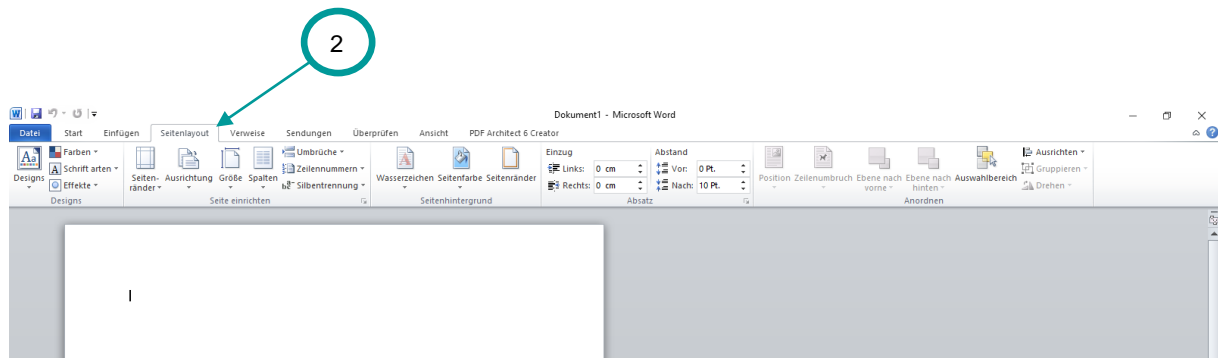
Inhalt variabel

(weitere thematische Ausblicke;
Werbung/Sponsoren u. ä.)

Tip: Vor der Arbeit am PC den Flyer handschriftlich entwerfen, um den generellen Eindruck zu testen und die Anordnung von Text und Bildmaterial zu überprüfen.

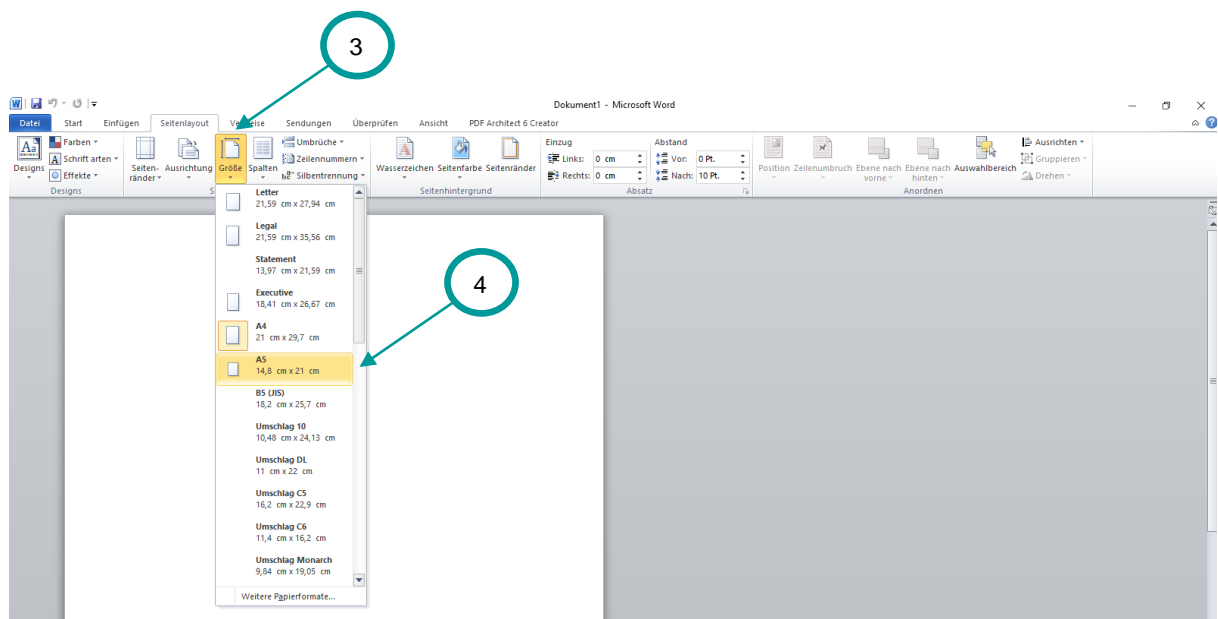
M 4a (Erstellung eines Informationsflyers mit Hilfe eines Textverarbeitungsprogramms)

Schritt für Schritt einen Flyer mit Hilfe eines Textverarbeitungsprogramms erstellen



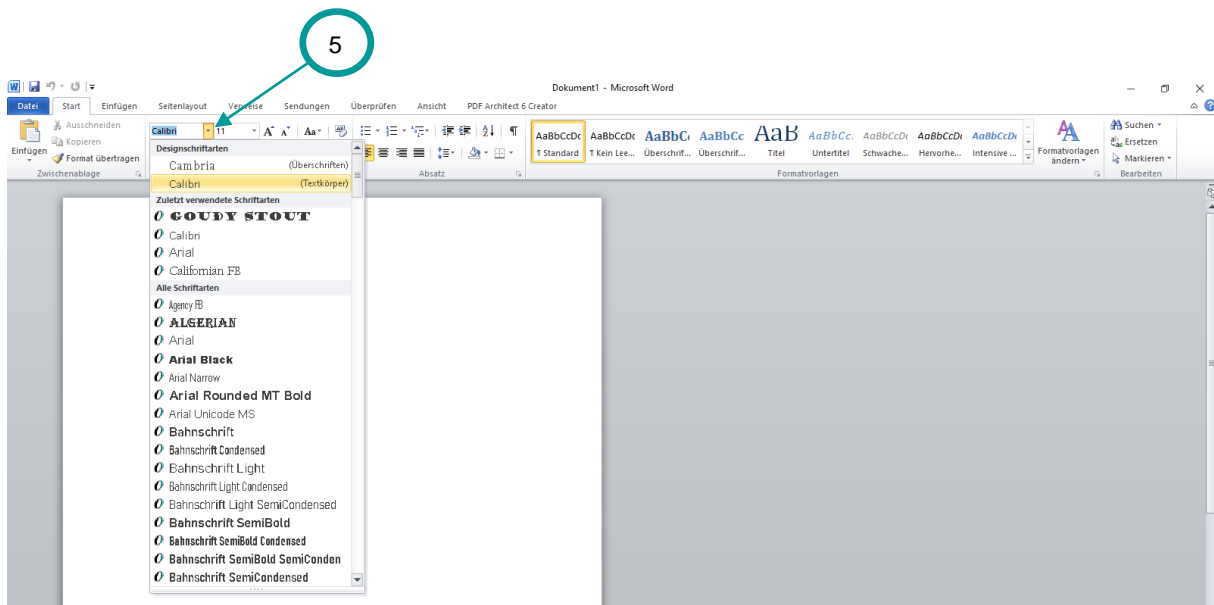
1. Öffnen Sie das Textverarbeitungsprogramm.

2. Klicken Sie den Reiter *Seitenlayout* an.

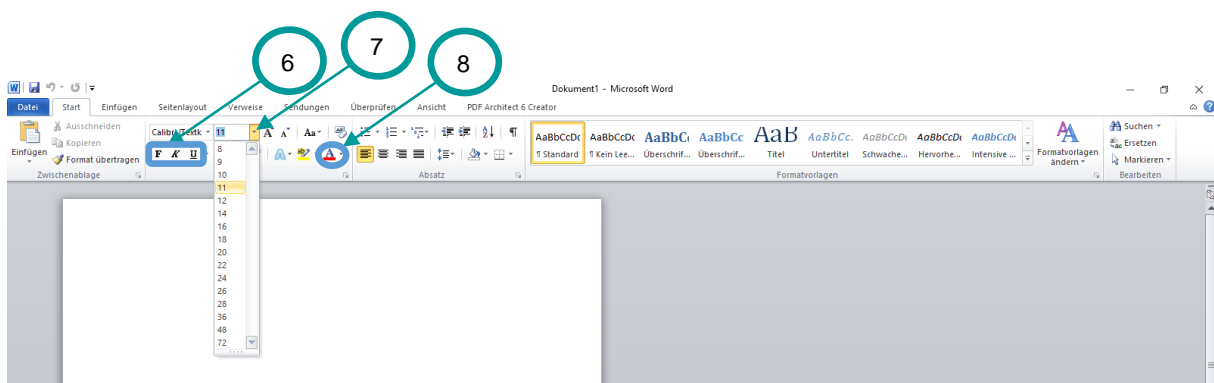


3. Klicken Sie auf *Größe*.

4. Wählen Sie die Größe *A5* aus.



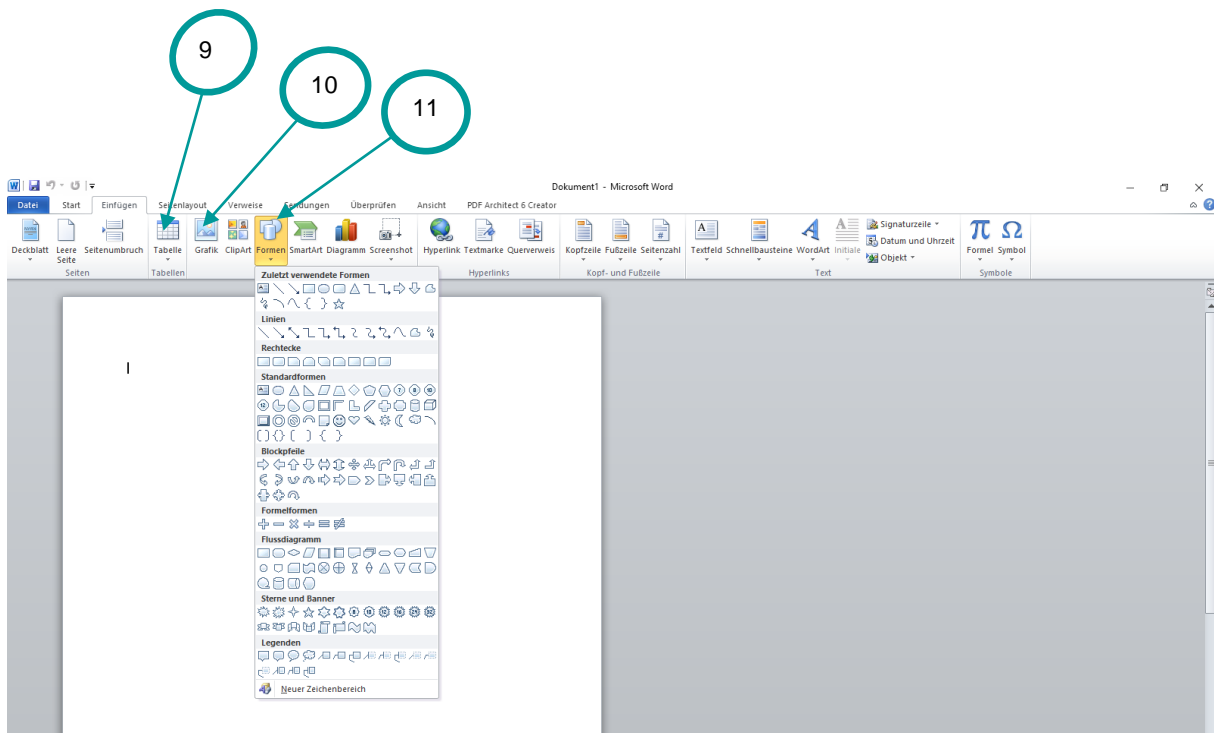
5. Hier können Sie eine passende Schriftart auswählen.



6. Hier können Sie Ihren Text noch durch *Fettdruck*, durch *kursive* Schrift oder durch *Unterstreichungen* hervorheben.

7. Hier können Sie eine passende Schriftgröße auswählen.

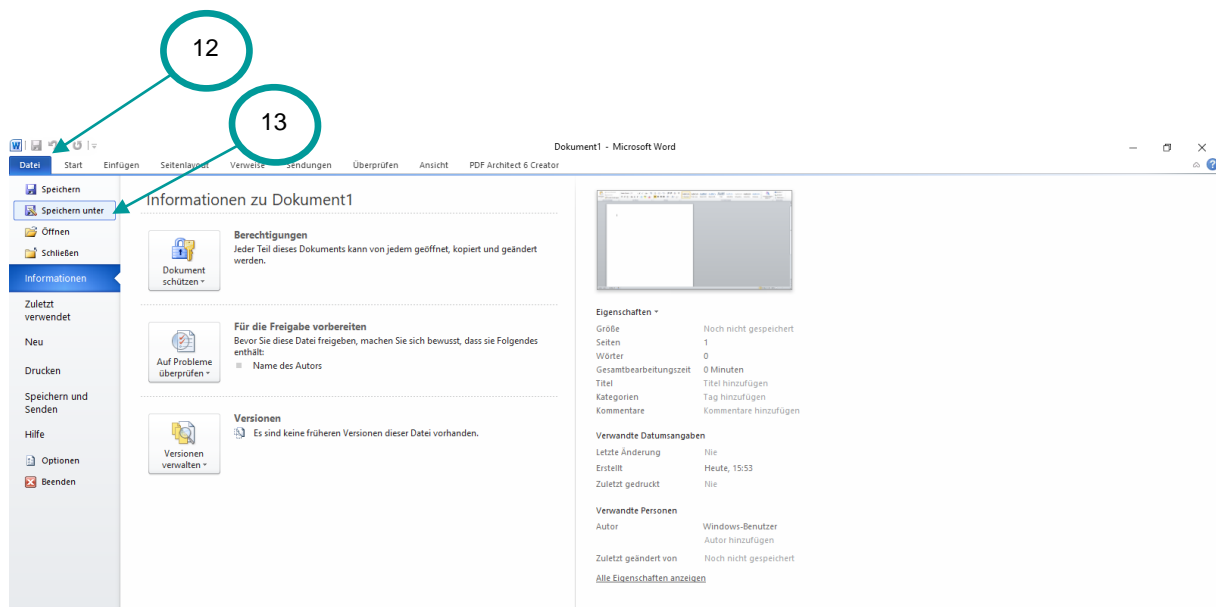
8. Arbeiten Sie mit verschiedenen Schriftfarben, um bestimmte Textteile hervorzuheben.



9. Hier können Sie eine Tabelle einfügen.

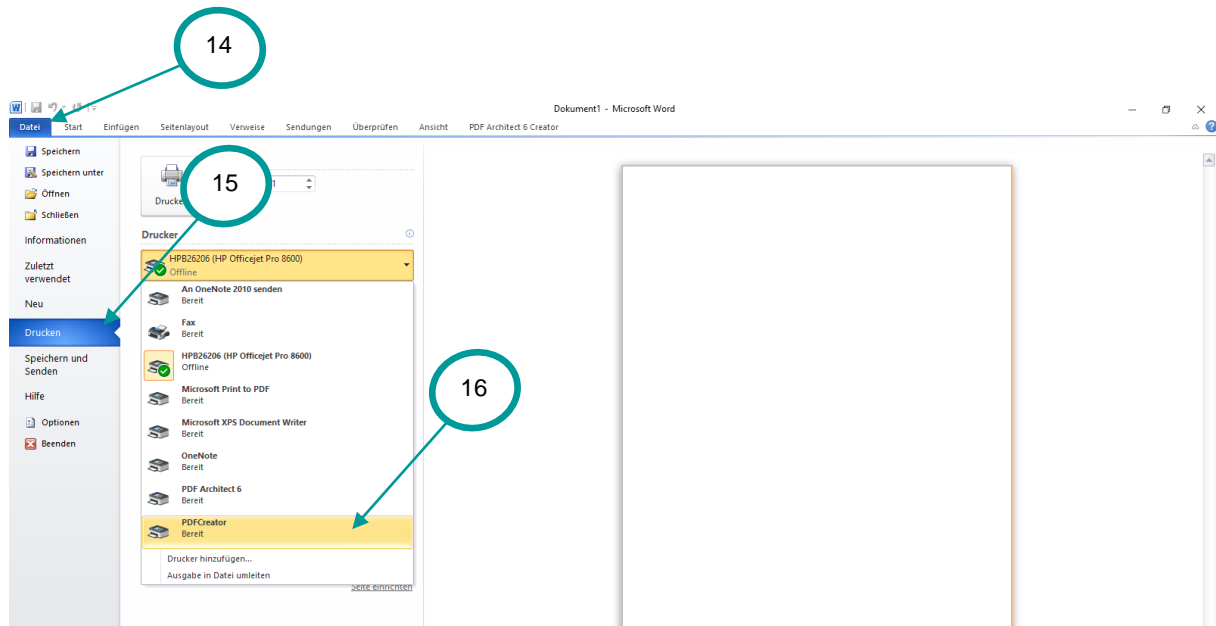
10. Grafiken und Bilder zur Veranschaulichung lassen sich hier einfügen.

11. Wählen Sie unterschiedliche Formen zur Verdeutlichung aus.



12. Klicken Sie auf den Reiter *Datei*.

13. Bei *Speichern unter* können Sie den Speicherplatz auswählen.



14. Wählen Sie den Reiter *Datei*.

15. Klicken Sie auf *Drucken*.

16. Wählen Sie den PDFCreator aus, um aus Ihrer Datei eine PDF zu erstellen.

Tip: Denken Sie daran, dass die erste Seite die Vorderseite und die zweite Seite die Rückseite Ihres Informationsflyers wird.

Die vollständige Anleitung zur Erstellung eines Informationsflyers (M 4b) mithilfe eines Textverarbeitungsprogrammes ist in dieser Präsentation zusammengefasst:

