

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

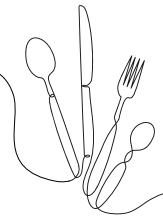
## Auszug aus: *Der Ernährungskreis*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhalt



	<u>Seite</u>
Vorwort .....	3 – 4
Anleitung.....	5
Bastelvorlage: Tasche .....	6
Legematerial.....	7 – 42
Legekärtchen.....	43 – 58
Kopiervorlage: Gesunder Teller .....	59
Kopiervorlage: Meine Kalorienliste .....	60

## Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

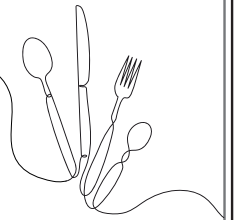
das Legematerial aus diesem Band ist in der Grundschule in den Klassen 3 bis 4 sowie in der Sekundarstufe in den Klassen 5 bis 10 einsetzbar. Fertig ausgelegt, entsteht ein Legekreis zum Thema Gesunde Ernährung. Zusätzliche Kärtchen bieten die Möglichkeit, das Thema spielerisch anzugehen.

Die Ernährung bildet die Grundlage für unsere Gesundheit. Viele Menschen leiden an Krankheiten, die auf eine falsche Ernährung zurückzuführen sind. Wie ernähre ich mich denn richtig? Beim Beantworten dieser Frage haben selbst Experten keine einheitliche Meinung. Aber eines steht fest: Die Wirkung von verschiedenen Nährstoffen hängt von mehreren Faktoren ab, zum großen Teil von der eingenommenen Menge. Unsere Ernährung ist nur dann vollwertig, wenn sie abwechslungsreich ist.

Beim richtigen Anordnen der Legekarten entsteht ein Kreis von ca. 60 cm im Durchschnitt. Dieser Ernährungskreis veranschaulicht die Referenzwerte der DGE e.V. (Deutsche Gesellschaft für die gesunde Ernährung) zur vollwertigen Nährstoffzufuhr.




Lebensmittelgruppe	Anteil an der täglichen Nahrung
Getreide, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln	30 %
Gemüse und Hülsenfrüchte	26 %
Milch und Milcherzeugnisse	18 %
Obst	17 %
Fleisch, Fisch und Eier	7 %
Öle und Fette	2 %
Wasser	–

# Vorwort

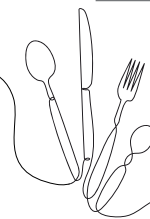


Das mittige Teil des Legekreises stellt das Wasser dar (was auf die zentrale Rolle des Wassers in unserer Nahrung hindeutet). Die Kärtchen des ersten angelegten Rings veranschaulichen durch die Bilder die „Herkunft“ der Lebensmittel aus der jeweiligen Gruppe. Auf der Rückseite sind die durchschnittlichen Nährwerte der jeweiligen Lebensmittel-Gruppe angegeben. Die Bilderseite des zweiten Legerings zeigt Beispiele von Lebensmitteln aus der jeweiligen Gruppe und auf der Rückseite findet man Infos über den Nährstoff-, Vitamin- und Ballaststoffgehalt, sowie ihre Auswirkungen für den Körper. Die Legeteile des dritten Rings geben allgemeine Einkaufs- und Zubereitungstipps für eine vollwertige Ernährung. Die Bilderseite deutet mit der jeweiligen Anzahl der Einkaufskörbe auf die ungefähre anteilige Einkaufsmenge der einzelnen Gruppen hin – je mehr Körbe, desto mehr Lebensmittel aus dieser Gruppe können eingekauft werden.

Der Ernährungskreis stellt eine Art Kreisdiagramm dar. Insgesamt gibt es sechs Lebensmittelgruppen. Sie erscheinen im Legekreis als einzelne Segmente beziehungsweise Anteile. Die Farbzusordnungen geben Hilfestellung beim Anordnen der Legeteile. Die Größe der Segmente verdeutlicht das Mengenverhältnis der einzelnen Lebensmittelgruppen zueinander. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto mehr Lebensmittel aus der jeweiligen Gruppe können verzehrt werden. Lebensmittel aus den kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Bei der Gruppe „Öle und Fette“ wurden aus Platzgründen einige Inhalte auf Extra-Kärtchen angegeben, die man dann einfach neben den Kreis legen kann. Zusätzlich zum gesunden Ernährungskreis gibt es Infos zu ungesunden Lebensmitteln. Diese sind auf dem Warndreieck „Junk-Food“ angegeben.

Auf den Seiten 43 – 58 sind einzelne kleine Kärtchen mit Abbildungen von Lebensmitteln aus allen Lebensmittelgruppen (auch aus der Junk-Food-Gruppe) dargestellt. Auf der Rückseite der Kärtchen findet man Infos zum durchschnittlichen Energiegehalt je Stück/Scheibe. Bei losen Lebensmitteln bezieht sich der Energiegehalt größtenteils auf 100 Gramm und wird durch ein Waagen-Zeichen  gekennzeichnet. Die Getränke beziehen sich meistens auf 100 Milliliter und sind durch ein Messbecher-Zeichen  kenntlich gemacht. Zudem sind die Mengen bei den Ölen/Fetten durch einen Esslöffel  dargestellt. Die Lebensmittel-Kärtchen können von den Schülerinnen und Schülern auf dem Kreis mit Einkaufskörben entsprechend sortiert werden. Dabei lernen die Schüler, wie sich unterschiedliche Lebensmittel in eine gesunde Ernährung einfügen. Dazu wird es ersichtlich, dass viele heißgeliebte Lebensmittel gar nicht zur vollwertigen Ernährung passen, sondern zum Junk-Food gehören.

# Anleitung



Für den Einsatz dieses Legematerials bedarf es ein wenig Vorbereitung. Trennen Sie die Seiten 7 – 58 aus dem Heft, laminieren Sie diese und schneiden Sie die Teile sorgfältig aus. Laminierteres Material hält sich länger und kann so über viele Jahre durch viele interessierte Kinderhände gehen.

Die Legeteile des Ernährungskreises können wie bei einem Puzzle aneinandergesetzt werden, wie es auf dem Cover-Bild des Heftes dargestellt ist. Einige zerteilte Legeteile (z. B. beim Getreide) sollten am besten mit einem Klebestreifen zusammengefügt werden, um ein ganzes Teil zu erhalten. Der entstandene Ernährungskreis kann am Boden gelassen oder beispielsweise an der Wand befestigt werden.

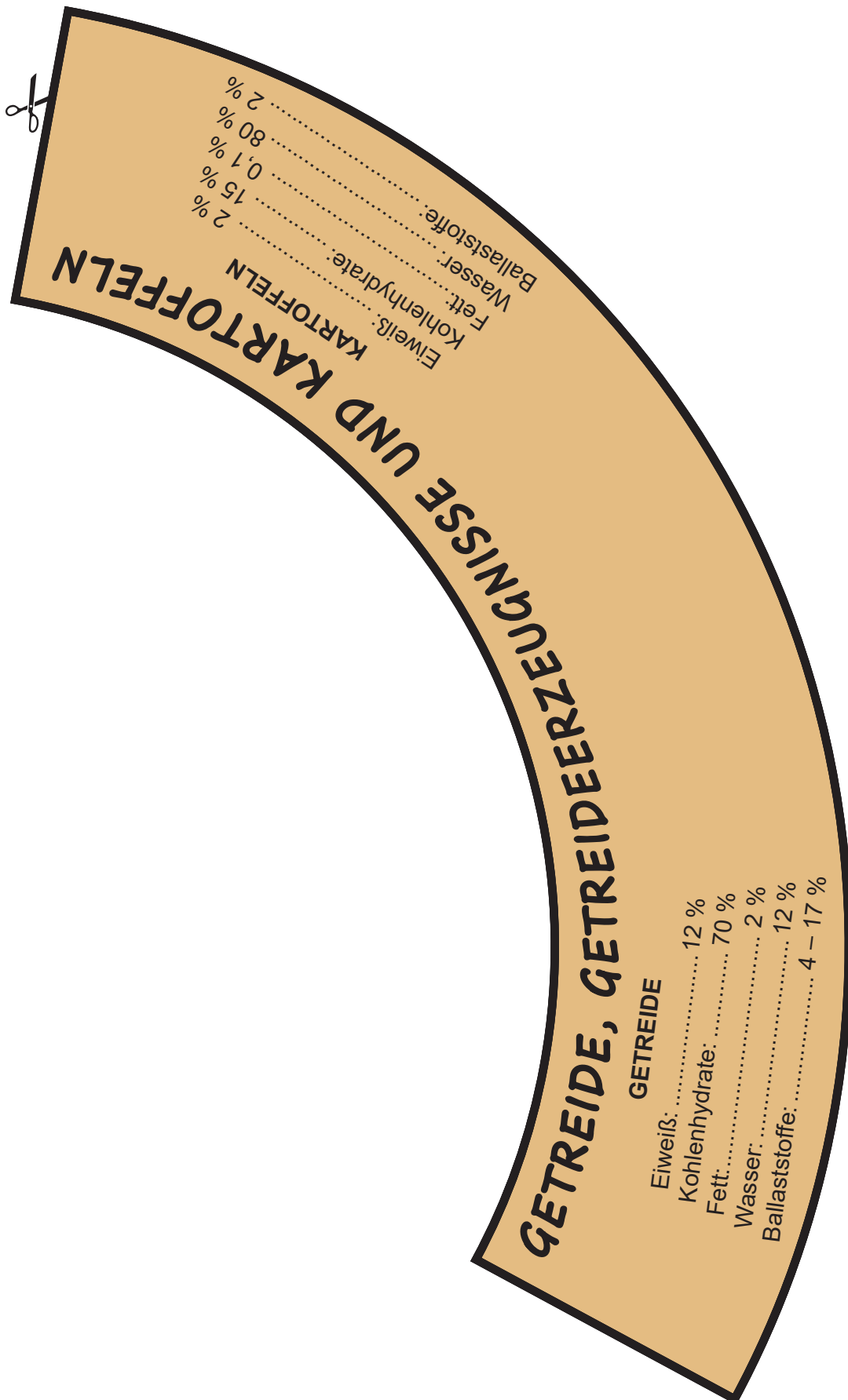
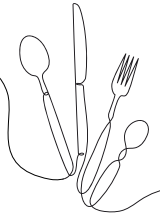
Mit der Bastelvorlage auf Seite 6 kann eine Aufbewahrungstasche für die Lebensmittel-Kärtchen hergestellt werden.

Auf Seite 59 ist ein Teller abgebildet, der die Anteile des gesunden Ernährungskreises wiedergibt. Diese Kopiervorlage kann die Lehrkraft nach der Anzahl der vorhandenen Schülerinnen und Schüler vervielfältigen. Jeder Schüler kann sich seinen Teller zuerst nach seinen Wünschen befüllen, diesen dann mit den empfohlenen Richtwerten der DGE vergleichen und gegebenenfalls anpassen. Dabei kann er sich aus allen Kärtchen mit den abgebildeten Lebensmitteln und den angegebenen Kalorienwerten gesunde Lebensmittel für einen Tag zusammenlegen. Er kann auch mehrere Varianten zusammenstellen.

Zusätzlich hat der Schüler die Möglichkeit, die ausgesuchten Lebensmittel in die Kalorienliste auf Seite 60 einzutragen (Diese Kopiervorlage sollte dann ebenfalls nach der Anzahl der Schüler kopiert und ausgehändigt werden.). Die Kalorienliste hilft dabei, seinen Speiseplan mit der von der DGE empfohlenen täglichen Kalorienzufuhr zu vergleichen und dann zu überlegen, wie man ihn anpassen kann. Die Richtwerte der DGE sind je nach Alter, Geschlecht und Grad der körperlichen Aktivität ebenfalls auf Seite 60 aufgelistet. Die Auseinandersetzung mit dieser Aufgabe hilft den Schülern, besser zu verstehen, wie sie ihren Kalorienbedarf bewusst variieren können.

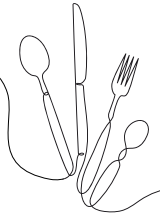
Dank seiner Anschaulichkeit eignet sich dieses Legematerial zur Freiarbeit bzw. selbstständigen Erforschung sowie für Partner- und Gruppenarbeiten. Ein Lernziel könnte sein, dass die Schüler das dargestellte Mengenverhältnis an Lebensmitteln berücksichtigen, diese dementsprechend bewusst einkaufen und in ihrem täglichen Speiseplan integrieren.

Viel Freude und Erfolg mit diesem Band wünschen Ihnen und den Lernenden das Redaktionsteam des Kohl-Verlags.



# Legematerial – Getreide

Rückseite



# Der Ernährungskreis

## Die sieben Bestandteile unserer Ernährung

1. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Autorenteam Kohl-Verlag  
Umschlagbild: © Kohl-Verlag  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Tatjana Wörner & Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P15 090**

**ISBN: 978-3-98841-620-9**

### Bildquellen © AdobeStock.com:

S. 3-60: Наталья Дьячкова; S. 4: Victoria Guzeeva (2x), Sunnydream; S. 6: jeystyle; S. 8: tchara, jackspoon, levgenii Meyer, orlat, ImageSine; S. 10+12: marilyn barbone; S. 14, 16, 22, 26, 30, 32, 34: lovermask; S. 18: Дмитри Лобакин, cycreation, kingan, JackF; S. 20: Alexander Raths; S. 24: Guntar Feldmann, teamfoto, Alexandr Vasilyev, Mstudio; S. 28: oatpixels, Fyle, Bernd Schmidt, bit24; S. 32: alter\_photo, Bargais, Simun Ascic, New Africa; S. 34: moonrise, Dušan Zidar; S. 36: Linleo, teamfoto, JPC-PROD; S. 38: Natalya; S. 40+42: beats; S. 43+44: Perfect PNG, Xavier, MissesJones, seralex, Buriy, Brent Hofacker, Tim UR, Xavier, PhotoSG, Dionisvera, MarcoFood, Corona Borealis, egorxfi, Pixel-Shot, Maks Narodenko; S. 45+46: Victoria Guzeeva, Tim UR, Wolfisler, MIGUEL GARCIA SAAVED, AlenKadr, ChatoicDesignStudio, Alexandr Steblovskiy, xamtiw, Olesia, supamas, NIKCOA, Debi Kurnia Putra, helen\_tereshina, kolesnikovserg, uckyoy, ilietus; S. 47+48: Aleksandr Bryliaev, Andrea, cobaltstock, olgaarkhipenko, Digitalpress, getsaraporn, elenarui, Max40547, By\_ \_BY, Petra Schueller (2x), LiliGraphie, Leonid Nyshko, redfox331, Andrea, kindhedgehog, ExQuisine, Mara Zemgaliete; S. 49+50: Sunnydream, Rawf8, Viktor, AlenKadr, grey, Elena Schweitzer, Paitoon; S. 51+52: Victoria Guzeeva (2x), SERSOLL, nata\_vkusidey, Mara Zemgaliete, Kuzmick, Tatyana Sidyukova, LUPACO IMAGES, motorolka, Viktor, Gresi, Natalia Samorodskaia; S. 53+54: SaraY Studio, ozmen, akiyoko, oxie99, Dennis, Pixel-Shot, akaomayo, Macarena, kostrez; S. 55+56: Victoria Guzeeva, hsagencia, Aleksandr Bryliaev, emuck, Usmanifir, Richard Oechsner, Medard, grey, New Africa (2x), vitals, Luciano, Esin Deniz, Arina B, Thomas Francois, TheFarAwayKingdom; S. 57+58: Victoria Guzeeva (2x), starush, volff, siraphol, BillionPhotos.com, alexburakov, sergojgg, xamtiw, Mara Zemgaliete, Elena, Sasajo, dimj, Fantastic-Stock, Vector Nazmul, PhotoSG, Yeti Studio, Pixel-Shot, Kr\_photo, beermedia; S. 59: Dan, ifiStudio; S. 60: minamo, icons gate, absent84

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

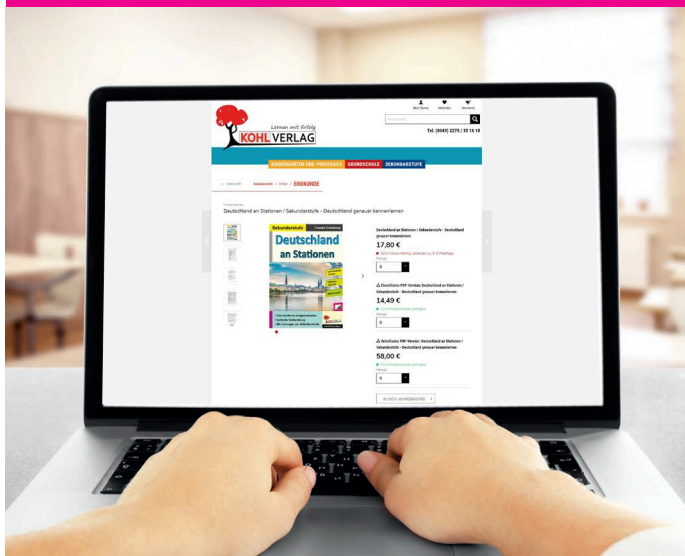
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehr-auftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024

## Unsere Lizenzmodelle



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulservers der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

# SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Der Ernährungskreis*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

