

Gesunde Ernährung

Unterrichtsmaterial



2. Zyklus

Natur, Mensch, Gesellschaft

Ideen und Aufbau der Projektwoche

Info für Lehrpersonen



Idee

Ernährung ist in jedem Lebensabschnitt ein sehr wichtiges Thema. Nicht immer wird aber gleich viel Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung gelegt. Aufklärung tut Not, wenn man die Verpflegungsgewohnheiten vieler Kinder betrachtet.

Fastfood gilt oft als Inbegriff von moderner und hipper Ernährung. Stark zuckerhaltige und fettige Nahrung wird immer häufiger konsumiert. Dass mit einer falschen Ernährung Vitamine und Nährstoffe zu kurz kommen, soll den Kindern schon früh bewusst gemacht werden.

Dies geschieht am besten, indem sie erfahren, warum unser Körper die verschiedenen Nährstoffe überhaupt benötigt und indem Erwachsene mit ihrer ausgewogenen Ernährung ihnen ein Vorbild sind.

Ziel

Natürlich können die Essgewohnheiten nicht von einem Tag auf den anderen grundlegend verändert werden. Ziel der Projektwoche ist es, die Kinder darauf zu sensibilisieren, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt. Dies soll jedoch nicht mit dem erhobenen Zeigefinger geschehen.

Auf sinnliche, spielerische und informative Art wird den Kindern richtige Ernährung nähergebracht. Auf viel schriftliche Theorie wird in dieser Woche für einmal verzichtet. Vielmehr sollen die SuS lustvoll und bewusst essen, experimentieren und auf spielerische Art Informationen erhalten.

Natürlich gibt es am Schluss auch eine kleine Ausstellung, in der die SuS das neu erworbene Wissen an Angehörige und Interessierte weitergeben können.

Aufbau

Die Projektwoche besteht aus einzelnen Modulen. Die meisten können unabhängig voneinander bearbeitet werden. Zu Beginn der Woche sollen sich die SuS bewusst werden, warum wir überhaupt essen. Im Anschluss erfahren sie, wie sich unsere Ernährung im Idealfall zusammensetzen sollte. Auf dem Prinzip der Lebensmittelpyramide baut dann die ganze Woche auf.

Die letzten 15 Minuten des Projekttagess sollen die SuS jeweils dem Schreiben des Projekttagebuchs widmen. Gleichzeitig haben sie die Gelegenheit, ihr Essprotokoll nachzuführen. Dies ermöglicht ihnen, ihren Nahrungsmittelkonsum bewusst zu reflektieren. Eventuell stellen sie nach der Projektwoche mit dem erworbenen Wissen auch eine Fehlernährung fest und können diese korrigieren.

Beim Elternbuffet mit Ausstellung werden auch die Projekttagebücher gezeigt.

Den Aufbau der Projektwoche entnehmen Sie dem Projektwochenplan, der Ablauf der einzelnen Module wird jeweils in der Anleitung für die Lehrperson genau beschrieben. Sie finden dort auch die Liste mit den Materialien, die jeweils vorgängig bereitgestellt werden müssen.

Ideen und Aufbau der Projektwoche

Info für Lehrpersonen



Projektwochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07.00					
08.00	Warum wir essen	Körper und Wasser ²	Getreide und Kartoffeln	Fleisch, Fisch und Eier	Süßigkeiten
09.00		Früchte und Gemüse		Milchprodukte	Fette
10.00	Ernährungs- pyramide		Kochen und Essen		
11.00					
12.00					
13.00					
14.00	Sinnes- Parcours			Exkursion	
15.00					
16.00					
17.00					
18.00					Ausstellung



Übersicht Unterrichtssequenz 1

Arbeitsauftrag	<p>Den SuS wird in dieser Unterrichtseinheit vor Augen geführt, dass Essen nicht für alle Menschen dasselbe bedeutet.</p> <p>Als Einstieg bekommt jedes Kind drei Zettel und einen Bleistift. Die SuS sollen sich überlegen, was der Begriff Essen für sie bedeutet, und sich dabei für die drei treffendsten Begriffe entscheiden. Diese werden auf je einen Zettel notiert.</p> <p>Anschliessend werden die Begriffe im Plenum verglichen und diskutiert: Gibt es Begriffe, die auffallend häufig vorkommen? Hat jemand etwas notiert, was für andere nichts mit Essen zu tun hat?</p> <p>Bei diesem Brainstorming dürfte deutlich werden, welche unterschiedliche Bedeutung Essen für die Menschen hat.</p> <p>Um aufzuzeigen, auf wie viele unterschiedliche Arten die Menschen Nahrung zu sich nehmen, wird ein Spiel gespielt.</p>
Ziel	<p>Die SuS werden sich bewusst, auf wie vielfältige Art der Mensch Nahrung zu sich nimmt.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Spielanleitung für die LP • Arbeitsblatt • Leere Zettel • Schreibzeug • Sanduhr (zwei Minuten)
Sozialform	<p>Plenum (in zwei Gruppen aufgeteilt)</p>
Zeit	<p>45'</p>

Zusätzliche Informationen:

- Das Spiel kann auch in kleinen Gruppen gespielt werden. Die Gruppen notieren selbst Esssituationen auf Karten und tauschen diese untereinander aus.
- Mit den Karten könnte auch Montagsmaler gespielt werden.



Spielanleitung

Das Spiel funktioniert wie das bekannte Spiel Tabu. Der Unterschied besteht einzig darin, dass die Begriffe nicht mündlich beschrieben, sondern pantomimisch dargestellt werden.

Vorgehen:

- Die Klasse wird in Gruppe A und Gruppe B aufgeteilt.
- Ein Kind der Gruppe A beginnt das Spiel. Es bekommt von der Spielleitung (Lehrperson oder Mitschüler) eine Karte mit einer Esssituation gezeigt. Das Kind liest die Karte, ohne dass die anderen sie lesen können.
- Nun gilt es, diese Situation pantomimisch darzustellen. In dem Moment, in dem der Pantomime mit seinen Darstellungen beginnt, dreht ein Spieler der Gruppe B die Sanduhr, damit sie zu laufen beginnt.
- Die SuS beider Gruppen dürfen mitraten. Es gilt, zu erraten, was gegessen wird und wo dies geschieht. Diejenige Gruppe, welche zuerst die Situation errät, erhält einen Punkt.
- Ist die Zeit abgelaufen, bevor eine Gruppe punkten konnte, ruft der Verantwortliche für die Sanduhr: „Stopp!“
- Danach ist ein Mitglied der Gruppe B mit Pantomimen an der Reihe, ein Kind der Gruppe A wird verantwortlich für die Sanduhr.



Verschiedene Esssituationen



Schneidet die Karten aus. Eure Lehrperson erklärt euch dann, wie das Spiel funktioniert.

**Picknick auf der
Woldecke**

Popcorn im Kino

**Festliches Essen
im Restaurant**

**Hamburger und
Pommes frites
bei der Auto-
bahnraststätte**

**Kuchen am
Kindergeburtstag**

**Chips vor dem
Fernseher**

**Mittagessen am
Familientisch**

**Schokoriegel aus
dem
Snackautomaten**

**Wurst grillieren im
Wald**

**Salatbuffet beim
Gartenfest**

Sandwich im Zug

**Kebab am
Kebabstand**

**Znüni auf dem
Schulhausplatz**

**Glace in der
Gelateria**

**Pizza in der
Pizzeria**



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 (Gemüse, Käse usw.)

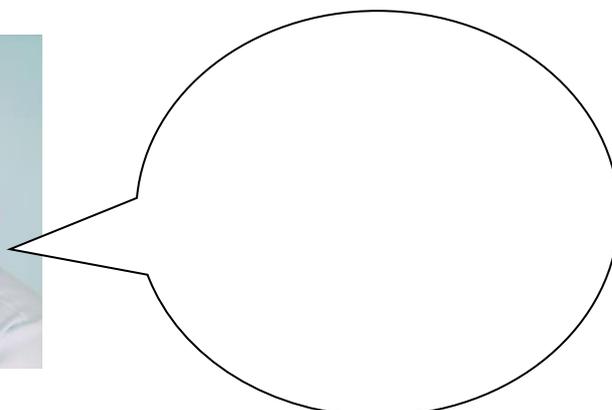
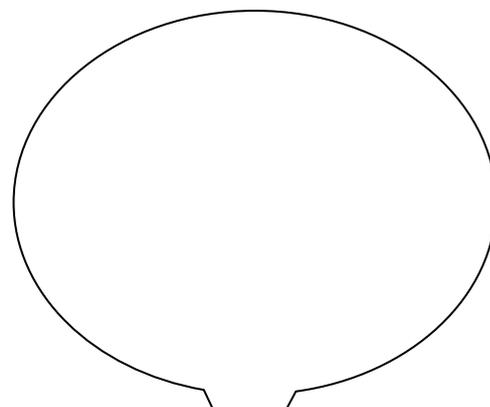
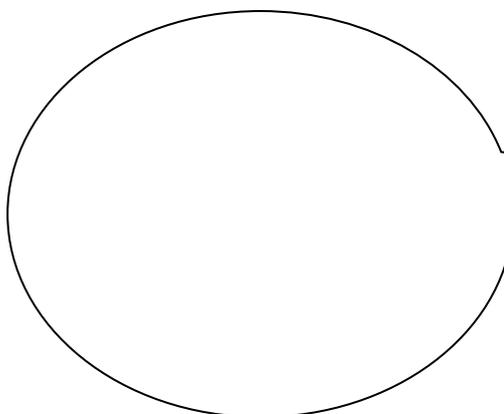
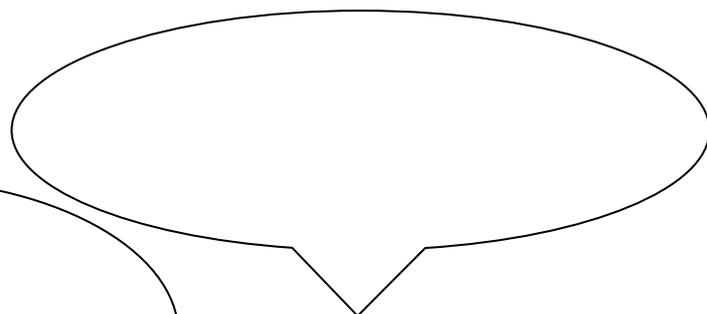
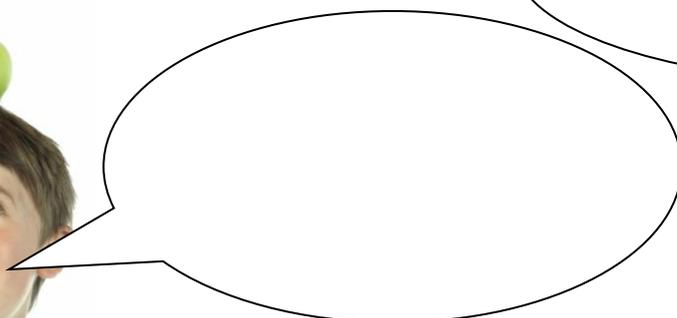


Warum essen wir?



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



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)



Übersicht Unterrichtssequenz 4

Arbeitsauftrag	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.
Ziel	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.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none"> • NMG 1.2: kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften). • NMG 1.3: 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 • Lösungen • Zeitschriften und Werbeprospekte • Bastelmaterial für Collage
Sozialform	GA Plenum
Zeit	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 Aufsagen 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. 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

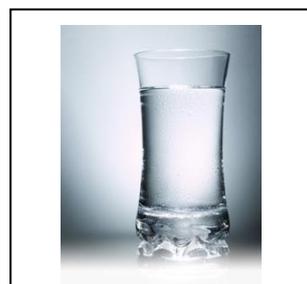
Ungesüsste Getränke

Ernährungspyramide

Arbeitsblatt

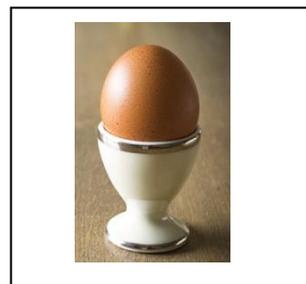
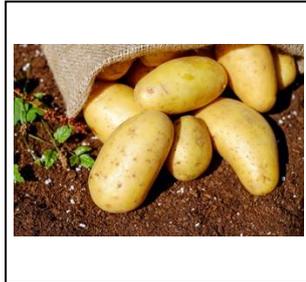


Lebensmittelkarten



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



Ernährungspyramide

Info für Lehrpersonen



Anweisungen zu Aufgabe 1

Kennenlernen der Ernährungspyramide

Anleitung

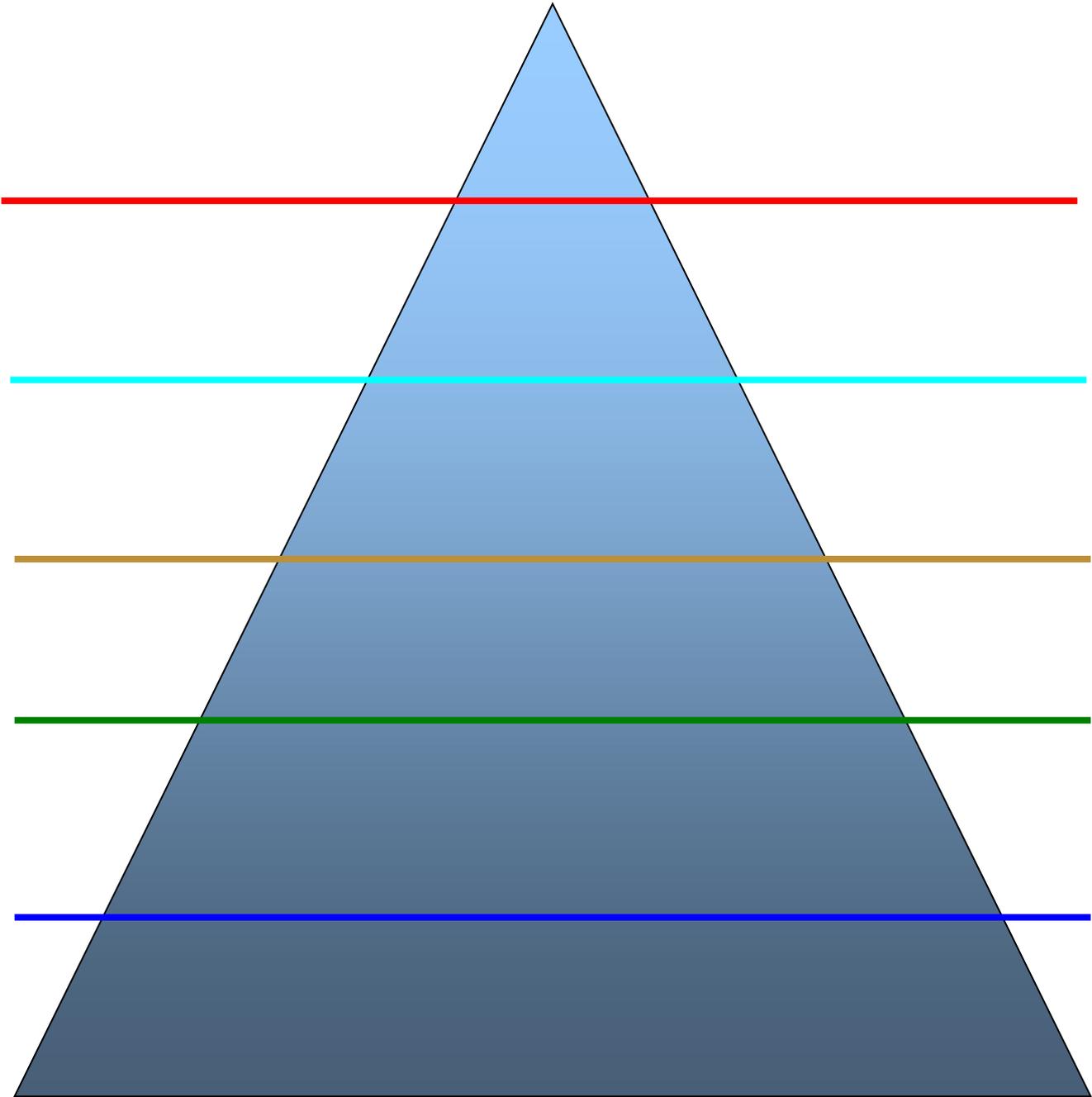
Die SuS sitzen im Kreis, in der Mitte liegt die Pyramidenvorlage. Die Lehrperson wirft in die Runde, dass es ja allgemein bekannt sei, dass die einen Lebensmittel häufig, andere eher weniger häufig konsumiert werden sollten (ausgewogene Ernährung). Damit sich die Menschen das merken können, haben Ernährungsspezialisten 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.

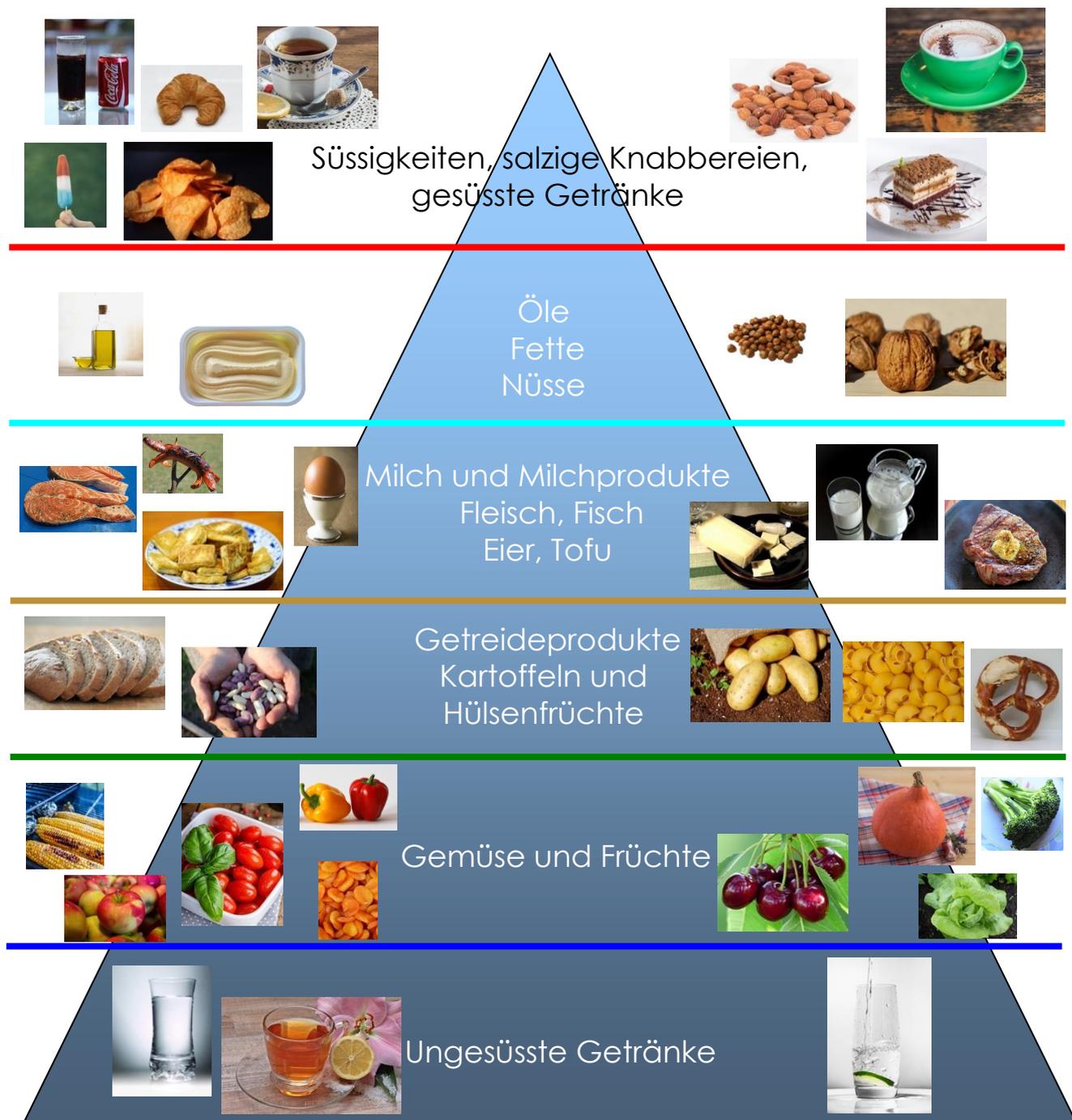


Ernährungspyramide





Lösungen - Ernährungspyramide





Übersicht Unterrichtssequenz 5

Arbeitsauftrag	Die SuS essen für einmal ganz bewusst. In diversen Posten werden abwechslungsweise alle Sinne angesprochen, die bei der Nahrungsaufnahme beteiligt sind.
Ziel	Die SuS lernen die verschiedenen Sinne kennen. Sie werden aufgefordert, die Posten in Vierergruppen zu absolvieren. Sie sollen dies sehr bewusst tun und sich vor allem Zeit lassen.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Postenblätter• Information für die LP
Sozialform	GA
Zeit	90'

Zusätzliche Informationen:

- Bestellung von Müesli bei bio-familia (www.bio-familia.ch).
- Auf kiknet.ch finden Sie viele weitere Werkstattposten zum Thema Ernährung, die mit der vorliegenden Sinneswerkstatt verknüpft werden können.



Posten 1:	Feinschmecker Wer erkennt am meisten Gemüse und Früchte an ihrem Geschmack?
Aufgabe:	Ein Kind zieht die Augenbinde oder die Taucherbrille an, sodass es nichts mehr sieht. Ein anderes Gruppenmitglied steckt nun ein Frucht- oder Gemüsestückchen auf den Zahnstocher, und füttert damit das Kind mit den verbundenen Augen. Ein drittes Kind notiert auf einem Zettel, wie viele Antworten richtig waren. Nach vier Versuchen wird gewechselt, sodass jeder einmal drankommt.
Material:	<ul style="list-style-type: none">▪ Ca. 20 nummerierte, verschlossene Plastikboxen▪ Augenbinde oder geschwärzte Taucherbrille▪ Evtl. Klammer für die Nase▪ Zahnstocher oder Gabel▪ Bleistift und Notizpapier





Posten 2:	Was trink ich da? Getränke nur an ihrem Geschmack zu erkennen, ist gar nicht so einfach! Testet euren Geschmacksinn!
Aufgabe:	Jedes Gruppenmitglied erhält einen Trinkbecher. Der erste Schüler beginnt nun mit Testen. Wenn alle Getränke durch sind, kommt der Nächste an die Reihe. Die Lösungen auf der Legende werden aber erst nachgeschaut, wenn jedes Kind alle Getränke durchprobiert hat. Ein Tipp noch: Spült nach jedem Versuch den Becher und den Mund kurz mit Wasser aus.
Material:	<ul style="list-style-type: none">▪ Fünf Flaschen mit eingefärbten Getränken▪ Legende▪ Trinkbecher





<p>Posten 3:</p>	<p>Zungentest Versuche herauszufinden, wo auf deiner Zunge du welchen Geschmack empfinden kannst.</p>
<p>Aufgabe:</p>	<p>Mit eurer Zunge könnt ihr verschiedene Geschmacksrichtungen unterscheiden. So kann etwas süß, sauer, salzig oder bitter schmecken.</p> <p>Ihr macht nun einen kleinen Test, und zwar alle gleichzeitig: Jeder taucht ein Wattestäbchen in die Flüssigkeit des ersten Schälchens. Betupft dann vorsichtig die ganze Zunge mit dem Wattestäbchen.</p> <p>Besprecht danach in der Gruppe folgende Punkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie schmeckt die Flüssigkeit? ▪ Habt ihr eine Stelle auf der Zunge, wo man es nicht schmeckt? ▪ Wer schmeckt die Flüssigkeit gern, wer nicht? <p>Macht dasselbe mit den anderen Flüssigkeiten. Vor dem Wechsel von einer zur nächsten Geschmacksrichtung solltet ihr etwas Wasser trinken, damit der vorherige Geschmack neutralisiert wird.</p> <p>Wenn ihr mit allen Schälchen durch seid, dürft ihr nachschauen, was es ist.</p> <p>Zusatz: Kostet etwas Saures, danach etwas Süßes und dann wieder das Saure – ohne dazwischen Wasser zu trinken. Verändert sich die Wahrnehmung der Säure? Lösung: Oft schmecken saure Dinge noch saurer, wenn man zuvor etwas Süßes zu sich genommen hat.</p>
<p>Material:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schälchen mit Flüssigkeiten ▪ Nasenklammer und Augenbinde ▪ Saubere Wattestäbchen





Posten 4:	Frisch oder Konserve? Versuche im Blindtest herauszufinden, welche Lebensmittel frisch sind und welche aus der Dose kommen.
Aufgabe:	Einem Gruppenmitglied werden die Augen verbunden. Es bekommt nun von jedem Lebensmittel jeweils ein frisches Stück sowie ein Stück aus der Dose gefüttert. Es darf verraten werden, um welches Lebensmittel es sich handelt. Ob es aber frisch oder konserviert ist, muss die Testperson herausfinden.
Material:	<ul style="list-style-type: none">▪ Schälchen mit verschiedenen Lebensmitteln, jeweils einmal frisch und einmal aus der Dose▪ Augenbinde▪ Zahnstocher





Posten 5:	Das kann ich gut riechen ... Von welchem Geruch kriegst du fast nicht genug? Und was riechst du gar nicht gern?
Aufgabe:	Bei diesem Posten müsst ihr für einmal gar nichts herausfinden. Die Aufgabe besteht darin, dass ein Kind an einer Dose nach der anderen riecht. Diejenigen, die es gerne riecht, werden auf das lachende Gesicht gestellt, diejenigen, die es nicht mag, auf das traurige. Wenn alle Dosen eingeteilt sind, kehrt ihr sie um und schreibt zwei Listen: eine mit den angenehmen Gerüchen, eine Liste mit den unangenehmen. Dies wiederholt ihr bei jedem Gruppenmitglied. Zum Schluss vergleicht ihr die Listen? Ist euer Geschmacksempfinden dasselbe oder gibt es Unterschiede? Welche Gerüche werden von allen als gut empfunden? Welchen Geruch mag niemand?
Material:	<ul style="list-style-type: none">▪ Dosen mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen▪ Smileys▪ Notizpapier und Bleistift





Posten 6:	Fingerspitzengefühl Erkennst du Lebensmittel auch, wenn du sie weder sehen noch kosten darfst? Dein Fingerspitzengefühl ist nun gefragt!
Aufgabe:	Ein Gruppenmitglied nach dem anderen versucht, durch Ertasten herauszufinden, welche Lebensmittel in der Kiste versteckt sind. Schreibt eure Antworten auf. Wenn ihr das Gefühl habt, alles herausgefunden zu haben, dürft ihr euch den Inhalt anschauen.
Material:	<ul style="list-style-type: none">▪ Kartonschachtel mit Tastlöchern und Inhalt▪ Evtl. Augenbinde





Posten 7:	Ich höre was, das du nicht siehst Du versuchst, mit dem Gehörsinn verschiedene Nahrungsmittel zu erraten.
Aufgabe:	Um ein Geräusch zu hören, dürft ihr die Plastikboxen leicht schütteln. Könnt ihr euch vorstellen, was darin sein könnte? Keine Ahnung? Vielleicht hilft euch die Lehrperson, indem sie/er eine Liste mit den Nahrungsmitteln aushändigt. Schreibt eure Lösungen auf.
Material:	<ul style="list-style-type: none">▪ Kartonschachtel mit Tastlöchern und Inhalt▪ Evtl. Augenbinde





Posten 8:	Wer hat die beste Schnüffelnase? Ihr versucht, Lebensmittel anhand ihres Geruchs zu erkennen.
Aufgabe:	Das erste Kind zieht sich die Augenbinde an. Nun werden ihm die verschlossenen Gefässe hingehalten. Es wählt sich drei davon aus. Nun wird ein Gefäss nach dem anderen geöffnet, und der Testperson unter die Nase gehalten. Diese spricht aus, was sie riecht. Jedes Lebensmittel, das richtig geraten wurde, ergibt einen Punkt. Welche Schnüffelnase erkennt alle drei Gerüche?
Material:	<ul style="list-style-type: none">▪ Plastikgefässe mit verschiedenen Lebensmitteln▪ Augenbinde





Posten 9:	Das Auge isst mit Wer kreiert das schönste Znüni?
Aufgabe:	<p>Allein oder zu zweit dürft ihr mit den bereitgelegten Früchten und Gemüsesorten ein Znüni zubereiten. Das Wichtigste dabei: Es muss richtig schön aussehen!</p> <p>Die Portion muss etwas so viel beinhalten, wie eine Person (zwei Personen, wenn ihr zu zweit arbeitet) pro Znüni essen kann. Wählt die Zutaten also aus, bevor ihr mit Schneiden und Schnitzen beginnt.</p> <p>Wenn ihr fertig seid, macht ihr ein schönes Foto von eurem Werk. Von den Fotos wird dann am Ende der Werkstatt das leckerste Znüni gewählt. Eure Kreation dürft ihr natürlich in der Pause geniessen!</p>
Material:	<ul style="list-style-type: none">▪ Frisches Obst▪ Gemüse▪ Evtl. Cerealien▪ Joghurt und Milch▪ Teller oder Schälchen▪ Digital- oder Sofortbildkamera





Posten 10:	Was ist da drin? Ihr versucht, die Zusammensetzung einzelner Müeslimischungen zu erraten.
Aufgabe:	<p>Ihr wählt alle gemeinsam ein Schälchen mit einer Müeslimischung aus. Nun darf sich jeder einen Löffel voll Müesli nehmen. Was hat es da alles drin?</p> <p>Jeder schreibt für sich auf, welche Zutaten er zu erkennen glaubt. Dann wird das Müesli gegessen. Schmeckt man da etwas, was man noch nicht notiert hat?</p> <p>Ihr werdet merken: Obwohl man etwas sehen, riechen und schmecken darf, ist es gar nicht so leicht, zu sagen, was man da isst!</p> <p>Wenn alle ihre Zutatenliste fertig geschrieben haben, vergleicht ihr diese mit den angegebenen Zutaten auf der Verpackung. Wer ist der beste Müeslikenner?</p> <p>Wenn ihr Lust habt, macht ihr dasselbe noch mit einer zweiten Mischung!</p>
Material:	<ul style="list-style-type: none">▪ Verschiedene Müeslimischungen in Schälchen▪ Löffel▪ Verpackungen der Müesli▪ Papier und Schreibzeug▪ Andere Zutaten



Vorbereitung Postenlauf

Die folgenden Posten sollen den SuS das bewusste Essen und Geniessen mit allen Sinnen näherbringen. An erster Stelle steht hier das Erleben und Erfahren. Welches Material benötigt wird, kann den Postenblättern der einzelnen Posten entnommen werden.

Die Vorbereitung der Lebensmittel ist etwas aufwändig, aber es lohnt sich! Lesen Sie diese Vorbereitungstipps gut durch!

Posten 1: Feinschmecker

In etwa 20 Plastikboxen verschiedene in kleine Würfel geschnittene Gemüse und Früchte geben. Wo nötig sollen Schale, Kerngehäuse und Steine entfernt werden, so dass nur der essbare Teil übrigbleibt. Die Plastikboxen werden luft- und blickdicht verschlossen. Unter der Box werden Etiketten mit den Lösungen angebracht.

Posten 2: Was trink ich da?

Fünf neutrale Flaschen (z. B. alte Glasflaschen mit Schraubverschluss oder leere Pet-Flaschen ohne Etiketten) werden mit verschiedenen Getränken gefüllt. Danach werden die Flüssigkeiten mit Lebensmittelfarbe eingefärbt. Am besten eignen sich Getränke wie Mineralwasser, Citro, Süssmost, heller Sirup (Holunder, Zitrone...) sowie andere Getränke mit heller Eigenfarbe. Auf einer Etikette wird jede Flasche mit einer Nummer versehen. Auf einer beigelegten Legende werden die Lösungen festgehalten.

Posten 3: Der Zungen-Test

In kleine Schälchen folgende Flüssigkeiten geben:

1. Sauer: Zitronensaft
2. Bitter: Hochkonzentrierter Salbeitee
3. Salzig: Salzwasser
4. Süss: Zuckerwasser

Die Schälchen nummerieren und wie bei den vorangehenden Posten die Lösungen auf Etiketten unter den Schälchen anbringen.

Posten 4: Frisch oder Konserve?

Es werden vier Lebensmittel bereitgestellt, welche frisch sowie in der Konserve erhältlich sind. Je nach Saison wählt man Kirschen, Ananas, Aprikosen, Birnen, Karotten (frische Karotte muss gekocht sein), Maiskörner ...) Die klein geschnittenen Stückchen werden in beschriftete Schälchen gefüllt. Für die Testperson wird eine Augenbinde benötigt.

Posten 5: Das kann ich gut riechen...

Verschiedene Gewürze und Kräuter in verschliessbare und blickdichte Gewürzstreuer oder alte Fotofilm-Schutzdosen geben. Die Lösungen wie bei Posten 1 unter dem Boden anbringen.

Auf gelbes Papier werden zwei tellergrosse Smileys gezeichnet. Einmal mit glücklichem Gesicht, einmal unglücklich. Es empfiehlt sich, die Smileys zu laminieren.

Posten 6: Fingerspitzengefühl

In eine grosse Kartonschachtel werden folgende Nahrungsmittel gelegt: Apfel, Baumnuss, Haselnuss, Litschi, Pflaume, Babybanane, Aprikose, Cervelat, ungekochte Maroni usw.



Die Lebensmittel sollten so gewählt werden, dass sie nach dem Test abgewaschen oder geschält konsumiert werden können.

In den Deckel der Kiste werden zwei Löcher gemacht, durch die man die Hände stecken kann. Zusätzlich wird über den Deckel ein Tuch gespannt, damit man nicht in die Kiste hineinsieht.

Keine feuchten oder zerfliessenden Lebensmittel!

Posten 7: Ich höre was, was du nicht siehst

In blickdichte Plastikboxen kleine Mengen von folgenden Nahrungsmitteln geben: Knusper-Müesli, Nüsse, Zucker, Griess, Mehl, Reis, ungekochte Nudeln, Linsen, Popcorn, Kartoffelchips, Gummibärchen.

Posten 8: Wer hat die beste Schnüfflernase?

Lebensmittel mit intensivem, typischem Geruch (Ananasstück, Zwiebelringe, Kaffeepulver, Käse, Knoblauch, Melonenschnitz ...) in gut verschliessbare, blickdichte Plastikgefässe füllen. Die Gefässe wiederum am Boden mit einer Etikette beschriften.

Posten 9: Das Auge isst mit

Roh essbares Obst und exotische Früchte, Zitronensaft, evtl. auch noch Müesli, Milch und Joghurt in genügender Menge bereitstellen.

Posten 10: Was hat`s da drin?

Drei Müeslisorten in Schälchen bereitstellen. Die Hauptzutaten (s. Packung) der einzelnen Müeslimischungen auf einem Blatt notieren.



Übersicht Unterrichtssequenz 6

Arbeitsauftrag	Die SuS befassen sich allgemein mit Wasser und dessen Wichtigkeit für unseren Körper. Sie lernen den Wasseranteil in verschiedenen Nahrungsmitteln kennen und führen ein Protokoll über ihr Trinkverhalten.
Ziel	Die SuS kennen die Wichtigkeit von Wasser für unseren Körper.
	<ul style="list-style-type: none">• 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">• Arbeitsblätter• Lösungen
Sozialform	Plenum GA EA
Zeit	75'

Zusätzliche Informationen:

- Zusätzliche Hinweise und Anregungen zu den Aufgabenstellungen finden Sie auf den Lösungsblättern.
- In der Unterrichtseinheit zum Thema „Das Blut“ auf kiknet.ch finden Sie weitere Informationen zu den Aufgaben der Körperflüssigkeiten.
- Aufgabe 2: Anstelle der Lebensmittelkarten könnten auch richtige Lebensmittel benutzt werden.
- Wie verändert sich der Wassergehalt von Teigwaren und Reis, wenn sie gekocht werden? Als Versuchsanordnung ungekochte Lebensmittel wägen und sie dann kochen oder quellen lassen. Die Gewichtszunahme entspricht dem Wassergehalt.
- Interessant ist auch das Gummibärchen-Experiment. Ein Gummibärchen wird in Wasser eingelegt. Es zieht Wasser auf und „wächst“. Die Konsistenz und der Geschmack verändern sich.
- Aus welchen Grundnahrungsmitteln kann man Saft pressen? Aus welchen wird Öl gewonnen? Auch hier lässt sich ein Zusammenhang mit dem Wassergehalt feststellen.



Unser wichtigstes Lebensmittel:



Bildet 3er-Gruppen und überlegt euch, welches eurer Meinung nach das wichtigste Lebensmittel ist. Notiert die Antwort im Kästchen und vergleicht sie mit den Lösungen der anderen Gruppen.

Anschliessend werdet ihr mit der Klasse über die verschiedenen Ergebnisse diskutieren.

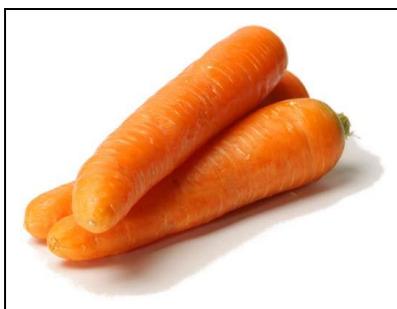
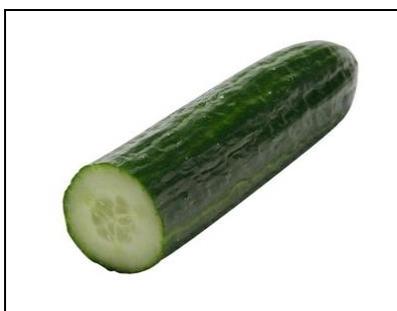




Wassergehalt in Lebensmitteln



Seht euch die Karten in 4er-Gruppen an und besprecht miteinander, wie gross der Wasseranteil der einzelnen Lebensmittel wohl sein könnte. Schneidet die Karten aus und ordnet sie, in dem das Lebensmittel mit dem höchsten Wasseranteil am rechten Ende der Reihe liegt und dasjenige mit dem kleinsten Anteil am linken Ende der Reihe liegt. Eure Lösungen werden anschliessend mit den anderen Gruppenergebnissen verglichen und besprochen.





Mein Trinkprotokoll



Was schätzt du, wie viel Flüssigkeit in Form von Getränken du pro Tag zu dir nehmen solltest?

Führe eine Woche lang ein Trinkprotokoll. Darauf wird während einer Woche für jedes Glas, das getrunken wird, ein Strich im entsprechenden Feld gemacht. In die leeren Felder kannst du andere Getränke eintragen, die nicht aufgeführt sind.

Am Schluss werden eure Ergebnisse in der Klasse besprochen.

Vom _____ bis _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mineral- oder Leitungswasser					
Ungesüsster Tee					
Fruchtsäfte (Apfelsaft, Orangensaft ...)					
Süße Mineralwasser (Fanta, Cola, Sprite ...)					
Tagestrinkmenge					



Lösungen und Hinweise - Unser wichtigstes Lebensmittel

Hinweise zur Durchführung der Aufgabe:

Die Zettel aller Gruppen werden nach dem Ausfüllen so hingelegt, dass sie von allen gelesen werden können. Nun werden die Zettel sortiert. Alle Zettel mit dem gleichen Nahrungsmittel sollen beieinander liegen. Welches bildet die grösste Gruppe? Die SuS werden zur Diskussion aufgefordert.

Hat die Mehrheit wirklich recht? Und warum? Gute Argumente sind gefragt!

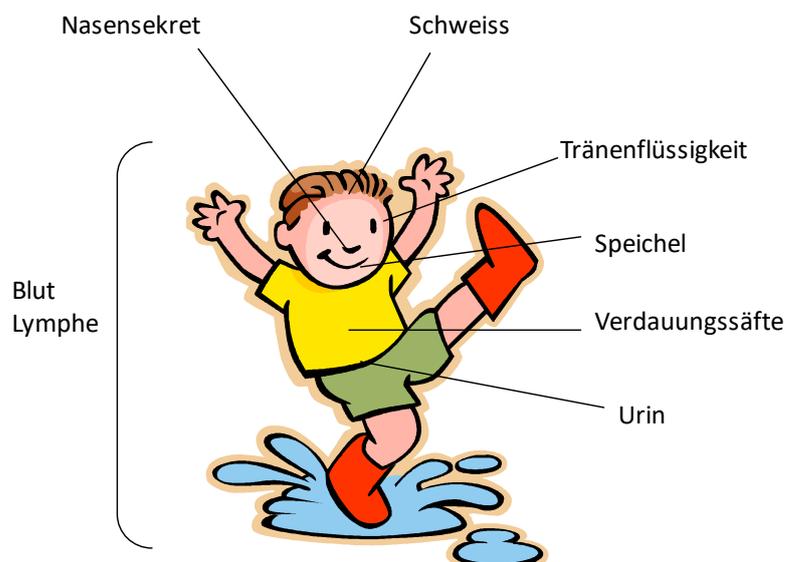
Als Schlussergebnis muss Wasser als wichtigstes Lebensmittel resultieren. Wenn nötig, muss die Lehrperson nachhelfen. Mögliche Argumente: Unser Körper besteht zu einem grossen Teil aus Wasser! Ohne Wasser können wir nur sehr kurze Zeit überleben. Ohne feste Nahrung, aber mit Wasser, können wir wesentlich länger überleben. In jeder Flüssigkeit hat es Wasser, so auch in all unseren lebenswichtigen Körperflüssigkeiten.

Als zweite Aufgabe erhalten die SuS folgenden Auftrag: Ein Gruppenmitglied legt sich auf ein ausgerolltes Stück Packpapier. Ein anderer Schüler fährt mit einem Stift dem Körper nach. Nun wird in der Gruppe diskutiert, wo überall Körperflüssigkeiten vorhanden sind. Diese werden auf der Silhouette eingezeichnet und angeschrieben.

Als Ansporn könnte die Anzahl der Flüssigkeiten genannt werden. Wer findet alle? Wieder im Kreis werden die Ergebnisse gesammelt.

Die SuS erfahren so, dass unser Körper zu einem grossen Teil aus Wasser besteht. Da aber vor allem über Urin und Schweiss ständig Wasser ausgeschieden wird, ist es ganz wichtig, dass wir regelmässig trinken. So kann unser Körper optimal funktionieren.

Wasser ist auch sehr wichtig für den Stofftransport. Die Nährstoffe werden teilweise im Wasser aufgelöst und in den Blutgefässen an den richtigen Ort transportiert. Das geht nur, wenn das Blut flüssig ist. Giftige Stoffe werden im Wasser verdünnt und mit dem Urin ausgeschieden. Je mehr Wasser man trinkt, desto weniger schlimm sind Giftstoffe.





Lösungen - Wassergehalt in Lebensmitteln

Hier der Wassergehalt einiger fester Lebensmittel:

Gurken	96 %
Tomaten	94 %
Karotten	87 %
Äpfel	84 %
Fisch	80 %

Brot	40 %
Emmentaler	35 %
Mehl	13 %
Erdnüsse	2 %

Hinweise - Mein Trinkprotokoll

Dass Getränke der wichtigste Bestandteil unserer Ernährung sind, ist den SuS bekannt.

Nun sollen sie einmal schätzen, wie viel Flüssigkeit in Form von Getränken sie pro Tag konsumieren.

Ob die SuS auf die empfohlene Menge von mindestens 1 Liter pro Tag kommen, erfahren sie in ihrem Trinkprotokoll. Darauf wird während einer Woche für jedes Glas, das getrunken wird, ein Strich im entsprechenden Feld gemacht.

Damit jedes Kind das System versteht, empfiehlt es sich, das Trinkprotokoll auf eine Folie zu kopieren, um es anhand eines Beispiels zu demonstrieren.

Auswertung: Am Ende der Woche bringen die SuS ihr eigenes Trinkprotokoll mit. Das Augenmerk soll dabei nicht nur auf die Trinkmenge gelegt werden. Die SuS sollen ebenfalls darauf achten, was sie getrunken haben. Sind es eher gesüsste Getränke? Oder haben sie es geschafft, vermehrt Wasser oder ungesüssten Tee zu trinken?

Milch/Ovo-Getränke werden auch zu den Getränken gezählt.



Übersicht Unterrichtssequenz 7

Arbeitsauftrag	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“.
Ziel	Die SuS kennen die Faustregel „5 am Tag“ für den Konsum von Früchten und Gemüse.
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">• Arbeitsblätter• Beamer mit PowerPoint-Präsentation• Videokamera
Sozialform	GA Plenum
Zeit	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 selbst 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.	
Bsp.	Birne	1	X	3	4	5	falsch geraten	4
A)		1	2	3	4	5	falsch geraten	
B)		1	2	3	4	5	falsch geraten	
C)		1	2	3	4	5	falsch geraten	
D)		1	2	3	4	5	falsch geraten	
E)		1	2	3	4	5	falsch geraten	
F)		1	2	3	4	5	falsch geraten	
G)		1	2	3	4	5	falsch geraten	
H)		1	2	3	4	5	falsch geraten	
I)		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 wievielten 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.

Quiz

Was bin ich?

A) Was bin ich?

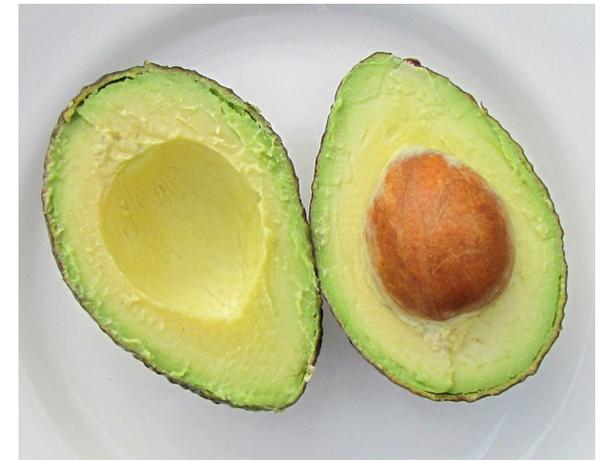
eine Tomate



1. Ursprünglich komme ich aus Südamerika.
2. Mich gibt es kugelförmig, aber auch lang und schlank.
3. Viele Leute lieben mich auch als Saft.
4. Wenn ich noch unreif und grün bin, bin ich giftig.
5. Im reifen Zustand bin ich rot und Kinder mögen mich oft am liebsten als Sauce über den Teigwaren.

B) Was bin ich?

eine Avocado



1. Ich bin in Mittel- und Südamerika zu Hause.
2. Mich gibt es in verschiedenen Farben, von hellgrün bis fast schwarz.
3. Meine Form ist ähnlich wie diejenige der Birne.
4. Ich habe einen sehr grossen, schweren Kern.
5. Vitamin C habe ich nicht viel. Dafür ist mein Anteil an B-Vitaminen beachtlich! Und ja, keine andere Frucht und kein Gemüse hat einen so hohen Fettanteil wie ich.

C) Was bin ich?

eine Kiwi



1. Da ich ursprünglich aus China komme, war ich früher unter dem Namen „chinesische Stachelbeere“ bekannt.
2. Heute werde ich vor allem in Neuseeland angebaut.
3. Ich enthalte sehr viele wichtige Inhaltsstoffe, wie zum Beispiel Vitamin C oder Vitamin A.
4. Es gibt einen Vogel, der denselben Namen trägt wie ich!
5. Mein Fruchtfleisch ist grün.

D) Was bin ich?

eine Karotte

1. In mir stecken besonders viele gesunde Inhaltsstoffe.
2. Ich schmecke roh genauso gut wie gekocht.
3. Eigentlich bin ich ja eine Wurzel.
4. Manche Leute behaupten, ich sei gut für die Augen.
5. Meine Farbe ist orange.



E) Was bin ich? **eine Banane**



1. Ich werde hauptsächlich in Mittel-Südamerika angebaut.
2. Wer mich verzehrt, erhält schnell viel Energie.
3. Die Pflanze, an der ich wachse, ist eine Palme.
4. Um mich zu essen, schält man mich zuerst.
5. Geerntet werde ich grün. Bis ich bei euch im Laden bin, ist meine Farbe meistens gelb mit braunen Flecken.

F) Was bin ich?

ein Apfel

1. Ich bin in vielerlei Hinsicht sehr gesund für den Körper.
2. Mich gibt es in ganz vielen Sorten, von süsslich bis säuerlich.
3. Mein grosser Vorteil: Ich bin einheimisch.
4. Je nach Sorte bin ich gelb, rot oder grün.
5. Mein Saft ist ein beliebtes Getränk!



G) Was bin ich?

ein Kürbis



1. Mich gibt es in ganz vielen Formen und Farben.
2. Von meinem Fleisch gibt es ganz feine Suppen.
3. Meine Kerne schmecken gut im Brot oder im Salat.
4. Im Herbst werde ich oft auch als Dekoration genutzt.
5. An Halloween schnitzt man aus mir lustige oder auch furchterregende Gesichter.

H) Was bin ich?

eine Paprika_{DE} /Peperoni_{CH}



1. Damit ich wachsen und reifen kann, brauche ich viel Sonne und Wärme.
2. Ich bin eine richtige Vitaminbombe!
3. Viele Leute essen mich gerne roh, z.B. mit einer Dippsauce.
4. Aber auch gekocht, beispielsweise auf der Pizza, schmecke ich herrlich!
5. Wahrscheinlich kennt ihr mich in den Farben rot, gelb und grün.

1) Was bin ich?

eine Erdbeere

1. In der Schweiz werde ich schon ab Mitte Mai geerntet.
2. Mein Aroma wird gern für Glace, Jogurt und andere Nahrungsmittel verwendet.
3. Ich werde im Garten angepflanzt, wachse aber auch im Wald oder am Wegrand.
4. Mit Schlagrahm schmecke ich besonders lecker!
5. Wenn ich reif bin, werde ich schön rot und schmecke zuckersüß!





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.



Übersicht Unterrichtssequenz 9

Arbeitsauftrag	In einem interaktiven Leiterlspiel erhalten die SuS Informationen, können mit ihrem Vorwissen brillieren oder haben die Möglichkeit, Milchprodukte zu testen. Das Leiterlspiel wird in Vierergruppen gespielt. Vor Spielbeginn lesen die Gruppenmitglieder die Spielregeln gemeinsam durch.
Ziel	Die SuS testen ihr Wissen auf spielerische Art und Weise.
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).
Material	<ul style="list-style-type: none"> Spielregeln und Spielplan Actionkarten Zeichnungs- und Fragekarten Spielfiguren Würfel Papier und Bleistift Tisch mit Käse-Degustation (ca. 5 verschiedene Käsesorten) Tisch mit Jogurt-Degustation (Erdbeeryogurt verschiedener Hersteller) Rahm, Mixer und Behälter, um den Rahm zu schlagen
Sozialform	GA
Zeit	ca. 45'

Zusätzliche Informationen:

- Zieht ein SuS die Actionkarte, mit der man Rahm zu Butter schlagen darf, kann die Butter im Kühlschrank aufbewahrt und auf selbstgebackenem Brot (Lektionsteil 08) genossen werden.
- Jogurt und Milch können mit Müesliflocken angereichert werden und ergeben so ein gesundes, vollwertiges Frühstück (Eiweiss und Kohlenhydrate).
- Die Action-, Zeichnungs- und Fragekarten können durch eigene, von den SuS kreierte Karten ersetzt oder ergänzt werden.
- Die Website www.swissmilk.ch bietet eine informative Kinderecke. Falls die Möglichkeit besteht, lohnt es sich, die SuS auf dieser Seite surfen zu lassen. Wäre auch geeignet für SuS, die frühzeitig mit dem Spiel fertig sind.
- Da die Aufträge auf den Karten immer wechseln, kann das Spiel auch mehrmals hintereinander gespielt werden.



Spielanleitung



Lest die Anleitung gut durch und spielt anschliessend das Leiterlenspiel in 4er-Gruppen.

Material

- Spielplan
- Eine Spielfigur pro Kind
- Würfel
- Actionkarten
- Zeichnungs- und Fragekarten
- Papier und Bleistift



Spielverlauf

Das jüngste Kind würfelt zuerst.

Es darf immer so viele Felder vorwärts gefahren werden, wie der Würfel Augen zeigt.

Spezialfelder



Nimm eine Karte vom Stapel der Actionkarten. Lies die Karte laut vor und befolge den Auftrag.



Nimm eine Karte vom Stapel der Zeichnungskarten. Lies sie für dich durch, ohne dass die anderen sie sehen. Versuche, den Begriff zu zeichnen! Wer von den anderen findet zuerst heraus, was du zeichnest? Der darf nämlich zwei Felder vorrücken.



Nimm eine Karte vom Stapel der Fragekarten und gib sie ohne anzuschauen deinem rechten Nachbarn. Dieser stellt dir die Frage. Gibst du die richtige Antwort, darfst du zwei Felder vorrücken.



Du darfst vom roten Feld zum grünen hinaufklettern.



Du musst vom roten Feld zum grünen hinunterrutschen.

Spielverlauf

Wer zuerst mit der genauen Augenzahl ins Ziel kommt, hat das Spiel gewonnen. Herzliche Gratulation!



Actionkarten

<p>Wenn du 5 Käsesorten aufzählen kannst, darfst du 3 Felder vorrücken.</p>	<p>Wenn du 5 Produkte nennen kannst, die aus Milch hergestellt werden, darfst du 3 Felder vorrücken.</p>	<p>Du darfst an der Jogurt-Degustation verschiedene Erdbeeryogurts probieren. Welches schmeckt dir am besten?</p>
<p>Du darfst an der Käse-Degustation Käse probieren. Welcher schmeckt dir am besten?</p>	<p>Überleg einmal, wann du das letzte Mal Milch getrunken oder ein Milchprodukt gegessen hast. Das braucht Zeit! Einmal aussetzen.</p>	<p>Welches ist dein liebstes Milchprodukt? Verrate es den anderen Mitspielern pantomimisch, das heisst, ohne zu sprechen!</p>
<p>Du bist so stark wie eine Kuh. Mache 10 Liegestütze und am Schluss davon gibst du ein lautes Muuuuh von dir!</p>	<p>Versuche den folgenden Zungenbrecher dreimal hintereinander möglichst schnell aufzusagen: Michel mixt Milch mit dem Mixer</p>	<p>Erfinde einen Werbespruch für Milch. Das braucht natürlich Zeit! Du setzt eine Runde aus und präsentierst anschliessend deinen Mitspielern den Werbespruch.</p>
<p>Weisst du, dass du selber Butter machen kannst? Dazu brauchst du kalten Schlagrahm und einen Mixer. Rühre den Rahm. Zuerst wird der Rahm dick. Das ist Schlagrahm. Rühre weiter, bis du Butter hast.</p>		

Zeichnungskarten

Kuh	Milchkrug	Fondue
Butter	Raclette	Käsesandwich



Fragekarten

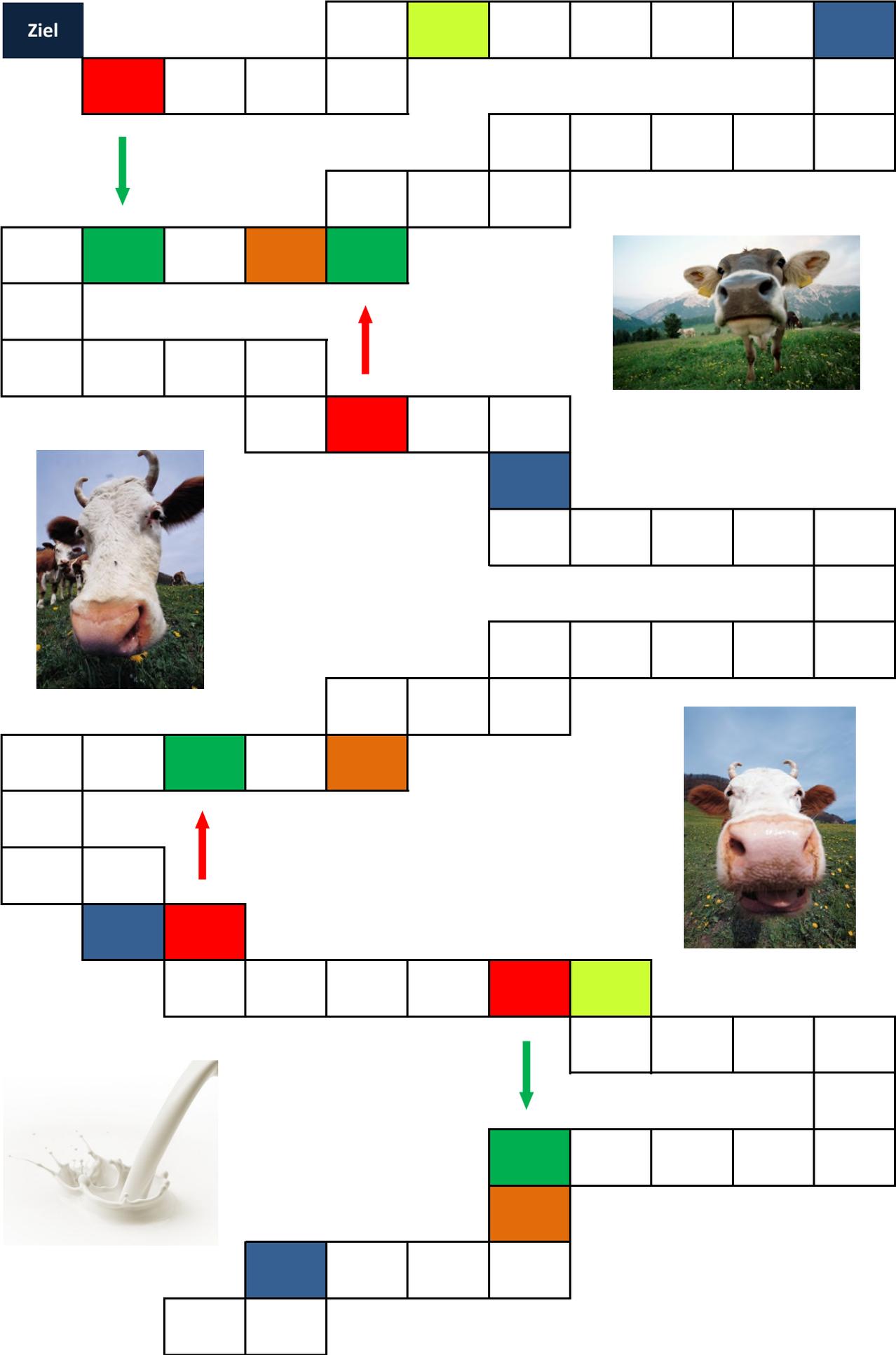
<p>Wofür ist Milch, zusammen mit Bewegung und Vitamin D, besonders wichtig? Für</p> <ul style="list-style-type: none"> a) die Augen b) Knochen und Zähne c) die Abwehr von Krankheiten <p>Richtige Antwort: b) Milch (Kalzium) ist besonders wichtig für den Aufbau der Knochen und Zähne! Der Körper braucht für die Aufnahme aber auch Vitamin D und viel Bewegung.</p>	<p>Schätze: Wie viele Liter Milch gibt eine Kuh durchschnittlich pro Tag?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 25 Liter b) 10 Liter c) 5 Liter <p>Richtige Antwort: a) Eine Kuh gibt etwa 25 Liter Milch pro Tag!</p>
<p>Wie heisst der wichtige Nährstoff, von dem in Milch besonders viel enthalten ist?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Kalium b) Kardamom c) Kalzium <p>Richtige Antwort: c) Milch enthält besonders viel Kalzium!</p>	<p>Schätze: Wie viele Liter Milch werden benötigt, um eine 250 Gramm schwere Butter herzustellen?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 15,5 Liter b) 7,5 Liter c) 2,5 Liter <p>Richtige Antwort: b) Für eine 250 Gramm schwere Butter benötigt man ca. 7,5 Liter Milch!</p>
<p>In welcher der folgenden Speisen hat es keine Milch drin?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Pudding b) Kartoffelstock c) Teigwaren <p>Richtige Antwort: c) Teigwaren enthalten keine Milch!</p>	<p>Wie heisst der bekannte Werbespruch für Milch?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Milch macht müde Männer munter. b) Milch macht Kinder gross und stark. c) Milch macht allen Leuten gute Laune. <p>Richtige Antwort: a) Der Spruch lautet: <u>Milch</u> <u>macht</u> <u>müde</u> <u>Männer</u> <u>munter</u>!</p>
<p>Welcher Käse ist als typischer Schweizer-Käse weit über die Grenze hinweg bekannt?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Edamer b) Emmentaler c) Parmesan <p>Richtige Antwort: b) Emmentaler ist der Käse mit den Löchern, der auch in vielen anderen Ländern beliebt ist und aus dem Schweizer Emmental (Berner Mittelland) kommt.</p>	<p>Schätze: Wie viele Liter Milch werden in der Schweiz pro Einwohner im Jahr produziert?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 500 Liter b) 100 Liter c) 1000 Liter <p>Richtige Antwort: a) Pro Einwohner werden in der Schweiz jährlich rund 500 Liter Milch produziert.</p>

Milchprodukte

Leiterlispiel



<p>Im Fernsehen und auf Plakaten sieht man oft eine schwarz-weiße Kuh, die Werbung für Milch macht. Wie wurde sie genannt?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Lovelyb) Beautyc) Sweety <p>Richtige Antwort: a) Die Kuh aus der Milchwerbung heisst Lovely!</p>	<p>Die Schweiz führt auch viele Milchprodukte aus anderen Ländern ein. Welches Produkt wird wohl am häufigsten eingeführt?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Butterb) Joghurtc) Käse <p>Richtige Antwort: c) Obwohl die Schweiz als Käseland gilt, gibt es viele Käsesorten, die aus dem Ausland eingeführt werden!</p>
<p>Was die Milch so süß macht, ist der Milchzucker. Einige Menschen können diesen Milchzucker nicht verdauen und bekommen davon Blähungen, Durchfall oder einfach Bauchweh. Wie heisst diese Unverträglichkeit gegen Milch?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Osteoporoseb) Laktoseintoleranzc) Kuhmilchallergie <p>Richtige Antwort: b) Laktose=Milchzucker / Intoleranz=Unverträglichkeit</p>	<p>Einige Menschen können den in der Milch enthaltenen Milchzucker nicht verdauen und bekommen davon z.B. Blähungen, Durchfall oder einfach Bauchweh. Was schätzt du, wie viele Menschen in Europa davon betroffen sind?</p> <ul style="list-style-type: none">a) ca. 10 %b) ca. 20 %c) ca. 30 % <p>Richtige Antwort: b) Von 10 P. sind etwa 2 P. laktoseintolerant, d.h. 20%</p>
<p>Was sollte man machen, wenn man bei Milchprodukten Blähungen, Durchfall oder Bauchschmerzen bekommt?</p> <ul style="list-style-type: none">a) mehr Milchprodukte essenb) Schmerzmittel nehmenc) zum Arzt gehen <p>Richtige Antwort: a) Der Arzt kann mit einem Test herausfinden, ob man laktoseintolerant ist, d.h. Milchzucker nicht verträgt, bzw. nicht verdauen kann.</p>	<p>Warum können einige Menschen den in der Milch enthaltenen Milchzucker nicht verdauen?</p> <ul style="list-style-type: none">a) weil sie auf Milchzucker allergisch sind.b) weil sie neben Milchzucker auch schon keine Muttermilch verdauen konnten.c) weil ihnen im Darm etwas fehlt, ein Enzym genannt Laktase (was den Milchzucker zerkleinert und somit normal verdauen lässt) <p>Richtige Antwort: c) Tatsächlich fehlt ihnen das Enzym Laktase.</p>
<p>Die Schweiz verkauft viele Milchprodukte ins Ausland. Welches Produkt verkauft sich am häufigsten?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Schokoladeb) Käsec) Rahm <p>Richtige Antwort: b) Käse ist das am häufigsten verkaufte Schweizer Milchprodukt im Ausland!</p>	<p>Was gehört in ein richtig feines Fondue?</p> <ul style="list-style-type: none">a) Käse, Wasser und Salzb) Käse, Wein und Mehlc) Käse, Rahm und Pfeffer <p>Richtige Antwort: b) In ein Fondue gehört Käse, Wein und Mehl.</p>



Start



Übersicht Unterrichtssequenz 10

Arbeitsauftrag	Die SuS bilden Zweiergruppen. Jede Gruppe erhält einen Informationstext sowie ein Kreuzworträtsel. Nachdem der Text gemeinsam durchgelesen wurde, löst die Gruppe das Kreuzworträtsel.
Ziel	Die SuS kennen verschiedene Informationen zum Thema Fleisch, Fisch und Eier.
Lehrplanbezug	<ul style="list-style-type: none">• 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
Sozialform	PA
Zeit	30'

Zusätzliche Informationen:

- Zum Thema „Eiweisse“ finden Sie Informationen, Arbeitsblätter und Folien zum Gratisdownload unter <http://www.sge-ssn.ch/>
- In der Unterrichtseinheit für den 3. Zyklus, finden Sie Versuche und Experimente zu eiweisshaltigen Lebensmitteln.



Fleisch, Fisch und Eier



Lest den Informationstext und versucht anschliessend, das Kreuzworträtsel zu lösen.

In der Schweiz essen wir vor allem das Fleisch von Schweinen, Rindern, Schafen (Lamm) und Geflügel (Poulet und Truthahn).

Fleisch enthält unter anderem:

- viel Eiweiss (=Protein), welche die wichtigsten Bausteine unseres Körpers sind. Sie dienen zum Aufbau der Muskeln, unserer Organe, den Knochen und vielem mehr.
- viel Fett (=Lipid), von dem wir nur ganz wenig essen sollten. Darum sollten wir darauf achten, dass wir nicht mehr als dreimal pro Woche eine Portion Fleisch essen.
- viel Eisen, welches für unseren Körper sehr wichtig ist. Es ist z.B. für die Blutbildung zuständig und den Transport von Sauerstoff zu den Zellen.

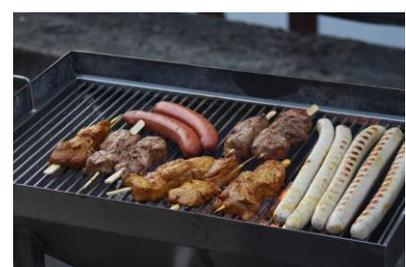
Es gibt viele Menschen, die gar kein Fleisch essen. Das sind Vegetarier. Sie decken ihren Eiweiss- und Eisenbedarf mit anderen Nahrungsmitteln.

Fisch enthält unter anderem:

- viel Eiweiss.
- sehr gesunde ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren, welche Bluthochdruck entgegenwirken und vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Fisch hat einen tieferen Fettgehalt als Fleisch.
- Jod, welches für die Schilddrüsen (steuern das Herz und den Kreislauf) wichtig ist.

Es empfiehlt sich daher, öfter mal eine Portion Fleisch durch Fisch zu ersetzen.

Eier sind ebenfalls gute Eiweisslieferanten. Aber auch sie enthalten Fett, und sollten daher eher zurückhaltend gegessen werden. Es wird empfohlen, nicht mehr als drei Eier pro Woche zu essen. Aber Achtung: Es zählen auch die Eier, die man im Omelett oder im Kuchen isst!





Übersicht Unterrichtssequenz 11

Arbeitsauftrag	Die SuS testen ihr Vorwissen zum Thema Fett mit einem Quiz. Anschliessend erarbeiten sie sich das Wissen zum Fettgehalt verschiedener Lebensmittel.
Ziel	Die SuS können den Fettgehalt verschiedener Lebensmittel ablesen und einschätzen.
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).
Material	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitsblätter• Lösungen/Infos für die LP• Lebensmittel
Sozialform	Plenum GA
Zeit	90'

Zusätzliche Informationen:

- Zum Thema „Fette“ finden Sie Informationen, Arbeitsblätter und Folien zum Gratisdownload unter <http://www.sge-ssn.ch/>
- Fett kann nachgewiesen werden, indem man Nahrungsmittel auf einem weissen Papier (Vliespapier eignet sich besonders gut) zerreibt. Wird der Fleck auf dem Papier transparent (speckig), enthält das Nahrungsmittel Fett. Man kann dies beobachten, wenn man das Papier ans Licht hält.
- Fett- und ölhaltige Lebensmittel haben besonders viel Energie, also einen hohen Brennwert (viele Kalorien). Dies lässt sich beobachten, wenn man sie tatsächlich anzündet. Eine auf einen Draht aufgespiesste Haselnuss brennt sehr lange, eine Erdbeere hingegen bringt man fast nicht zum Brennen.



Idee - Einstieg

Spielidee für den Einstieg ins Thema:

- Die SuS sitzen im Kreis, jeder mit einer grünen sowie einer roten Karte ausgerüstet.
- In der Mitte des Kreises steht eine Schale mit kleinen Esswaren wie zum Beispiel Rosinen, Haselnüsse, gedörrte Apfelschnitze...
- Die Lehrperson stellt nun eine erste Behauptung zum Thema Fett auf. (siehe unten) Diejenigen, die der Behauptung Glauben schenken, halten die grüne Karte in die Höhe, die anderen die rote.
- Die Lehrperson verrät, ob die Behauptung wahr oder falsch war, und gibt allenfalls noch zusätzliche Informationen.
- Alle, die richtig getippt haben, dürfen sich anschliessend aus der Schale in der Mitte eine kleine Belohnung holen. Mit den anderen Behauptungen wird das Quiz fortgesetzt.

Behauptungen

- Bei Fetten wird unterschieden zwischen Fetten tierischen Ursprungs und Fetten pflanzlicher Herkunft.
- Kinder, die am Wachsen sind, müssen viel Fett zu sich nehmen.
- Wird von einer Person mit der Nahrung zu viel Fett eingenommen, wird das überschüssige Fett im Körper gespeichert.
- Fette spielen bei der Verdauung eine wichtige Rolle.
- Wer sich gesund ernähren will, verzichtet am besten ganz auf Fette.
- Fette sind sehr wichtig für einige lebenswichtige Vitamine.
- Für eine gesunde Ernährung sollte man pflanzliche Fette den tierischen Fetten vorziehen.
- Fett dient als Geschmacksträger und lässt uns ein Gericht als schmackhaft empfinden.
- Fett ist in der Nahrung immer gut sichtbar.
- Fett liefert dem Körper viel Energie.

Fette

Info für Lehrpersonen



Lösungen - Viel oder wenig Fett?

Hoher Fettgehalt	Niedriger Fettgehalt
Butter	Gummibärchen
Salami	Salzstangen
Vollfettkäse	Magerjogurt
Speck	Apfel
Rahm	Karotte
Pommes Chips	Ananas
Schokolade	Fisch
Fleischkäse	Brot
Haselnüsse	Corn Flakes/Birchermüesli
Mayonnaise	Orangensaft

Die LP sollte wichtige Informationen ergänzen, z. B. dass Gummibärchen einen sehr niedrigen Fettgehalt aufweisen, wegen des hohen Zuckergehalts und gerade wegen des hohen Zuckergehalts nicht in grossen Mengen verzehrt werden sollen. Wichtig ist ebenfalls, dass die „roten“ nicht verbotene Esswaren sind. Sie sollten einfach zurückhaltend konsumiert werden.

Hinweis - Dem Fett auf der Spur

Die Verpackung wird einem Kind in die Hand gedrückt mit dem Auftrag, den Fettgehalt des Nahrungsmittels herauszufinden. Weitere Verpackungen werden verteilt. Finden die SuS heraus, wo man diese Information ablesen kann? Sobald die SuS dieses Ziel erreicht haben, sollen die Verpackungen entsprechend ihres Fettgehaltes in eine Reihenfolge gebracht werden. Diese Reihe soll nun mit allen anderen Verpackungen erweitert werden. Um ein Durcheinander zu vermeiden, werden die Verpackungen zuerst sortiert.

Es werden vier Gruppen gebildet: Fettgehalt 0–10 %; Fettgehalt 11–20 %; Fettgehalt 21–30 %; Fettgehalt über 30 %. Die SuS werden auf diese Gruppen aufgeteilt, und versuchen, mit den Nahrungsmitteln ihrer Gruppe eine Schlange zu bilden. Ist dies geschafft, werden alle vier Schlangen zu einer riesigen Schlange zusammengefügt.



Übersicht Unterrichtssequenz 12

Arbeitsauftrag	<p>Fleisch ist nicht gleich Fleisch. Auf diese Tatsache werden die SuS auf einer Exkursion aufmerksam gemacht. Sie erleben dabei hautnah ein Beispiel artgerechter Haltung.</p> <p>Die Klasse besucht einen Bio-Bauernhof in ihrer Nähe. Dort lassen sie sich herumführen und erfahren vom Bauern den Unterschied seiner Tierhaltung gegenüber Höfen mit nicht artgerechter Haltung.</p> <p>Im Vorfeld werden gruppenweise Fragebogen vorbereitet. Mit Hilfe dieser Bogen führen die SuS mit dem Bauern ein Interview.</p>
Ziel	Die SuS erfahren, dass die Haltung der Tiere sowie die Qualität des Tierfutters sich auf die Fleischqualität und schliesslich auf unsere Gesundheit auswirken.
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).
Material	<ul style="list-style-type: none"> Fragebogen Notizmaterial
Sozialform	Plenum
Zeit	½ Tag

Zusätzliche Informationen:

- Auf der Website <https://www.knospehof.ch/> findet mit Hilfe eines Suchsystems Schweizer Biobauern in der eigenen Region. Die Seite enthält viele Informationen rund um die biologische Landwirtschaft. Weitere Infos auch unter: <http://www.lid.ch/> oder <http://www.schub.ch/>).
- Die Exkursion wird in der Schule nachbearbeitet. Die SuS halten Informationen und Eindrücke auf Plakaten fest. Diese werden ein Bestandteil der Ausstellung.
- Die SuS erhalten die Gelegenheit, auf den oben genannten Webseiten zu surfen.
- Je nach Betrieb kann sich eine SuS-Gruppe auch mit dem biologischen Getreide- oder Gemüseanbau auseinandersetzen.



Fragebogen



Bildet Gruppen und überlegt euch, welche Fragen Ihr dem Bauern während des Besuchs auf dem Bauernhof stellen könnt. Notiert die Fragen und anschliessend auch die Antworten.

Frage:

Frage:

Frage:

Frage:



Übersicht Unterrichtssequenz 13

Arbeitsauftrag	In der Klasse wird ein Mindmap erstellt mit allen Süssigkeiten, die den SuS in den Sinn kommen. Die LP spricht Fakten über den Zucker an. Als Hausaufgabe bringen die SuS in der nächsten Stunde eine Süssigkeit von zu Hause mit. Diese werden in einer Tabelle aufgelistet und jeweils die Zuckerart und idealerweise deren Menge aufgeschrieben. Wer fertig ist, löst danach ein Rätsel, welches später gemeinsam korrigiert wird. Zu guter Letzt wird ein Quiz gemacht, in dem es um Fakten über Zucker geht.
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS kennen mindestens 3 Bezeichnungen für Zucker. • Die SuS lernen einige Fakten über den Zucker.
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).
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblätter • Lösungen • Süssigkeiten von SuS
Sozialform	Plenum
Zeit	60'

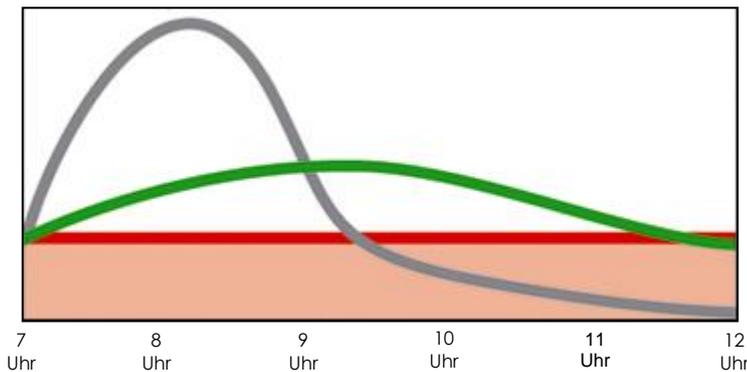
Zusätzliche Informationen:

- Die SuS ordnen verschiedene Lebensmittel einem grünen (enthält keinen Zucker) oder einem roten Tuch (enthält viel Zucker) zu (Tücher liegen auf dem Boden). Interessant sind Produkte, in denen die Kinder keinen Zucker erwarten. So enthält Ketchup beispielsweise sehr viel Zucker. Auch Senf, Joghurt, Corn Flakes sowie viele Getreideriegel weisen einen beachtlichen Zuckeranteil auf! Diese Übung kann ergänzend zum Rätsel gemacht werden.
- <https://www.kiknet-zuckerfabriken.org/>



Zucker

Warum sollte man nicht zu viel Süsses essen? Süsses, Knabbereien und süsse Getränke enthalten viele Fette und eine grosse Menge an Zucker. Sie liefern aber verhältnismässig wenig Mineralstoffe und Vitamine. Energie, d.h. Kalorien, enthalten sie viel.



Blutzuckerspiegel im Laufe des Vormittags, abhängig vom eingenommenen Frühstück:

Frühstück mit weissem Brot, Butter, Konfitüre

Frühstück mit Müesli

Optimaler Verlauf des Blutzuckerspiegels

Zucker, bzw. Kohlenhydrate sind neben den Proteinen und den Fetten eine der wichtigsten Nährstoffgruppen. Beim Verbrennen liefern sie dem Körper Energie für die Muskelarbeit und für die Erhaltung der Körperwärme. Kohlenhydrate werden aufgrund ihrer Form in zwei Zucker eingeteilt:

1. einfache Zucker (gehen schnell ins Blut)
2. komplexe Zucker

Die einfachen Zucker (z. B. Traubenzucker) gehen schnell ins Blut und in die Muskulatur, sind daher gut, wenn man schnell einen Energieschub benötigt. Diese werden jedoch schnell verbraucht, und das Formtief stellt sich wieder ein. Langfristig halten komplexe Zucker (z. B. die Stärke in Teigwaren) den Körper betriebsbereit. Daher sollte man vor sportlichen Leistungen Nahrungsmittel, die komplexe Zucker enthalten, zu sich nehmen. Bei ausgewogener Ernährung decken Kohlenhydrate bis zu 60 % des Energiebedarfes eines durchschnittlich sportlichen Menschen ab. Der Zucker von Süssigkeiten entspricht dem einfachen Zucker, welchen es deshalb in Massen genossen werden soll. Aus diesem Grund sind sie auch an der Spitze der Pyramide zu finden.



Dem Zucker auf der Spur



Bringt von zu Hause verschiedene Süssigkeiten mit. Nehmt nun die Verpackungen und versucht in kleinen Gruppen herauszufinden, welche Zuckerart und wie viel davon in der Süssigkeit enthalten ist. Notiert eure Ergebnisse in der Liste.

Unsere Süssigkeiten	Zuckerart	Zuckergehalt

Die Zutaten eines Lebensmittelprodukts müssen auf der Packung immer angegeben werden, so auch der Zucker. Die Zutat mit dem grössten Gewichtsanteil steht am Anfang der Liste. Teilweise stehen die genauen Namen des Zuckers in der Zutatenliste. Dies ist ein guter Trick, weil die Hersteller somit verhindern können, dass das Wort «Zucker» an oberster Stelle genannt werden muss. Hier einige Fachbegriffe, die alle den Überbegriff «Zucker» haben:

- Traubenzucker (Glucose)
- Invertzucker
- Maltodextrin
- Saccharose
- Dextrose
- Fruchtzucker (Fructose)
- Lactose
- Maltose
- Haushaltsraffinade
- Rohrzucker



Rätsel „Bist du gut im Schätzen?“



- A) In einer Tafel Schokolade von 100g stecken ca.
 - 17 Würfelzucker
 - 5 Würfelzucker

- B) In einer Packung Gummibärchen von 200g stecken ca.
 - 20 Würfelzucker
 - 49 Würfelzucker

- C) In einer Flasche Tomatenketchup von 300 ml stecken ca.
 - 40 Würfelzucker
 - 23 Würfelzucker

- D) In zwei Kugeln Rahmglace von 60ml stecken ca.
 - 19 Würfelzucker
 - 6 Würfelzucker

- E) In einem kleinen Glas Erdbeerkonfi von 150g stecken ca.
 - 32 Würfelzucker
 - 67 Würfelzucker

- F) In einer Packung Caramelbonbons von 200g stecken ca.
 - 95 Würfelzucker
 - 78 Würfelzucker

Findest du selber einen Vergleich heraus? Nimm das Internet zur Hilfe.



Quiz Genussmittel



1. Nenne drei Lebensmittel, die an der Spitze der Pyramide sind.

2. Wahr oder unwahr: Getränke wie Cola, Sinalco, Eistee, heisse Schokolade und Fruchtsaft enthalten nicht so viel Zucker.

3. Würde man nur Lebensmitteln essen, die an der Spitze der Pyramide stehen, würde man schnell krank werden. Was fehlt ihnen, was so wichtig für unseren Körper ist?

4. Süssigkeiten enthalten viel Energie, d.h. Kalorien und bestehen aus Einfachzucker. Was passiert, wenn man davon isst?

5. Wenn man Zucker isst und danach die Zähne nicht putzt, was ist dann die Schwierigkeit für die Zähne?

6. Wahr oder unwahr: Überschüssiger Zucker wird im Körper in Fett umgewandelt und gespeichert!



7. Welche Krankheiten können ausgelöst werden, wenn man zu viel Zucker isst?

8. Wahr oder unwahr: Brauner Zucker, Vollrohrzucker oder auch Honig sind nicht gesünder als der weisse Kristallzucker.



Lösungen - Bist du gut im Schätzen?



- A) In einer Tafel Schokolade von 100g stecken ca.
x 17 Würfelzucker
• 5 Würfelzucker
- B) In einer Packung Gummibärchen von 200g stecken ca.
• 20 Würfelzucker
x 49 Würfelzucker
- C) In einer Flasche Tomatenketchup von 300 ml stecken ca.
• 40 Würfelzucker
x 23 Würfelzucker
- D) In zwei Kugeln Rahmglace von 60ml stecken ca.
• 19 Würfelzucker
x 6 Würfelzucker
- E) In einem kleinen Glas Erdbeerkonfi von 150g stecken ca.
x 32 Würfelzucker
• 67 Würfelzucker
- F) In einer Packung Caramelbonbons von 200g stecken ca.
x 95 Würfelzucker
• 78 Würfelzucker

Findest du selber einen Vergleich heraus? Nimm das Internet zur Hilfe.



Lösungen - Quiz Genussmittel



1. Nenne drei Lebensmittel, die an der Spitze der Pyramide sind.
Zucker, Bonbons, Schokolade, Torten, Glace, und alle anderen Schleckereien!
Diese Genussmittel enthalten eine grosse Menge Zucker und Fette.
2. Wahr oder unwahr: Getränke wie Cola, Sinalco, Eistee, heisse Schokolade und Fruchtsaft enthalten nicht so viel Zucker.
Das ist wahr!
3. Würde man nur Lebensmitteln essen, die an der Spitze der Pyramide stehen, würde man schnell krank werden. Was fehlt ihnen, was so wichtig für unseren Körper ist?
Vitamine und Mineralstoffe.
4. Süssigkeiten enthalten viel Energie, d.h. Kalorien und bestehen aus Einfachzucker. Was passiert, wenn man davon isst?
Man hat einen kurzanhaltenden Energieschub und dann gleich das Verlangen auf mehr. Zucker liefert uns rasche, aber kurzanhaltende Energie, d.h. sättigt nur kurz! Langfristig halten komplexe Zucker (z. B. die Stärke in Teigwaren) den Körper betriebsbereit. Daher sollte man vor sportlichen Leistungen Nahrungsmittel, die komplexe Zucker enthalten, zu sich nehmen.
5. Wenn man Zucker isst und danach die Zähne nicht putzt, was ist dann die Schwierigkeit für die Zähne?
Zahnkaries
6. Wahr oder unwahr: Überschüssiger Zucker wird im Körper in Fett umgewandelt und gespeichert!
Das ist wahr!
7. Welche Krankheiten können ausgelöst werden, wenn man zu viel Zucker isst?
Übergewicht, Diabetes = Zuckerkrankheit (erhöhte Blutzuckerwerte verursachen keine äusserlich bemerkbaren Beschwerden. Im Körperinneren schädigen sie jedoch langfristig die Blutgefässe, Nerven und zahlreiche Organe)
8. Wahr oder unwahr: Brauner Zucker, Vollrohrzucker oder auch Honig sind nicht gesünder als der weisse Kristallzucker.
Das ist wahr!





Übersicht Unterrichtssequenz 14

Arbeitsauftrag	<p>Die Klasse kocht gemeinsam eine gesunde Mahlzeit mit drei Gängen. Gesunde Nahrung kann richtig gut schmecken! Zudem ist ein gemeinsames Mittagessen immer ein spezielles Erlebnis. Sie kochen ein Menü mit Gemüsedip, bunten Nudeln und Apfelcrème.</p> <p>Die Klasse wird in folgende Gruppen eingeteilt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Gemüse rüsten für die Vorspeise• Saucen zubereiten für die Vorspeise• Bunte Nudeln kochen• Dessert zubereiten
Ziel	<p>Die SuS lernen, dass gesunde Nahrung gut schmeckt und dass ein gemeinsames Mittagessen immer ein spezielles Erlebnis ist.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none">• Zutaten (siehe Rezepte)• Rüstmesser, Schneidunterlagen• Knoblauchpresse• Röstiraffel• mindestens vier grosse Pfannen• Kochherd• kleine Schüsseln (Gemüsedip)• grosse Schüsseln (Apfelcrème)• Teller, Becher, Besteck
Sozialform	GA
Zeit	140'

Zusätzliche Informationen:

- Die Rezepte sind so geschrieben, dass sie die SuS ohne grosse Hilfe allein nachkochen können. Einzig bei der Mengenermittlung der Zutaten sollten die SuS unterstützt werden (die Rezepte sind jeweils für vier Personen berechnet).
- Einfache und praktische Rezepte finden Sie auch unter www.bio-familia.org.
- Gruppen, die vor den anderen fertig werden, können Tee zubereiten oder den Tisch decken.



Gemüsedip

Verschiedene Saisongemüse in mundgerechte Stücke schneiden
(Champignons, Karotten, Peperoni, Chicorée, Gurke, kleine Tomaten...)

Knoblauchsauce

125 g Quark gut verrühren
1 EL* Milch
1–2 Knoblauchzehen gepresst
Wenig Salz oder Streuwürze

Cocktailsauce

6 EL Mayonnaise gut verrühren
3 EL Pelati

Kräutersauce

125 g Quark gut verrühren
wenig Salz
frische Kräuter oder Kräutermischung
(z. B. Salatkräutermischung)

* EL bedeutet Esslöffel



Bunte Gemüsenudeln

Nudeln

500 g Nudeln

in kochendes Salzwasser geben
gar kochen (Zeitdauer siehe Packungsanweisung)

Sauce

200 g Erbsen (tiefgekühlt)

6 Karotten

1 TL* Bouillon

1 EL* Tomatenpüree

½ Becher

100 ml Milch

2 EL Pelati

Salz, Pfeffer

auftauen lassen

waschen und in dünne Scheiben schneiden

in 0,25 l Wasser geben und aufkochen

Karotten in der Bouillon weichkochen

Halbrahm

zu den Karotten geben, Sauce gut umrühren und
aufkochen

würzen

* TL bedeutet Teelöffel

* EL bedeutet Esslöffel



Apfelquarkcrème

300 g Rahmquark
4 EL* Milch
2 EL Zucker
½ Zitrone (Saft)

in Schüssel geben,
gut verrühren

3 Äpfel

an der Röstiraffel reiben
laufend zur Crème geben und umrühren (sonst
werden die Äpfel braun)

Crème bis kurz vor dem Servieren in den
Kühlschrank stellen

* EL bedeutet Esslöffel