



Übersicht Unterrichtssequenz 3

Arbeitsauftrag	<p>Jedes Kind erhält zu Beginn der Woche ein eigenes Essprotokoll. Darauf wird eine Woche lang jedes Nahrungsmittel, das es zu sich nimmt, schriftlich festgehalten.</p> <p>Das Protokoll teilt den Tag in fünf Mahlzeiten ein. Dies entspricht der idealen Aufteilung der Nahrungsaufnahme. Der Einfachheit halber tragen die SuS alles, was sie zwischen den drei Hauptmahlzeiten einnehmen, unter Znüni oder Zvieri ein.</p> <p>Damit jedes Kind das System versteht, empfiehlt es sich, das Essprotokoll auf eine Folie zu kopieren, um es anhand eines Beispiels zu demonstrieren.</p>
Ziel	Die SuS analysieren ihre individuelle Ernährung anhand eines Essprotokolls.
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 eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide).
Material	Vorlage Essprotokoll Informationsblatt für die LP „Die Lebensmittelpyramide“
Sozialform	EA oder PA
Zeit	30'

Zusätzliche Informationen:

- **Auswertung:** Ende der Woche wird das Protokoll ausgewertet und mit den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide verglichen. Dabei versehen die SuS jedes Nahrungsmittel mit einem Punkt, entsprechend der Farbe der Stufe in der Lebensmittelpyramide, der es angehört (siehe Arbeitsunterlagen Pyramide).
Beispiel: Ein Apfel gehört in die Kategorie Früchte und Gemüse und erhält somit einen grünen Punkt. Zum Schluss werden die Punkte jeder Farbe gezählt. Welche Farbe überwiegt auf den Essprotokollen? Wer hat etwas zu viele braune Punkte? Wer hat nur ganz wenig grüne Punkte? So bekommt jedes Kind ein Bild von seiner eigenen Ernährung. Die Entscheidung, ob und wie es diese ändern will, liegt letztlich beim Kind und seinen Eltern.
- Zusätzlich kann mit den SuS thematisiert werden, warum es sinnvoller ist, die Nahrung auf fünf Mahlzeiten verteilt einzunehmen, anstatt sich einmal am Tag den Bauch vollzuschlagen, bis man fast platzt.

Essprotokoll

Vorlage Essprotokoll



Mein Essprotokoll



Nimm diese Vorlage und trage eine Woche lang jedes Nahrungsmittel ein, das du zu dir nimmst. Alles, was du zwischen den drei Hauptmahlzeiten isst, kannst du unter Znüni oder Zvieri eintragen.

Vom _____ bis _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Frühstück					
Znüni					
Mittagessen					
Zvieri					
Abendessen					



Die Lebensmittelpyramide

Hier die Lebensmittelpyramide für den Abgleich mit dem Essprotokoll:



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)