



## Übersicht Unterrichtssequenz 7

<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS lernen auf spielerische Art und Weise die Bedeutung von Früchten und Gemüse für die gesunde Ernährung kennen. Die SuS drehen zudem einen Werbespot zur Faustregel „5 am Tag“.
<b>Ziel</b>	Die SuS kennen die Faustregel „5 am Tag“ für den Konsum von Früchten und Gemüse.
<b>Lehrplanbezug</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• NMG 1.2: Die SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).</li><li>• NMG 1.3: Die SuS können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitsblätter</li><li>• Beamer mit PowerPoint-Präsentation</li><li>• Videokamera</li></ul>
<b>Sozialform</b>	GA Plenum
<b>Zeit</b>	100'

### Zusätzliche Informationen:

- Wenn jedes Kind seine Lieblingsfrucht mitbringt, könnte zum Znüni oder Zvieri gemeinsam ein Fruchtmüesli oder ein Fruchtsalat zubereitet werden.
- Das Quiz kann um beliebig viele Früchte und Gemüse erweitert werden, die die Lehrperson spontan beschreibt oder vorgängig recherchiert.
- Stehen mehrere Kameras zu Verfügung, kann der Spot auch von der Gruppe selber aufgenommen werden.
- Eine andere Variante wäre, Werbeplakate für den Slogan „5 am Tag“ zu entwerfen.



### Quiz „Was bin ich?“

	Tipp	Hinweis						Punkte
		5P.	4P.	3P.	2P.	1P.	0P.	
<b>Bsp.</b>	<b>Birne</b>	1	X	3	4	5	falsch geraten	<b>4</b>
<b>A)</b>		1	2	3	4	5	falsch geraten	
<b>B)</b>		1	2	3	4	5	falsch geraten	
<b>C)</b>		1	2	3	4	5	falsch geraten	
<b>D)</b>		1	2	3	4	5	falsch geraten	
<b>E)</b>		1	2	3	4	5	falsch geraten	
<b>F)</b>		1	2	3	4	5	falsch geraten	
<b>G)</b>		1	2	3	4	5	falsch geraten	
<b>H)</b>		1	2	3	4	5	falsch geraten	
<b>I)</b>		1	2	3	4	5	falsch geraten	

**Gesamtpunktzahl:**

---



---



## Warum unser Körper Früchte und Gemüse braucht



In der Klasse notiert Ihr Eure Gedanken rund um die Stichwörter Früchte und Gemüse und lernt die Faustregel „5 am Tag“ kennen.

Im Anschluss daran kreiert Ihr einen Werbespot fürs Fernsehen. Als Hilfe dient das Informationsblatt über Früchte und Gemüse. Übt den Spot in Gruppen. Wenn er perfekt sitzt, könnt ihr ihn mit der Kamera aufnehmen und dann in der Klasse präsentieren.



Früchte und Gemüse enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Diese sind für den Körper sehr wichtig!

Sie stärken zum Beispiel unsere Abwehrkräfte und schützen uns so vor Krankheiten.



Sicher habt ihr schon gehört, dass es viele verschiedene Vitamine gibt. Da aber nicht alle Früchte und Gemüse die gleichen Vitamine enthalten, sollte man über den Tag verteilt für Abwechslung sorgen.



Grünes, gelbes und rotes Gemüse, Aprikosen und Zuckermelonen enthalten zum Beispiel viel Vitamin A. Dieses ist wichtig für die Knochen, die Zähne und die Haut. Zudem stärken sie das Immunsystem. Vitamin K ist ebenfalls wichtig für gesunde Zähne und fördert die Wundheilung.



Am bekanntesten ist wohl das Vitamin C. Man findet es in vielen frischen Gemüsen und Früchten, wie beispielsweise in Peperoni, Orangen oder Sojabohnen. Vitamin C ist sehr wichtig für das Immunsystem, die Nerven und die Konzentration.



Dies sind nur ein paar Beispiele. Es gibt noch viel mehr wichtige Vitamine!



Als Faustregel für den Verzehr von Obst und Gemüse gilt:

### 5 am Tag

Das heisst, man sollte versuchen, zu jeder Mahlzeit mindestens eine Portion dieser Nahrungsmittelgruppe zu essen. Dabei gibt es ganz viele Möglichkeiten. Als Portion gilt nämlich auch ein Frucht- oder Gemüsesaft, Gemüsesuppe, Salat sowie viele andere feine Zubereitungsarten.

**Merke:** Wichtig ist, dass man Obst und Gemüse möglichst frisch isst. Viele Vitamine und andere Inhaltsstoffe gehen sonst verloren!



## Hinweise zum Quiz „Was bin ich?“

Vorgängig werden Zweiergruppen gemacht, welche gemeinsam ein Schreibzeug und das Arbeitsblatt Quiz „Was bin ich?“ parat haben.

Ablauf:

Die Hinweise einer Aufgabe werden der Reihe nach gezeigt. Sobald die Zweiergruppe meint die Lösung zu kennen, schreibt sie diese kurz auf das Quizblatt auf, kreuzt an beim wie vielten Hinweis sie dies aufgeschrieben haben und stehen danach auf.

Als Lehrperson hat man so die Übersicht, welche Gruppe schon getippt hat. Nach der Auflösung einer Aufgabe wird sogleich die Punktzahl aufgeschrieben. Falls die Gruppe mit ihrer Lösung falsch lag, bekommt sie null Punkte.

Am Ende gewinnt das Team, welches die meisten Punkte erzielt hat.

## Einstimmung auf den Dreh des Videofilms

Die Lehrperson schreibt die Stichworte Früchte und Gemüse an die Wandtafel. Die SuS werden aufgerufen, rund um die Stichwörter Gedanken aufzuschreiben, die sie mit ihnen assoziieren.

In einem Lehrgespräch, aufbauend auf diesem Brainstorming, sollten vor allem jene Punkte hervorgehoben werden, welche die Bedeutung von Früchten und Gemüse für die Gesundheit ansprechen. 5 am Tag heisst nämlich die Faustregel für den Konsum von Früchten und Gemüse. Ist sie den Kindern bekannt? Wenn ja, woher? Was bedeutet sie genau?

Die Aufgabe der SuS besteht nun darin, aus dieser Faustregel einen Werbespot fürs Fernsehen zu kreieren.

Als Hilfe dient ein Informationsblatt über Früchte und Gemüse, welches jeder Gruppe zu Beginn der Arbeit ausgehändigt wird. Kleider und andere Requisiten sollen den SuS bereitgestellt werden. Wenn der Spot wirklich gut sitzt, wird die Lehrperson beigezogen, um ihn mit der Kamera aufzunehmen.

Spannend wird es sein, am Schluss gemeinsam die Werke aller Gruppen am Bildschirm anzusehen.