



## Übersicht Unterrichtssequenz 4

<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS müssen einschätzen, ob ein Lebensmittel eher im unteren Teil der Ernährungspyramide (was man demzufolge häufig essen sollte) oder im oberen Teil (was man nur wenig essen sollte) einzugliedern ist. Gleichzeitig entsteht eine anschauliche Darstellung der Ernährungspyramide, welche auch für eine Ausstellung genutzt werden könnte.
<b>Ziel</b>	Die SuS lernen die Ernährungspyramide kennen und wissen, wie man sich ausgewogen ernährt und welche Lebensmittel in welchen Mengen und wie oft täglich gegessen werden sollten.
<b>Lehrplanbezug</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• NMG 1.2: kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).</li> <li>• NMG 1.3: können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide).</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblätter</li> <li>• Lösungen</li> <li>• Zeitschriften und Werbeprospekte</li> <li>• Bastelmaterial für Collage</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	GA Plenum
<b>Zeit</b>	90'

### Zusätzliche Informationen:

- Mögliches Spiel zur Einstimmung:  
Die SuS sitzen im Kreis. Ein Kind sagt leise das ABC auf. Das Kind rechts von ihm ruft irgendwann „Stopp“. Das erste Kind nennt den Buchstaben, bei dem es gerade angelangt ist. Nun zählen die Kinder im Uhrzeigersinn Nahrungsmittel auf, die mit diesem Buchstaben beginnen. Beispiel: Das ABC stoppt beim Buchstaben „T“. Das könnte beispielsweise so tönen:  
Tomate – Tamtam – Thunfisch – Tatar – Tessiner Brot – Tofu ...  
Wenn ein Kind nichts mehr weiss, ist die Runde beendet. Das nächste Kind beginnt mit dem leisen Aufzählen des ABC ...  
Das Spiel gibt es auch in einer etwas anspruchsvolleren Variante. Dabei klatschen die Mitspieler immer abwechselungsweise in die Hände, danach mit den Händen auf die Beine. Immer beim Händeklatsch muss der nächste Begriff folgen. Diese Variante bedingt, dass die Kinder schon vorbereitet sind, wenn sie an die Reihe kommen. Langweiliges Warten wird somit verhindert.
- Detaillierte Informationen bietet die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch). Ernährungspyramide-Plakate können ebenfalls bei SGE bezogen werden.
- Weitere Ideen dazu in der Unterrichtseinheit für den 3. Zyklus.



Schneidet die Kategorie- und Lebensmittelkarten aus. Eure Lehrperson erklärt euch anschliessend, wie ihr alle Teile auf der Ernährungspyramide platzieren könnt.

Jede Gruppe vergleicht am Schluss ihr Ergebnis mit den anderen Gruppen.

## Kategoriekarten

**Süssigkeiten**  
**salzige Knabberereien**  
**gesüsste Getränke**

**Öle**  
**Fette**  
**Nüsse**

**Milch und Milchprodukte**  
**Fleisch, Fisch, Eier, Tofu**

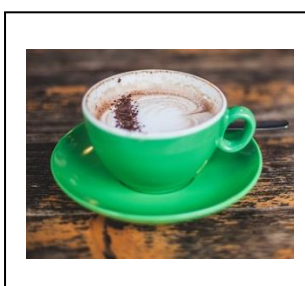
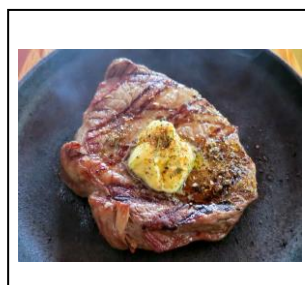
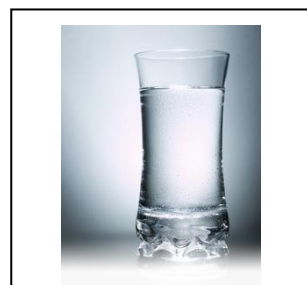
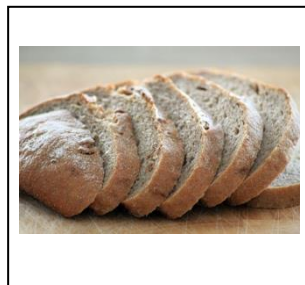
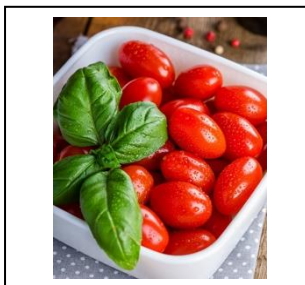
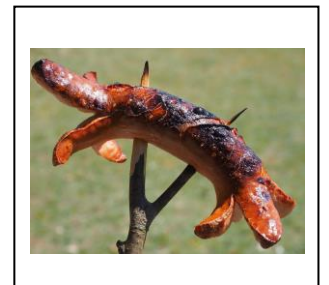
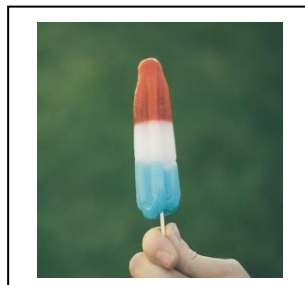
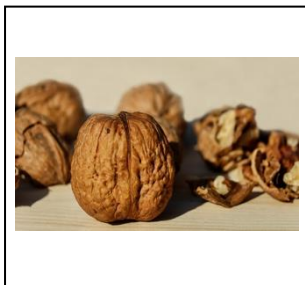
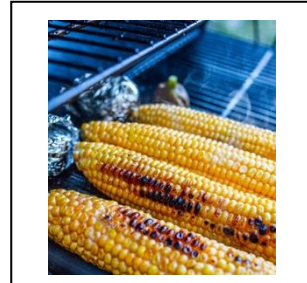
**Getreideprodukte**  
**Kartoffeln**  
**Hülsenfrüchte**

**Gemüse**  
**Früchte**

**Ungesüsste Getränke**

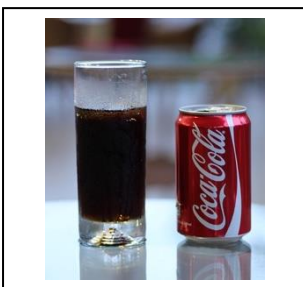
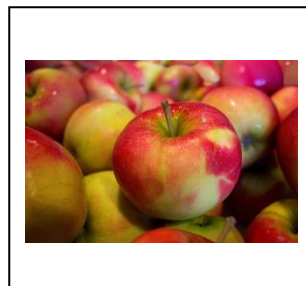
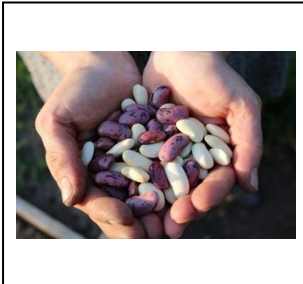


## Lebensmittelkarten



# Ernährungspyramide

## Arbeitsblatt







## Unsere Collage



In 6 Gruppen aufgeteilt könnt Ihr nun pro Gruppe je eine Kategorientafel ziehen.

Sucht nun in Werbeprospekten und Zeitschriften Lebensmittel, welche in die gezogene Kategorie gehören. Diese werden ausgeschnitten und in einer Collage aufgeklebt. Der Titel der Kategorie muss in der Collage enthalten sein. Ob schön geschrieben oder lieber geklebt wird, bleibt der Gruppe überlassen.

Zuletzt werden alle Collagen sowie eine Kopie einer Lebensmittelpyramide an einer Stell- oder Pinnwand aufgehängt. Jede Collage wird beispielsweise mit einer Schnur mit dem entsprechenden Abschnitt der Pyramide verbunden. So erhält der Betrachter eine klare Übersicht.

Hier findet Ihr einige Beispiele, für die Zusammenstellung eurer Collage:

- **Getränke**  
Mineralwasser, Leitungswasser, ungezuckerter Tee  
Mit Mass: Kaffee, Sirup
- **Gemüse und Früchte**  
Alle Arten Früchte und Gemüse, reine Frucht- oder Gemüsesäfte, Salate, Suppen
- **Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln**  
Brot, Teigwaren, Reis, Mais, Hirse, Kartoffeln, Linsen, Kichererbsen
- **Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier, Tofu**  
Milch, Milch-Shake, Jogurt, Quark, Käse, Fleisch, Fisch, Eier, andere Eiweissquellen (z. B. Tofu)
- **Öle, Fette und Nüsse**  
Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl, Butter, Margarine, Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln
- **Süßigkeiten, salzige Knabbereien, gesüsste Getränke**  
Schokolade, Guetzi, Schokoriegel, Kuchen, Torten, Chips, Eistee, Cola





## Anweisungen zu Aufgabe 1

# Kennenlernen der Ernährungspyramide

### Anleitung

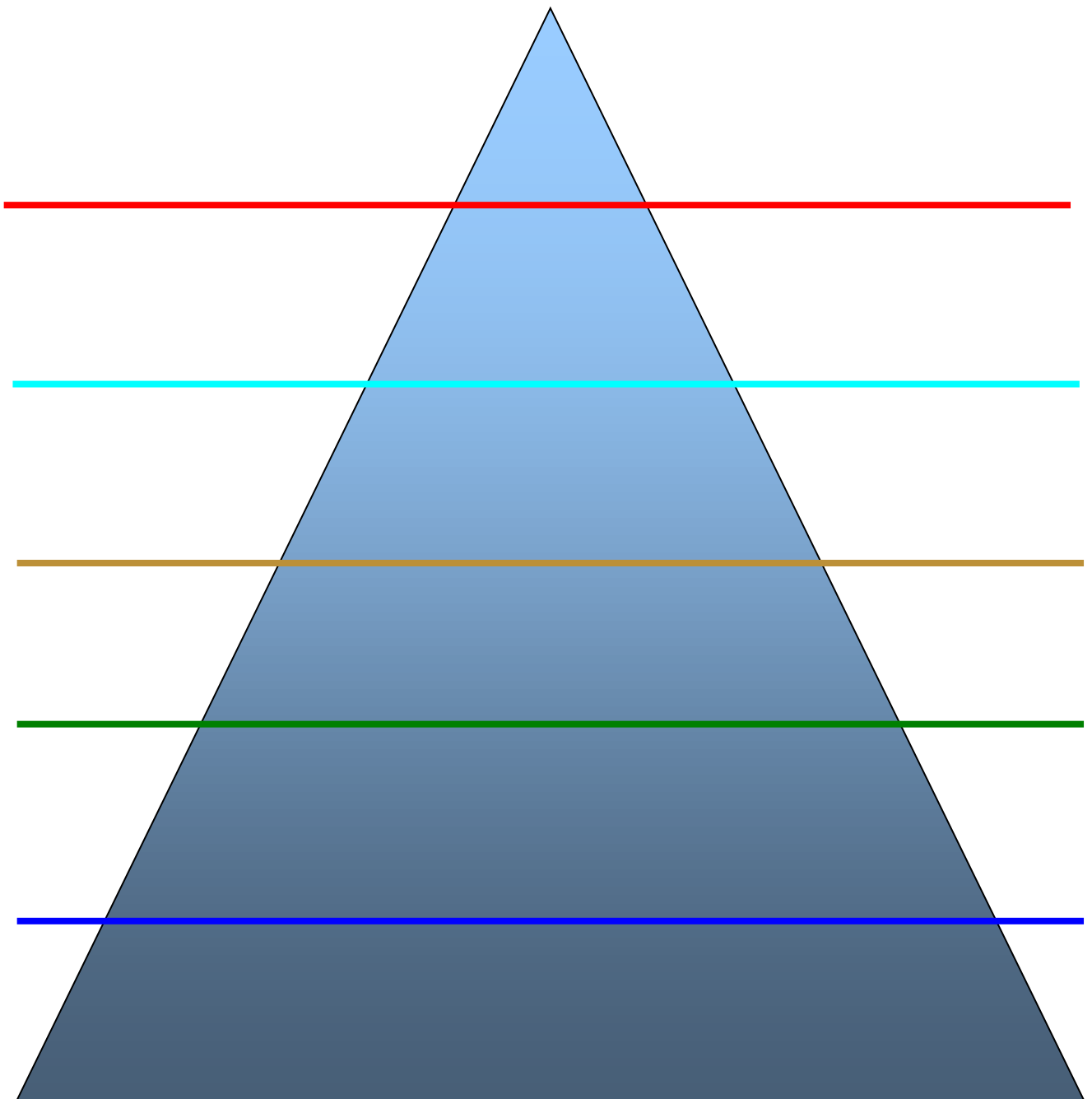
Die SuS sitzen im Kreis, in der Mitte liegt die Pyramidenvorlage. Die Lehrperson wirft in die Runde, dass es ja allgemein bekannt sei, dass die einen Lebensmittel häufig, andere eher weniger häufig konsumiert werden sollten (ausgewogene Ernährung). Damit sich die Menschen das merken können, haben Ernährungsspezialisten eine Pyramide zusammengestellt. Den breiten Fuss der Pyramide bilden jene Lebensmittel, die auf den Tag verteilt mehrere Male konsumiert werden sollten. Die Esswaren an der Spitze hingegen soll man massvoll konsumieren.

In der Hand der Lehrperson befinden sich Karten mit den Bezeichnungen der verschiedenen Kategorien. Diese sollen den verschiedenen Stufen der Pyramide zugeordnet werden.

Anschliessend bekommen die SuS gruppenweise eine Pyramide (vergrössert auf A3-Format) sowie Karten mit den unterschiedlichsten Lebensmitteln. Die Aufgabe besteht darin, diese Karten richtig zu platzieren. Zum Schluss vergleichen die Gruppen ihre Zuordnungen miteinander. Falsche Lösungen werden von der Lehrperson korrigiert.



Ernährungspyramide





## Lösungen - Ernährungspyramide

