



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Lernwerkstatt: Gesunde Ernährung - So bleiben alle fit!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)





Titel: Lernwerkstatt: Gesunde Ernährung – So bleiben alle fit!

Reihe: Lernwerkstätten für den aktiven Grundschulunterricht

Bestellnummer: 63300

Kurzvorstellung:

- Eine gesunde Lebensweise wird maßgeblich durch eine ausgewogene Ernährung bestimmt. Geschmackliche Vorlieben werden bereits in sehr jungen Jahren geprägt, daher sollten Kinder von vorneherein an eine gesunde Ernährungsweise herangeführt werden.
- Um sich mit einer solchen auseinanderzusetzen, bietet dieses Material zahlreiche Aufgaben und Anregungen. Über Texte, Rätsel und alltagsnahe Tipps nähern die Kinder sich selbst entdeckend diesem Thema. Vielfach werden sie dazu angeregt, das Gelernte auf die eigene Lebenswelt zu übertragen, um einen langfristigen Lerneffekt zu erreichen.
- Lernwerkstattpass, Arbeitsjournal, Forscherurkunde und Lösungen inklusive!

Inhaltsübersicht:

- Didaktische Informationen
- Werkstattpass
- Urkunde
- Arbeitsjournal
- Lebensmittelgruppen
- Die Ernährungspyramide
- Das Frühstück – zu Hause und in der Schule
- Bewegung hält gesund
- Mahlzeiten bei uns zu Hause
- Speisen hier und woanders
- Hygiene beim Kochen
- Was wir essen
- Lösungen

Aufgabe 2:

Schreibe unter die Bilder den Namen des Obsts oder Gemüses!



Aufgabe 3:

Obst oder Gemüse? Trage die Bilder aus Aufgabe 2 richtig in die Tabelle ein!

Obst	Gemüse

## Aufgabe 2:

Lückentext – fülle die Lücken aus!



Tipp: Der Infotext kann dir weiterhelfen!

Unser Körper braucht Fette, damit unser \_\_\_\_\_ gut arbeiten kann. Allerdings sind nicht alle Fette \_\_\_\_\_ für den Körper. Solche Fette, die aus \_\_\_\_\_ gewonnen werden, sind sehr wertvoll und wir können sie viel essen. Mit \_\_\_\_\_ Fetten sollten wir sparsam umgehen. Fette, die in \_\_\_\_\_ oder gekauften \_\_\_\_\_ sind, sind ungesund und sollten vermieden werden. Wenn du aber hin und wieder mal davon isst, dann ist das nicht so schlimm.

Wir müssen immer daran denken: Unser Körper braucht Fett, doch zu viel davon macht uns \_\_\_\_\_.

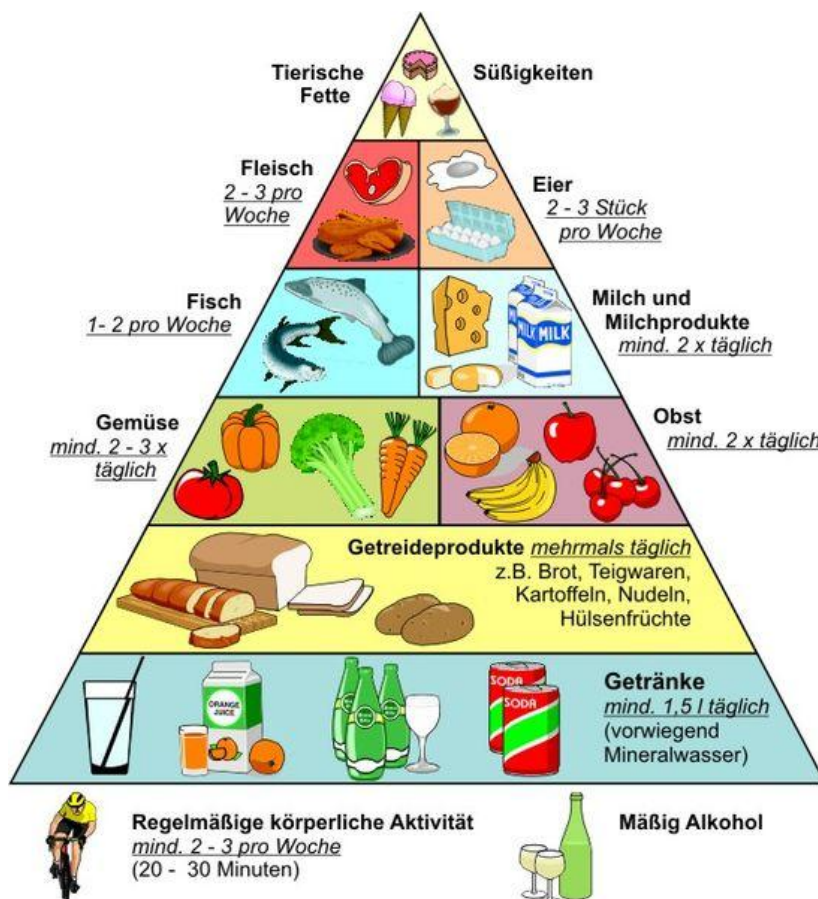
## Aufgabe 2:

Hier sind einige Lebensmittel aufgeführt, die viel Fett enthalten. Doch sind alle gesund? Ordne sie in die Tabelle ein!

Nüsse	Schokolade	Nugat-Creme
Schweinefleisch	Tiefkühlpizza	
Olivenöl		Salami
Sahne		

## Die Ernährungspyramide

Aufgabe 1: Schau dir die Abbildung an und lies dir den Infotext darunter genau durch! Unterstreiche wichtige Stichwörter!



Auf diesem Bild siehst du die Ernährungspyramide. Diese ist von Wissenschaftlern entwickelt worden, die sich sehr genau damit beschäftigen, wie Menschen sich ernähren sollten, um fit zu sein. Die Felder werden nach oben hin immer kleiner. Das bedeutet, dass von den Lebensmittelgruppen, welche dort aufgeführt sind, weniger gegessen werden soll, als von denen in den großen Feldern.

Gemüse zum Beispiel kannst du in größeren Mengen essen als Eis. Getreideprodukte kannst du jeden Tag essen, am besten solche, die aus Vollkorn hergestellt sind. Auch Obst und Gemüse gehören auf jeden Fall täglich auf deinen Speisplan. Auch Milchprodukte sind sehr wichtig. Hin und wieder braucht dein Körper Fleischprodukte, aber nicht jeden Tag. Ein paar Mal in der Woche reicht aus. Süßigkeiten sind natürlich nicht verboten, aber sie sind ungesund. Daher solltest du nur wenige essen.

## Mahlzeiten bei uns zu Hause

Aufgabe 1:

Es gibt drei Hauptmahlzeiten – wie heißen diese? Finde sie im Kreuzworträtsel und male sie bunt an!



I	T	H	M	B	M	K	Ö	P
F	O	G	N	C	I	G	N	F
S	R	Ü	H	S	T	Ü	C	K
T	B	T	I	Z	T	C	F	A
H	D	J	K	X	A	Ä	Ü	C
N	N	Y	J	F	G	S	B	M
K	E	L	S	W	E	Z	T	Q
J	B	H	F	K	S	X	Ö	K
O	A	F	J	X	S	L	P	V
I	V	J	D	M	E	S	I	Ö
Q	E	C	S	H	N	V	K	E

Schreibe die gefundenen Wörter hier noch einmal auf!

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Lernwerkstatt: Gesunde Ernährung - So bleiben alle fit!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

