

Vorwort

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen!

Gerade im Kindesalter ist eine optimale Ernährung wesentliche Voraussetzung für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Bei der Vermittlung von Wissen im Rahmen der Gesundheits- und Ernährungserziehung kommt der Schule eine Schlüsselfunktion zu, wird doch bei vielen Menschen ihr lebenslanges Ernährungsverhalten in der Jugend geprägt.

Aus diesem Grund wurde das Schulprojekt „Ernährungsdetektive“ ins Leben gerufen, durch das die Schüler/innen die Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung, über die Bedeutung der Mahlzeiten und der Nährstoffe sowie über Lebensmittelgruppen lernen sollen.

Eine Internetseite (www.ernaehrungsdetektive.at) unterstützt und begleitet das Projekt, indem sie eine Zusammenfassung bietet und spielerische Arbeitsaufgaben gibt.

Der vorliegende Ordner berücksichtigt bewusst entwicklungspsychologische Merkmale jüngerer Schüler und didaktisch-methodische Prinzipien erfolgreicher Bildungs- und Erziehungsarbeit in der Volksschule. Während der Inhalt des Teils „Lehrerinformation“ über den unmittelbaren Unterrichtsstoff hinausgeht, spiegeln die konkreten Arbeitsmaterialien für die Schüler etwa das angestrebte Erkenntnisniveau wider. Mit dem Ordner, der die praktische Unterrichtsarbeit

erleichtern und Anregungen für den Unterricht geben soll, wird kein strenges Programm vorgegeben. Die Lehrerin bzw. der Lehrer bestimmen selbst, wie und in welcher Abfolge die Materialien eingesetzt werden sollen.

Durch die altersgemäße Aufbereitung und Aktivierung der Kinder soll Wissen vermittelt und ein besseres Bewusstsein für die eigene Ernährung geschaffen werden.

Schließlich sind Kinder keine "kleinen Erwachsenen". Sie haben ihre individuellen Bedürfnisse - auch was Essen und Trinken betrifft.

Ihre



Mag. Dr. Susanne Brandsteidl
Amtsführende Präsidentin des
Stadtschulrates für Wien

Zu diesem Lehrprogramm

Das Schulprojekt „Ernährungsdetektive“ wurde speziell für Kinder der vierten Schulstufe entwickelt. Der theoretische und praktische Unterricht gliedert sich in 6 Abschnitte und eine Zusammenfassung, die der Lehrkraft inhaltlich-methodische Orientierung geben. Jede Einheit wird innerhalb einer Schulwoche durchgeführt – den genauen Tag können Sie frei wählen. Der Aufwand beträgt 1-2 Unterrichtseinheiten.

Das dazu notwendige **UNTERRICHTSMATERIAL** besteht aus folgenden Unterlagen:

→ Die Lehrkraft erhält einen **Unterrichtsordner**.

Dieser wurde verfasst, um die Vorbereitung der 6 Abschnitte und mit einer Zusammenfassung über Ernährung zu erleichtern und ist wie folgt aufgebaut:

1. **Hintergrundwissen** zu den einzelnen Abschnitten, das die wesentlichen Fakten zusammenfasst. Diese Seiten erheben nicht den Anspruch, Lehrbuchkapitel über Ernährung zu ersetzen. Sie wurden verfasst, um die Arbeit des Unterrichtenden zu erleichtern und um ihm bei der Vorbereitung des Unterrichts zu helfen und sind daher sehr ausführlich.
2. **Folien** zur bildlichen Darstellung der Inhalte, zur Erläuterung und Strukturierung der Unterrichtsstunde.
3. **Erklärungen zu den Folien**, die für die Lehrkraft die wesentlichen Punkte der jeweiligen Folien / Abschnitte veranschaulichen.
4. **Anregungen** am Ende jedes Kapitels zur spielerischen Umsetzungen und Veranschaulichung des theoretischen Stoffes.
5. **Aufgaben** zur nochmaligen Wiederholung des gelernten Kapitels. Die Kinder sollen als „Ernährungsdetektive“ definierte Aufgaben spielerisch lösen.

- a. Diese Aufgaben sind einerseits Schüler/innen-Einzelaufgaben, deren Lösung von den Schüler/innen selbst erfolgen soll - wünschenswert wäre hier eine Mithilfe der Eltern.
- b. Zusätzlich gibt es in den Kapiteln 3 und 6 insgesamt 2 Klassenaufgaben, die jeweils von der gesamten Klasse ausgearbeitet werden. Senden Sie diese bitte per Post an Spot Werbung Agentur GmbH., Karlsgasse 7, 1040 Wien oder per E-Mail an info@ernaehrungsdetektive.at (genauere Angaben finden Sie jeweils bei der Aufgabe).

Ziel ist, dass die Schüler/innen aus jeder Aufgabe neue Erkenntnisse über Ernährung gewinnen und allmählich die Bedeutung der ausgewogenen Ernährung erfassen.

→ Jede/r Schüler/in erhält ein **Arbeitsheft**.

Das Arbeitsheft dient dem/r Schüler/in als Unterrichtsbegeleitung, für seine Untersuchungen und zum Eintragen der Aufgaben-Resultate. Es enthält eine Zusammenfassung jeder Unterrichtsstunde und die Beschreibung der Detektivaufgaben. Dazu Tabellen und Hinweise, die für die Ausführung der Aufgaben notwendig sind.

Für ein so umfassendes Projekt sind die Motivation und die Unterstützung seitens der Eltern notwendig. Daher erhalten diese eine umfassende **INFORMATIONSBROSCHÜRE**:

→ **Informationsbroschüre für Eltern**

Sie informiert nicht nur über die Grundlagen einer gesunden und ausgewogenen Kinderernährung und die Problematik „Übergewicht“ bei Kindern, sondern gibt auch Tipps und Anregungen, wie gesunde Ernährung ihren Kindern Spaß machen kann und im täglichen Leben leicht umzusetzen ist.

Die **INTERNETSEITE** begleitet das Projekt und richtet sich primär an die Kinder und Lehrkräfte der teilnehmenden Klassen.

→ **Interseite**

Die Internetseite www.ernaehrungsdetektive.at, auf der Informationen für Schüler und Lehrer sowie verschiedene interaktive Applikationen (z.B. Spiel, Fragebogen) zu finden sind, unterstützt und begleitet das Projekt, indem sie eine Zusammenfassung bietet und spielerische Arbeitsaufgaben gibt. Als zusätzliche Möglichkeit kann auch eine Kurzpräsentation der eigenen Klasse vorgenommen werden.

Jede Woche werden die aktuellen Bereiche freigeschaltet. Die vorausgegangenen Einheiten bleiben zugänglich.

WICHTIG:

Zu Projektbeginn müssen Sie ihre Klasse für die Benutzung der Internetseite registrieren.

Geben Sie dazu unter www.ernaehrungsdetektive.at im Bereich für die Lehrer-Anmeldung Ihren Benutzernamen und Ihr Lehrer-Passwort ein. Beides haben Sie per E-Mail zugesandt bekommen.

In der Folge werden Sie gebeten, ein paar Angaben zur Klasse zu machen und für diese ein Schüler-Passwort festzulegen. Dieses soll einfach zu merken sein (z.B. Name der Schule). Es wird den Kindern angesagt, damit sie es im Arbeitsheft notieren. Sie brauchen es, um an den Aufgaben und Spielen teilnehmen zu können.

Für die Lehrer gibt es einen eigenen Bereich, den Sie jederzeit während des Projektes durch Eingabe Ihres Benutzernamens und des Lehrer-Passworts erreichen. Sie finden dort immer aktuelle Informationen zum Projekt.

Sollten Sie bei der Registrierung Schwierigkeiten haben, können Sie Hilfe durch eine E-Mail an info@ernaehrungsdetektive.at erhalten.

Inhalt

Die 7 Abschnitte



- | | | |
|---|--|----|
| 1 | Ernährung – eine Einführung | 7 |
| 2 | Die Nährstoffe – Teil 1: Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß | 17 |
| 3 | Die Nährstoffe – Teil 2: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente | 25 |
| 4 | Die Lebensmittelgruppen | 35 |
| 5 | Ausgewogene Ernährung & die Bedeutung der Mahlzeiten | 39 |
| 6 | Der Flüssigkeitshaushalt & die Verdauung | 49 |
| 7 | Zusammenfassung & Anhang: - Nährwerttabelle - Impressum | 57 |

Weiterführende Literatur und Quellenverzeichnis:

GESUNDE KINDERERNÄHRUNG

Elmadfa, Zwiauer, Rust; Institut für Ernährungswissenschaften, Universität Wien
(zu bestellen über Danone Telefon: +43 (0) 1 21 157 - 207, e-mail: ernaehrung.austria@danone.com)

REFERENZWERTE FÜR DIE NÄHRSTOFFZUFUHR

D-A-CH (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung)
ISBN 3-8295-7114-3, Umschau/Brus, 2000

ÖSTERREICHISCHER ERNÄHRUNGSBERICHT 2003

Elmadfa, Institut für Ernährungswissenschaften, Universität Wien
ISBN 3-901861-01-7; 1. Auflage, 2003

ESSEN UND TRINKEN IM KLEINKINDALTER

Mag. Ingeborg Hanreich
ISBN 3-901518-03-7, 2. Auflage 2003

PIFFFIGE REZEPTE FÜR KLEINE UND GROSSE LEUTE

Mag. Ingeborg Hanreich, Dipl.oec.troph. Britta Macho
ISBN 3-901518-01-0, 2. Auflage 2001

COOLE REZEPTE FÜR JAUSEN, PAUSE UND FESTE

Mag. Ingeborg Hanreich, Dipl.oec.troph. Britta Macho
ISBN 3-901518-06-1, 1. Auflage 2003

GU KOMPASS NÄHRWERTE, ISBN 3-7742-3373-X

DIE GROSSE GU VITAMIN UND MINERALSTOFF TABELLE, ISBN 3-7742-4175-9

Hotlines für Ernährungsfragen:

Wiener Lebensmittel- und Ernährungsservice, Lebensmitteluntersuchungsanstalt, MA 38
01/4000 DW 8038
<http://www.wien.gv.at/ma38/>

Ernährungs-Hotline, Fonds Gesundes Österreich und Verein für Konsumenteninformation
0 810 810 227
<http://www.gesundesleben.at>

Plattformen im Internet:

- www.forum-ernaehrung.at
- www.innererschweinehund.at
- www.was-wir-essen.de
- www.5amtag.de

Diese Unterlagen wurden auf der Basis von wissenschaftlichen Quellen erstellt mit dem Ziel, einer 10jährigen Zielgruppe den Zugang zu verschiedenen ernährungsrelevanten Themen zu erleichtern und zu fördern sowie den Stellenwert einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zu vermitteln, und erheben nicht den Anspruch auf eine umfassende ernährungswissenschaftliche Grundausbildung.

Impressum:

Medieninhaber: Spot Werbung Agentur GmbH.
Projektleitung, Konzept, Gestaltung, Redaktion: Spot Werbung Agentur GmbH.
Für den Inhalt verantwortlich: Danone Österreich
Pädagogische Beratung: IKE – Informationskreis Kind und Ernährung; Dipl.oec.troph. Britta Macho
Illustrationen: Monika Fauler

Mit freundlicher Unterstützung von 