



Übersicht Unterrichtssequenz 8

Arbeitsauftrag	Die SuS lernen die verschiedenen Getreideprodukte kennen und degustieren diese. Die Produkte werden benannt und der richtigen Stufe auf der Lebensmittelpyramide zugeteilt.
Ziel	Die SuS kennen die Wichtigkeit von Getreideprodukten für unseren Körper und können Sie auf der Lebensmittelpyramide korrekt einordnen.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none">• NMG 1.3: Die SuS können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide).
Material	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblätter• Hintergrundinformationen für die LP• Verschiedene Getreideprodukte• Messer und Schneidunterlagen• Gefässe für kleine Stückchen• Brot (oder Bild davon)• Zutaten gemäss Rezept
Sozialform	GA Plenum
Zeit	160'

Zusätzliche Informationen:

- Müesli-Produkte können vorgängig unter www.bio-familia.ch bestellt werden.
- Auf den Müesli-Packungen findet man Angaben zum Getreidegehalt.
- Die Kartoffeln für das Brot müssen von der Lehrperson vorgekocht werden.
- Um Zeit zu sparen, stellt man den SuS die Zutaten in Portionen bereit. Die Zeit für das Abwägen und Abmessen entfällt somit.
- Abwandlung: Jede Gruppe erhält ein Rezept für ein anderes Spezialbrot.



Getreideprodukte



Benennt verschiedene Getreideprodukte und bestimmt deren Stufe in der Lebensmittelpyramide.

Anschliessend wird mit kleinen Stücken dieser Produkte ein Spiel gespielt; eine Anleitung findet Ihr hier.

Das Spiel funktioniert folgendermassen:

- Vier Kinder sitzen um einen Teller. Auf diesem liegen ungefähr zehn kleine Stücke/Häufchen verschiedener Getreideprodukte.
- Ein Kind schaut weg. Die anderen bestimmen eines der Stücke als so genanntes „Fipsi“.
- Das vierte Kind darf nun solange von den Häppchen essen, bis es das „Fipsi“ berührt. In diesem Moment rufen seine Mitspieler „Fipsi“, und die Runde ist beendet.
- Der Teller wird wieder aufgefüllt und das nächste Kind kommt mit Essen an die Reihe.





Kartoffelbrot



Zuerst spielt Ihr ein Spiel – eure Lehrperson erklärt, wie es funktioniert!
Anschliessend werdet Ihr gemeinsam ein Kartoffelbrot backen; das Rezept findet Ihr hier.

500 g Mehl	in eine Schüssel sieben in die Mitte eine Mulde drücken
1 Würfel Hefe	zerbröckeln in die Mulde geben
1 gestrichener Teelöffel Salz	hinzufügen
75 g geschmolzene Butter	hinzufügen
1 Ei	hinzufügen
125 ml Milch	hinzufügen alles gut mischen und zu einem glatten Teig kneten 30 Minuten aufgehen lassen
500 g gekochte Kartoffeln	an der Röstiraffel reiben und in den Teig einkneten
	Brote formen und nochmals gehen lassen
	bei 180 Grad etwa 60 Minuten backen





Informationen – Getreideprodukte

Die SuS benennen verschiedene Getreideprodukte und bestimmen deren Stufe in der Lebensmittelpyramide. Es wird mit ihnen die Wichtigkeit dieser Ernährungsstufe wiederholt (Kohlenhydrate stillen den Hunger und liefern uns Energie für Denkarbeit, Bewegung und Ausdauer. Jeder Körper benötigt eine andere Menge, je nach körperlicher Tätigkeit). Anschliessend wird mit kleinen Stücken dieser Produkte ein Spiel gespielt.

Tipp zur Planung:

1. Getreideprodukte benennen
2. Kartoffelbrotteig vorbereiten
3. Zerkleinern der Getreideprodukte
4. Spiel
5. Kartoffelbrotteig fertig zubereiten und backen

Einleitung

- In der Kreismitte liegen verschiedene Getreideprodukte (Müesli, Müesliriegel, Vollkorntoast, Zwieback, Knäckebrötchen ...).
- Die Lehrperson stellt den SuS die Frage, was denn alle diese Produkte gemeinsam haben. Richtige Antwort: Sie sind aus Getreide hergestellt.
- Die Produkte werden richtig benannt.
- Anschliessend wird repetiert, auf welcher Stufe der Lebensmittelpyramide diese Produkte stehen.

Vorbereitung

- Die SuS erhalten den Auftrag, die Produkte für ein Spiel in kleine Stücke zu zerschneiden oder in kleine Häufchen aufzuteilen.
- Nicht vergessen: Vorher unbedingt Hände waschen!

Spielanleitung

- Vier Kinder sitzen um einen Teller. Auf diesem liegen ungefähr zehn kleine Stücke/Häufchen verschiedener Getreideprodukte.
- Ein Kind schaut weg. Die anderen bestimmen eines der Stücke als so genanntes „Fipsi“.
- Das vierte Kind darf nun solange von den Häufchen essen, bis es das „Fipsi“ berührt. In diesem Moment rufen seine Mitspieler „Fipsi“, und die Runde ist beendet.
- Der Teller wird wieder aufgefüllt und das nächste Kind kommt mit Essen an die Reihe.
- Es empfiehlt sich, das Spiel zuerst im Plenum zu demonstrieren.



Informationen - Kartoffelbrot

Spielanleitung

In der Kreismitte liegt ein Brot. Daneben mit einem Tuch bedeckt alle Zutaten für das Kartoffelbrot.

Wer von den Schülern weiss, welche Zutaten benötigt werden, um selber ein Brot zu backen?

Alle richtig genannten Zutaten werden von der Lehrperson unter dem Tuch hervorgezogen und für die Kinder sichtbar gemacht. Sicher genannt werden müssen: Mehl, Hefe, Salz und Flüssigkeit (Wasser oder Milch).

Die Lehrperson bemerkt, dass dies die Zutaten für ein normales Brot seien. Es gibt aber bekanntlich viele Spezialbrote. Welche sind den SuS bekannt?

Ein sehr beliebtes Spezialbrot ist das Kartoffelbrot. Vielleicht kann ein Kind die zusätzlichen Zutaten für dieses Brot benennen? (Butter, Ei, Kartoffeln)?

Wenn alle Zutaten bereitliegen, bekommen die SuS den Auftrag, in Vierergruppen ein feines Kartoffelbrot zu backen. Dazu müssen sie sich vom Zutatentisch entsprechende Zutaten holen und nach Rezept den Teig herstellen. Vorher werden die Hände gewaschen.