

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

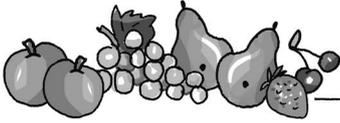
## Auszug aus:

*Gesunde Ernährung – gesunde Umwelt - Lernwerkstatt mit 20 Stationen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)





## Inhalt

**Erläuterungen** ..... 4

**Laufzettel** ..... 9

### Stationen Klasse 1

|   |    |
|---|----|
| Station 1 – Das esse und trinke ich gerne ..  | 10 |
| Station 2 – Mein Ernährungstagebuch. ....     | 11 |
| Station 3 – Warum essen wir? .....            | 12 |
| Station 4 – Warum trinken wir?.....           | 13 |
| Station 5 – Unsere Verdauung .....            | 16 |
| Station 6 – Die Nährstoffe.....               | 17 |
| Station 7 – Die Fettleckprobe .....           | 18 |
| Station 8 – Kennst du diese Sorte? .....      | 20 |
| Station 9 – Wie schmeckt es? .....            | 22 |
| Station 10 – Zuckerdetektive .....            | 23 |
| Station 11 – Die Ernährungspyramide .....     | 24 |
| Station 12 – Gesundes Pausenbrot .....        | 26 |
| Station 13 – Fertigprodukte unter der Lupe .. | 28 |
| Station 14 – Was heißt „Bio“?.....            | 29 |
| Station 15 – Der Saisonkalender .....         | 30 |
| Station 16 – Der Obst-Check .....             | 32 |
| Station 17 – Fleisch? Ja oder Nein?.....      | 33 |
| Station 18 – Was isst du? .....               | 35 |
| Station 19 – Unser gesundes Frühstück ...     | 36 |
| Station 20 – Unsere gesunden Rezepte. ...     | 37 |

### Lösungen Klasse 1

|   |    |
|---|----|
| Lösung Station 3 – Warum essen wir? .....                 | 38 |
| Lösung Station 4 – Warum trinken wir? .....               | 38 |
| Lösung Station 5 – Unsere Verdauung .....                 | 40 |
| Lösung Station 6 – Die Nährstoffe .....                   | 40 |
| Lösung Station 7 – Die Fettleckprobe.....                 | 41 |
| Lösung Station 8 – Kennst du diese Sorte?..               | 41 |
| Lösung Station 9 – Wie schmeckt es?.....                  | 42 |
| Lösung Station 10 – Zuckerdetektive .....                 | 42 |
| Lösung Station 11 – Die Ernährungs-<br>pyramide .....     | 43 |
| Lösung Station 12 – Gesundes Pausenbrot                   | 43 |
| Lösung Station 13 – Fertigprodukte unter<br>der Lupe..... | 44 |
| Lösung Station 15 – Der Saisonkalender. ...               | 44 |
| Lösung Station 16 – Der Obst-Check.....                   | 45 |
| Lösung Station 17 – Fleisch? Ja oder Nein?                | 46 |
| Lösung Station 18 – Was isst du? .....                    | 46 |

### Stationen Klasse 2

|   |    |
|---|----|
| Station 1 – Das esse und trinke ich gerne ..  | 47 |
| Station 2 – Mein Ernährungstagebuch. ....     | 48 |
| Station 3 – Warum essen wir? .....            | 49 |
| Station 4 – Warum trinken wir?.....           | 51 |
| Station 5 – Unsere Verdauung .....            | 54 |
| Station 6 – Die Nährstoffe.....               | 55 |
| Station 7 – Die Fettleckprobe .....           | 56 |
| Station 8 – Kennst du diese Sorte? .....      | 58 |
| Station 9 – Wie schmeckt es? .....            | 60 |
| Station 10 – Zuckerdetektive .....            | 61 |
| Station 11 – Die Ernährungspyramide .....     | 62 |
| Station 12 – Gesundes Pausenbrot .....        | 64 |
| Station 13 – Fertigprodukte unter der Lupe .. | 66 |
| Station 14 – Was heißt „Bio“?.....            | 68 |
| Station 15 – Der Saisonkalender .....         | 70 |
| Station 16 – Der Obst-Check .....             | 72 |
| Station 17 – Fleisch? Ja oder Nein?.....      | 74 |
| Station 18 – Was isst du? .....               | 76 |
| Station 19 – Unser gesundes Frühstück ...     | 78 |
| Station 20 – Unsere gesunden Rezepte. ...     | 79 |

### Lösungen Klasse 2

|   |    |
|---|----|
| Lösung Station 3 – Warum essen wir?.....                  | 80 |
| Lösung Station 4 – Warum trinken wir? .....               | 80 |
| Lösung Station 5 – Unsere Verdauung .....                 | 82 |
| Lösung Station 6 – Die Nährstoffe .....                   | 82 |
| Lösung Station 7 – Die Fettleckprobe.....                 | 83 |
| Lösung Station 8 – Kennst du diese Sorte?..               | 83 |
| Lösung Station 9 – Wie schmeckt es?.....                  | 84 |
| Lösung Station 10 – Zuckerdetektive.....                  | 84 |
| Lösung Station 11 – Die Ernährungs-<br>pyramide .....     | 85 |
| Lösung Station 12 – Gesundes Pausenbrot                   | 85 |
| Lösung Station 13 – Fertigprodukte unter<br>der Lupe..... | 86 |
| Lösung Station 14 – Was heißt „Bio“? .....                | 87 |
| Lösung Station 15 – Der Saisonkalender. ...               | 87 |
| Lösung Station 16 – Der Obst-Check.....                   | 88 |
| Lösung Station 17 – Fleisch? Ja oder Nein?                | 89 |
| Lösung Station 18 – Was isst du? .....                    | 90 |



Der Band enthält **digitales Zusatzmaterial zum Download**. Die Benutzerhinweise zum Download des Zusatzmaterials und den entsprechenden **Zusatzcode** finden Sie am Ende des Buches.



## Gesunde Ernährung – gesunde Umwelt

von Kerstin Jauer

mit Illustrationen von Kristina Klotz

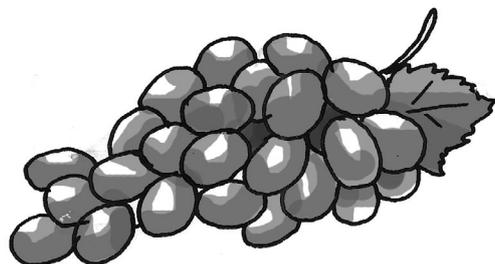
Gesunde Ernährung ist nach wie vor ein wichtiges und zentrales Thema im Unterricht der Grundschule. *Wie ernähre ich mich gesund? Was tut meinem Körper gut?* Das sind zwei wesentliche Aspekte dieses Themenbereichs.



Doch durch den Klimawandel, der bereits Grundschulkindern ein Begriff ist, rückt auch die klimafreundliche Ernährung immer mehr in den Fokus. Es stellt sich die Frage: *Wann ist mein Essen klimaschonend?* Deshalb lernen die Kinder in dieser Werkstatt nicht nur was ihnen, sondern auch was der Umwelt guttut.

In einfachen Texten und Schaubildern lernen die Kinder erste Zusammenhänge zwischen ihrer Ernährung und dem Klima kennen. Bereits die Jüngsten können begreifen, dass regionale Lebensmittel einen kürzeren Transportweg haben und somit meist besser für das Klima sind. Als Faustregel gilt: Saisonale und regionale Waren sind besonders klimafreundlich. Natürlich gibt es Ausnahmen von dieser Regel. So kann es unter bestimmten Umständen tatsächlich klimafreundlicher sein, einen Apfel aus dem Ausland zu kaufen statt einen Apfel aus Deutschland. Aber auf diese komplexen Zusammenhänge geht unser Unterrichtsmaterial angesichts dieser Jahrgangsstufe nicht ein.

Gesunde und klimafreundliche Ernährung sind oftmals eng miteinander verknüpft. Es ist allseits bekannt, dass sich ein zu hoher Fleischkonsum negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann. Die Reduktion des eigenen Fleischkonsums ist aber nicht nur für unsere Gesundheit von Vorteil. Tatsächlich verursachen pflanzliche Lebensmittel im Vergleich zu tierischen erheblich weniger klimaschädliche Emissionen. Eine fleischarme oder fleischlose Ernährung wirkt sich also auch positiv auf unser Klima aus. Um den Inhalt der einzelnen Stationen zu festigen und zu vertiefen, ist es sinnvoll, die Stationen im Klassenverband mit den Kindern zu besprechen.





Die im Unterrichtsmaterial verwendeten Zahlen, zum Beispiel die angegebenen Zuckermengen in Lebensmitteln, sind Durchschnittswerte. Die tatsächlichen Werte können je nach Lebensmittel variieren.

Beim Thema „gesunde Ernährung – gesunde Umwelt“ ist es sehr wichtig, die Eltern um Mithilfe zu bitten. Schließlich gehen die Kinder nicht selbst einkaufen oder entscheiden, was Zuhause gegessen wird. Sprechen Sie die Eltern auf einem Elternabend darauf an oder schreiben Sie einen kurzen Elternbrief.

Anlässlich des Themas lohnt es sich, gemeinsam mit den Kindern einen Supermarkt oder Wochenmarkt zu besuchen. Dort können die Kinder die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten in Natura kennenlernen. Hier bieten sich auch zahlreiche Forscheraufträge an wie z. B. *Woher kommt die Frucht? Wie viel kosten die Bio-Eier im Vergleich zu den herkömmlichen Eiern?*

### **Erläuterungen zu den einzelnen Stationen und Hinweise zur Vorbereitung:**

**Alle Stationen außer Station 8, 11 und 17:** Arbeitsblätter in Klassenstärke kopieren.

**Lösungen:** Kopieren Sie die Lösungsblätter je nach Klassenstärke zwei- bis dreimal, damit die Kinder ihre Ergebnisse selbstständig kontrollieren können. Legen Sie die Lösungen an einem separaten Ort für die Kinder bereit.

**Station 1:** Bei dieser Station bietet es sich an, die Ergebnisse der Kinder im Sitzkreis zu besprechen. Wichtig: Bitte achten Sie darauf, dass die Kinder ihre gemalten bzw. benannten Nahrungsmittel zu diesem Zeitpunkt noch nicht bewerten.

**Station 2:** Diese Station muss zuhause durchgeführt werden. Die Kinder sollen festhalten, was sie an mehreren Tagen zu den verschiedenen Mahlzeiten gegessen und getrunken haben. Legen Sie hier für alle Schüler\*innen den gleichen Zeitraum fest.

**Station 4:** An dieser Station werden je nach Anzahl der Kinder 3-4 durchsichtige Plastiktüten, 3-4 Gummibänder sowie 6-8 kleine Spiegel benötigt.

**Station 7:** An dieser Station werden Lebensmittel benötigt. Bitte bewahren Sie die Lebensmittel in verschließbaren Behältern auf und stellen Sie diese an der Station bereit. Benötigt werden jeweils kleine Stücke Käse, Apfel, Walnusskerne und Avocado.





**Station 8:** Stationsblatt 1 bitte in Klassenstärke kopieren. Weil nicht jedes Kind ein Memo-Spiel benötigt, können Sie das Spiel auf Stationsblatt 2 in zwei- oder dreifacher Ausführung vorbereiten. Hierfür bietet es sich an, die Kärtchen auszuschneiden und auf eine feste Pappe zu kleben.

**Station 9:** Auch an dieser Station werden Lebensmittel benötigt. Bitte bewahren Sie die Lebensmittel in verschließbaren Behältern auf und stellen Sie Zahnstocher bereit. Die Kinder können die Lebensmittel mit den Zahnstochern aus den Behältern nehmen und ihrem Partnerkind geben. Benötigt werden kleine Stücke Schokolade, Zitrone, Brezel und Rucola. Zusätzlich brauchen die Kinder eine Augenbinde.

**Station 10:** Es bietet sich an, den Zuckergehalt durch echte Zuckerwürfel bei einigen exemplarischen Lebensmitteln zu verdeutlichen.

**Station 11:** Stationsblatt 1 in Klassenstärke kopieren. Stationsblatt 2 enthält die Ausschneidebildchen für 2 Kinder. Bitte schneiden Sie das Blatt im Vorfeld auseinander.

**Station 14:** Bitte sprechen Sie mit den Kindern darüber, dass Bio-Produkte in der Regel teurer sind und dass nicht jede Familie die Möglichkeit besitzt, Bio-Produkte zu kaufen. Ein verantwortungsbewusster Umgang mit Lebensmitteln trägt ebenso zum Klimaschutz bei wie der Kauf von Bio-Produkten.

**Station 16:** Bei dieser Station wäre es schön, wenn die Kinder die Gelegenheit hätten, auf einer Karte oder im Internet nachzusehen, wo Südamerika liegt bzw. woher die Bananen kommen. So wird ihnen klar, wie lang der Transportweg tatsächlich ist.

**Station 17:** Stationsblatt 1 je nach Klassenstärke zwei- bis dreimal kopieren und in einer Klarsichtfolie auslegen. Stationsblatt 2 in Klassenstärke kopieren.

**Station 18:** Auf unseren Lebensmittelverpackungen häufen sich mittlerweile viele Siegel. Die Schüler\*innen können sich zuhause selbst auf die Suche nach Siegeln machen. Die gefundenen Siegel könnten die Kinder dann in einer Ausstellung präsentieren. Sprechen Sie mit den Kindern über die verschiedenen Siegel und deren Bedeutung.





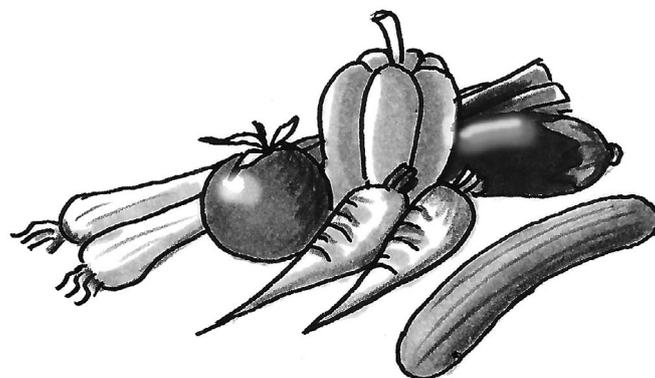
**Station 19:** Planen Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse ein gesundes Schulfrühstück. Tragen Sie vor Beginn der Unterrichtseinheit gemeinsam mit den Kindern ein Datum für das Frühstück auf dem Arbeitsblatt ein. Wichtig: Achten Sie bei der Auswahl der Nahrungsmittel auf kulturelle Unterschiede in Ihrer Klasse. Auf der nachfolgenden Seite finden Sie eine Checkliste, die Ihnen einen Überblick über die mitzubringenden Lebensmittel und Gegenstände bietet.

**Station 20:** Achten Sie darauf, dass nur gesunde Rezepte gesammelt werden. Die fertigen Arbeitsblätter werden gesammelt und zu einer Rezeptsammlung gebunden. Die Kinder können hierfür ein schönes Deckblatt entwerfen. Zum Abschluss der Einheit können Sie eines der Rezepte zusammen mit Ihrer Klasse zubereiten.

### **Hinweis zur Schrift**

Das Material ist in einer Druckschrift für die Grundschule erstellt worden, damit die Kinder ein für sie gut erkennbares und eindeutiges Schriftbild vorfinden. Die verwendete Schriftart heißt „Auer Schulbuch“. Die Schrift finden Sie zum Download im Zusatzmaterial. Sie wird Ihnen in den Worddateien nur dann angezeigt, wenn Sie sie in Ihrem Schriftenordner installiert haben. Ansonsten werden Ihnen die Übungen in Word automatisch in Ihrer eingestellten Standardschrift angezeigt. Natürlich haben Sie jederzeit die Möglichkeit, die Worddateien anzupassen. Da sie editierbar sind, können Sie das Material nach Belieben in Ihre bevorzugte Schriftart umändern.

*Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg beim Einsatz des Materials!*





## Checkliste: Gesundes Schulfrühstück

für eine Klasse mit ca. 25 Kindern

| Essen  | Geschirr  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 15 Vollkornbrötchen</li> <li><input type="checkbox"/> 10 Körnerbrötchen</li> <li><input type="checkbox"/> 1kg Vollkornbrot</li> <li><input type="checkbox"/> 500g Käse (Bio)</li> <li><input type="checkbox"/> 200g Nüsse</li> <li><input type="checkbox"/> 1kg Müsli (zuckerarm)</li> <li><input type="checkbox"/> 500g Haferflocken</li> <li><input type="checkbox"/> 250g Butter (Bio)</li> <li><input type="checkbox"/> 250g Margarine</li> <li><input type="checkbox"/> 3 Packungen Frischkäse (Bio)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Glas Honig</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Gläser Fruchtaufstrich</li> <li><input type="checkbox"/> 1-2kg Naturjoghurt (Bio)</li> <li><input type="checkbox"/> 10 gekochte Eier (Bio)</li> <li><input type="checkbox"/> 2kg saisonales Obst (Äpfel, Beeren, Kirschen etc.)</li> <li><input type="checkbox"/> 3 Salatgurken</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Kohlrabi</li> <li><input type="checkbox"/> 200g Cherrytomaten</li> <li><input type="checkbox"/> 1 rote Paprika</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Bund Karotten</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Bund Radieschen</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Bund Schnittlauch</li> <li><input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 Teller/Brettchen pro Kind</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Schüssel pro Kind</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Becher pro Kind</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Löffel pro Kind</li> <li><input type="checkbox"/> 1 Buttermesser pro Kind</li> <li><input type="checkbox"/> 2 große Brotmesser</li> <li><input type="checkbox"/> 1 großes Schneidebrett</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Abtropfsiebe</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Sparschäler</li> <li><input type="checkbox"/> 10 Obstmesser</li> <li><input type="checkbox"/> 10 kleine Brettchen</li> <li><input type="checkbox"/> 6 große Teller/Platten</li> <li><input type="checkbox"/> 2 kleine Teller (z. B. für Butter)</li> <li><input type="checkbox"/> 4 große Brotkörbe</li> <li><input type="checkbox"/> 4 große Schüsseln (z. B. für Müsli)</li> <li><input type="checkbox"/> 2 kleine Schüsseln (z. B. für Nüsse)</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Schöpflöffel für Müsli</li> <li><input type="checkbox"/> 2 große Löffel für Joghurt</li> <li><input type="checkbox"/> Gabeln, Messer und Löffel für Käse, Butter, Honig etc.</li> </ul>  |
| Trinken  | Sonstiges   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 4 Liter Saft aus der Region</li> <li><input type="checkbox"/> 4 Liter Mineralwasser</li> <li><input type="checkbox"/> 5 Liter Milch (Bio)</li> <li><input type="checkbox"/> 3 Liter Haferdrink</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Küchenrolle</li> <li><input type="checkbox"/> Servietten</li> <li><input type="checkbox"/> Spülschwämme</li> <li><input type="checkbox"/> Schwammtücher</li> <li><input type="checkbox"/> Spülmittel</li> <li><input type="checkbox"/> Geschirrtücher</li> <li><input type="checkbox"/> Abfalltüten</li> <li><input type="checkbox"/> Brotzeitboxen für die Reste</li> </ul>  |



## Laufzettel

Name: \_\_\_\_\_

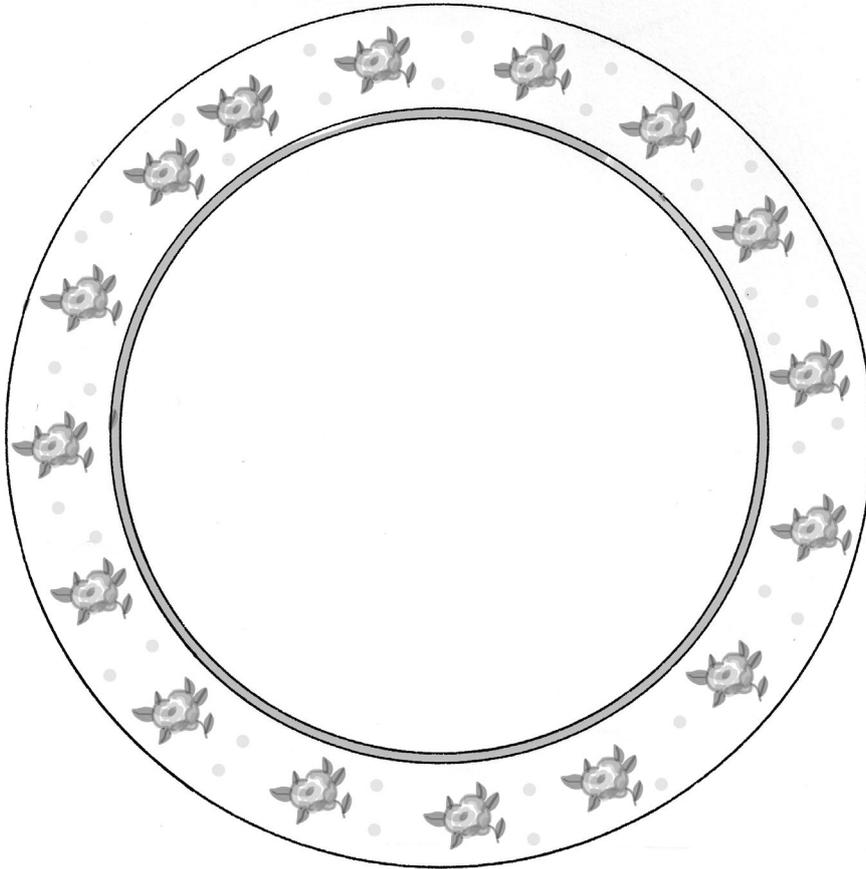


| Station                            | erledigt | Unterschrift |
|------------------------------------|----------|--------------|
| 1 – Das esse und trinke ich gerne  |          |              |
| 2 – Mein Ernährungstagebuch        |          |              |
| 3 – Warum essen wir?               |          |              |
| 4 – Warum trinken wir?             |          |              |
| 5 – Unsere Verdauung               |          |              |
| 6 – Die Nährstoffe                 |          |              |
| 7 – Die Fettleckprobe              |          |              |
| 8 – Kennst du diese Sorte?         |          |              |
| 9 – Wie schmeckt es?               |          |              |
| 10 – Zuckerdetektive               |          |              |
| 11 – Die Ernährungspyramide        |          |              |
| 12 – Gesundes Pausenbrot           |          |              |
| 13 – Fertigprodukte unter der Lupe |          |              |
| 14 – Was heißt „Bio“?              |          |              |
| 15 – Der Saisonkalender            |          |              |
| 16 – Der Obst-Check                |          |              |
| 17 – Fleisch? Ja oder Nein?        |          |              |
| 18 – Was isst du?                  |          |              |
| 19 – Unser gesundes Frühstück      |          |              |
| 20 – Unsere gesunden Rezepte       |          |              |

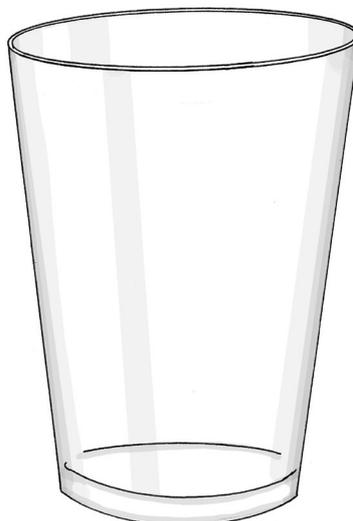


## Station 1 – Das esse und trinke ich gerne

1. Was isst du gerne? Male. 



2. Was trinkst du gerne? Male. 



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Gesunde Ernährung – gesunde Umwelt - Lernwerkstatt mit 20 Stationen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

