



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lebenspraktisches Lernen: Gesunde Ernährung

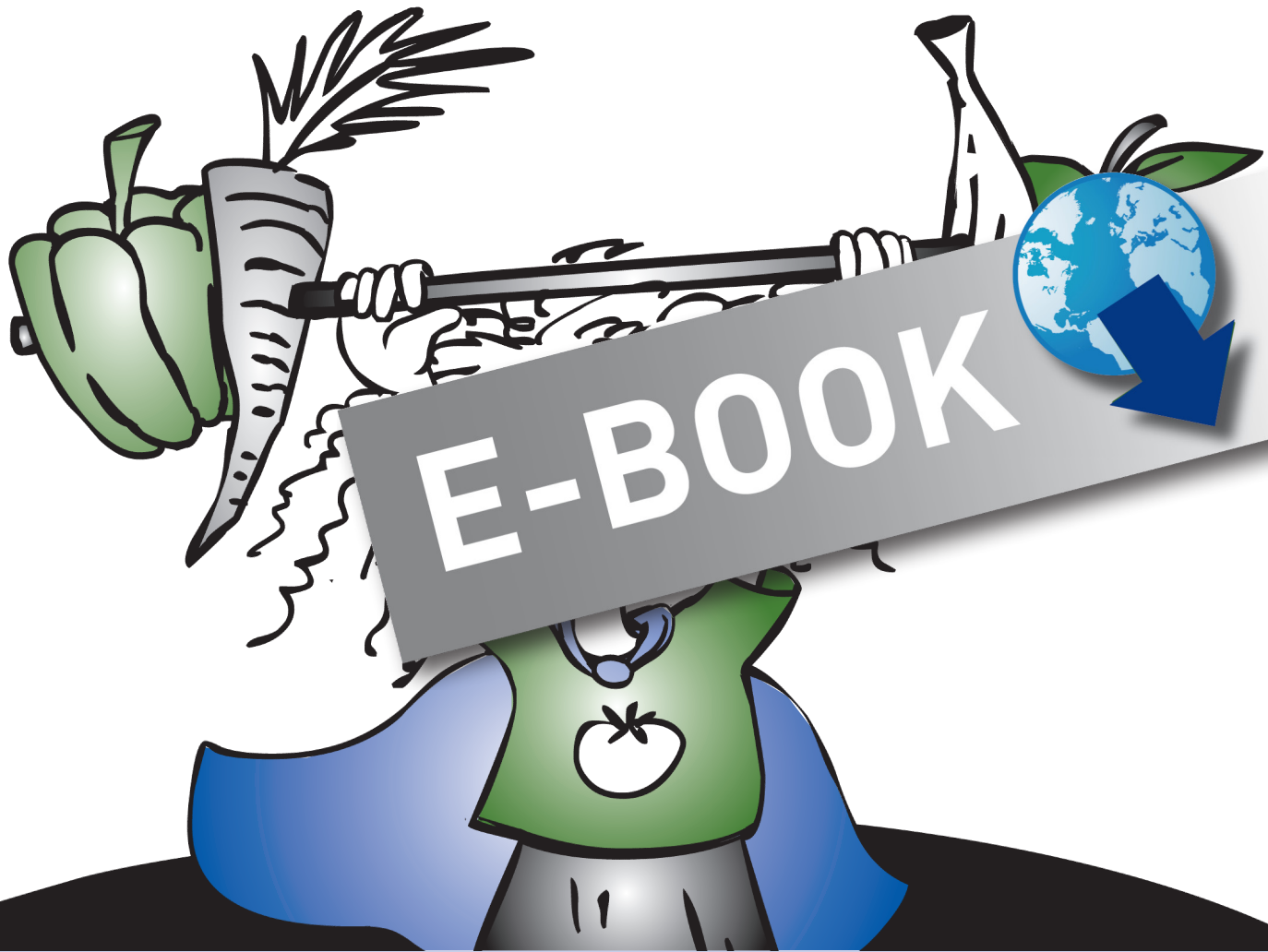
Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Gabriele Kremer

Bergedorfer® Unterrichtsideen



Lebenspraktisches Lernen Gesunde Ernährung

Materialien für Schüler
mit geistiger Behinderung

SONDERPÄDAGOGISCHE
FÖRDERUNG
1.-6. Klasse



Gabriele Kremer

Lebenspraktisches Lernen: Gesunde Ernährung

**Materialien für Schüler
mit geistiger Behinderung**



Persen Verlag

1. Auflage 2013
© 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.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Manuela Ostadal, Jennifer Spry (Käse, S. 37; Schokolade, S. 37; Eier, S. 22; Joghurt, S. 22; Torte, S. 37; Erdbeerjoghurt, S. 39; Wasserflasche, S. 40; Tee, S. 40; Honig, S. 83), Julia Flasche (Milch, S. 22), Alexandra Hanneforth (Zuckerwürfel, S. 39; Teller, S. 61; Mandalas, S. 87/88), Mele Brink (Kaffee, S. 40)
Satz: Typographie & Computer, Krefeld

ISBN 978-3-403-53261-3

www.persen.de

Vorwort	4
---------------	---

1 Einleitung

1.1 Ernährung als Thema im Unterricht mit Schülern mit geistiger Behinderung	5
1.2 Das Primat unterrichtsimmanenter Ernährungserziehung	5
1.3 Gliederung des Buches und Einsatzmöglichkeiten der Materialien	6
1.4 Literatur	7



2 Was Kindern schmeckt

2.1 Vor- und Eigenlesetexte	8
2.2 Arbeitsblätter	11



3 Was im Essen steckt

3.1 Vor- und Eigenlesetexte	15
3.2 Arbeitsblätter	21



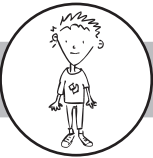
4 Was der Körper braucht

4.1 Vor- und Eigenlesetexte	45
4.2 Arbeitsblätter	48



5 Wie und was man essen soll

5.1 Vor- und Eigenlesetexte	62
5.2 Arbeitsblätter	65



6 Folgen von falscher Ernährung

6.1 Vor- und Eigenlesetexte	78
6.2 Arbeitsblätter	79

7 Anhang

7.1 Rezepte	81
7.2 Anregungen und Materialien für die Freiarbeit	86
7.3 Wort- und Bildkarten	91

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

nach „Lebensmittel einkaufen“ (Kremer 2010) und „Hygiene und Gesundheit“ (Kremer 2012) liegt mit dem vorliegenden Band eine dritte Materialsammlung zu einem althergebrachten Thema der Geistigbehindertenpädagogik vor. Allerdings sind Ernährung und Ernährungserziehung ganz sicher keine Themen, die nur oder auch nur vorwiegend Schüler¹ mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung betreffen. Die Auseinandersetzung mit dem Thema findet regelmäßig auch in vorschulischen Einrichtungen, in Grund- und weiterführenden Schulen sowie in Förderschulen anderer Fachrichtungen statt. Der Schwerpunkt des vorliegenden Bandes liegt also nicht darauf, etwas inhaltlich völlig Neues zu präsentieren, sondern auf dem Angebot eines differenzierten Arbeitsmaterials, das speziell den Lernvoraussetzungen von Schülern im Förderschwerpunkt geistige Entwicklung gerecht werden soll.

Viele Anregungen zu praktischen Aktionen aus dem Kindergarten- und Regelschulbereich lassen sich problemlos auch im Gruppenunterricht mit Schülern mit geistiger Behinderung umsetzen. Beim Einsatz von (Lese-)Texten und Arbeitsblät-

tern geht dies leider in der Regel nicht. Schüler im Förderschwerpunkt geistige Entwicklung bringen u. a. im kognitiven Bereich sehr unterschiedliche Lernvoraussetzungen mit, selbst innerhalb einer Altersgruppe. Während einige Schüler geübte Wörter auf einem Arbeitsblatt schon lesen und nach- oder sogar frei schreiben können, fehlt anderen dieser Zugang zu Sachinhalten noch völlig. Auch die Bereitschaft, für längere Zeit am Tisch zu sitzen und sich mit Stift und Papier zu beschäftigen, divergiert erheblich. Die Herausforderung, Materialien so zu verändern, dass auch Schüler davon profitieren, die sich nur für kurze Zeit konzentrieren und noch kaum lesen oder schreiben können, ist daher eine täglich wiederkehrende, zeitintensive, aber eben auch unverzichtbare Angelegenheit. Sie ist es, die gemeinsamen Unterricht von Einzelförderung in Gesellschaft unterscheidet.

Herzlichst

Gabriele Kremer

¹ Im Sinne einer besseren Lesbarkeit wird im Folgenden nur der Begriff „Schüler“ bzw. „Lehrer“ verwendet. Dieser bezieht sich jedoch selbstverständlich immer auf Schülerinnen und Schüler bzw. Lehrerinnen und Lehrer.

1 Einleitung

1.1 Ernährung als Thema im Unterricht mit Schülern mit geistiger Behinderung

Während in weiten Teilen der Welt Mangelernährung und Hunger herrscht, besteht das Ernährungsproblem in Deutschland darin, dass die Menschen zu viel, zu fett und zu süß essen. Dies betrifft auch Kinder (vgl. Mensink u. a. 2007). Da ein erheblicher Bewegungsmangel hinzukommt, ist Übergewicht eine unausweichliche Folge. Auch und gerade unter Kindern ist Adipositas (Fettleibigkeit) zu einer Massenerscheinung geworden. In den letzten 20 Jahren hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder vervielfacht. Die Folgen für die gesundheitliche Entwicklung sind fatal, insbesondere Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Diabetes sind typische Folgeerscheinungen. Aber auch Allergien und andere chronische Erkrankungen sowie Verhaltensprobleme werden mit falscher Ernährung in Verbindung gebracht (vgl. focus.de a und b). Das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern, wird auf verschiedensten Ebenen verfolgt. Es ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung (vgl. bmelv) und daher auch wesentliches Anliegen vorschulischer und schulischer Erziehung. Eine Vielzahl von Unterrichtsanregungen reagiert darauf (vgl. Hannenforth 2010; Steffek 2010; BZgA 2003).

Die Ernährungserziehung hat für Kinder und Jugendliche mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung darüber hinaus eine besondere Bedeutung. Eingangsklassen an Schulen mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung werden in der Regel auch von Schülern besucht, die noch gar nicht selbstständig essen können. Einige bleiben zeitlebens auf Hilfe bei der Nahrungsaufnahme angewiesen oder müssen mit Sonden ernährt werden (vgl. Schlichting 2008). Manche Kinder, zum Beispiel solche mit Down-Syndrom, gelten als besonders gefährdet, adipös zu werden (vgl. Storm 2002). Andere neigen zu sehr rigiden Ernährungsgewohnheiten, was eine ausgewogene Ernährung erschwert. Themen rund ums Essen sind daher aus Schulen mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung gar nicht wegzudenken.

Die vorliegende Materialsammlung konzentriert sich auf die zentralen Themen der Ernährungserziehung: geschmackliche Vorlieben und Abneigungen, Nährstoffe und deren Bedeutung für den Körper, die Bedeutung einer angemessenen Art der Nahrungsaufnahme sowie Folgen von Fehlernährung. Ein anschließender Rezeptteil, der Rezepte zum Frühstück bzw. für Pausen-Snacks enthält, soll eine praktische Auseinandersetzung mit gesunden, aber auch kindgemäßen Gerichten erleichtern, denn die Auseinandersetzung mit „gesunder Ernährung“ bleibt wenig nachhaltig, wenn Ernährungserziehung nicht auch mit entsprechenden Geschmackserlebnissen einhergeht.

1.2 Das Primat unterrichtsimmanenter Ernährungserziehung

Die Hoffnung, dass das Wissen um gesunde Ernährung allein ein gutes Ernährungsverhalten hervorbringen kann, ist trügerisch. Insofern erscheint eine unterrichtsimmanente Ernährungserziehung noch wesentlicher als die isolierte Behandlung von Ernährung als Unterrichtsthema. Wichtig ist insbesondere die Prüfung, ob der Umgang mit Essen und Nahrungsmitteln in der Klasse die vermittelten Inhalte nicht konterkariert. Mitunter steht zum Beispiel die Strukturierung des Unterrichtsvormittages einem gesunden Ernährungsverhalten entgegen. Wenn etwa die Pause zwischen Frühstück und Mittagessen zu kurz ist, haben die Kinder bei der (hoffentlich ausgewogenen und gesunden) Hauptmahlzeit zu wenig Hunger und können nicht davon profitieren. Hier kann ggf. eine Veränderung des Rhythmus auf Klassenebene Sinn machen. Um Essen als etwas Lustvolles erleben zu können, ist auch genug Zeit zum Essen wichtig. Wenn gemeinsam gefrühstückt wird, schaffen ein gedeckter Tisch und eine ansprechende Präsentation der Nahrungsmittel eine Atmosphäre, die einen wertschätzenden und überlegten Umgang mit den Nahrungsmitteln fördert. Besonders aber auch, wenn Kinder alleine frühstücken, ist der Zeitfaktor entscheidend. Bei Zeitknappheit „sparen“ die Kin-

1 Einleitung

der nicht selten eher an den schwer zu kauenden Bestandteilen des Pausenbrot – dem Obst und Gemüse – und beeinträchtigen auf diese Weise eine angemessene Versorgung mit Frischkost.

Ein von Kollegien vielfach beklagtes Phänomen ist, dass die Kinder „ungesunde“ Nahrungsmittel von zu Hause mitbringen, sei es als Pausenbrot, als Mitbringsel zum Geburtstag oder einfach so. Der erste Schritt ist sicher immer der Versuch, die Bedeutung gesunder Ernährung mit den Eltern zu besprechen und das Problem so zu beheben. Wenn das nicht möglich ist, so ist das gemeinsame Zubereiten des Frühstückes oft eine ausgezeichnete Alternative. Schließlich werden auf diese Weise viele lebenspraktisch bedeutsame Fähigkeiten geschult und geübt. Aber auch schlicht die Aufmerksamkeit gegenüber dem, was die Kinder mitbringen und das Lob dafür, wenn Kinder gesunde Nahrungsmittel mitbringen, kann hilfreich sein. Schließlich ist das Modell der Erwachsenen in der Klasse entscheidend: Gesunde Ernährung zu fordern oder den Kindern anzubieten bedeutet immer auch, dass alle Erwachsenen sich entsprechend verhalten müssen.

1.3 Gliederung des Buches und Einsatzmöglichkeiten des Materials

Die Kapitel 2–6 dieses Buches handeln unter den Überschriften „Was Kindern schmeckt“, „Was im Essen steckt“, „Was der Körper braucht“, „Wie und was man essen soll“ sowie „Folgen von Fehlernährung“ einige wesentliche Themen schulischer Ernährungserziehung ab. Dabei ist die Gliederung immer gleich:

In einem ersten Teil befinden sich die Vor- bzw. Eigenlesetexte. In diesen Texten erklären drei Kinder Emma, Ben und Mia gemeinsam mit ihrer Mutter wesentliche Informationen zum Thema Ernährung. Die Texte eignen sich zum Vorlesen in der Klasse. Bei entsprechenden Fähigkeiten können sie aber natürlich auch selbstständig von den Schülern gelesen werden.

Sie können ebenso zur Gestaltung von Eigenlesebüchern genutzt werden. Ein Eigenlesebuch ist ein „Produkt, in dem schülerorientierte Bilder und Texte zusammengefasst und in Buch- oder Heftform gebracht werden“ (Günthner 2000, S. 109f.). Alle Texte sind bebildert, sodass sie durch Ausmalen gestaltet werden können. Die Illustrationen finden sich zusätzlich im Anhang des Buches noch einmal als Wort-Bildkarten, die zum Beispiel an der Tafel befestigt werden können und so ein Nachvollziehen der Textinhalte erleichtern. In der Arbeit mit nicht-sprechenden Kindern ermöglichen die Bildkarten eine themenspezifische Förderung im Rahmen unterstützter Kommunikation. Kindern, die in den Kulturtechniken weiter fortgeschritten sind, bieten sie einen dem Thema entsprechenden Schreib- und Leseanlass und sind somit ein wichtiges Differenzierungsmittel (bitte beachten Sie hierzu auch in die Anmerkungen im Anhang).

Im zweiten Teil jedes Kapitels befinden sich die Arbeitsblätter. Was bei den jeweiligen Arbeitsblättern zu tun ist, erschließt sich aus dem Arbeitsauftrag, aber auch aus den verwendeten Piktogrammen:



benennen



schneiden



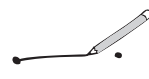
kleben



schreiben



lesen



verbinden



sortieren



malen



ankreuzen



einkreisen

Reagierend auf die unterschiedlichen Fähigkeiten der Schüler, sind manche Arbeitsblätter sehr

1 Einleitung

schnell und leicht lösbar, während andere eine intensivere Auseinandersetzung erfordern. Häufig gibt es von einem Arbeitsblatt zudem zwei Varianten (Differenzierungsstufen): eine, die völlig ohne Schriftsprache auskommt, eine zweite, die diese gerade fordert. Letztere Variante ist dem Gedanken einer integrierten Leseförderung verpflichtet: Das Üben im Lesen und Schreiben soll in den Alltag aller Unterrichtsfächer integriert werden.

Der Anhang bietet mit einem Titelblatt und fünf Bildrezepten den Grundstock für ein persönliches Rezeptbuch. Dabei wurden entsprechend der Zielgruppe des Bandes – Schüler der 1.–6. Klasse – sehr einfache Gerichte für das Frühstück und Pausenbrot ausgewählt. Sie lassen sich schnell zubereiten und passen nach meiner Erfahrung in jede Frühstückssituation. Vielleicht mag man bemängeln, dass sich sicher noch „gesündere“ Snacks finden lassen, so verwende ich zum Beispiel für zwei Sandwiches Vollkorntoast und kein festes Brot. Ich habe aber bewusst diese Gerichte ausgewählt, da sie nach meiner Erfahrung auch Kindern schmecken, die von ihrer Ernährungssozialisation große Abneigungen gerade gegenüber Vollkornprodukten haben. Zur Erweiterung des Rezeptrepertoires kann man auf die sehr umfangreichen Anregungen, z. B. im Internet, zurückgreifen. Das Buch schließt mit einigen Ideen zu ergänzendem Freiarbeitsmaterial sowie den bereits erwähnten Wort-Bildkarten.

1.4 Literatur

Focus.de (a): focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/hyperaktivitaet-westliche-ernaehrung-macht-kinder-krank_aid_536056.htm

Focus.de (b): focus.de/gesundheit/ernaehrung/news/chronische-krankheiten-die-fatalen-folgen-falscher-ernaehrung_aid_584010.htm

Günthner, Werner, Lesen und Schreiben an der Schule für Geistigbehinderte. Grundlagen und Übungsvorschläge zum erweiterten Lese- und Schreibbegriff. 2. Auflage, verlag modernes lernen, Dortmund 2000.

Mensink, G. u. a., Lebensmittelverzehr bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys. Berlin 2007.

Kremer, Gabriele, Lebenspraktisches lernen. Lebensmittel einkaufen. Materialien für Schüler mit geistiger Behinderung. Persen Verlag Buxtehude 2010.

Kremer, Gabriele, Lebenspraktisches Lernen. Hygiene und Gesundheit. Materialien für Schüler mit geistiger Behinderung. Persen Verlag Buxtehude 2012.

Hannenforth, Alexandra, Führerschein: gesunde Ernährung. Persen Verlag Buxtehude, 2. Auflage 2010.

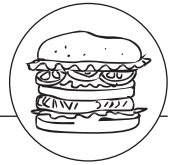
Steffek, Frauke, Verbraucherführerschein: Gesunde Ernährung. Vermittlung lebenspraktischer Kompetenzen an Förderschulen. Persen Verlag Buxtehude 2010.

BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) (Hg.), Gesund und munter. Themenheft 3: Essen und Trinken. Köln 2003.

Storm, Wolfgang, Übergewicht bei Kindern mit Down-Syndrom. In: Zusammen (2002), 3, 24–26.

Schlichting, Helga, Kinder und Jugendliche mit Sondenernährung. Eine Herausforderung an Schulen für Geistigbehinderte. In: Geistige Behinderung (2008), 2, 159–168.

2 Was Kindern schmeckt



Das ist Emma.

Emma isst gern Milchreis mit Kirschen. Zum Nachtisch schmeckt ihr ein Eis sehr gut.



Das ist Ben.

Ben isst gern Pommes und Hamburger. Zum Nachtisch isst er einen süßen Quark.



Das ist Mia.

Mia isst gern Salamipizza. Zum Nachtisch, aber auch zwischendurch, mag sie sehr gern Gummibärchen.





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lebenspraktisches Lernen: Gesunde Ernährung

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

