

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Unsere Ernährung - ein Lernspiel

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Titel	Verfasser	Material	ELK	Glossar	Mediencheck
-------	-----------	----------	-----	---------	-------------

Unsere Ernährung – ein Lernspiel
Ulrich Haas, Hamburg

Niveau: Sek. I Klasse 5/6
Thema: 2-5 (englisch zusammenhängend) Unterrichtsstunden
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler
- können die Nahrungsgruppen des Ernährungskreises lernen und können sie den einzelnen Nahrungsmitteln zuordnen;
- beschließen sich mit Kategorien von Lebensmittel und setzen sie zueinander in Beziehung;
- lernen den Kalorienverbrauch bei unterschiedlichen Tätigkeiten kennen und zueinander in Beziehung zu setzen;
- vergleichen und interpretieren die eigene Nahrung mit der empfohlenen Zusammensetzung des Ernährungskreises;
- wählen aus einer Liste Ernährungsmittel, die eine ausgewogene Ernährung für Ernährung auszeichnen;
- lernen, gemeinsam zu spielen.

Pädagogisch-methodische Orientierung

Ablauf und Ziel des Spiels
In dem Lernspiel 'Unsere Ernährung' erörtern die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Lebensmittel, die in ihrer Sprache, den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gerecht werden, diese charakterisieren die Spielerinnen und Spieler verschiedene Lebensmittel, in deren unterschiedliche Lebensmittel und Getränke abgebildet sind. Durch den Einsatz von Lebensmittel erhalten die Spielerinnen und Spieler Kategorien, die Lebensmittel und ihre Wirkung miteinander verbinden. Außerdem gibt es Sportarten, auf deren verschiedenen Sportarten abgebildet sind Lebensmittel, die die Ernährung und die Sportarten verbinden können. Ziel des Spiels ist es, mit einer möglichst ausgewogenen Kalorienzahl des Ernährungskreises mit allen sieben Lebensmittelgruppen im richtigen Mengenverhältnis zu spielen.

Pädagogisches Konzept des Spiels
Studien zu jugendlichem Essverhalten (BGA, 2010) zeigen darauf hin, dass die Nährstoffzufuhr von Kindern und Jugendlichen in der Regel unzureichend ist und die Essenszeiten häufig unregelmäßig sind. Der Gesundheitsbereich für Deutschland sagt, dass die Abnahme der 11-14-Jährigen den höchsten Proportioanteil an Übergewicht und Adipositas zeigt. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass die Ernährung der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern weniger gesund ist. Das Lernspiel 'Unsere Ernährung' ist ein pädagogisches Spiel, das die Ernährung der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern weniger gesund ist. Das Lernspiel 'Unsere Ernährung' ist ein pädagogisches Spiel, das die Ernährung der Kinder und Jugendlichen in Deutschland im Vergleich zu anderen Ländern weniger gesund ist.

© 2010 Ulrike Haas, Hamburg

Unsere Ernährung – ein Lernspiel

Ulrike Hansen, Flensburg

Niveau:	Sek. I (Klasse 5/6)
Dauer:	2–3 (möglichst zusammenhängende) Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Die Schülerinnen und Schüler ...
	<ul style="list-style-type: none"> – lernen die Nahrungsmittelgruppen des Ernährungskreises kennen und können sie den einzelnen Segmenten zuordnen; – beschäftigen sich mit Kalorienwerten von Lebensmitteln und setzen sie zueinander in Beziehung; – lernen den Kalorienverbrauch bei unterschiedlichen Tätigkeiten kennen und zueinander in Beziehung zu setzen; – vergleichen und überprüfen die eigene Nahrung mit der empfohlenen Zusammenstellung des Ernährungskreises; – werden motiviert, ihre Ernährung nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung auszurichten; – lernen, gemeinsam zu spielen.

Didaktisch-methodische Orientierung

Ablauf und Ziel des Spiels

Bei dem Lernspiel „Unsere Ernährung“ sammeln die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Lebensmittel, die in ihrer Summe den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gerecht werden. Dazu durchlaufen die Spielerinnen und Spieler verschiedene Läden, in denen unterschiedliche Lebensmittel und Getränke abgebildet sind. Durch den Erwerb von Lebensmitteln erhalten die Spielerinnen und Spieler Kalorien. Die Läden sind über Wege miteinander verbunden. Außerdem gibt es Sportplätze, auf denen verschiedene Sportarten ausgeübt werden können. Durch die Fortbewegung und den Sport werden Kalorien verbrannt. **Ziel des Spiels** ist es, mit einer möglichst ausgeglichenen Kalorienbilanz den Ernährungskreis mit allen sieben Lebensmittelgruppen im richtigen Mengenverhältnis zu füllen.

Pädagogisches Konzept des Spiels

Studien zu junglichem Essverhalten (BZGA, 2003) deuten darauf hin, dass die Nahrungsmittelauswahl weniger gesundheitsfördernd ist, das Körpergewicht zu hoch ist und Ess-Störungen gehäuft auftreten. Der Gesundheitsbericht für Deutschland zeigt, dass die Altersgruppe der 10–14-Jährigen den höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an Süßwaren und den niedrigsten Pro-Kopf-Verbrauch an Obst und Gemüse hat. Das Lernspiel führt den Schülerinnen und Schülern durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Ernährungskreis die Kriterien einer ausgewogenen Ernährung vor Augen. So stellten beim Einsatz des Spiels im Unterricht viele Lernende fest, dass sie zu wenig Obst und Gemüse essen.

Das Spiel sollte vorzugsweise in der Orientierungsstufe als **Einstieg** in das **Themengebiet „Gesunde Ernährung“** genutzt werden, da das Essverhalten in der frühesten Jugend geprägt wird und das Spielverhalten in jüngeren Klassen stärker ausgeprägt ist. Es ist **kein Vorwissen** erforderlich. Interessierte Schülerinnen und Schüler können erläuternde Informationen einem **Infoblatt (M 8)** entnehmen. **Ereigniskarten (M 7)** machen auf Ernährungsfehler bzw. Ernährungstipps aufmerksam und können im anschließenden Unterricht als Gesprächsanlass genutzt werden.

Reihe 4 S 2	Verlauf	Material	LEK	Glossar	Mediothek
-----------------------	----------------	-----------------	------------	----------------	------------------

Zentraler Lerninhalt ist neben dem Kennenlernen des **Ernährungskreises (M 3)**, der eine ausgewogene Ernährung propagiert, ein **Gespür für den Kaloriengehalt von Nahrungsmitteln** und den **Kalorienverbrauch** bei verschiedenen Tätigkeiten zu entwickeln. Eine Obergrenze von 1000 kcal und eine Untergrenze von 50 kcal pro Spielerin oder Spieler sorgen für einen realistischen Bezug. So sollten wir erstens eher viele kleine als eine große Mahlzeit zu uns nehmen und zweitens wird unserer Nahrungsaufnahme durch das Sättigungsgefühl ebenfalls oft eine Grenze gesetzt. Durch die Untergrenze wird verdeutlicht, dass der Körper stets ausreichend Energie zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen benötigt, und somit auf die mögliche Folge einer Magersucht aufmerksam gemacht.

Die **Methode des Spiels** stellt im Unterricht eine Möglichkeit dar, mit der bei Kindern der **Spaß in der Schule** und der **Spaß am Lernen** aufrechterhalten werden kann, da es sich beim Spiel um eine vom Kind bevorzugte und beherrschte Tätigkeits- und Lernform handelt. Weiterhin wird durch Spielphasen im Unterricht die Lehrerzentrierung des Frontalunterrichts und die **rezeptive Lernhaltung** der Schülerinnen und Schüler **abgebaut**. Auch wirken Spiele den **Verhaltensauffälligkeiten und Sozialisationsdefiziten** wie Kommunikations- und Kooperationschwierigkeiten, Aggressivität, Lustlosigkeit und Vereinzelung **entgegen**. Zusätzlich können Lernspiele zur **Differenzierung des Unterrichts** eingesetzt werden.

Beim Einsatz des Spiels hat sich gezeigt, dass die Lernenden motiviert und aufmerksam dabei sind. Sie charakterisierten das Spiel mit Eigenschaften wie interessant, cool, lehrreich, spannend und hilfreich. Das Spiel verläuft recht ruhig, da wenig Kommunikation erforderlich ist, Strategien und Spielzüge werden im eigenen Kopf geschmiedet.

Für eine nachhaltige Sicherung des Lernzuwachses ist im Anschluss an das Spiel eine **Nachbesprechung** bzw. ein **Feedback** sinnvoll.

Verlauf

Stunde 1–3

Lernspiel „Unsere Ernährung“

Material	Verlauf
M 1–M 8	Die Schülerinnen und Schüler lesen und verstehen die Spielanleitung. Sie spielen in Gruppen mit max. vier Personen das Spiel „Unsere Ernährung“.

Materialübersicht

M 1	(Tx)	Anleitung zum Spiel „Unsere Ernährung“
M 2	(Sp)	Spielfeld (1 x in Farbe und 1 x in Schwarz-Weiß)
M 3	(Sp)	Ernährungskreis
M 4	(Sp)	Laufkarten
M 5	(Sp)	Kalorientaler
M 6	(Sp)	Lebensmittelkarten
M 7	(Sp)	Ereigniskarten
M 8	(Tx)	Ergänzende Informationen für Wissensdurstige

M 1 Anleitung zum Spiel „Unsere Ernährung“



Ziel des Spiels

Ziel des Spiels ist es, als Erster von höchstens vier Spielern seinen Ernährungskreis mit Lebensmitteln zu füllen.



Spielmaterialien

<input type="checkbox"/> Spielanleitung	<input type="checkbox"/> Lebensmittelkärtchen
<input type="checkbox"/> pro Spieler ein Ernährungskreis	<input type="checkbox"/> Kalorientaler
<input type="checkbox"/> pro Spieler eine Laufkarte und eine Spielfigur	



Vorbereitungen vor jedem Spiel

1. Die **Lebensmittelkarten** werden geordnet nach den folgenden Gruppen neben das Spielfeld gelegt:

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| a) Getreideprodukte und Kartoffeln | e) Milch und Milchprodukte |
| b) Gemüse und Hülsenfrüchte | f) Fleisch, Fisch und Eier |
| c) Obst | g) Öle und Fette |
| d) Getränke | |



2. Die **Kalorientaler** werden sortiert und neben das Spielfeld gelegt.

3. Jeder Spieler erhält einen **Ernährungskreis**, eine **Laufkarte** und eine **Spielfigur**.

4. Jeder Spieler erhält **Kalorientaler** im Wert von 200 kcal.



Das Spielfeld

Auf dem Spielfeld gibt es neun **Läden**, in denen unterschiedliche Lebensmittel und Getränke angeboten werden. Die Läden sind über Wege miteinander verbunden. Außerdem existieren drei **Sportplätze**. Dort können verschiedene Sportarten ausgeübt und dadurch überschüssige Kalorien verbraucht werden.



Und nun geht's los

Jeder Spieler setzt seine Spielfigur in die **Bäckerei**. Der jüngste Spieler beginnt und darf entscheiden, ob er in der Bäckerei einkaufen möchte oder ob er sich auf den Weg in einen benachbarten Laden begeben möchte.



Jeder Spieler darf **pro Spielzug eine Tätigkeit** (Einkauf, Fortbewegung oder Sport treiben) ausüben, dann ist der nächste Spieler an der Reihe.





Das Einkaufen

In einem Laden kannst du **bis zu drei Lebensmittel** deiner Wahl kaufen, natürlich nur die, die angeboten werden. Welche Lebensmittel im Sortiment eines Ladens zu kaufen sind, siehst du, wenn du durch den Laden gehst. Die gekauften Lebensmittel werden durch **Lebensmittelkarten** symbolisiert. Auf ihnen sind die jeweiligen Lebensmittel abgebildet.



Du musst für kein Lebensmittel bezahlen, sondern erhältst stattdessen sogar etwas: Kalorien! Um die Gesamtzahl an Kalorien zu ermitteln, addierst du die angegebenen Zahlen auf den Lebensmittelkarten. Nimm dir jetzt entsprechend viele **Kalorientaler**. Sobald du durch den Kauf eines Lebensmittels **mehr als 1000 kcal** auf der Hand hast, darfst du keine weiteren Lebensmittel mehr kaufen, sondern musst erst einmal wieder Kalorien loswerden.



Die gekauften Lebensmittel legst du dann auf den entsprechenden Bereich deines Ernährungskreises.



Das Fortbewegen

Um von einem Laden in einen anderen zu kommen, kannst du zwischen **fünf Möglichkeiten** wählen. Dabei kommst du unterschiedlich weit voran und verbrauchst unterschiedlich viele Kalorien. Pro Runde kannst du aber nur eine der fünf Möglichkeiten auswählen.



1. Gehen

Du kannst immer nur ein Feld pro Runde gehen und verbrauchst in jeder Runde **50 kcal**.



2. Laufen

In jeder Runde kannst du entweder ein oder zwei Felder laufen. Mit jedem gelaufenen Feld verbrauchst du immerhin **80 kcal**. Das sind bei zwei Feldern gleich 160 kcal!



3. Rad fahren

Beim Radfahren kommst du maximal vier Felder in einer Runde voran. Für jedes Feld kannst du **40 kcal** abgeben.



4. Auto fahren

Mit dem Auto kommst du schnell und weit ohne Anstrengung vorwärts. Hiermit kannst du ein bis acht Felder fahren. Dabei verbrauchst du pro Feld allerdings nur **10 kcal**.



5. Stehen bleiben

Du kannst auch stehen bleiben und verbrauchst dann nur den **Grundumsatz** von **10 kcal**. Der Grundumsatz entspricht dem Energiewert für die Aufrechterhaltung deiner Körperfunktionen bei Ruhe.



(Alle Möglichkeiten, wie du dich fortbewegen kannst, sind als Übersicht auf der Laufkarte zusammengefasst.)



Achtung:

Wenn du **weniger als 50 kcal** hast, stirbst du und scheidest aus dem Spiel aus, weil dein Körper zum Überleben nicht mehr ausreichend Energie zur Verfügung hat.



SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Unsere Ernährung - ein Lernspiel

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Titel	Verfasser	Material	LK	Glossar	Medien
Unsere Ernährung - ein Lernspiel					

Unsere Ernährung - ein Lernspiel
 Ulrike Hainisch, Heilbronn

Niveau: Sek. I Klasse 5/6

Dauer: 2-5 (abhängig vom Lernfortschritt) Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler ...
 - können die Nährstoffgruppen des Ernährungskreises lernen und können sie den einzelnen Nahrungsmitteln zuordnen;
 - beschließen sich mit Klassenmitgliedern ein Lebensmittel aus und setzen es in der Ernährungspyramide ein;
 - können den Kalorienverbrauch bei unterschiedlichen Tätigkeiten lernen und zuordnen;
 - vergleichen und bewerten die eigene Nahrung mit der empfohlenen Zusammenstellung des Ernährungskreises;
 - werden motiviert, ihre Ernährungsgewohnheiten nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung anzupassen;
 - lernen, gemeinsam zu spielen.

Zusätzliche methodische Orientierung

Ablauf und Ziel des Spiels
 In dem Lernspiel 'Unsere Ernährung' erörtern die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Lebensmittel, die in ihrer Sprache, den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) gerecht werden. Diese überführen die Schülerinnen und Schüler in verschiedene Lebensmittelgruppen des Ernährungskreises und setzen sie in der Ernährungspyramide ein. Die Schülerinnen und Schüler lernen, die Kalorienaufnahme zu berechnen und zu bewerten. Das Spiel ist so konzipiert, dass die Schülerinnen und Schüler durch die eigene Auseinandersetzung mit dem Ernährungskreis die Kalorienaufnahme und die Ernährungsgewohnheiten mit den empfohlenen Richtlinien vergleichen können.

Pädagogisches Konzept des Spiels
 Studien zu jugendlichem Fehlverhalten (BGA, 2010) zeigen darauf hin, dass die Nährstoffaufnahme von Kindern und Jugendlichen in der Regel unzureichend ist und die Ernährungsgewohnheiten in der Regel nicht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung entsprechen. Das Lernspiel 'Unsere Ernährung' soll dazu beitragen, das Bewusstsein der Schülerinnen und Schüler für die Bedeutung einer gesunden Ernährung zu stärken und sie zu einer bewussten Auswahl von Lebensmitteln zu befähigen.

Das Spiel soll eingesetzt werden in der Unterrichtsstunde zur Ernährung. In der Unterrichtsstunde 'Gesunde Ernährung' werden die Grundlagen der Ernährung behandelt. In der Unterrichtsstunde 'Kalorienaufnahme' werden die Grundlagen der Kalorienaufnahme behandelt. In der Unterrichtsstunde 'Ernährungspyramide' werden die Grundlagen der Ernährungspyramide behandelt. In der Unterrichtsstunde 'Kalorienverbrauch' werden die Grundlagen des Kalorienverbrauchs behandelt.

© 2010 Ulrike Hainisch