



Lernziel:

Die SchülerInnen sollen

- unterschiedliche Lebensmittel und deren Einteilung in verschiedene Lebensmittelgruppen kennen lernen.
- über die wesentlichen Eigenschaften der verschiedenen Lebensmittelgruppen Bescheid wissen.
- sich mit der Ernährungspyramide auf spielerisch kreative Art auseinandersetzen.
- ihre neu erworbenen Kenntnisse zu gesunder, ausgewogener Ernährung auf ihr eigenes Essverhalten, ihre eigenen Essensvorlieben umlegen und diese analysieren.

Materialien:

Arbeitsblatt 1 (1 Seite):

Das bunte Essenskuddelmuddel

Overheadfolie 1 (1 Seite):

Das bunte Essenskuddelmuddel

Arbeitsblatt 2 (3 Seiten):

Gesund essen? Alles ist möglich!

Karteikarten (13 Seiten):

Essen von A bis Z

Arbeitsblatt 3 (1 Seite):

Was gibt's zu essen?

Overheadfolie 2 (2 Seiten):

Was gibt's zu essen?

Bastelbogen (2 Seiten):

Was gibt's zu essen?

Arbeitsblatt 4 (2 Seiten):

Das schmeckt ...

Arbeitsblatt 1/Overheadfolie 1:

Das bunte Essenskuddelmuddel

Als Einstieg in die Auseinandersetzung mit dem Thema „Gesunde Ernährung“ erhalten die SchülerInnen die Aufgabe, die einzelnen abgebildeten Lebensmittel zu benennen und ihrem Wissensstand entsprechend den einzelnen Lebensmittelgruppen zuzuordnen.

Die Overheadfolie dient zur Kontrolle der Arbeitsergebnisse.

**Arbeitsblatt 2:**

Gesund essen? Alles ist möglich!

Nachdem die SchülerInnen sich mit den unterschiedlichen Lebensmittelgruppen von ihrem Erfahrungshorizont her auseinandergesetzt haben, erhalten sie nun Experteninformationen zu den unterschiedlichen Lebensmittelgruppen.

Aufgabe der SchülerInnen ist es, die Wörter aus dem Wortspeicher an der richtigen Stelle in den Text einzufügen.

Karteikarten:

Essen von A bis Z

Die Karteikarten sollen Ihnen die Möglichkeit geben, dass sich Ihre SchülerInnen im Rahmen des Selbststudiums bzw. des Stationenunterrichts selbständig mit dem Thema auseinandersetzen können.

Auf der Vorderseite jedes Karteiblattes ist ein Lebensmittel abgebildet und beschriftet. Aufgabe der Kinder ist es, dieses Lebensmittel der richtigen Lebensmittelgruppe zuzuordnen.

Die richtige Antwort finden Ihre SchülerInnen auf der Rückseite. Dort gibt es auch noch weitere Informationen zum jeweiligen Lebensmittel.

Arbeitsblatt 3:

Was gibt's zu essen?

Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes sollen die SchülerInnen gemäß ihrem neu erworbenen Wissen zu den unterschiedlichen Lebensmitteln eine Ernährungspyramide gestalten, indem sie unterschiedliche Lebensmittel in die einzelnen Pyramidensteine zeichnen.

Overheadfolie 2:

Was gibt's zu essen?

Seite 1 dient als Kontrollmöglichkeit für das Arbeitsblatt 3. Jedes abgebildete Lebensmittel stellt einen Baustein der Pyramide dar. Die räumliche Anordnung gibt Aufschluss darüber, wie oft dieses Lebensmittel gegessen werden sollte.

Für einen raschen Überblick sind die einzelnen Lebensmittelgruppen auf Seite 2 der Folie dargestellt.



Bastelbogen:

Was gibt's zu essen?

Gemeinsam mit den SchülerInnen kann auch eine große Ernährungspyramide gebastelt werden. Als Plakat, als Kartonskulptur, als Collage aus unterschiedlichen Materialien ... Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Auf den Bastelbögen stehen unterschiedliche Lebensmittel zum Ausschneiden und Aufkleben zur Verfügung. Zusätzliche Lebensmittel können von den SchülerInnen gezeichnet werden.

Arbeitsblatt 4:

Das schmeckt ...

Nachdem die SchülerInnen sich mit den unterschiedlichen Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen intensiv auseinander gesetzt haben, versuchen sie das neu erworbene Wissen auf ihren unmittelbaren Lebenszusammenhang anzuwenden. Mit Hilfe des Arbeitsblattes sollen sie ihre Lieblingsspeisen und -snacks nach Zugehörigkeit zu den unterschiedlichen Lebensmittelgruppen und daraus resultierender, empfohlener Esshäufigkeit analysieren.

Zusatzinformationen:

Getreide und Getreideprodukte versorgen den menschlichen Organismus mit Kohlenhydraten (in Form von Stärke) - den besten Energielieferanten. Zusätzlich dazu liefert Getreide Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe.

In Vollkornprodukten sind besonders viele Ballaststoffe enthalten, diese binden im Darm Wasser und quellen auf - dadurch entsteht ein natürliches Sättigungsgefühl. Um dieses Aufquellen zu unterstützen, muss allerdings ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen werden.

Gemüse und Hülsenfrüchte liefern dem Körper Vitamine A, B, C und Mineral- und Ballaststoffe. Sie enthalten viel Wasser, wenig Fett und kein Cholesterin und sind somit ein wesentlicher Bestandteil gesunder Ernährung.

Ein Tipp: Oft hört man, dass rohes Gemüse am gesündesten ist. Das stimmt allerdings nicht immer! Einige Nährstoffe können aus gegartem bzw. gedünstetem Gemüse besser verwertet werden als aus Rohkost (z.B. die Stärke aus der Kartoffel, das Vitamin A aus Karotten).

Obst enthält ebenfalls wichtige Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Das meiste Vitamin C wird vom Körper über Obst zu sich genommen. Eine Vitamin-C-Unterversorgung äußert sich in Müdigkeit, Leistungsschwäche und Krankheitsanfälligkeit.

Gemüse und Obst liefert auch das für Kinder besonders wichtige B-Vitamin Folsäure. Es ist für die Neubildung von Zellen mitverantwortlich und daher gerade in der Wachstumsphase von großer Bedeutung. Besonders viel Folsäure findet man z.B. in Brokkoli, Bananen, Spargel, Spinat und Salat. Folsäure wird sehr schnell ausgewaschen und reagiert sehr empfindlich auf Hitze. D.h. dass bei der Zubereitung von Lebensmitteln mit Folsäure sehr nährstoffschonend vorgegangen werden sollte: Obst und Gemüse nur kurz unter fließendem Wasser waschen und dämpfen bzw. dünsten.

Milch und Milchprodukte liefern dem Körper Calcium, das wesentlich für die Stärkung von Knochen und Zähnen ist und daher für Kinder im Wachstum besondere Bedeutung hat. Bis zum 30. Lebensjahr wird Calcium in den Knochen eingelagert, danach nimmt die Knochendichte laufend ab. Wurde in der Kindheit und Jugend ausreichend Calcium eingelagert, so kann dieser Prozess deutlich verlangsamt werden.

Zusätzlich zu Calcium enthält Milch auch noch leicht verdauliches Eiweiß sowie eine Reihe an Vitaminen und anderen Mineralstoffen.

Ein Tipp: Es gibt viele Kinder, die nicht gerne Milch trinken. Unterschiedlichste Milchprodukte, vor allem solche in bunter, ansprechender Verpackung (Trinkjoghurts, Fruchtzwerg etc.), sind bei Kindern oft beliebter und sichern damit eine ausreichende Versorgung mit Calcium.





Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier, Wurst und Fisch liefern Eisen, Jod, Vitamin A, B, D sowie hochwertiges Eiweiß.

Eiweiß ist wichtiger Grundstoff zum Aufbau von Körperzellen, Zellen für unser Abwehrsystem, Muskeln und Organen.

Eisen wird zur Bildung von Blutzellen benötigt, ein Eisenmangel führt zu Blutarmut, Müdigkeit und Schwäche.

Jod ist jener Grundstoff, den die Schilddrüse zur Hormonproduktion benötigt. Die meisten Lebensmittel enthalten allerdings wenig Jod, deshalb sollte darauf geachtet werden beim Würzen bzw. Kochen jodiertes Salz zu verwenden.

Ein Tipp: Essen Kinder weder Fleisch, Fisch noch Eier, dafür aber ausreichend Milch und Milchprodukte, so erhalten sie genügend Nährstoffe. Nehmen sie allerdings auch keine Milch und Milchprodukte zu sich, so kann dies zu einem Mangel an hochwertigem Eiweiß, Eisen, Jod und Vitaminen führen.

In einigen pflanzlichen Lebensmitteln wie etwa Spinat, Erbsen oder Vollkorngetreide ist ebenfalls Eisen enthalten, vielen Frühstücks-Cerealien wird es zugesetzt. Damit dieses Eisen ebenso gut vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden kann wie jenes aus tierischen Lebensmitteln, sollte gleichzeitig viel Vitamin C zugeführt werden: z.B. ein Vollkornbrot mit Paprika, ein Glas Orangensaft zu den Frühstücks-Cerealien.

Achtung: Fleisch und Eier enthalten nicht nur wichtige Nährstoffe, sondern auch viel Cholesterin und Fett. Daher sollten diese Lebensmittel nur in Maßen genossen werden.

Fette gehören ebenso zur gesunden Ernährung wie Getreide, Obst, Gemüse, Milch und weitere tierische Produkte. Es kommt immer nur auf die Menge an. Fett wird z.B. zur Hormonbildung benötigt. Manche Vitamine werden nur in Verbindung mit Fetten aufgenommen, z.B. Vitamin A (wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute).

Achtung: Fette sind in vielen Lebensmitteln versteckt und enthalten viele Kalorien. Sie werden als Körperfett gespeichert, aber zu

viel Körperfett belastet den gesamten Organismus.

Ein Tipp: *Fette bzw. Lebensmittel mit hohem Fettgehalt sollten nur beschränkt gegessen werden. Pflanzenöle enthalten wertvollere Fettsäuren als tierische Fette, es sollte daher darauf geachtet werden, diese beim Kochen einzusetzen.*

Ausreichendes **Trinken** gehört zu einer gesunden Ernährung dazu: Der menschliche Körper besteht zu 60% aus Wasser, der Körper von Neugeborenen sogar zu 80%. Ohne Wasser kann unser Körper nicht überleben. Es wird für das Aufrechterhalten lebensnotwendiger Körperfunktionen benötigt, ist für den Nährstofftransport notwendig und auch Voraussetzung zum verdauungsfördernden Quellen von Ballaststoffen im Darm.

Ein Tipp: *Ein Kind sollte pro Tag rund 1 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Der Flüssigkeitsbedarf sollte so wenig als möglich mit Hilfe „leerer Kalorien“ (Limonade etc.) gedeckt werden, sondern mit nährstoffreichen Getränken (Fruchtsäfte, Frumixx etc.).*

Eines sollte noch bedacht werden: So gesund und nährstoffbewusst man sich auch ernährt, wenn die ausreichende **Bewegung** fehlt, fühlt sich der Körper trotz allem nicht wohl. Bewegung hält fit, gibt Energie und stärkt die Abwehrkräfte.

