

Ernährungspyramide



Arbeitsauftrag	<p>Die SuS befassen sich intensiv mit der Ernährungspyramide und lernen deren Aufbau kennen. Sie erstellen einen eigenen Ernährungsplan, um das Erlernete zu vertiefen.</p> <p>Zu Beginn zeigt die LP mit dem Hellraumprojektor oder via Beamer die Abbildungen der Ernährungspyramide. Die SuS versuchen, sich den Aufbau und die abgebildeten Nahrungsmittel zu merken. Dann projiziert die LP die leere Vorlage an die Tafel und die SuS versuchen aus dem Gedächtnis, Zeitschriftenbilder der Nahrungsmittel mit Magneten auf der richtigen Stufe anzubringen. Anschliessend lösen die SuS das Arbeitsblatt.</p>
Ziel	<p>SuS kennen die Ernährungspyramide, können Lebensmittel den einzelnen Stufen zuweisen und hinterfragen ihre eigene Ernährung kritisch.</p>
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen für die Lehrperson • Arbeitsblätter • Kataloge, Prospekte, Zeitungen etc. mit Bildern von Lebensmitteln • Computer (für den Selbsttest) • Musterlösung
Sozialform	<p>PL /GA / EA</p>
Zeit	<p>360'</p>

Zusätzliche Informationen:

- Schweizerische Gesellschaft für Ernährung: Viele Informationen und interessante Tests <http://www.sge-ssn.ch/>
- bio-familia: Tipps zu ausgewogener Ernährung und Rezepte www.bio-familia.com
- Eine Müeslipackung für die entsprechende Pyramidenstufe kann bei bio-familia unter angegebener Adresse (Idee & Aufbau) kostenlos bestellt werden.

kiknet.ch - Lektionen

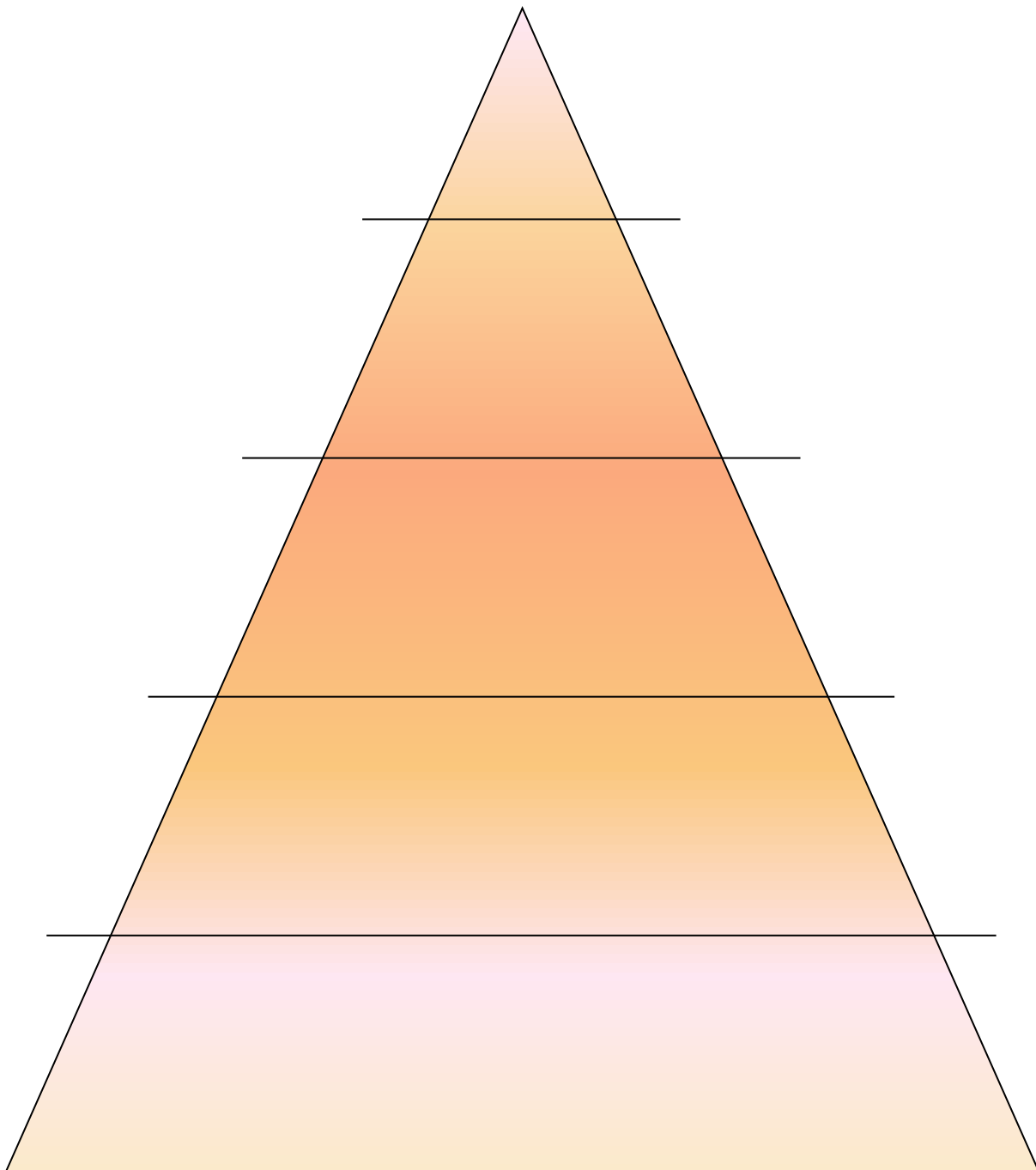
Sehr viele Unterrichtsmaterialien zu verschiedensten Nahrungsmitteln und Zubereitungsarten für die Sekundarstufe I finden sich in der Rubrik «Wirtschaft / Arbeit / Haushalt» auf [kiknet.ch](https://www.kiknet.ch/z3/wah/): <https://www.kiknet.ch/z3/wah/>



Die Ernährungspyramide



Aufgabe 1: Schneide aus Zeitschriften, Zeitungen und Prospekten verschiedene Lebensmittel aus und ordne sie auf der richtigen Stufe der Ernährungspyramide ein.





Ernährungspyramide selber bauen



Aufgabe 2: Das Ziel ist es, eine Ernährungspyramide selbst herzustellen. Dazu baut ihr aus Brettern und Ziegelsteinen ein nach oben schmaler werdendes Regal. Die einzelnen Stufen werden von Gruppen oder Einzelpersonen gestaltet. Ihr könnt dazu beispielsweise unverderbliche Lebensmittel, Deko-Lebensmittel oder Lebensmittelnachbildungen aus Salzteig verwenden.

Material Pyramide

→ Grösse kann angepasst werden

- 1 Brett à 140 cm Länge
- 1 Brett à 120 cm Länge
- 1 Brett à 100 cm Länge
- 1 Brett à 80 cm Länge
- 1 Brett à 60 cm Länge
- 1 Brett à 40 cm Länge
- 20 Ziegelsteine oder andere Objekte mit Stützfunktion
- evtl. Schleifpapier
- evtl. Holzlack
- evtl. Farbe zum Bemalen der Bretter
- Mal- und Bastelutensilien zum Verzieren

Salzteig

- 1 Teil Mehl (z.B. 1 Kilogramm)
- 1 Teil Salz (z.B. 1 Kilogramm)
- evtl. etwas Tapetenkleister
- Wasser
- Messbecher oder Waage
- Teigschüssel
- Backpapier
- Backblech
- Backofen
- Dispersions- oder Wasserfarben
- Mal- und Bastelutensilien zum Verzieren

Inhalt der Ernährungspyramide

- Unverderbliche und konservierte Nahrungsmittel
- Nahrungsmittelverpackungen
- Deko-Lebensmittel aus Holz oder Kunststoff
- evtl. Alleskleber, um die Ausstellungsstücke zu befestigen

Anleitungen

- pro Gruppe eine Bastelanleitung für die Pyramide
- pro Schüler/-in ein Ernährungspyramiden-Tagesplan

Ernährungspyramide



Hinweise

Zu jeder Stufe gehören die jeweiligen Stützen (Ziegelsteine). Das Brett und die Ziegelsteine werden passend zur Stufe mit Dispersionsfarbe bemalt oder mit Buntpapier beklebt. Auch Collagen sind möglich – lasst eurer Fantasie freien Lauf! Wenn ihr eure Stufe gestaltet habt, kann die Pyramide zusammengesetzt werden.

Nun müsst ihr eure Stufe mit den entsprechenden Lebensmitteln bestücken. Verwendet dazu wasser- und luftdicht abgepackte Konserven oder unverderbliche Nahrungsmittel. Von Nahrungsmitteln, die schnell verderben, könnt ihr gesäuberte und getrocknete Verpackungen ohne Inhalt verwenden. Gemüse, Früchte, Fisch, Fleisch, Kartoffeln, Eier usw. gibt es teilweise auch aus Plastik, Holz oder Wachs. Habt ihr solche Dinge zu Hause und könnt sie entbehren? Dann bringt sie doch mit, um die Pyramide zu vervollständigen.

Es gibt ein einfaches Rezept, mit dem ihr selbst Salzteigimitate dieser Nahrungsmittel herstellen könnt.

Um Salzteig herzustellen, braucht man 2 Teile Mehl, 2 Teile Salz und einen Teil Wasser. Wenn ihr noch einen Esslöffel Tapetenkleister dazugebt, wird der Teig geschmeidiger. Ihr könnt den Salzteig bereits beim Kneten einfärben, indem ihr Wasserfarbe oder Dispersionsfarbe im Wasser auflöst.

Standardportion:

- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Salz
- ½ Tasse Wasser
- evtl. Farbe oder etwas Tapetenkleister dazugeben

Der Teig wird gut durchgeknetet, bis er geschmeidig ist. Wenn er zu trocken ist, gibt man etwas Wasser hinzu; ist er zu feucht, kommt noch ein wenig Mehl hinein. Lasst den Teig nach dem Kneten etwas ruhen, am besten im Kühlschrank.

Auf einer mit etwas Mehl bestreuten Oberfläche könnt ihr die gewünschten Nahrungsmittel formen. Die fertigen Figuren werden auf ein Backpapier ausgelegtes Blech gegeben und bei 150°C etwa 90 Minuten gebacken. Die abgekühlten Figuren könnt ihr mit Wasserfarbe bemalen.



Individueller Tagesplan



Aufgabe 3: Stelle in einem individuellen Tagesplan dar, wie du dich entsprechend der Ernährungspyramide verpflegen kannst. Achte darauf, dass du Nahrungsmittel verwendest, die du wirklich magst.

Bedingungen:

- Die Nahrungsmittel müssen im richtigen Verhältnis der Pyramide vorkommen
- Eine Speise kann auf mehreren Stufen vorkommen (z.B. Salat mit Salatsauce ist bei Gemüse und Öl)
- Wer sehr viel Sport treibt, braucht mehr Wasser, Kohlenhydrate, Proteine und Fette.





Ernährungspyramiden - Selbsttest



Aufgabe 4: Schreibe genau auf, was du gestern alles gegessen hast.
Fülle danach den Ernährungspyramiden-Test aus.
Wie sieht deine persönliche Nahrungspyramide aus?
Was musst du an deiner Ernährung verbessern?
Wie kannst du eine Verbesserung erreichen (konkrete Ideen)?

Test (Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung)

<http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/tests-zur-ernaehrung/test-zur-lebensmittelpyramide/>



Musterlösung

Aufgabe 1

Vgl. Bild Pyramide bei Aufgabe 3.

Schweizer Lebensmittelpyramide

Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene

Getränke

Täglich 1–2 Liter, bevorzugt in Form von ungesüßten Getränken, z. B. Trink-/Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee. Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen.

Gemüse & Früchte

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl ungezuckerten Frucht-/Gemüsesaft ersetzt werden.

Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte

Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen. 1 Portion entspricht: ► 75–125 g Brot/Teig oder ► 60–100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht) oder ► 180–300 g Kartoffeln oder ► 45–75 g Knäckebrötchen/Vollkornkracker/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidekörner (Trockengewicht).

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu

Täglich 3 Portionen Milch/Milchprodukte. 1 Portion entspricht: ► 2 dl Milch oder ► 150–200 g Joghurt/Quark/Hüttenkäse/andere Milchprodukte oder ► 30 g Halbhart-/Hartkäse oder ► 60 g Weichkäse.

Täglich zusätzlich 1 Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn, Seitan, Käse oder Quark. Zwischen diesen Eiweisslieferanten abwechseln. 1 Portion entspricht: ► 100–120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Seitan/Quorn (Frischgewicht) oder ► 2–3 Eier oder ► 30 g Halbhart-/Hartkäse oder ► 60 g Weichkäse oder ► 150–200 g Quark/Hüttenkäse.

Öle, Fette & Nüsse

Täglich 2–3 Esslöffel (20–30 g) Pflanzenöl, davon mindestens die Hälfte in Form von Rapsöl.

Täglich 1 Portion (20–30 g) ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne. Zusätzlich können **sparsam** Butter, Margarine, Rahm etc. verwendet werden (ca. 1 EL = 10 g pro Tag).

Süßes, Salziges & Alkoholisches

Süßigkeiten, gesüßte Getränke, salzige Knabberien und alkoholhaltige Getränke **mit Mass** genießen.