

## Vita-Pyramide

Mit der CD-Rom „Vita-Pyramide“ können die persönlichen Essgewohnheiten überprüft und ausgewertet werden.

Ziel ist, mit Lust und Freude ein positives Ess- und Trinkverhalten zu entwickeln. Bei Jugendlichen und Erwachsenen gleichermaßen beliebt ist die Möglichkeit der Ernährungsanalyse per Computer. Eine graphische Auswertung zeigt in Pyramidenform, wie man seine Essgewohnheiten ändern kann. Per Mausklick gibt es Verbesserungen, feine Rezepte und Menükombinationen.



## Zielgruppen

Oberstufe 2-3 Real/Sek.

Die CD eignet sich für eine persönliche Analyse der Essgewohnheiten von Schülerinnen und Schülern. Die Programmführung ist sehr einfach und intuitiv.

## Arbeitsweise

Wenn der Anwender die CD das erste Mal startet, muss er ein paar persönliche Daten eingeben, damit der BMI (Body-Mass-Index) berechnet werden kann. Infos über den BMI, zum allgemeinen Wohlbefinden, vom Sinn und Unsinn verschiedener Diäten erhält man umgehend per Mausklick.

Ausführliche Erklärungen zur Ernährungspyramide werden in der Einführung gegeben (siehe auch Kochbuch Tiptopf). Das Gelesene kann mit kurzen Übungen getestet werden.

Bei der Ernährungsanalyse werden die eigenen Essgewohnheiten unter die Lupe genommen, indem das Gegessene und Getrunkene in der jeweiligen Sparte (Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittagessen, Zwischenmahlzeit, Abendessen, Nacht) eingegeben wird. Man klickt einfach das Nahrungsmittel oder Gericht in der Tabelle mit über 700 Einträgen an. Es gibt keine Mengenangabe, gerechnet wird mit „normalen Portionen“. Wichtig ist, dass die Getränke nicht vergessen werden. Wenn die Mahlzeiten eingetragen sind, kann man die Auswertung anklicken und seine Tagespyramide ansehen. Man kann die einzelnen Pyramidenetagen anklicken und bekommt so Verbesserungsvorschläge. Interessant und effizient ist es erst, wenn die Auswertung über mehrere Tage geführt wird. So erhält man eine Durchschnittspyramide, denn es ist schwierig, jeden Tag ausgewogen zu essen.

Es gibt verschiedene Rezepte: vegetarische, ausländische Spezialitäten, typisch schweizerische, usw.

## Didaktische Aspekte

Die CD eignet sich sehr gut als Ergänzung zum Tiptopf. Die Schülerinnen und Schüler können selbständig ihre Essgewohnheiten auswerten.

## Technik

Das Programm lässt sich einfach auf Windows oder Mac installieren. Man wird gut durch die Installation geführt.

## Gestaltung

Text und Gestaltung sind einfach und klar. Die Pyramide verwendet die gleichen Farben wie im Kochbuch. Die Seiten sind nicht überfüllt. Wenn man den rechten Rand anklickt, gelangt man zur Navigationsleiste.

## Konkrete Anwendungsbeispiele

Diese CDROM kann in einem Postenlauf eingesetzt werden. Wichtig ist dabei, dass die Lernenden eine Woche lang ein Essprotokoll führen, in dem sie alle Nahrungsmittel und Getränke eintragen. Mit diesem Protokoll können sie selbständig ihre Auswertung durchführen.

## plusminus

- plus:
- + einfache Installation
  - + verschiedene Rezepte und Menüvorschläge für eine ausgewogene Ernährung
  - + individuelle Ernährungstipps (ausgehend von den eigenen Ernährungsgewohnheiten)

minus:

## Links

[www.schubi.ch](http://www.schubi.ch)

## Technische Daten

<b>Hersteller</b>	SCHUBI Lernmedien AG		
<b>Plattformen</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Windows 95 <input checked="" type="checkbox"/> Windows 98 <input checked="" type="checkbox"/> Windows ME	<input checked="" type="checkbox"/> Windows NT <input checked="" type="checkbox"/> Windows 2000 <input checked="" type="checkbox"/> Windows XP	<input checked="" type="checkbox"/> Mac OS 9 <input checked="" type="checkbox"/> Mac OS X (Classic) <input type="checkbox"/> Linux
<b>Minimalanforderungen</b>	RAM Prozessor	16MB	HDD Grafik
<b>Optimale Anforderungen</b>	RAM Prozessor		HDD Grafik
<b>Weitere technische Eigenschaften</b>	<input type="checkbox"/> netzwerktauglich	<input checked="" type="checkbox"/> nach der Installation ohne CDROM lauffähig	<input type="checkbox"/> CDROM hat Kopierschutz <input type="checkbox"/> lässt sich als virtuelle CDROM laufen
<b>Installation</b>	<input type="checkbox"/> Benutzer	<input checked="" type="checkbox"/> Benutzer mit erweiterten Berechtigungen	<input type="checkbox"/> Administrator
<b>Softwareart</b>	<input type="checkbox"/> Übungsprogramm (drill and practice) <input checked="" type="checkbox"/> Lernprogramm (Vermittlung von Basis- und Vertiefungswissen) <input type="checkbox"/> Interaktives Buch (Bilderbuch in Kombination mit Wort, Bild und Ton) <input type="checkbox"/> Edutainment (auf Unterhaltung basierende Wissensvermittlung)	<input type="checkbox"/> Lexikon/Datenbank (multimedial, vernetzt mit Wort und Bild) <input type="checkbox"/> Lernumgebung/Autorenprogramm (der Benutzer erzeugt selber etwas) <input type="checkbox"/> Simulation (Modell, welches die Wirklichkeit nachbildet)	
<b>Preise</b>	Einzellizenz	54.90	Klassenlizenz Schullizenz

**Rezensiert von** Bereichsarbeitsgruppe Unterrichtsoftware

September 05