

Einführung

Zum Einsatz der Lernstationen und des Ernährungsbuches	4
Elternbrief	9
Übersicht	10

Ernährungsbuch

Deckblatt	13
Was ist „Ernährung“?	
Arbeitsbogen I	14
Arbeitsbogen II	15
Ernährungstagebuch	
Arbeitsbogen I	16
Arbeitsbogen II	18
Arbeitsbogen III a + b	20
Blankovorlage	24

Station 1 – Die Ernährungspyramide 26

Ernährungspyramide 1	
Arbeitsbogen I a + b	27
Arbeitsbogen II a + b	29
Ernährungspyramide 2	
Arbeitsbogen I	31
Arbeitsbogen II	32

Station 2 – Obst und Gemüse 33

Obst und Gemüse 1	
Arbeitsbogen I a–d	34
Arbeitsbogen II a–d	38
Arbeitsbogen III a–d	42
Arbeitsbogen IV a–d	46
Blankovorlage	50
Obst und Gemüse 2 (Der Unterschied)	
Arbeitsbogen I a + b	51
Gemüsekiste	53
Obstkorb	54
Obst und Gemüse 3 (Gut zu wissen!)	
Arbeitsbogen I a + b	55
Obst und Gemüse 4 (Erntezeit)	
Arbeitsbogen I	57

Obst und Gemüse 5 (Sinnestest)

Arbeitsbogen I a + b	59
----------------------------	----

Obst und Gemüse 6 (Referat)

Arbeitsbogen I	62
Arbeitsbogen II	63

Station 3 – Milch und Milchprodukte 64

Arbeitsbogen I	65
Arbeitsbogen II	66
Arbeitsbogen III	67

Station 4 – Fettgehalt

(Ein Experiment)	68
Arbeitsbogen I a + b	69
Arbeitsbogen II a + b	71
Blankovorlage	73

Station 5 – Zuckergehalt

(Versteckter Zucker)	74
Arbeitsbogen I	75
Blankovorlage	76

Station 6 – Essensplan 77

Essensplan 1	
Arbeitsbogen I	78
Arbeitsbogen II	79
Essensplan 2	
Arbeitsbogen I	80
Arbeitsbogen II	81
Arbeitsbogen III	82

Stationsschilder 83

Laufzettel 87

Checkliste 88

Urkunde 89

Rezepte/Rezeptbuch 90

Memory 94

Lösungen 98

Literaturhinweise 123

Medienempfehlungen 123

Einsatz des Ernährungsbuches

Die Tatsache, dass immer mehr Kinder unter Übergewicht leiden oder sogar adipös sind, verdeutlicht die Wichtigkeit, sich mit der Thematik gesunde Ernährung auseinanderzusetzen und damit schon bei den Grundschulkindern anzufangen. Kinder haben oft ein gutes Gespür, was gut und was schlecht für sie ist. Dieses Gespür zu sensibilisieren und es zu stärken ist eine wichtige Aufgabe. Nicht immer haben Kinder die Möglichkeit, im Elternhaus mit einer gesunden Ernährungsweise in Kontakt zu kommen. Umso wichtiger ist es, ihnen das nötige Wissen mit auf den Weg zu geben.

Das **Ernährungsbuch** ist so konzipiert, dass es im Grunde einfach zu handhaben ist. Die einzelnen Seiten können samt Deckblatt kopiert, geheftet und dann den Kindern ausgehändigt werden. Es ist aber auch möglich, sich jede Stunde gemeinsam einer Aufgabe zu widmen und das Buch erst am Ende der Einheit zusammenzuheften. Ebenso können die Aufgaben im Stationsbetrieb bearbeitet werden. Welches Vorgehen man wählt, hängt davon ab, ob die Schüler ein freies und selbstständiges Arbeiten gewöhnt sind, oder ob sie mehr Anleitung brauchen. Insgesamt besteht das Buch aus sechs Lernstationen zu verschiedenen Themengebieten. Die Nummerierung der Themengebiete dient der Orientierung und stellt keine einzuhaltende Reihenfolge dar. Sie können jederzeit ein Thema überspringen oder die Bearbeitungsreihenfolge verändern. Verteilen Sie zu Beginn der Einheit fertig kopierte und geheftete Ernährungsbücher an Ihre Schüler, so können Sie auch in diesen die Reihenfolge der Bearbeitung freistellen. Nichtsdestotrotz können Sie mit Ihren Schülern Termine vereinbaren, zu denen bestimmte Aufgaben bearbeitet sein müssen, sodass Sie darauf aufbauend eine gemeinsame Aufgabe mit allen gleichzeitig lösen können.

Die Aufgaben im **Ernährungsbuch** sind mehrfach differenziert, sodass Sie für jedes Kind entsprechend seiner Fähigkeiten den passenden Schwierigkeitsgrad wählen können. Jedes Kind erhält so sein individuelles Ernährungsbuch, in dem es selbstständig arbeiten kann. Das Piktogramm mit dem Apfel oben auf den Seiten kennzeichnet den Schwierigkeitsgrad. Je mehr Äpfel, desto schwerer die Aufgabe.

Das Buch und die einzelnen Aufgaben können auch in Gruppen- oder Partnerarbeit gelöst werden. Partnerarbeit ist insbesondere dann sinnvoll, wenn Sie schwache Leser in der Klasse haben. Diese sollten nach Möglichkeit mit einem versierten Leser zusammenarbeiten. Eine andere Möglichkeit ist die Gründung von Lesepatenschaften. Ein schwacher Leser bekommt einen versierten Lesepartner, den er immer aufsuchen darf, wenn er einen Text nicht allein lesen kann. Abgesehen davon, muss keine engere Zusammenarbeit zwischen den beiden entstehen.

Auf einem Elternabend kann auf das bevorstehende Thema aufmerksam gemacht und um Unterstützung der Eltern gebeten werden. Falls kein Elternabend ansteht, können Sie den **Elternbrief** kopieren.

Eine Aufgabe im Ernährungsbuch ist das **Ernährungstagebuch**. Hier sollen die Schüler eine Woche lang dokumentieren, was sie an einem Tag zu sich nehmen. Die Dokumentation kann

Aufgabe	Schwierigkeitsgrad	Ziel	Material	Anmerkung	Zusatz
Was ist „Ernährung“?		Erfahren, was <i>Ernährung</i> bedeutet und warum man sich gesund ernähren sollte	- Arbeitsblatt - Schreibstift		
Ernährungstagebuch		Sich der eigenen Ernährungsgewohnheiten bewusst werden	- Arbeitsblatt - Schreibstift	Die Aufgabe sollte als Wochenhausaufgabe aufgegeben werden. Alternativ kann auch nur das tägliche Schulfrühstück und/oder Schulmensaessen eingetragen werden.	- Bilder zum Ausschneiden für Schüler mit Schwierigkeiten im schriftsprachlichen Bereich - Blankovorlage
Die Ernährungspyramide 1		- Die Ernährungspyramide kennenlernen - Aufbau und Gruppen der Pyramide verstehen	- Arbeitsblatt - Ausschneidebogen - Kleber - Schere	Für den Stationsbetrieb Kopiervorlagen Ernährungspyramide 1 auf DIN A3 kopieren, laminieren, ausschneiden.	
Die Ernährungspyramide 2		Lebensmittel in die Ernährungspyramide einordnen können	- Arbeitsblatt - Ausschneidebogen - Kleber - Schere - Schreibstift - Lebensmittel zum Einordnen		
Obst und Gemüse 1		- Verschiedene Obst- und Gemüsesorten benennen können - Sich dem Aussehen (insbesondere der Farbe) von Obst- und Gemüsesorten bewusst werden	- Arbeitsblatt - Schreibstift - Farbstifte zusätzlich für den Stationsbetrieb: - Obstkorb - Gemüsekiste - Obst und Gemüsesorten	Differenzierung auch über Arbeitsblattanzahl möglich.	Blankovorlage
Obst und Gemüse 2 (Der Unterschied)		Unterscheidung von Obst und Gemüse	- Arbeitsblatt - Ausschneidebogen - Aufklebegen (Obstkorb, Gemüsekiste) - Kleber - Schere		

Aufgabe	Schwierigkeitsgrad	Ziel	Material	Anmerkung	Zusatz
Obst und Gemüse 3 (Gut zu wissen!)		Obst- und Gemüsearten kennenlernen	- Arbeitsblatt - Schreibstift		
Obst und Gemüse 4 (Erntezeit)		- Erntezeit verschiedener Obst- und Gemüsesorten herausfinden - Informationen recherchieren	- Arbeitsblatt - Schreibstift - Fachliteratur, Erntekalender, Internet für die Recherche	Hier bietet sich der Besuch einer Gärtnerei, eines Bauernhofes und/oder das Gespräch mit einem Fachmann an.	
Obst und Gemüse 5 (Der Sinnestest)		- Form und Geschmack von Obst und Gemüse erfahren - Sich auf einen Sinn konzentrieren	- Arbeitsblatt - Schreibstift - Obst und Gemüse - Augenbinde		
Obst und Gemüse 6 (Referat)		- Informationen recherchieren und präsentieren - Einen Vortrag halten	- Arbeitsblatt - Schreibstift - Farbstifte - Edding - Obst- und Gemüsebilder - Fachliteratur, Internet für die Recherche	Möglich wäre auch ein gemeinsamer Büchereibesuch, bei dem die benötigte Literatur ausgeliehen werden kann.	
Milch und Milchprodukte		- Lernen, woher die Milch kommt bzw. welche Tiere Milch geben - Einblick in die Wichtigkeit von Milch für den menschlichen Körper bekommen - Milchprodukte benennen können	- Arbeitsblatt - Schreibstift zusätzlich für den Stationsbetrieb: - Kiste - verschiedene Milch und Milchprodukte - andere Lebensmittel		
Fettgehalt (Ein Experiment)		- Gespür für den Fettgehalt entwickeln - Vermutungen aufstellen und überprüfen - Eine vorgegebene Handlungsfolge selbstständig umsetzen	- Arbeitsblatt - Schreibstift - grüner und roter Farbstift - Verschiedene Lebensmittel wie Leberwurst, Salami, Butterkäse, Edamer, Putenwurst, Mortadella, Apfel, Banane		Blankovorlage

Mein Ernährungsbuch

Name: _____



**netzwerk
lernen**

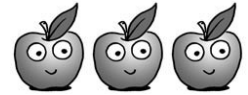
Christliche Schul- und Lebenskompetenzen inklusiv – Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

zur Vollversion



Was ist Ernährung?

Arbeitsbogen I



Stell dir vor, dein Körper ist wie ein Auto. Ein Auto kann schnell fahren, Berg auf und Berg ab, um Kurven. Es kann aber nur solange fahren, wie es Benzin hat. Ohne Benzin bleibt das Auto stehen. Bei deinem Körper ist es ähnlich:

Du kannst laufen, rennen, flitzen, sitzen, stehen – solange dein Körper genug „Benzin“ hat. Natürlich kein echtes Benzin. Essen ist für den Menschen wie Benzin.

Damit du aktiv sein kannst, musst du essen – du musst dich ernähren.

So aktiv bin ich! Schreibe auf, was du alles machst:

Fußball spielen,

Wie das Auto musst auch du auf die richtige Ernährung achten. Ein Dieselauto fängt an zu stottern, wenn es Super tankt. Es kann dann nicht mehr richtig fahren und geht kaputt. Auch wir Menschen müssen darauf achten, dass wir das Richtige essen, sonst werden wir dick und sogar krank.

Damit du aktiv bleiben kannst, musst du das Richtige essen – du musst dich gesund ernähren.

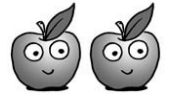
So ernähre ich mich! Schreibe auf, was du gern isst:

Schokolade,



Was ist Ernährung?

Arbeitsbogen II



Stell dir vor, dein Körper ist wie ein Auto. Ein Auto kann schnell fahren. Es kann aber nur fahren, wenn es Benzin hat. Ohne Benzin bleibt das Auto stehen. Bei deinem Körper ist es ähnlich:

Du kannst laufen und rennen solange dein Körper genug „Benzin“ hat. Essen ist für den Menschen wie Benzin.



Damit du aktiv sein kannst, musst du essen – du musst dich ernähren.

So aktiv bin ich! Zeichne auf, was du alles machst:

Du musst auf die richtige Ernährung achten. Ein Dieselauto geht kaputt, wenn es Super tanken würde. Auch wir Menschen müssen darauf achten, dass wir das Richtige essen, sonst werden wir dick und sogar krank.



Damit du aktiv bleiben kannst, musst du das Richtige essen – du musst dich gesund ernähren.

So ernähre ich mich! Zeichne auf, was du gern isst:



Station 1

Die Ernährungspyramide 1

Aufgabe

1. Puzzle die Ernährungspyramide zusammen. Ordne dann die Lebensmittel ein.
2. Bearbeite nun die beiden Arbeitsblätter.

a) Ernährungspyramide 1:

Schneide die einzelnen Teile aus und klebe sie in die Pyramide.

b) Ernährungspyramide 2:

Schreibe oder klebe zu jeder Nahrungsgruppe passende Lebensmittel auf.

Material

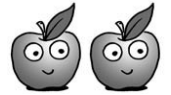
- 2 Arbeitsbögen
- Ausschneidebogen
- Kleber
- Schere
- Stift
- verschiedene Lebensmittel



Station 1

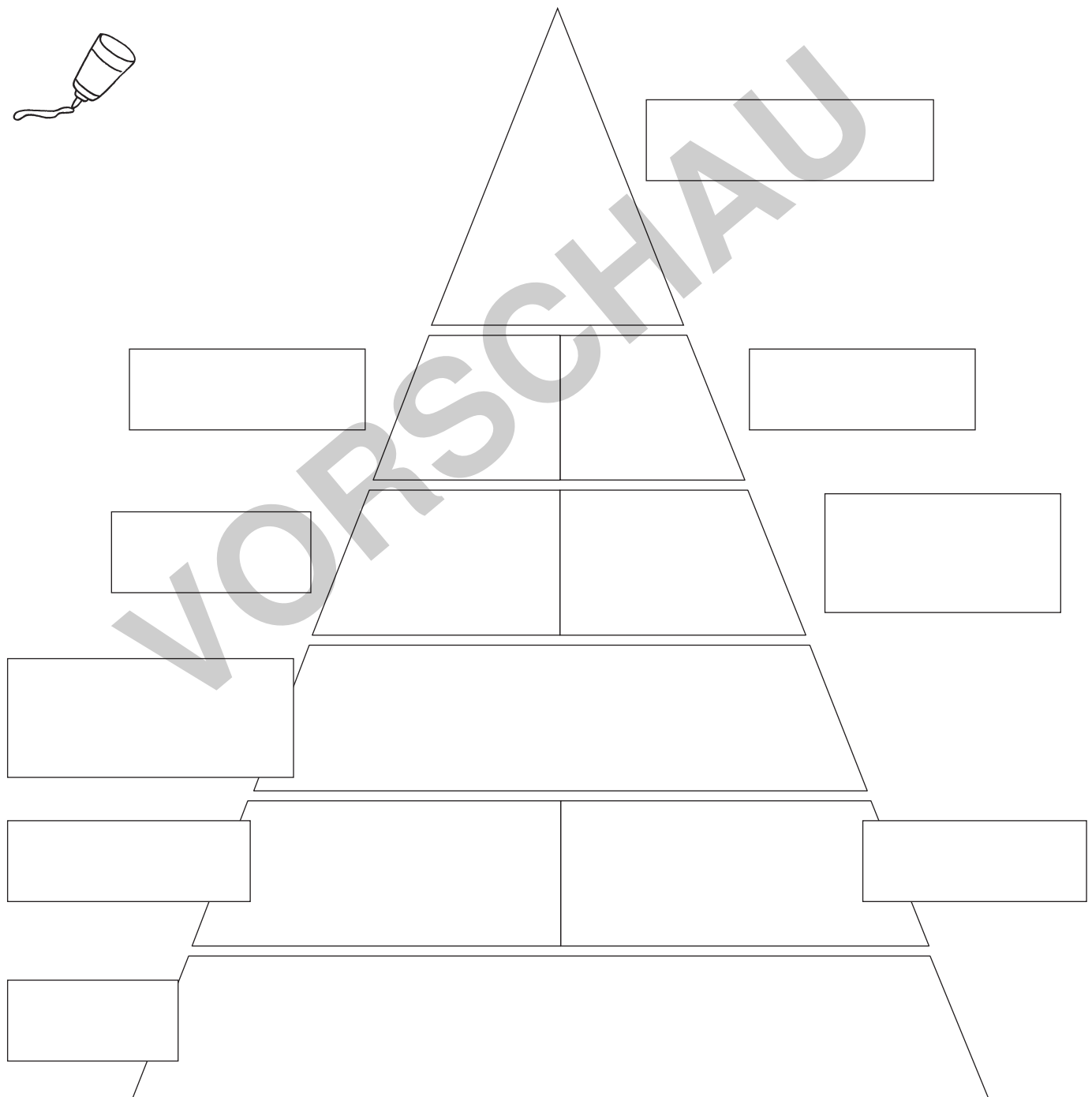
Die Ernährungspyramide 1

Arbeitsbogen I a



Die Pyramide zeigt, wie viel von den Lebensmitteln für eine gesunde Ernährung gut sind. Unten stehen die Lebensmittel, die man oft essen sollte. Oben stehen die Lebensmittel, die man besser nicht so oft isst.

Verboten sind keine Lebensmittel! Auf die Menge kommt es an.



**netzwerk
lernen**

Christliche Schul- und Medienkompetenzen inklusiv – Gesunde Ernährung
© Persen Verlag

zur Vollversion