

# 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:	<b>Lernwerkstatt: Gesunde Ernährung – So bleiben alle fit!</b>
Reihe:	Lernwerkstätten für den aktiven Grundschulunterricht
Bestellnummer:	63300
Kurzvorstellung:	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• 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.</li><li>• Lernwerkstattpass, Arbeitsjournal, Forscherurkunde und Lösungen inklusive!</li></ul>
Inhaltsübersicht:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Didaktische Informationen</li><li>• Werkstattpass</li><li>• Urkunde</li><li>• Arbeitsjournal</li><li>• Lebensmittelgruppen</li><li>• Die Ernährungspyramide</li><li>• Das Frühstück – zu Hause und in der Schule</li><li>• Bewegung hält gesund</li><li>• Mahlzeiten bei uns zu Hause</li><li>• Speisen hier und woanders</li><li>• Hygiene beim Kochen</li><li>• Was wir essen</li><li>• Lösungen</li></ul>

## Inhalt

<b>Allgemeine Informationen</b>	<b>3</b>
Möglichkeiten der Bewertung .....	4
Möglichkeit der Differenzierung .....	4
Möglichkeit des fächerübergreifenden Unterrichts .....	4
Übersicht der benötigten Materialien .....	4
Nützliche Links und Literaturhinweise .....	4
<b>Mein Werkstattpass</b>	<b>5</b>
<b>Urkunde</b>	<b>6</b>
<b>Arbeitsjournal</b>	<b>7</b>
<b>Lebensmittelgruppen</b>	<b>8</b>
Obst und Gemüse .....	8
Milchprodukte .....	10
Getreideprodukte .....	12
Fette .....	14
Zucker .....	17
<b>Die Ernährungspyramide</b>	<b>19</b>
<b>Das Frühstück – zu Hause und in der Schule</b>	<b>25</b>
<b>Bewegung hält gesund</b>	<b>27</b>
<b>Mahlzeiten bei uns zu Hause</b>	<b>28</b>
<b>Speisen hier und woanders</b>	<b>35</b>
Rezepte aus anderen Ländern .....	36
Küchenlexikon – schau es nach! .....	51
Anleitung für eine Rezeptsammlung .....	53
<b>Hygiene beim Kochen</b>	<b>54</b>
<b>Was wir essen</b>	<b>57</b>
<b>Lösungen</b>	<b>62</b>

## Allgemeine Informationen

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.

Die Materialien „Regeln am Esstisch“ sowie „Hygiene beim Kochen“ könnten laminiert und als Plakat in der Klasse oder in der (Schul-)Küche aufgehängt werden. Das Material „Werde aktiv“ eignet sich sehr gut zur gemeinsamen Durchführung mit der gesamten Klasse. Beispielsweise zur Beginn jeder Unterrichtseinheit des Sachunterrichts. Dabei liegt der Fokus auf der Beweglichkeit der Wirbelsäule, da diese beim Sitzen eine zentrale Rolle spielt. Natürlich kann die Anleitung um andere Bewegungen erweitert werden, diese könnten sogar mit der Klasse gemeinsam erarbeitet werden.

### Überblick

**Klassenstufe:** 3. – 4. Klasse

**Fach:** Sachunterricht

**Dauer der Unterrichtseinheit:** 8-12 Stunden

**Kompetenzen: Die SuS...**

- setzen sich bewusst mit der Gesunderhaltung des eigenen Körpers auseinander und können Möglichkeiten dazu nennen.
- beschreiben grundlegende Regeln für eine gesunde Ernährung.
- können die größten Lebensmittelgruppen nennen und voneinander unterscheiden.
- erkennen eine ungesunde Lebensweise und können Verbesserungen einer solchen aufweisen.
- arbeiten selbstständig mit Texten und können Fragen dazu beantworten.

**Allgemeine Differenzierungsmöglichkeiten:** Einzelne Aufgaben können als Wahl- und als Pflichtaufgaben gekennzeichnet werden, so dass langsame SuS die Pflichtaufgaben und schnellere SuS zudem die Wahlaufgaben bearbeiten können.

## Möglichkeiten der Bewertung

Die Schülerinnen und Schüler arbeiten selbstständig an den verschiedenen Aufgaben. Die Lehrkraft beobachtet die SuS während der Arbeitsphase genau und macht sich ggf. Notizen. Nutzen die SuS die Hilfsmittel (z.B. Wörterbücher, Internet...)? Gibt es Schwierigkeiten an bestimmten Stellen? Wie lösen die SuS diese Schwierigkeiten?

Die bearbeiteten Übungsblätter können auch als eine Bewertungsgrundlage hinzugezogen werden. Schauen Sie sich die Arbeitsblätter an, um einen Eindruck zu bekommen, wie intensiv sich die Schülerinnen und Schüler mit den einzelnen Aufgaben befasst haben.

## Möglichkeit der Differenzierung

- **Quantitative Differenzierung:** Sie haben die Möglichkeit, aus dem vielfältigen Arbeitsmaterial die Aufgabenanzahl zu bestimmen und die Arbeitsmenge durch Zusatzaufgaben zu erhöhen. So können Sie einzelne Arbeitsblätter als Wahl- und Pflichtaufgaben kennzeichnen oder einzelne Stationen als Hausaufgabe verwenden.
- **Differenzierung nach unterschiedlichen Sozial- und Kooperationsformen:** Das Arbeitsmaterial kann je nach Aufgabe einzeln, in Partner- oder Gruppenarbeit bearbeitet werden.

## Möglichkeit des fächerübergreifenden Unterrichts

**Deutsch:** die Arbeit mit Texten, Lesestrategien erlernen und anwenden, Vorgangsbeschreibungen: Wie lese und verfasse ich ein Rezept

**Sport:** Welche Sportarten tun meinem Körper gut? Lockerungsübungen für den Schulvormittag einüben

**Religion:** andere Religionen und ihre Regeln in Bezug auf Speisen

## Übersicht der benötigten Materialien

- Würfelzucker
- Geschenkband, Buntstifte (für die Rezeptsammlung)

## Nützliche Links und Literaturhinweise

<http://www.blinde-kuh.de/> (Suchmaschine für Kinder)

<http://www.religionen-entdecken.de/lexikon/e/essen-den-religionen> (Speisen und Religion)

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de) (für Koch- und Backrezepte)

## Mein Werkstattpass

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



	Hier bin ich gerade:	habe ich erledigt	wurde korrigiert
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			

**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

# 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)

