



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Du bist, was du isst!

(3.-4. Klasse)

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





Du bist, was du isst! – Gesunde Ernährung fördern

Jahrgangsstufen 3+4

Franziska Zirnik

Kompetenzen und Inhalte

- | | |
|-----------------------------|--|
| Sachkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• Nahrungsmittel anhand ihres Einflusses auf den Menschen den Eigenschaften „gesund“ oder „ungesund“ zuordnen• die Ernährungspyramide verstehen und ergänzen• verschiedene Bestandteile der Lebensmittel (Ballaststoffe, Fette, Eiweiße, Kohlenhydrate) und ihre Auswirkungen auf den Körper kennenlernen• Aussagen zur eigenen Ernährung treffen• gesunde Mahlzeiten gestalten• Obst- und Gemüsesorten benennen• die Gefahr von Zucker erkennen• wichtige Ernährungsregeln aufzählen |
| Methodenkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• ein Ernährungs-Abc erstellen• Lebensmittel in einem Suchsel erkennen• Tabellen ergänzen• Frühstücksspieße nach Anleitung herstellen• ein Bewegungsprotokoll ausfüllen |
| Sozialkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• mit anderen den Klassenregeln entsprechend arbeiten• beim Spielen rücksichtsvoll miteinander umgehen• tolerant auf die Meinung anderer reagieren |
| personale Kompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• die eigenen Ernährungsgewohnheiten kritisch betrachten• den Vorteil der Einhaltung von Ernährungsregeln für die eigene Gesundheit erkennen und umsetzen |



I. Hinführung

Nicht nur zu Hause, auch in der Kita und in der Schule werden sowohl Ernährungsgewohnheiten als auch die Esskultur geprägt. Besonders in Ganztageseinrichtungen sollte folglich darauf geachtet werden, den Kindern gesunde Lebensmittel anzubieten.

Die Kinder- und Jugendstudie „EsKiMO“ aus dem Jahr 2007 beschäftigte sich mit dem Essverhalten und kam unter anderem zu dem Ergebnis, dass viele Jungen und Mädchen zu wenig Obst und Gemüse zu sich nehmen. Die empfohlene Tagesmenge wird nur von einer geringen Anzahl der Kinder erreicht. Im Gegensatz dazu ist der Anteil an Fleisch- und Wurstwaren zu hoch. Dadurch wird häufig zu viel tierisches Fett aufgenommen. Gegenwärtig übersteigt auch die Kohlenhydratzufuhr das gesunde Maß. Besonders bedenklich ist dies, da es sich dabei meist um isolierten Zucker aus Weißmehl handelt. Ebenso bedenklich ist die Masse an kalorienreichen, süßen Getränken, die bereits von Kleinkindern konsumiert werden. Ein Anstieg des Körpergewichts und damit verbundene Erkrankungen sind absehbare und gesundheitsgefährdende Folgen.

Die Studie belegte zudem, dass die meisten Vitamine in ausreichendem Maße zugeführt werden. Einzig die Vitamin-D-Zufuhr sehen die Forscher als bedenklich an. Da Kinder immer seltener im Freien spielen, fehlt dieses Vitamin, das hauptsächlich mithilfe der Sonneneinstrahlung gebildet wird. Folgen davon sind Schädigungen der Knochen und eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte.

Damit Kinder langfristig gesund bleiben, müssen also nicht nur Eltern aufgeklärt werden, sondern auch die Kinder selbst, denn: „Du bist, was du isst!“

Als Einstieg in die Thematik „gesunde Ernährung“ eignen sich verschiedene Vorgehensweisen:

- Durchführung einer Umfrage unter dem Motto: „Das esse ich am liebsten./Diese Lebensmittel mag ich überhaupt nicht.“
- gemeinsames Frühstück (1): Die Lebensmittel werden zuvor mit Fähnchen bestückt; Diese entsprechen dem Ampelsystem: grün = gesund, gelb = sollte nur in gewissen Mengen verzehrt werden, rot = nur selten essen, da das Lebensmittel zu viel Zucker oder Fett enthält.
- gemeinsames Frühstück (2): Die Lehrkraft vergibt vorher Zettel, auf denen notiert wurde, welches Lebensmittel die Kinder mitbringen sollen. Dabei sollte es sich nur um gesunde Dinge handeln.
- Ernährungstagebuch führen
- Ernährungs-Abc (Material M1)

Übung

Es gibt verschiedene Darstellungen, die eine gesunde Ernährung grafisch darstellen. Neben dem Ernährungsrad ist die Ernährungspyramide die übersichtlichste. Anhand des Textes lernen die Schüler diese kennen und sollen im Anschluss – am besten in der Gruppe – Lebensmittel entsprechend einordnen. → **M1**

Doch was steckt eigentlich in unserer Nahrung? Die sich anschließenden Arbeitsblätter geben eine erste Übersicht dazu. Die Materialien können nacheinander abgearbeitet oder aber in Form eines Gruppenpuzzles umgesetzt werden. So können die Schüler gleichzeitig das Präsentieren und das genaue Zuhören üben. Auch die Vorarbeit in der ersten Gruppenzusammensetzung gewinnt dann an Bedeutung. Da jeder Schüler anderen etwas zum Thema erzählen soll, ist die Motivation der Mitarbeit höher. → **M2 bis M4**

Mithilfe des Ernährungssuchfels kann nicht nur die Konzentration der Kinder trainiert werden. Durch das Markieren in unterschiedlichen Farben wird getestet, inwieweit die Schüler über gesunde und ungesunde Lebensmittel Bescheid wissen. → **M5 bis M8**

In einem Artikel der „Welt“ wurde über das Lieblingsessen von Kindern berichtet. Würden die Jungen und Mädchen bestimmten, was auf den Tisch kommt, würde es entweder Nudeln, Pizza oder Pommes geben. Diese drei Lebensmittel bilden die Top drei der Befragungsergebnisse. Ist das in Ihrer Klasse genauso? Hierzu kann entweder eine Umfrage gestartet oder aber auch mit dem Steckbrief gearbeitet werden. → **M9**



Hier sollen die Schüler ihre Lieblingsmahlzeit einmal unter verschiedenen Aspekten beschreiben. So setzen sie sich genauer mit ihren Vorlieben auseinander.

Im Voraus ist eine Klärung von Begriffen wie „gedünstet“ und „roh“ sinnvoll. Auch kann vorher in Form von kleinen Geschmacksexperimenten probiert werden, wie „bitter“, „salzig“ oder „würzig“ schmecken. → **M10**

Beim Vorstellen des Lieblingsgerichts vor der Klasse kann gemeinsam geraten werden. Gleichzeitig erfährt die Lehrkraft etwas über die Kenntnisse der Schüler und deren Essensvorlieben.

Das Frühstück ist besonders für Kinder eine wichtige Mahlzeit, denn es liefert die notwendige Energie, um gut lernen zu können. Material M11 eröffnet die Möglichkeit, sich damit auseinanderzusetzen, ob die geliebten Cornflakes und der leckere Marmeladen-Toast wirklich gesund sind. Ganz wichtig ist dabei, gemeinsam ins Gespräch zu kommen, damit die Lehrkraft die Chance hat, Ernährungsirrtümer zu korrigieren (auch wenn es Marmelade aus Erdbeeren ist, so ist sie nicht unbedingt gesund ...), ohne Lebensmittel zu verteufeln. → **M11**

Um dem großen Thema „Gesundheit“ gerecht zu werden, sollte auch Bewegung im Unterricht nicht fehlen. Das Spiel „Obstsalat“ kann dazu als Bewegungspause eingebaut werden.

Ebenso wie kleine Spiele können auch andere gemeinsame Aktivitäten nicht nur das Bewusstsein für die richtige Ernährung schärfen, sondern auch das Miteinander fördern. Das Anrichten von Frühstücksspießen bietet dazu Gelegenheit. → **M12**

An dieser Stelle kann auch über gemeinsames Essen gesprochen werden. Welche Rituale gibt es zu Hause? Wie kann man den Tisch besonders schön gestalten? Was gehört auf den Tisch? Welche Tischmanieren sollte man einhalten? → **M13**

Ein altes Sprichwort sagt: „An apple a day keeps the doctor away“. Dennoch finden sich häufiger Kuchen oder Schokolade und Joghurt in den Brotdosen der Kinder als Obst und Gemüse. Die Erfahrung zeigt, dass besonders Kinder aus finanziell schwachen Elternhäusern wenig „Grünzeug“ naschen und zum Teil Obst- und Gemüsearten nicht kennen. Aus diesem Grund sollte gezielt über diese Thematik gesprochen werden. Dazu kann man einen Ausflug in den Supermarkt machen oder eine Gemüse- und Obstausstellung anlegen. Das Material M14 dient dabei als Erinnerung an die Namen der Lebensmittel. Hat man das Obst und Gemüse einmal im Klassenraum, kann man eine Blindverkostung durchführen oder gemeinsam Salate zubereiten. Durch den spielerischen Umgang und das Gefühl, etwas selbst hergestellt zu haben, kann durchaus eine positive Einstellung zum „Grünzeug“ gefördert werden.

Immer wieder wird vor dem zu hohen Verbrauch von Zucker gewarnt. Er kann vielfältige negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Trotz diesem Wissen ist der Konsum – auch bei Kindern – hoch. Das liegt mit großer Sicherheit auch an der fehlenden Kenntnis darüber, wie viel Zucker sich in Lebensmitteln des täglichen Gebrauchs befindet. Erst kürzlich warnte die Stiftung Warentest vor dem hohen Anteil an Zucker in Frühstücks-Cerealien, Joghurts, Fertigsoßen, Salatdressing oder Ketchup. Häufig werden diese Produkte besonders bunt beworben, sodass sie eine besondere Anziehung auf Kinder ausüben. Mithilfe des Arbeitsblatts M15 lernen die Schüler Grundlegendes über Zucker. Denkbar wäre in diesem Zusammenhang, eine Art Memory zu erarbeiten: In welchem Lebensmittel sind wie viele Stückchen Zucker? Dieses Spiel kann durch die Lehrkraft vorbereitet werden und auch als Einstieg dienen. → **M14**

→ **M15**



Du bist, was du isst! – Gesunde Ernährung fördern

Unterrichtsplanung

Lebensmittel	Zuckerwürfel	Lebensmittel	Zuckerwürfel
Mars	5	100 g Vollmilchschokolade	19
Fruchtzweig	2	Hanuta	4
Capri-Sonne	7	Milky Way	6
100 g Gummibärchen	17	Duplo	3

→ M16

Das Ernährungsquiz kann auch als Vorbereitung auf eine Lernzielkontrolle genutzt werden. Zu einer gesunden Lebensweise gehört natürlich auch Bewegung. Das Material M17 gibt den Schülern die Chance, sich aktiv mit ihren Bewegungsgewohnheiten zu beschäftigen. Denkbar wäre auch, über einen gewissen Zeitraum ein Bewegungsprotokoll anzulegen. Im Anschluss kann dies verglichen werden.

→ M17

Um nachhaltig etwas für die Bewegungsfreudigkeit der Kinder zu tun, kann in Zusammenarbeit mit dem Sportlehrer ein Turnnachmittag veranstaltet werden. Auch ortsansässige Sportvereine können eingeladen werden, um die Neugier der Kinder zu wecken. Gemeinsam kann eine Schnupperstunde bei einem Sportverein durchgeführt werden. Denkbar wäre aber auch, dass Schüler ihre Lieblingssportarten vorstellen.

Tipp: Auch die Pausen sollten für Bewegung genutzt werden. Gemeinsam können Kollegen in einer Dienstberatung überlegen, welches Spielzeug angeschafft werden könnte, um die Bewegungsfreude der Kinder zu fördern.

Ernährungsregeln zu kennen, ist der erste Schritt zu einer gesünderen Ernährung. Die Schüler können ihr Wissen im Material M18 beweisen, indem sie die zusammengehörigen Aussagen miteinander verbinden.

→ M18

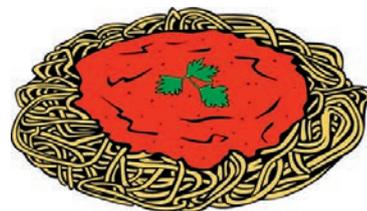


Das große Ernährungs-Abc

Welche Lebensmittel findest du für die einzelnen Buchstaben? Schreibe sie auf die passenden Linien!

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

 Hast du zu jedem Buchstaben ein Lebensmittel gefunden? Klasse! Umrahme jetzt alle Speisen und Getränke mit Grün, von denen du denkst, dass sie gesund sind. Umrande mit roter Farbe, wenn du sie nicht gesund findest.





Die Ernährungspyramide (1)

- 👁️ Lies den Text.
- ✍️ Unterstreiche farbig, welche Lebensmittel du wie oft essen solltest.

Es gibt einige Lebensmittel, die solltest du regelmäßig zu dir nehmen – andere wiederum sehr selten. Es ist sehr wichtig, dass du ständig genug trinkst. Allerdings sind damit Getränke wie Wasser oder ungesüßter Tee gemeint. Verdünne dir auch immer deinen Saft. So verzichtest du auf viel Zucker. Der ist in großen Mengen sehr ungesund. Zucker solltest du nur äußerst selten zu dir nehmen. Schokolade, Gummibärchen, Eis und Kekse sind damit gemeint, aber auch süße Getränke. Auch andere Naschereien wie Chips sollten nur selten auf deinen Essensplan gehören. Was du allerdings täglich brauchst, ist frisches Obst und Gemüse. Achte darauf, dass du jeden Tag drei Handvoll Gemüse und zwei Handvoll Obst isst. Außerdem brauchst du täglich Kohlenhydrate. Die findest du in Brot, Müsli, Nudeln, Kartoffeln oder Reis. Diese Lebensmittel versorgen deinen Körper mit Energie, die du für das Lernen und Spielen benötigst. Eiweiß ist auch wichtig für den Körper. Du solltest einmal oder zweimal die Woche Käse, Fisch, Eier, Fleisch oder Milch zu dir nehmen. Eiweiße unterstützen dein Wachstum. Auch Fette sind wichtig für dich. Allerdings kann sie dein Körper nicht immer verwerten. Das kann zu Übergewicht führen. Deswegen solltest du wöchentlich nur zwei bis drei Portionen Fett oder fettige Speisen essen.





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Du bist, was du isst!

(3.-4. Klasse)

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

