

Anwendungsaufgabe zum TF-Test

TF-Tests eignen sich zur Einschätzung einzelner sprachlicher Teilkompetenzen einer Gruppe von Schüler:innen. Sie möchten im Rahmen einer Unterrichtseinheit – hier beispielhaft zum Thema Ernährung – den Fachwortschatz Ihrer Schüler:innen anhand eines TF-Tests überprüfen. Als Grundlage dient Ihnen der unten stehende Text, der sich für eine Klasse auf der Berufsfachschule (Mittlere Reife) Schwerpunkt Ernährung eignet.

Fügen Sie in diesen Text Lücken ein, sodass Sie aus den Antworten der Schüler:innen Rückschlüsse auf deren Fachwortschatz ziehen können. Überlegen Sie zunächst,

- welche Wörter (Fachbegriffe) Sie mit Lücken versehen könnten;
- wie viele Lücken Sie bei dieser Textlänge etwa setzen möchten;
- welche Wörter (Fachbegriffe) Sie tatsächlich mit Lücken versehen möchten.
- wie Sie die Wörter mit Lücken versehen: Streichen Sie das ganze Wort, den Anfang, die Mitte, das Ende ...?

Setzen Sie die Lücken frühestens ab dem zweiten Satz („Auch das Zuführen...“).

Textgrundlage

Futter fürs Gehirn? Brainfood für die Leistungssteigerung

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt es keine Lebensmittel, die nach dem Essen unmittelbar eine Leistungssteigerung bewirken.

Auch das Zuführen von Mineralien und Vitaminen haben keine belegte unmittelbare Wirkung auf das Gehirn. Bei der mangelhaften Ernährung und einer damit verbundenen mangelnden Versorgung mit Vitaminen und Nährstoffen jedoch ist dies anders. So zeigen sich lediglich in diesem Fall mentale Leistungssteigerungen, wenn Vitamine und Mineralien in Form von Tabletten zugeführt werden.

Daraus ließe sich schließen, dass es also egal ist, welches Essen der Mensch zu sich nimmt. Das ist jedoch nicht ganz richtig. Denn das Einbüßen von Leistung durch mangelhafte oder falsche Ernährung soll möglichst verhindert werden, indem die Ernährung ausgewogen und abwechslungsreich ist. In Lebensmitteln

wie Chips, Fastfood, Schokolade oder anderem Süßen ist die Suche nach Nährstoffen vergebens. Außerdem können die erwähnten Lebensmittel keine langfristige Sättigung erwirken, sondern sind nur für ein kurzes Stopfen des Hungerlochs gut. Daher wird vom Verzehr dieser Lebensmittel, als beispielsweise Mittagsmahlzeit, abgeraten. Gerade am Mittag sollten wichtige Vitamine in den Körper gelangen, um ein effektives Arbeiten und Lernen den ganzen Tag über zu ermöglichen.

So gesehen gibt es also nicht das perfekte Brainfood. Die Mischung macht es und nach dem langfristigem Verzehren gesunder Nahrung, bleiben wir mental auf gleicher Höhe. An einem Schul- oder Arbeitstag, der rund die Hälfte des Tages einnimmt, sollte daher auf ausgewogene Nahrung geachtet werden. Über diesen langen Zeitraum, von gerne mal sieben Stunden, sollte etwa die Hälfte des Nährstoffbedarfs zu sich genommen werden. Das Stillen des Hungers ist dabei also nicht das einzige Ziel, sondern vielmehr auch das Sichern einer qualitativ hochwertigen Nahrung.