

SCHOOL-SCOUT.DE

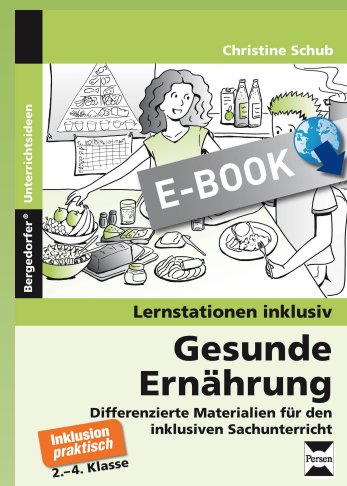
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Stationenlernen Gesunde Ernährung

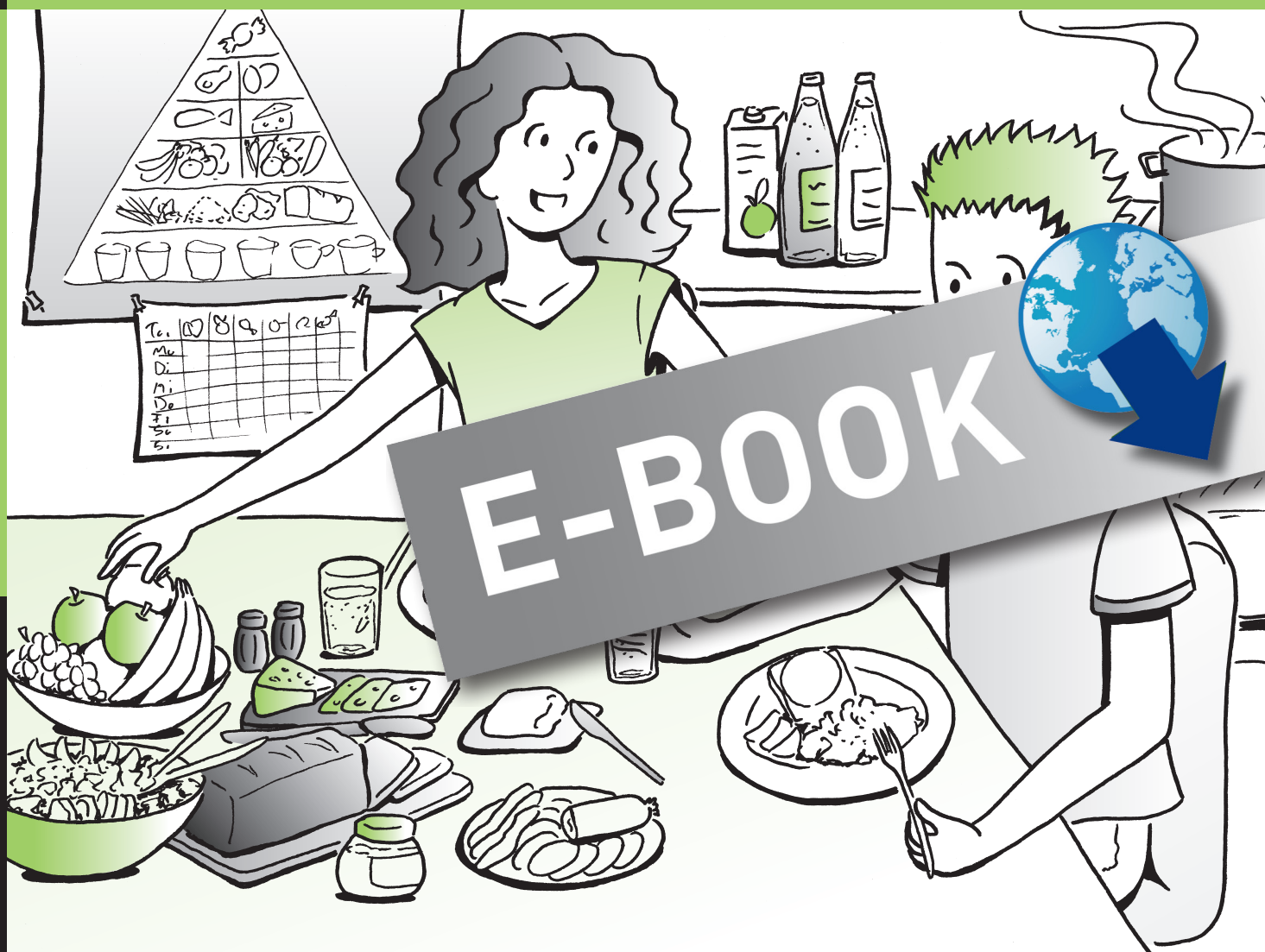
Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Christine Schub

Bergedorfer® Unterrichtsideen



Lernstationen inklusiv

Gesunde Ernährung

Differenzierte Materialien für den inklusiven Sachunterricht

2.-4. Klasse



Christine Schub

Lernstationen inklusiv

Gesunde Ernährung

**Differenzierte Materialien für
den inklusiven Sachunterricht**



Persen Verlag

Die Autorin:

Christine Schub studierte Lehramt für die Förderschule in den Fächern Deutsch, Heimat- & Sachunterricht und in den Fachrichtungen *Geistige Entwicklung und Lernen*. Nach einem Referendariat arbeitete sie integrativ und inklusiv an zwei Grundschulen in Schleswig-Holstein. Derzeit ist sie als Förderschullehrerin in Nordrhein-Westfalen tätig.

© 2014 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der Persen Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Grafik: Jennifer Spry, Mele Brink
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

ISBN 978-3-403-53361-0

www.persen.de

Einführung		Obst und Gemüse 5 (Sinnesstest)	
Zum Einsatz der Lernstationen und des Ernährungsbuches	4	Arbeitsbogen I a + b	59
Elternbrief	9	Obst und Gemüse 6 (Referat)	
Übersicht	10	Arbeitsbogen I	62
		Arbeitsbogen II	63
Ernährungsbuch		Station 3 – Milch und Milchprodukte	64
Deckblatt	13	Arbeitsbogen I	65
Was ist „Ernährung“?		Arbeitsbogen II	66
Arbeitsbogen I	14	Arbeitsbogen III	67
Arbeitsbogen II	15	Station 4 – Fettgehalt	
Ernährungstagebuch		(Ein Experiment)	68
Arbeitsbogen I	16	Arbeitsbogen I a + b	69
Arbeitsbogen II	18	Arbeitsbogen II a + b	71
Arbeitsbogen III a + b	20	Blankovorlage	73
Blankovorlage	24	Station 5 – Zuckergehalt	
Station 1 – Die Ernährungspyramide	26	(Versteckter Zucker)	74
Ernährungspyramide 1		Arbeitsbogen I	75
Arbeitsbogen I a + b	27	Blankovorlage	76
Arbeitsbogen II a + b	29	Station 6 – Essensplan	77
Ernährungspyramide 2		Essensplan 1	
Arbeitsbogen I	31	Arbeitsbogen I	78
Arbeitsbogen II	32	Arbeitsbogen II	79
Station 2 – Obst und Gemüse	33	Essensplan 2	
Obst und Gemüse 1		Arbeitsbogen I	80
Arbeitsbogen I a–d	34	Arbeitsbogen II	81
Arbeitsbogen II a–d	38	Arbeitsbogen III	82
Arbeitsbogen III a–d	42	Stationsschilder	83
Arbeitsbogen IV a–d	46	Laufzettel	87
Blankovorlage	50	Checkliste	88
Obst und Gemüse 2		Urkunde	89
(Der Unterschied)		Rezepte/Rezeptbuch	90
Arbeitsbogen I a + b	51	Memory	94
Gemüsebox	53	Lösungen	98
Obstkorb	54	Literaturhinweise	123
Obst und Gemüse 3		Medienempfehlungen	123
(Gut zu wissen!)			
Arbeitsbogen I a + b	55		
Obst und Gemüse 4 (Erntezeit)			
Arbeitsbogen I	57		

Einsatz des Ernährungsbuches

Die Tatsache, dass immer mehr Kinder unter Übergewicht leiden oder sogar adipös sind, verdeutlicht die Wichtigkeit, sich mit der Thematik gesunde Ernährung auseinanderzusetzen und damit schon bei den Grundschulkindern anzufangen. Kinder haben oft ein gutes Gespür, was gut und was schlecht für sie ist. Dieses Gespür zu sensibilisieren und es zu stärken ist eine wichtige Aufgabe. Nicht immer haben Kinder die Möglichkeit, im Elternhaus mit einer gesunden Ernährungsweise in Kontakt zu kommen. Umso wichtiger ist es, ihnen das nötige Wissen mit auf den Weg zu geben.

Das **Ernährungsbuch** ist so konzipiert, dass es im Grunde einfach zu handhaben ist. Die einzelnen Seiten können samt Deckblatt kopiert, geheftet und dann den Kindern ausgehändigt werden. Es ist aber auch möglich, sich jede Stunde gemeinsam einer Aufgabe zu widmen und das Buch erst am Ende der Einheit zusammenzuheften. Ebenso können die Aufgaben im Stationsbetrieb bearbeitet werden. Welches Vorgehen man wählt, hängt davon ab, ob die Schüler ein freies und selbstständiges Arbeiten gewöhnt sind, oder ob sie mehr Anleitung brauchen. Insgesamt besteht das Buch aus sechs Lernstationen zu verschiedenen Themengebieten. Die Nummerierung der Themengebiete dient der Orientierung und stellt keine einzuhaltende Reihenfolge dar. Sie können jederzeit ein Thema überspringen oder die Bearbeitungsreihenfolge verändern. Verteilen Sie zu Beginn der Einheit fertig kopierte und geheftete Ernährungsbücher an Ihre Schüler, so können Sie auch in diesen die Reihenfolge der Bearbeitung freistellen. Nichtsdestotrotz können Sie mit Ihren Schülern Termine vereinbaren, zu denen bestimmte Aufgaben bearbeitet sein müssen, sodass Sie darauf aufbauend eine gemeinsame Aufgabe mit allen gleichzeitig lösen können.

Die Aufgaben im **Ernährungsbuch** sind mehrfach differenziert, sodass Sie für jedes Kind entsprechend seiner Fähigkeiten den passenden Schwierigkeitsgrad wählen können. Jedes Kind erhält so sein individuelles Ernährungsbuch, in dem es selbstständig arbeiten kann. Das Piktogramm mit dem Apfel oben auf den Seiten kennzeichnet den Schwierigkeitsgrad. Je mehr Äpfel, desto schwerer die Aufgabe.

Das Buch und die einzelnen Aufgaben können auch in Gruppen- oder Partnerarbeit gelöst werden. Partnerarbeit ist insbesondere dann sinnvoll, wenn Sie schwache Leser in der Klasse haben. Diese sollten nach Möglichkeit mit einem versierten Leser zusammenarbeiten. Eine andere Möglichkeit ist die Gründung von Lesepatenschaften. Ein schwacher Leser bekommt einen versierten Lesepartner, den er immer aufsuchen darf, wenn er einen Text nicht allein lesen kann. Abgesehen davon, muss keine engere Zusammenarbeit zwischen den beiden entstehen.

Auf einem Elternabend kann auf das bevorstehende Thema aufmerksam gemacht und um Unterstützung der Eltern gebeten werden. Falls kein Elternabend ansteht, können Sie den **Elternbrief** kopieren.

Eine Aufgabe im Ernährungsbuch ist das **Ernährungstagebuch**. Hier sollen die Schüler eine Woche lang dokumentieren, was sie an einem Tag zu sich nehmen. Die Dokumentation kann

sehr exakt mit Gramangaben oder auch allgemeiner gehalten werden. Ersteres Vorgehen wäre eine Differenzierung nach oben.

Das Ernährungstagebuch ist dreifach differenziert. Sehr fitte Schüler schreiben die verzehrten Lebensmittel auf, fitte Schüler schreiben oder zeichnen und schwächere Schüler dürfen die Lebensmittel ausschneiden und aufkleben. Eine Bildersammlung von bekannten Lebensmitteln kann mehrfach kopiert mitgegeben werden, damit die Schüler nicht selbst auf Bildersuche gehen müssen. Fehlen Bilder, können diese entweder vom Schüler selbst aus Prospekten ausgeschnitten, aus dem Internet gedruckt oder von der Lehrkraft nachgereicht werden.

Sie sollten mit den Schülern besprechen, wie genau Sie die Dokumentation wünschen. Reicht es aus aufzulisten, dass man Nudeln gegessen hat, oder soll auch die Art und Sorte benannt werden? Auch hier können Sie differenzierte Aufgabenstellungen finden.

Die Schüler stellen nach einer Woche ihr Tagebuch vor und bringen das Nahrungsmittel mit, welches sie am häufigsten zu sich genommen haben. Es kann eine Beliebtheitsskala an der Tafel erstellt werden. Zur Vorsicht können Sie zur Wochenmitte einen Blick auf das Tagebuch werfen und häufig auftauchende Lebensmittel selbst mitbringen. Sofern es sich um nicht schnell verderbliche Lebensmittel handelt, können diese vorerst im Klassenraum gelagert werden.

Einsatz der Lernstationen

Die **Ernährungspyramide** gibt einen ersten Überblick über verschiedene Nahrungsgruppen sowie über ihre mengenmäßige Hierarchisierung. Dieses Arbeitsblatt ist zweifach differenziert. *Ernährungspyramide 1* befasst sich mit dem allgemeinen Aufbau der Pyramide. Die Kopiervorlagen zur Ernährungspyramide können einmal auf DIN A3 kopiert und laminiert werden und gemeinsam mit den Schülern an der Tafel bearbeitet werden. *Ernährungspyramide 2* befasst sich mit der Zuordnung. Nachdem den Schülern deutlich geworden ist, wie die Pyramide aufgebaut ist, sollen sie verschiedene Lebensmittel den entsprechenden Stufen zuordnen. Vor allem schwächere Schüler können hier gut üben und ihr Wissen durch Anwenden festigen.

Des Weiteren können diese Materialien für Freiarbeitsphasen im Klassenraum verbleiben. Natürlich können andere oder weitere Bilder von Lebensmitteln aus Prospekten ausgeschnitten und zugeordnet werden. Es bietet sich an, diese Zuordnung auch einmal mit echten Lebensmitteln zu machen. Hierzu kann jedes Kind beauftragt werden, ein bestimmtes Nahrungsmittel mitzubringen. Reicht die Zeit aus, kann auch gemeinsam eingekauft werden, wobei jeder Schüler für ein bestimmtes Nahrungsmittel verantwortlich ist. Zur Vorbereitung für den Stationsbetrieb werden die Kopiervorlagen Ernährungspyramide 1 und Ernährungspyramide 2 in beiden Differenzierungsstufen auf DIN A3 kopiert und laminiert, ausgeschnitten und auf dem Stationstisch zusammen mit verschiedenen Lebensmitteln ausgelegt. Die Kinder puzzeln die Pyramide zusammen und ordnen die Lebensmittel ein. Dies können sie dann als Orientierung für die Arbeitsblätter nutzen.

Das Arbeitsblatt **Obst und Gemüse 1** ist vierfach differenziert. Hier kann ein erster Eindruck gewonnen werden, welche Sorten den Kindern bereits bekannt sind. Sehr fitte Schüler bekommen ein Arbeitsblatt mit den Bildern und müssen selbst die richtigen Namen hinschreiben.

Einführung

Differenzierungsstufe zwei gibt eine kleine Hilfestellung durch die Auflistung der richtigen Obst- und Gemüseamen, die aber noch dem richtigen Bild zugeordnet werden müssen. Stufe drei ist identisch der Stufe zwei, eignet sich aber insbesondere für Schüler mit Schwierigkeiten im schriftsprachlichen und motorischen Bereich. Hier müssen Bild und Schriftbild miteinander verbunden werden. Auf der letzten Stufe müssen die Bilder in der richtigen Farbe angemalt werden. Diese Aufgabe findet sich ebenfalls bei den drei vorausgehenden Stufen. Eine weitere Differenzierung ist durch die Anzahl der Arbeitsblätter möglich. Es gibt je zwei Blätter mit Obst- und Gemüsebildern. Auf dem ersten Blatt befinden sich bekanntere Sorten. Hier kann die Lehrkraft entscheiden, ob sie ggf. Blätter mit weniger bekannten Obst- oder Gemüsesorten bei einzelnen Schülern weglässt. Eine Blanks-Vorlage bietet die Möglichkeit, eigene Obst- oder Gemüsebilder anzufügen. Ebenfalls bietet es sich an, die Schüler ihr Lieblingsobst und/oder Gemüse mit in die Schule bringen zu lassen und diese mit ihnen zu besprechen (Name, Aussehen, Anbau etc.). In jedem Fall sollten den Kindern ein realer und echter Umgang mit Obst und Gemüse ermöglicht werden.

Dazu eignet sich die Aufgabe *Obst und Gemüse – Der Sinnestest*. Die Kinder sollen dargebotene Obst- und Gemüsesorten erfühlen und „erschmecken“. Entweder setzen Sie dafür das Arbeitsblatt *Obst und Gemüse – Der Sinnestest* ein, welches Ihnen keine Vorgaben macht. Der Vorteil hierbei ist, dass Sie auf Wünsche und Vorerfahrungen Ihrer Schüler eingehen können. Außerdem können Sie auf saisonale und regionale Produkte zurückgreifen. Der Nachteil: Schüler, die nur wenig mit frischen Produkten in Kontakt kommen, wird es schwerer fallen, ohne Anhaltspunkte die Lösungen zu erraten. Um diesen Nachteil auszugleichen, können Sie das Arbeitsblatt *Obst und Gemüse – Der Sinnestest* mit Vorgaben einsetzen. Alternativ können Sie diese beiden Arbeitsblätter auch als Differenzierung nutzen. Kinder, die auf viel Vorerfahrung zurückgreifen können, erhalten das Arbeitsblatt ohne Vorgaben, alle anderen das Arbeitsblatt mit Vorgaben. Lassen Sie die Kinder in Partnerarbeit arbeiten.

Die Aufgabe **Obst und Gemüse 2** verlangt von den Schülern die Unterscheidung von Obst und Gemüse. Der Text *Obst und Gemüse – Der Unterschied* kann gemeinsam oder in Kleingruppen gelesen werden. Die dazugehörigen Aufgaben dürften von den meisten Schülern selbstständig gelöst werden. Das mitgebrachte Obst und Gemüse kann im Anschluss ebenfalls nach Obst und Gemüse sortiert werden. Entweder zum Abschluss einer Stunde gemeinsam mit der Klasse oder jeweils in Kleingruppen. Wer mag, kann auch ein Spiel daraus machen. Ein Schüler schließt die Augen und muss ein Obst- oder Gemüsestück ertasten. Anschließend darf er das Obst- oder Gemüsestück benennen und einordnen. **Obst und Gemüse 3 – Gut zu wissen!** ist ein anspruchsvolleres Arbeitsblatt und eine gute Differenzierung nach oben.

Durch die Aufgabe **Obst und Gemüse 4 – Erntezeit** erfahren die Schüler, wann das bei uns angebaute Obst und Gemüse geerntet werden kann. Auch hier haben Sie die Möglichkeit, weitere Obst- und Gemüsesorten hinzuzufügen und so quantitativ zu differenzieren. Sie sollten den Schülern Material zur Recherche bereitstellen, wie Fachbücher oder ein Erntekalender. Es kann auch ein Fachmann eingeladen oder besucht werden, der dann im Gespräch Antworten auf die Erntezeiten geben kann.

Zum Schluss soll in diesem Themenblock (Obst und Gemüse) *ein Referat* (Obst und Gemüse 6) gehalten werden. Die Schüler können sich eine Obst- oder Gemüsesorte aussuchen. In ih-

rem Referat sollte als Minimalanforderung Name, Aussehen und Erntezeit der gewählten Sorte genannt werden. Weitere Informationen können von Ihnen je nach Fähigkeiten und Belastbarkeiten des einzelnen Schülers oder der Schülergruppe festgelegt werden. Sie sollten mit Ihren Schülern besprechen, wie man einen Vortrag hält und die Schüler auch selbst Regeln aufstellen lassen. Nach jedem Vortrag kann sich eine Feedbackrunde anschließen, in der die Referenten von ihren Zuhören mitgeteilt bekommen, was gut und was weniger gut war.

Für den Stationsbetrieb wird ein Tisch mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten aufgebaut. Die Schüler bearbeiten zunächst das Arbeitsblatt *Obst und Gemüse 1*. Anschließend sortieren sie auf dem Stationstisch alle Obstsorten in den Obstkorb und alle Gemüsesorten in die Gemüsebox ein. Zur Kontrolle können Sie unter dem Obstkorb und der Gemüsebox die Bilder der richtigen Sorten kleben.

Das Arbeitsblatt **Milch und Milchprodukte** ist dreifach differenziert. Die Schüler lernen hier, welche Tiere Milch geben (also woher die Milch kommt), welche Lebensmittel Milch enthalten und warum Milch wichtig für uns ist. Schwächere Schüler können hier gut in den Vordergrund treten. Während sich fittere Schüler damit befassen, was die Milch so wertvoll macht, können schwächere Schüler ein Plakat mit Milchprodukten erstellen und es der Klasse vorstellen. Danach könnten Sie eine Milchausstellung in der Klasse veranstalten oder einen Milchfrühstückstag einlegen, an dem (fast) nur Milchprodukte gegessen werden dürfen. Gibt es Kinder mit Laktoseintoleranz in Ihrer Klasse? Vielleicht können sie darüber berichten und erzählen, was sie nicht essen dürfen und wie sie damit umgehen. Am Stationstisch Milch und Milchprodukte stehen verschiedene Lebensmittel. Die Schüler sollen alle Milch und Milchprodukte in eine Kiste stellen. Auch hier können Sie zur Kontrolle Bilder der richtigen Lebensmittel unter der Kiste oder in einem Umschlag bereitlegen.

Bei der Aufgabe **Fettgehalt** erfahren die Schüler auf anschauliche Art und Weise in handelnder Auseinandersetzung, welche Lebensmittel einen hohen Fettgehalt aufweisen. Die Aufgabe ist zweifach differenziert und kann durch die Anzahl der zu testenden Lebensmittel weiter differenziert werden. Sie haben die Möglichkeit, weitere Lebensmittel zu ergänzen oder den Schülern eine Auswahl zur Verfügung zu stellen, aus denen sie selber ergänzen können.

Im Themengebiet **Zuckergehalt** sollen die Schüler ein Gespür für den enthaltenen Zuckeranteil in Speisen und Getränken entwickeln. Im Klassenraum werden verschiedene Lebensmittel aufgebaut. Hinter jedem Lebensmittel liegt ein umgedrehtes Kärtchen. Auf dem Kärtchen steht die Anzahl an Zuckerstückchen, die in dem Lebensmittel enthalten sind. Die Schüler sollen zunächst Vermutungen aufstellen, wie viele Zuckerstückchen es wohl sein könnten. Erst dann sollen sie das Kärtchen mit der richtigen Angabe umdrehen und die entsprechende Anzahl an Zuckerstückchen zu dem Lebensmittel legen.

Der **Essensplan 1 – Gesund, gesünder** soll bei den Schülern ein Gespür für gesunde Lebensmittel wecken. Dabei müssen sie auch feine Unterschiede erkennen (Warum ist Putenwurst gesünder als Salami?). Zur Differenzierung kann eine Begründung der Entscheidung verlangt werden. Der **Essensplan 2** ist dreifach differenziert. Hier stellen die Schüler drei gesunde Mahlzeiten zusammen. Dabei besteht eine weitere Differenzierungsmaßnahme in der Anzahl

Einführung

der Mahlzeiten. Sie können einzelne Schüler nur bestimmte Mahlzeiten (z. B. Frühstück) erstellen lassen und die anderen beiden streichen. Für den Stationsbetrieb markieren Sie auf einem Tisch mit farbigem Klebeband eine rote und eine grüne Seite und lassen die Schüler vor der Bearbeitung der Arbeitsblätter die realen Lebensmittel sortieren. Auf die grüne Seite kommen gesunde Lebensmittel, von denen man viel essen darf und auf die rote Seite Lebensmittel, von denen man eher weniger essen sollte. Danach erstellen die Schüler mit den gesunden Lebensmitteln einen Essensplan.

Die **Rezepte** dürfen (sofern zeitlich möglich) im Unterricht nachgekocht werden. Ein aktiver Umgang mit (gesunden) Lebensmitteln ist wichtig für die Festigung der Lerninhalte. Die Schüler können die gelernten Inhalte handelnd umsetzen und anwenden. Die Rezepte sind mit Bildern versehen, sodass auch Schüler mit Leseschwierigkeiten diese allein kochen können. Es handelt sich dabei um zwei leichte Rezepte, die mit wenig Aufwand, sowohl zeitlich als auch materiell, verbunden sind. Sie können mit Ihrer Klasse auch ein eigenes Rezeptheft oder Kochbuch erstellen, was jeder Schüler später mit nach Hause nehmen darf. Dazu könnten Sie die Schüler bitten, Ihre Lieblingsrezepte mitzubringen. Eine Vorlage für ein Rezeptdeckblatt und Blankovorlagen für das eigene Schreiben von Rezepten finden Sie in diesem Buch.

Am Ende des Buches finden Sie die **Lösungen** für verschiedene Aufgaben. Sie können die Lösungsseiten kopieren und in der Klasse zur Selbstkontrolle auslegen.

Im Laufe dieser Einheit können folgende fachlichen und methodischen Lernziele erreicht werden:

- Eine ausgewogene Ernährungsweise kennenlernen und gesunde Ernährung als einen Faktor für das Wohlbefinden erfahren
- Lebensmitteln in die Ernährungspyramide einordnen können und verschiedene Nahrungsmittelgruppen kennen und unterscheiden lernen
- Sich der eigenen Ernährungsgewohnheiten bewusst werden und ein Gespür für Fett- und Zuckergehalt entwickeln
- Unterscheidung von Obst und Gemüse, heimische Obstsorten benennen, Farbe und Form von herkömmlichen Obst und Gemüse kennen
- Milch und Milchprodukte benennen können und herausfinden, was die Milch wertvoll macht
- Tiere kennenlernen, die Milch geben
- Nach einem Rezept eine Speise herstellen
- Präsentieren von Ergebnissen, z. B. in Form eines Vortrags
- Zu einer vorgegebenen Überschrift ein Plakat erstellen
- Informationen recherchieren, Vermutungen aufstellen und diese überprüfen können
- Eine vorgegebene Handlungsfolge selbstständig umsetzen können
- Lebensmittel mit möglichst vielen Sinnen erfahren und sich dabei auch auf einen Sinn (z. B. Geschmackssinn) konzentrieren können

Elternbrief

Der Elternbrief kann kopiert, unterschrieben und den Kindern vor Einstieg in das Thema mitgegeben werden. Es macht auch Sinn, auf einem Elternabend vorher mit den Eltern über dieses Thema zu sprechen. Wichtig ist ein sensibler Umgang, denn nicht alle Elternhäuser achten auf eine gesunde Ernährung. Oft sind finanzielle Engpässe oder zwei arbeitende Elternteile, die abends nicht mehr die Zeit zum „gesunden Kochen“ haben, der Grund für eine ungesunde Ernährung. Auf solche Probleme kann auf einem Elternabend ganz allgemein eingegangen werden und gleichzeitig können günstige und zeitsparende Alternativen aufgezeigt werden. Die Eltern sollten nicht das Gefühl bekommen, dass sie durch dieses Thema kontrolliert werden und sich auch nicht kritisiert fühlen.

Notfalls kann die Wochenhausaufgabe, das Ernährungstagebuch, auch weggelassen oder als freiwillige Hausaufgabe aufgegeben werden.







Liebe Eltern,







im Sachunterricht werden wir das Thema „Gesunde Ernährung“ behandeln. Es wäre schön, wenn Sie Ihr Kind dazu unterstützen könnten. Bitte achten Sie in dieser Zeit verstärkt darauf, Ihrem Kind ein gesundes Frühstück mit in die Schule zu geben, zum Beispiel Obst, Joghurt oder Vollkornbrot.




Ihr Kind bekommt in den nächsten Tagen eine Wochenhausaufgabe auf. Es soll eine Woche lang festhalten, welche Lebensmittel es über den Tag verteilt zu sich nimmt. Bitte unterstützen Sie Ihr Kind auch bei dieser Aufgabe und helfen Sie ihm möglicherweise beim Ausfüllen des Ernährungstagebuches. Dazu sollten alle Essgewohnheiten beibehalten werden. Somit dürfen durchaus Schokolade oder Chips in dem Tagebuch auftreten.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Herzliche Grüße

Aufgabe	Schwierigkeitsgrad	Ziel	Material	Anmerkung	Zusatz
Was ist „Ernährung“?		<ul style="list-style-type: none"> Erfahren, was <i>Ernährung</i> bedeutet und warum man sich gesund ernähren sollte 	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt Schreibstift 		
Ernährungstagebuch		<ul style="list-style-type: none"> Sich der eigenen Ernährungsgewohnheiten bewusst werden 	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt Schreibstift 	Die Aufgabe sollte als Wochenhausaufgabe aufgegeben werden. Alternativ kann auch nur das tägliche Schulfrühstück und/oder Schulmensaessen eingetragen werden.	<ul style="list-style-type: none"> Bilder zum Ausschneiden für Schüler mit Schwierigkeiten im schriftsprachlichen Bereich Blankovorlage
Die Ernährungspyramide 1		<ul style="list-style-type: none"> Die Ernährungspyramide kennenlernen Aufbau und Gruppen der Pyramide verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt Ausschneidebogen Kleber Schere 	Für den Stationsbetrieb Kopiervorlagen Ernährungspyramide 1 auf DIN A3 kopieren, laminieren, ausschneiden.	
Die Ernährungspyramide 2		<ul style="list-style-type: none"> Lebensmittel in die Ernährungspyramide einordnen können 	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt Ausschneidebogen Kleber Schere Schreibstift Lebensmittel zum Einordnen 		
Obst und Gemüse 1		<ul style="list-style-type: none"> Verschiedene Obst- und Gemüsesorten benennen können Sich dem Aussehen (insbesondere der Farbe) von Obst- und Gemüsesorten bewusst werden 	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt Schreibstift Farbstifte zusätzlich für den Stationsbetrieb: <ul style="list-style-type: none"> Obstkorb Gemüsebox Obst und Gemüsesorten 	Differenzierung auch über Arbeitsblattanzahl möglich.	<ul style="list-style-type: none"> Blankovorlage
Obst und Gemüse 2 (Der Unterschied)		<ul style="list-style-type: none"> Unterscheidung von Obst und Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt Ausschneidebogen Aufklebebogen (Obstkorb, Gemüsebox) Kleber Schere 		

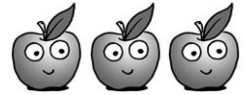
Aufgabe	Schwierigkeits-grad	Ziel	Material	Anmerkung	Zusatz
Obst und Gemüse 3 (Gut zu wissen!)		<ul style="list-style-type: none"> • Obst- und Gemüsearten kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Schreibstift 		
Obst und Gemüse 4 (Erntezeit)		<ul style="list-style-type: none"> • Erntezeit verschiedener Obst- und Gemüsesorten herausfinden • Informationen recherchieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Schreibstift • Fachliteratur, Erntekalender, Internet für die Recherche 	Hier bietet sich der Besuch einer Gärtnerei, eines Bauernhofes und/oder das Gespräch mit einem Fachmann an.	
Obst und Gemüse 5 (Der Sinnestest)		<ul style="list-style-type: none"> • Form und Geschmack von Obst und Gemüse erfahren • Sich auf einen Sinn konzentrieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Schreibstift • Obst und Gemüse • Augenbinde 		
Obst und Gemüse 6 (Referat)		<ul style="list-style-type: none"> • Informationen recherchieren und präsentieren • Einen Vortrag halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Schreibstift • Farbstifte • Edding • Obst- und Gemüsebilder • Fachliteratur, Internet für die Recherche 	Möglich wäre auch ein gemeinsamer Büchereibesuch, bei dem die benötigte Literatur ausgeliehen werden kann.	
Milch und Milchprodukte		<ul style="list-style-type: none"> • Lernen, woher die Milch kommt bzw. welche Tiere Milch geben • Einblick in die Wichtigkeit von Milch für den menschlichen Körper bekommen • Milchprodukte benennen können 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Schreibstift <p>zusätzlich für den Stationsbetrieb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kiste • verschiedene Milch und Milchprodukte • andere Lebensmittel 		
Fettgehalt (Ein Experiment)		<ul style="list-style-type: none"> • Gespür für den Fettgehalt entwickeln • Vermutungen aufstellen und überprüfen • Eine vorgegebene Handlungsfolge selbstständig umsetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Schreibstift • grüner und roter Farbstift • Verschiedene Lebensmittel wie Leberwurst, Salami, Butterkäse, Edamer, Putenwurst, Mortadella, Apfel, Banane 		<ul style="list-style-type: none"> • Blankovorlage

Aufgabe	Schwierigkeitsgrad	Ziel	Material	Anmerkung	Zusatz
Zuckergehalt (Versteckter Zucker)		<ul style="list-style-type: none"> • Gespür für den Zuckergehalt entwickeln • Vermutungen aufstellen und überprüfen • Mengen vergleichen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Schreibstift • verschiedene Lebensmittel wie 1 L Apfelsaft, 1 L Cola, 1 L Orangensaft, 100 g Nutella, 500 g Honig, 450 g Marmelade, 100 g Vollmilchschokolade, 250 g Fruchtjoghurt, 100 g Milchschnitte • Zuckerstücke (mind. 400 Stück) • Lösungsschilder 		<ul style="list-style-type: none"> • Blankovorlage
Essensplan 1		<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Lebensmittel von weniger gesunden unterscheiden können 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Schreibstift <p>zusätzlich für den Stationsbetrieb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grünes und rotes Klebeband • Lebensmittel • Frühstücksbrett • Teller • Platte 	Zur Differenzierung kann eine Begründung der Entscheidung verlangt werden.	
Essensplan 2		<ul style="list-style-type: none"> • Einen ausgewogenen Ernährungsplan erstellen • Gesunde Mahlzeiten zusammensetzen 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblatt • Schreibstift 	Weitere Differenzierung über die Anzahl der Mahlzeiten möglich.	



Mein Ernährungsbuch

Name: _____



Was ist Ernährung?

Arbeitsbogen I

Stell dir vor, dein Körper ist wie ein Auto. Ein Auto kann schnell fahren, Berg auf und Berg ab, um Kurven. Es kann aber nur solange fahren, wie es Benzin hat. Ohne Benzin bleibt das Auto stehen. Bei deinem Körper ist es ähnlich:

Du kannst laufen, rennen, flitzen, sitzen, stehen – solange dein Körper genug „Benzin“ hat. Natürlich kein echtes Benzin. Essen ist für den Menschen wie Benzin.

Damit du aktiv sein kannst, musst du essen – du musst dich ernähren.

So aktiv bin ich! Schreibe auf, was du alles machst:

Fußball spielen,

Wie das Auto musst auch du auf die richtige Ernährung achten. Ein Dieselauto fängt an zu stottern, wenn es Super tankt. Es kann dann nicht mehr richtig fahren und geht kaputt. Auch wir Menschen müssen darauf achten, dass wir das Richtige essen, sonst werden wir dick und sogar krank.

Damit du aktiv bleiben kannst, musst du das Richtige essen – du musst dich gesund ernähren.

So ernähre ich mich! Schreibe auf, was du gern isst:

Schokolade,

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Stationenlernen Gesunde Ernährung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

