



Übersicht Unterrichtssequenz 2

Arbeitsauftrag	Die SuS sollen sich in 3er-Gruppen mit der Frage auseinandersetzen, warum sie eigentlich essen. Sie suchen gruppenweise Gründe dafür und notieren sie auf dem Arbeitsblatt. Nach 10 Minuten präsentieren die Gruppen einander ihre Ergebnisse. Die Antworten auf dem Lösungsblatt sind lediglich als Vorschläge für mögliche Antworten gedacht.
Ziel	Viele Kinder sind sich gar nicht bewusst, warum sie eigentlich essen. Dieses Bewusstsein soll nun als Vorbereitung auf das Thema der Ernährung geschärft werden.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none">• NMG 1.2: Die SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).• NMG 1.3: Die SuS können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblatt• Lösungen• Schreibzeug
Sozialform	GA
Zeit	15'

Zusätzliche Informationen:

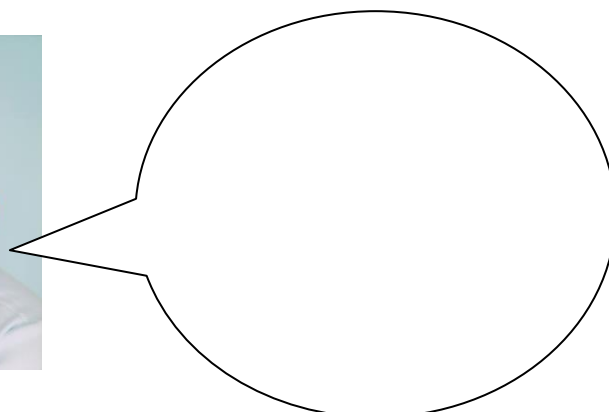
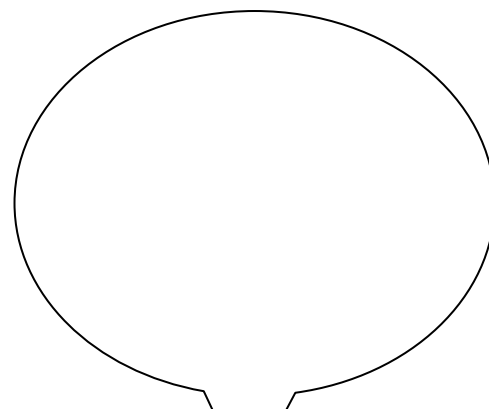
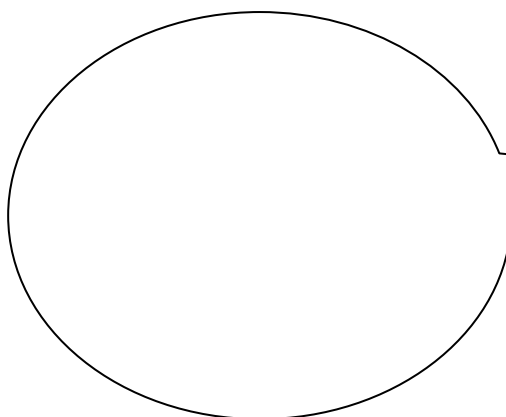
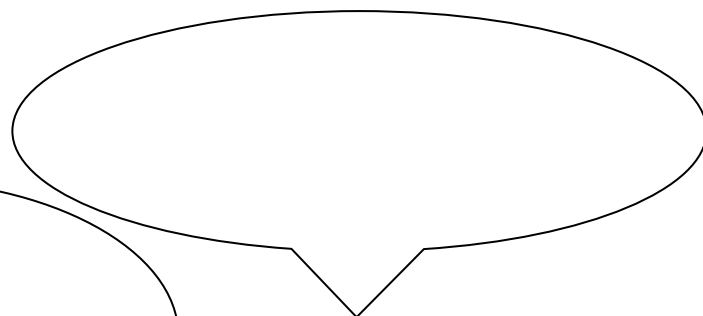
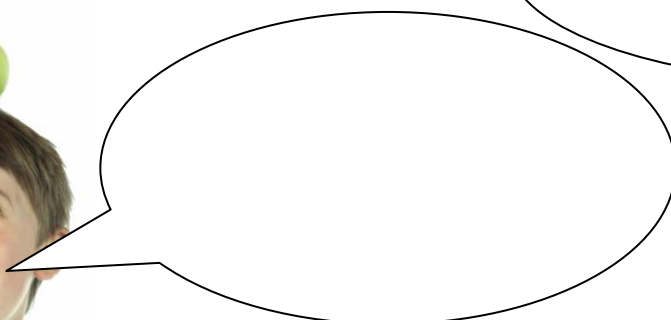
- Verschiedene Nährstoffe decken verschiedene Bedürfnisse. Das zeigt sich schon auf den Verpackungen (s. „c.m. plus-“ Waldbeeren).
- Die Funktion einzelner Lebensmittel und Nährstoffe wird in verschiedenen kiknet.ch-Lektionen thematisiert (Fleisch, Milch usw.)



Warum essen wir?



Warum essen wir eigentlich? Schreibt in die Sprechblasen, was die Kinder zur Antwort geben könnten.





Lösungen - Warum essen wir?

Mögliche SuS-Antworten:

- Ich esse, damit ich Energie bekomme und einmal so stark werde wie Usain Bolt.
- Ich esse, weil es mir schmeckt! Und weil ich noch ganz gross werden möchte!
- Ich esse, weil ich dann besser studieren kann!
- Ich esse, weil ich nach dem Spielen immer so hungrig bin!
- Ich esse, weil es Spass macht.
- Ich esse, damit ich gesund bleibe.

Zusammengefasst kann man sagen:

1. zum Wachsen
2. zum Spielen, Lernen und Denken
3. für die Gesundheit und Schönheit

Die Nahrungsmittel aus den sieben Gruppen enthalten zusammen die Nährstoffe, die der Körper jeden Tag braucht.

Eine abwechslungsreiche Ernährung lässt sich mit wenigen Grundregeln umsetzen:

- reichlich pflanzliche Lebensmittel sowie Getränke verzehren,
- ausreichend Milch(-produkte) einplanen,
- zwischen Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern abwechseln,
- sparsam mit fettreichen Lebensmitteln umgehen.
- Auch Süsses ist erlaubt. Damit es die nährstoffreichen Lebensmittel nicht verdrängt, sollte es nur in kleinen Mengen genossen werden.

Unser Körper braucht bestimmte Nährstoffe. Folgende Nährstoffe gibt es: (Fett gedruckte sind die Hauptnährstoffe)

1. Baustoffe zum Wachsen:

Sie bauen Körperzellen auf wie z.B. Muskelfleisch. Sie bilden Knochen und Knorpel neu.

- **Eiweiss (z.B. Milch, Fleisch)**
- Wasser

2. Brennstoffe (Betriebsstoffe, Energiestoffe) zum Spielen, Lernen und Denken:

Sie dienen dem Körper als Heizmittel und geben Wärme und Kraft.

- **Kohlenhydrate (z.B. Kartoffeln, Reis)**
- **Fett (z.B. Butter, Margarine)**

3. Schutz- und Reglerstoffe für die Gesundheit und Schönheit:

Sie wehren Krankheiten ab und regeln Vorgänge im Körper.

- Vitamine (z.B. in Früchten, Gemüse)
- Mineralstoffe