

Vorwort	4
---------------	---

1 Einleitung

1.1 Ernährung als Thema im Unterricht mit Schülern mit geistiger Behinderung	5
1.2 Das Primat unterrichtsimmanenter Ernährungserziehung	5
1.3 Gliederung des Buches und Einsatzmöglichkeiten der Materialien	6
1.4 Literatur	7



2 Was Kindern schmeckt

2.1 Vor- und Eigenlesetexte	8
2.2 Arbeitsblätter	11



3 Was im Essen steckt

3.1 Vor- und Eigenlesetexte	15
3.2 Arbeitsblätter	21



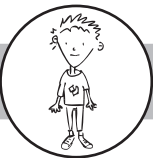
4 Was der Körper braucht

4.1 Vor- und Eigenlesetexte	45
4.2 Arbeitsblätter	48



5 Wie und was man essen soll

5.1 Vor- und Eigenlesetexte	62
5.2 Arbeitsblätter	65



6 Folgen von falscher Ernährung

6.1 Vor- und Eigenlesetexte	78
6.2 Arbeitsblätter	79

7 Anhang

7.1 Rezepte	81
7.2 Anregungen und Materialien für die Freiarbeit	86
7.3 Wort- und Bildkarten	

1 Einleitung

1.1 Ernährung als Thema im Unterricht mit Schülern mit geistiger Behinderung

Während in weiten Teilen der Welt Mangelernährung und Hunger herrscht, besteht das Ernährungsproblem in Deutschland darin, dass die Menschen zu viel, zu fett und zu süß essen. Dies betrifft auch Kinder (vgl. Mensink u. a. 2007). Da ein erheblicher Bewegungsmangel hinzukommt, ist Übergewicht eine unausweichliche Folge. Auch und gerade unter Kindern ist Adipositas (Fettleibigkeit) zu einer Massenerscheinung geworden. In den letzten 20 Jahren hat sich die Zahl der übergewichtigen Kinder vervielfacht. Die Folgen für die gesundheitliche Entwicklung sind fatal, insbesondere Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Diabetes sind typische Folgeerscheinungen. Aber auch Allergien und andere chronische Erkrankungen sowie Verhaltensprobleme werden mit falscher Ernährung in Verbindung gebracht (vgl. focus.de a und b). Das Ziel, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten in Deutschland nachhaltig zu verbessern, wird auf verschiedensten Ebenen verfolgt. Es ist ein erklärtes Ziel der Bundesregierung (vgl. bmelv) und daher auch wesentliches Anliegen vorschulischer und schulischer Erziehung. Eine Vielzahl von Unterrichtsangeboten reagiert darauf (vgl. Hannenforth 2010; Steffek 2010; BZgA 2003).

Die Ernährungserziehung hat für Kinder und Jugendliche mit geistiger und/oder körperlicher Behinderung darüber hinaus eine besondere Bedeutung. Eingangsklassen an Schulen mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung werden in der Regel auch von Schülern besucht, die noch gar nicht selbstständig essen können. Einige bleiben zeitlebens auf Hilfe bei der Nahrungsaufnahme angewiesen oder müssen mit Sonden ernährt werden (vgl. Schlichting 2008). Manche Kinder, zum Beispiel solche mit Down-Syndrom, gelten als besonders gefährdet, adipös zu werden (vgl. Storm 2002). Andere neigen zu sehr rigiden Ernährungsgewohnheiten, was eine ausgewogene Ernährung erschwert. Themen rund ums Essen sind daher aus Schulen mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung gar nicht wegzudenken.

Die vorliegende Materialsammlung konzentriert sich auf die zentralen Themen der Ernährungserziehung: geschmackliche Vorlieben und Abneigungen, Nährstoffe und deren Bedeutung für den Körper, die Bedeutung einer angemessenen Art der Nahrungsaufnahme sowie Folgen von Fehlernährung. Ein anschließender Rezeptteil, der Rezepte zum Frühstück bzw. für Pausen-Snacks enthält, soll eine praktische Auseinandersetzung mit gesunden, aber auch kindgemäßen Gerichten erleichtern, denn die Auseinandersetzung mit „gesunder Ernährung“ bleibt wenig nachhaltig, wenn Ernährungserziehung nicht auch mit entsprechenden Geschmackserlebnissen einhergeht.

1.2 Das Primat unterrichtsimmanenter Ernährungserziehung

Die Hoffnung, dass das Wissen um gesunde Ernährung allein ein gutes Ernährungsverhalten hervorbringen kann, ist trügerisch. Insofern erscheint eine unterrichtsimmanente Ernährungserziehung noch wesentlicher als die isolierte Behandlung von Ernährung als Unterrichtsthema. Wichtig ist insbesondere die Prüfung, ob der Umgang mit Essen und Nahrungsmitteln in der Klasse die vermittelten Inhalte nicht konterkariert. Mitunter steht zum Beispiel die Strukturierung des Unterrichtsvormittages einem gesunden Ernährungsverhalten entgegen. Wenn etwa die Pause zwischen Frühstück und Mittagessen zu kurz ist, haben die Kinder bei der (hoffentlich ausgewogenen und gesunden) Hauptmahlzeit zu wenig Hunger und können nicht davon profitieren. Hier kann ggf. eine Veränderung des Rhythmus auf Klassenebene Sinn machen. Um Essen als etwas Lustvolles erleben zu können, ist auch genug Zeit zum Essen wichtig. Wenn gemeinsam gefrühstückt wird, schaffen ein gedeckter Tisch und eine ansprechende Präsentation der Nahrungsmittel eine Atmosphäre, die einen wertschätzenden und überlegten Umgang mit den Nahrungsmitteln fördert. Besonders aber auch, wenn Kinder alleine frühstücken, ist der Zeitfaktor entsche-

1 Einleitung

der nicht selten eher an den schwer zu kauenden Bestandteilen des Pausenbrot – dem Obst und Gemüse – und beeinträchtigen auf diese Weise eine angemessene Versorgung mit Frischkost.

Ein von Kollegien vielfach beklagtes Phänomen ist, dass die Kinder „ungesunde“ Nahrungsmittel von zu Hause mitbringen, sei es als Pausenbrot, als Mitbringsel zum Geburtstag oder einfach so. Der erste Schritt ist sicher immer der Versuch, die Bedeutung gesunder Ernährung mit den Eltern zu besprechen und das Problem so zu beheben. Wenn das nicht möglich ist, so ist das gemeinsame Zubereiten des Frühstückes oft eine ausgezeichnete Alternative. Schließlich werden auf diese Weise viele lebenspraktisch bedeutsame Fähigkeiten geschult und geübt. Aber auch schlicht die Aufmerksamkeit gegenüber dem, was die Kinder mitbringen und das Lob dafür, wenn Kinder gesunde Nahrungsmittel mitbringen, kann hilfreich sein. Schließlich ist das Modell der Erwachsenen in der Klasse entscheidend: Gesunde Ernährung zu fordern oder den Kindern anzubieten bedeutet immer auch, dass alle Erwachsenen sich entsprechend verhalten müssen.

1.3 Gliederung des Buches und Einsatzmöglichkeiten des Materials


Die Kapitel 2–6 dieses Buches handeln unter den Überschriften „Was Kindern schmeckt“, „Was im Essen steckt“, „Was der Körper braucht“, „Wie und was man essen soll“ sowie „Folgen von Fehlernährung“ einige wesentliche Themen schulischer Ernährungserziehung ab. Dabei ist die Gliederung immer gleich:

In einem ersten Teil befinden sich die Vor- bzw. Eigenlesetexte. In diesen Texten erklären drei Kinder Emma, Ben und Mia gemeinsam mit ihrer Mutter wesentliche Informationen zum Thema Ernährung. Die Texte eignen sich zum Vorlesen in der Klasse. Bei entsprechenden Fähigkeiten können sie aber natürlich auch selbstständig von den

Sie können ebenso zur Gestaltung von Eigenlesebüchern genutzt werden. Ein Eigenlesebuch ist ein „Produkt, in dem schülerorientierte Bilder und Texte zusammengefasst und in Buch- oder Heftform gebracht werden“ (Günthner 2000, S. 109f.). Alle Texte sind bebildert, sodass sie durch Ausmalen gestaltet werden können. Die Illustrationen finden sich zusätzlich im Anhang des Buches noch einmal als Wort-Bildkarten, die zum Beispiel an der Tafel befestigt werden können und so ein Nachvollziehen der Textinhalte erleichtern. In der Arbeit mit nicht-sprechenden Kindern ermöglichen die Bildkarten eine themenspezifische Förderung im Rahmen unterstützter Kommunikation. Kindern, die in den Kulturtechniken weiter fortgeschritten sind, bieten sie einen dem Thema entsprechenden Schreib- und Leseanlass und sind somit ein wichtiges Differenzierungsmittel (bitte beachten Sie hierzu auch in die Anmerkungen im Anhang).

Im zweiten Teil jedes Kapitels befinden sich die Arbeitsblätter. Was bei den jeweiligen Arbeitsblättern zu tun ist, erschließt sich aus dem Arbeitsauftrag, aber auch aus den verwendeten Piktogrammen:

 benennen

 schneiden

 kleben

 schreiben


 lesen

 verbinden

 sortieren

 malen

 ankreuzen

 einkreisen

Reagierend auf die unterschiedlichen Fähigkeiten der Su

2 Was Kindern schmeckt



Das ist Emma.

Emma isst gern Milchreis mit Kirschen. Zum Nachtisch schmeckt ihr ein Eis sehr gut.



Das ist Ben.

Ben isst gern Pommes und Hamburger. Zum Nachtisch isst er einen süßen Quark.



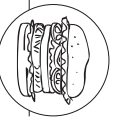
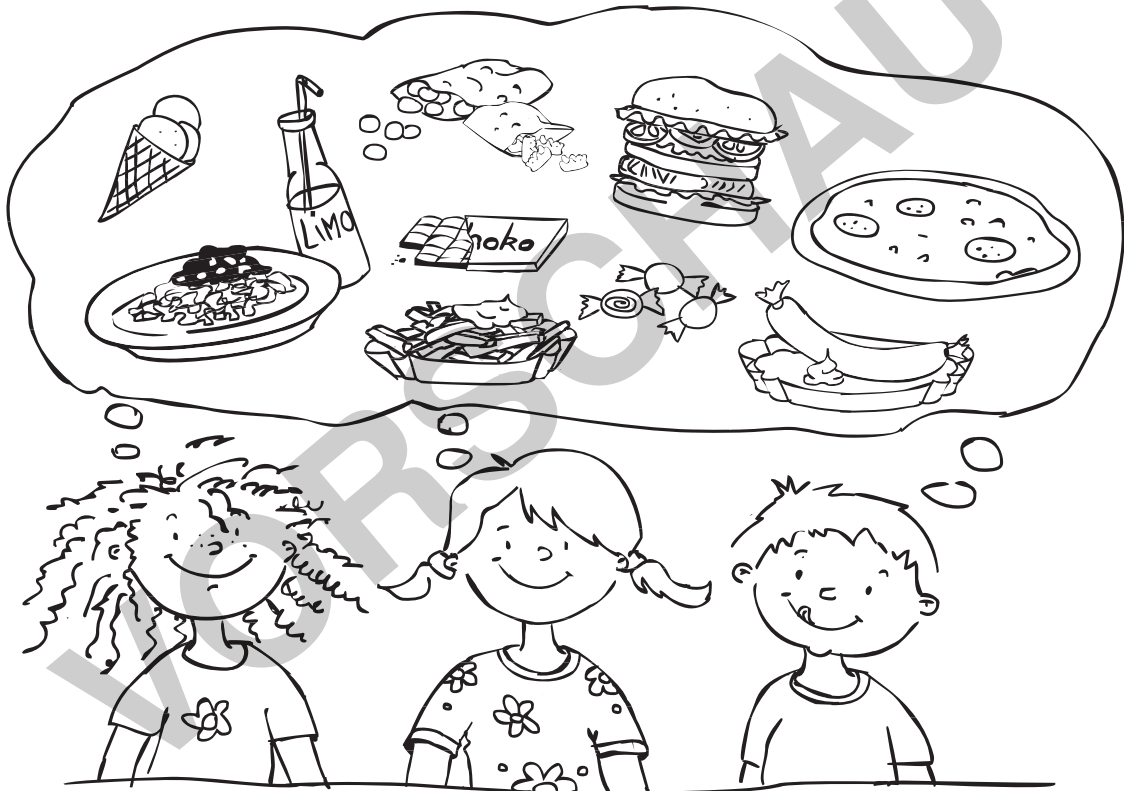
Das ist Mia.

Mia isst gern Salamipizza. Zum Nachtisch, aber auch zwischendurch, mag sie sehr gern Gummibärchen.



Was ist dein Lieblingsessen?

Wenn du einmal darüber nachdenkst und auch mit deinen Freunden oder Geschwistern darüber redest, dann wirst du feststellen: Es ist gar nicht so unterschiedlich, was Kinder gern mögen.

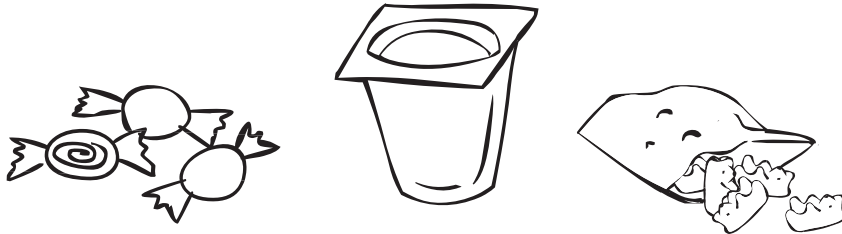


2 Was Kindern schmeckt

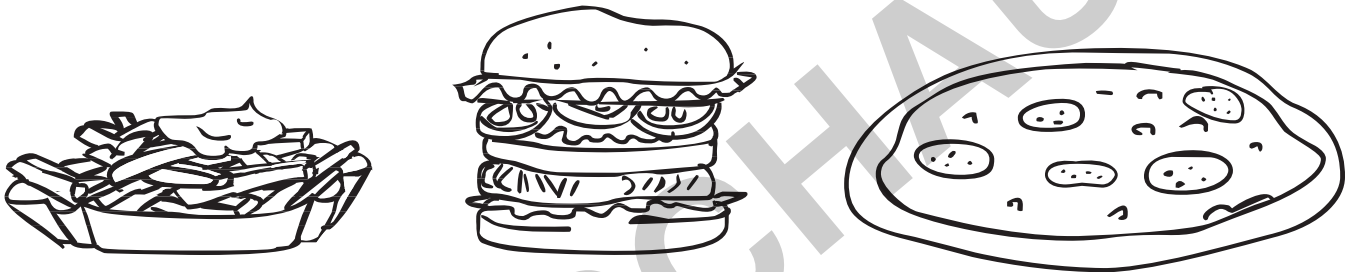


Viele Kinder mögen das gleiche Essen.

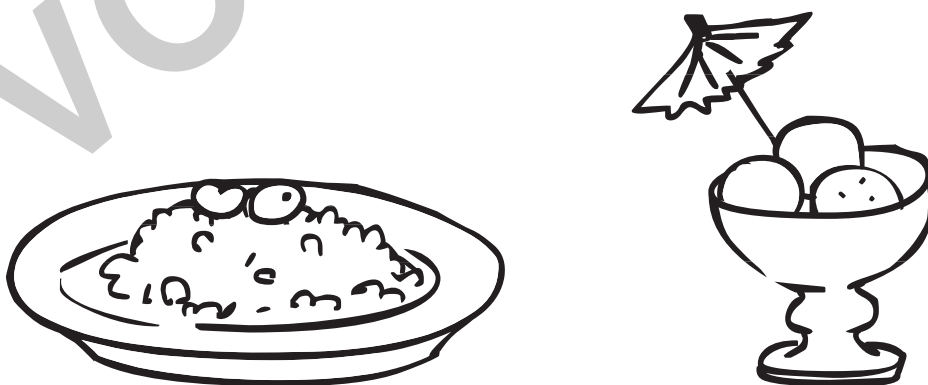
Sie essen gern Sachen, die süß schmecken, zum Beispiel Bonbons, Gummibärchen, süßes Joghurt oder Quark.



Sie essen auch gern Dinge, die viel Fett haben. Dazu gehören Pommes, Hamburger und Pizza.



Und viele Kinder mögen auch gern Sachen, die man nicht so fest kauen muss, sondern einfach so schlucken oder lutschen kann, wie zum Beispiel Milchreis oder Eis.



Wäre es nicht schön, wenn man immer diese Lieblingsachen essen könnte?

2 Was Kindern schmeckt

AB 2a



Name:

Datum:

Was isst du am liebsten?
Klebe auf, male aus und schreibe!



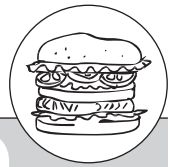
1		
2		
3		
4		
5		



netzwerk
lernen

Gabriele Kremer: Lebenspraktisches Lernen: Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

zur Vollversion



Name:

Datum:

Pommes

Pizza

Eis

Schoko-
lade

Chips

Banane

Apfel

Brokkoli

Salat

Gummi-
bärchen

Vollkorn-
brot

Karotte

