

Gesunde Ernährung – Eine Werkstatt für die Klassen 3–4

Eine gesunde Nahrungsaufnahme beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Das Ess- und Trinkverhalten prägt sich oft schon in der Kindheit ein und wird ein Leben lang beibehalten. Eine Erziehung zu bewusster und gesunder Nahrungsaufnahme leistet damit einen langfristigen und wirksamen Beitrag zur Gesundheit und ist fester Bestandteil des Lehrplans in der Grundschule.

In der Auseinandersetzung mit dieser Werkstatt verinnerlichen die Kinder,

- dass Essen und Trinken wichtig für ihr Wohlbefinden sind,
- dass Nahrungsmittel unterschiedlich nährstoffreich sind,
- dass regelmäßiges und abwechslungsreiches Essen nährstoffreicher Nahrungsmittel ihre Gesundheit fördern.

Zum Aufbau der Werkstatt

Die Werkstatt ist reichhaltig bebildert und umfasst sieben Stationen mit Lernangeboten und sechs umfangreiche Spiele für die Partner und Gruppenarbeit. Zu jedem Angebot finden die Kinder eine Selbstkontrolle. Erst wenn diese den Lernerfolg bestätigt, darf dieser im Laufpass vermerkt werden. Erläuterungen zum Aufbau der Werkstatt erleichtern deren Aufbau. Eine Aufbereitung der Inhalte über laminierte Folien spart Papier und das Arbeiten mit Folienstiften motiviert die Kinder.

Die einzelnen Arbeitsblätter können jedoch auch im Klassensatz kopiert und im Rahmen einer klassischen Unterrichtsreihe eingesetzt werden. Ein Mix aus laminierten Angeboten und hier und da einem Angebot als Klassensatz bietet sich an, wenn die Kinder etwas „Bleibendes“ in ihren Heftern behalten sollen.

Inhalte der Lernlandschaft

Drei farbige Poster im Format DIN-A4 zum Aufhängen im Klassenraum

- Baustoffe (Eiweiß, Wasser, Calcium)
- Energiestoffe (Kohlenhydrate, Fett, Zucker)
- Schutzstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe)



Station 1 Eiweiß – Baustoff des Lebens

- Lesetext zur Bedeutung des Eiweißes im Rahmen einer gesunden Ernährung. Einher geht folgende Übung: Die Tastatur hat versagt – Alle Nomen sind klein geschrieben. Schreibe alle Nomen in der Einzahl und Mehrzahl in dein Heft! Ernährungstipps runden das Angebot ab.
- Kontrollblatt zum AB

Station 2 Fett – Ein wichtiger Energiestoff

- Lesetext zu den sichtbaren und unsichtbaren Fetten in der Nahrung und deren Sinn für unseren Körper und seine Gesundheit bei maßvoller Aufnahme. Zur Verinnerlichung der Inhalte beantworten Kinder Fragen zum Text und kontrollieren ihre Antworten mit einem Spiegel! (Spiegelschrift)

Station 3 Kohlenhydrate – Die schnellsten Energiespender

- Lesetext zu den Kohlehydraten und deren Vorkommen in nährstoffreicher und nährstoffarmer Nahrung. Zur Vertiefung sortieren die Kinder angegebene Nahrungsmittel nach ihrer Nachhaltigkeit als Energiespender.

Station 4 Wasser – eine Lebensnotwendigkeit

- Ein Lesetext vermittelt den Kindern die Bedeutung ausreichender Wasseraufnahme zum Erhalt unserer Gesundheit. Trinktipps runden das Angebot ab. Über eine Klammerkarte testen die Kinder, welche Informationen sie dem Text entnommen haben.

Station 5 Vitamine – Partnerlesen

- Lesetext zum Partnerlesen mit Übung: Und dafür sorgen die Vitamine A, B, C, D, E und K. (Kurze Sätze zum auswendigen Lernen in Partnerarbeit)

Station 6 Wo kommt unsere Nahrung her?

- AB: Sortiere nach tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln!
- Kontrollblatt zum AB.



Station 7 und 8 – Ernährungspyramide

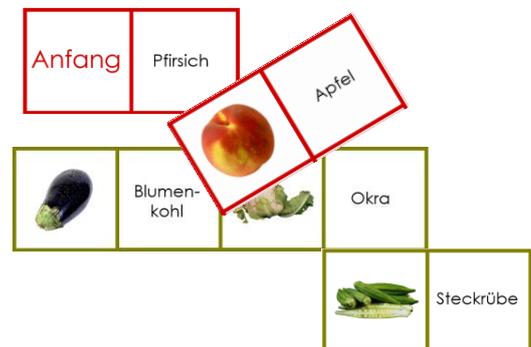
- Farbige Ernährungspyramide mit Aussagen zu den Nährstoffgruppen im DIN-A3-Format
- Ernährungspyramide in Schwarz-Weiß als DIN-A4-Arbeitsblatt zum Ausmalen. Schwerpunkt des AB´s sind Aussagen zur Häufigkeit, in denen die Nahrungsmittel der einzelnen Nährstoffgruppen im Rahmen einer gesunden Ernährung aufgenommen werden sollten.
- AB: Baue deine eigene Nährstoffpyramide und male sie aus!



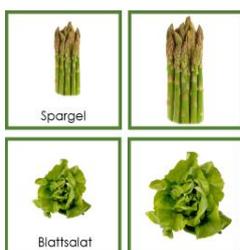
Spiele

Über das Spielen der Memos und Dominos lernen die Kinder viele Lebensmittel kennen und unterscheiden. An der Spielestation finden die Kinder

- Zwei Dominos „Gemüse und Hülsenfrüchte“, „Obst“, mit zugehörigem Lösungsblatt



- 3 „Memos nach Punkten“ (Insgesamt 230 Karten)



Werkstatt gesunde Ernährung

Arbeitspass von _____

Nr.	Angebot	Arbeitsform	erledigt	kontrolliert
1	Eiweiß – Baustoff des Lebens	☺		
2	Fett – ein wichtiger Energiestoff	☺		
3	Kohlenhydrate – die schnellsten Energiespender	☺		
4	Wasser – eine Lebensnotwendigkeit	☺ ☺		
5	Vitamine – Partnerlernen	☺ ☺		
6	Wo kommt unsere Nahrung her? Sortiere die Lebensmittel!	☺		
7	Male die Ernährungspyramide aus!	☺		
8	Baue deine eigene Ernährungspyramide!	☺		
	Spiele			
	Domino Obst	☺ ☺		
	Domino Gemüse	☺ ☺		
	Memos	☺ ☺ ☺	1 2 3	
	Wer bin ich?	☺ ☺ ☺	1 2	
	Quartett	☺ ☺ ☺		

Erläuterungen zu den Angeboten

Nr.	Angebot	
1	Eiweiß – Baustoff des Lebens	Kopieren Sie das Arbeitsblatt im Klassensatz oder laminieren Sie 3–4 Exemplare! Lösungsblatt laminieren. Stellen Sie die Stationskarte dazu!
2	Fett – ein wichtiger Energiestoff	Laminieren Sie 3–4 Exemplare und legen sie diese mit der Stationskarte aus!
3	Kohlenhydrate – die schnellsten Energiespender	Arbeitsblatt im Klassensatz kopieren oder laminiert anbieten. Lösungsblatt laminieren. Stationskarte aufstellen.
4	Wasser – eine Lebensnotwendigkeit	Arbeitsblatt und Klammerkarte dreibis viermal laminieren. Stationskarte aufstellen!
5	Vitamine – Partnerlesen	Arbeitsblatt im Klassensatz kopieren oder laminiert anbieten. Stationskarte aufstellen.
6	Wo kommt unsere Nahrung her? Sortiere die Lebensmittel!	Arbeitsblatt im Klassensatz auslegen. Lösungsblatt laminieren. Stationskarte aufstellen.
7	Male die Ernährungspyramide aus!	Arbeitsblatt im Klassensatz auslegen. Stationskarte aufstellen.
8	Baue deine eigene Ernährungspyramide!	Arbeitsblatt im Klassensatz auslegen. Stationskarte aufstellen.
	Spiele	
	Domino Obst	Material laminieren und in unterschiedlichen Schachteln auslegen. Lösungsblätter laminieren.
	Domino Gemüse	Material laminieren und in unterschiedlichen Schachteln auslegen. Lösungsblätter laminieren.
	Memos	Material laminieren und in unterschiedlichen Schachteln auslegen.
	Wer bin ich?	Material laminieren und in unterschiedlichen Schachteln auslegen.

1

Einzelarbeit



Eiweiß – Baustoff des Lebens

1. Lies dir den Text gut durch!
2. Unterstreiche die Nomen im Text und schreibe sie in der Einzahl und Mehrzahl in dein Heft! Beachte: Nicht alle Nomen haben eine Mehrzahl. (Manche Nomen kommen auch mehrfach vor. Du brauchst sie aber nur einmal zu schreiben.)
3. Kontrolliere mit dem Lösungsblatt

Spiele

Partnerspiel



Dominos

1. Suche dir einen Partner!
2. Legt gemeinsam das Domino Gemüse und Hülsenfrüchte und das Domino Obst!
3. Kontrolliert mit den Lösungsblättern!



Wasser – eine Lebensnotwendigkeit

Unser Körper kann einige Wochen auf feste Nahrung verzichten. Ohne Wasserzufuhr müssen wir jedoch schon nach einigen Tagen sterben.

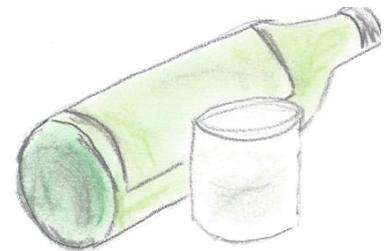
Warum ist das so?

Unser Körper besteht zu 60 Prozent aus Wasser. Durch die Atmung, das Schwitzen, den Urin und den Stuhlgang verliert der Körper pro Tag 2-2,5 Liter Wasser. Diese Verluste müssen wieder aufgefüllt werden.

Einen Teil davon holt sich der Körper aus fester Nahrung, den Rest der benötigten Flüssigkeit, etwa 1,5 – 2 Liter, muss er über das Trinken aufnehmen.

Schon bei einem Wasserverlust von einem Prozent verspüren wir Durst. Durst ist ein Signal unseres Körpers, das anzeigt, dass der Körper mehr Flüssigkeit braucht. Man sollte jedoch nicht erst trinken, wenn man Durst hat. Wasser dient nämlich nicht nur als Durstlöcher. Es ist auch ein Quellmittel.

Wasser löst die Nahrungsbestandteile voneinander und transportiert den Zucker, das Salz, die Vitamine und Mineralstoffe zu den Zellen.



Trinktipps

Die besten Durstlöcher sind Wasser, Mineralwasser und ungezuckerte Früchte- und Kräutertees. Limonaden und gesüßte Fruchtsaftgetränke sollte man möglichst selten trinken, da diese sehr viel Zucker enthalten, aber leider gar keine Vitamine und Mineralstoffe.



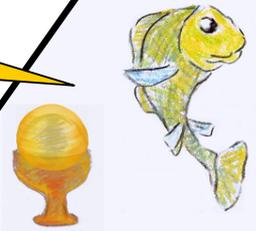
Kreuze richtige Aussagen an!

Der Körper kann einige Wochen auf Wasser verzichten.		
Ohne Wasserzufuhr sterben wir nach wenigen Tagen.		☺
Am Tag sollten wir 2 bis 2,5 Liter trinken.		
Am Tag verliert der Körper 2 bis 2,5 Liter Wasser.		☺
Man soll am Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken.		☺
Erst wenn wir 10 Prozent Wasser verloren haben, kommt der Durst.		
Schon bei einem Prozent Wasserverlust verspüren wir Durst.		☺
Wasser ist alleine zum Durstlöschen wichtig.		
Wasser ist ein Quellmittel.		☺
Wasser löst die Nahrung in ihre Bestandteile auf.		☺
Wasser transportiert die aufgelösten Nahrungsbestandteile in die Körperzellen.		☺
Es ist nicht wichtig, was man trinkt, sondern wie viel man trinkt.		
Wasser und Sprudel sind ideale Durstlöscher.		☺
Ungesüßte Fruchtsäfte und Kräutertees sind auch prima.		☺



sparsam

Mageres Fleisch, Geflügel, Wild, Fisch, Milch sowie Milchprodukte und Eier sind eiweißhaltige Nahrungsmittel.

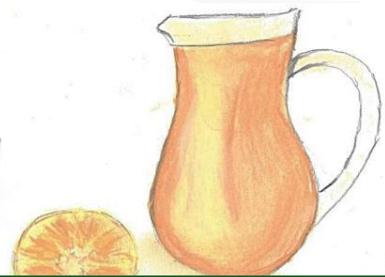
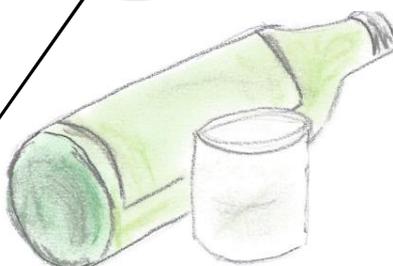


Getreide, Vollkornbrot, Kartoffeln, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte sind die Energielieferanten unserer Nahrung.



regelmäßig

Obst und Gemüse haben die meisten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.





Putenschnitzel



Hähnchen



Forelle



Wurstaufschnitt



Eier



Schinken





Mais



Rotkohl



Spargel



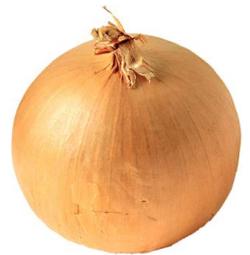
Peperoni



Blattsalat



Zwiebel



Wer bin ich?	Wer bin ich?	Wer bin ich?	Wer bin ich?
<p>Ich stecke mit 5 bis 7 weiteren meiner Sorte in länglichen grünen Hüllen. Meine Hülle wird oft Schote genannt. Gekauft werde ich meist ohne Schote. Ich bin grün, klein und rund. Ich schmecke gut als Gemüsebeilage.</p>	<p>Ich bin leuchtend rot und bestehe zu 94 Prozent aus Wasser. Ich bin sehr gesund und man kann mich roh oder gekocht essen. Lecker bin ich in Salaten, gedünstet zu Fleisch, in Gemüse-eintöpfen, Aufläufen oder Pizzen.</p>	<p>Ich bin grün und werde bis zu 40 cm lang und ca. 10 cm dick. Meine Schale ist glatt und hat manchmal Riefen. Man kann mich mit oder ohne Schale essen. Meistens findest du mich in Salaten, man kann mich aber auch schmoren.</p>	<p>Ich bin weiß und grün und fast so groß wie dein Kopf. Ohne meine Hüllblätter sehe ich einem losen Weißkohl ähnlich. Meine Blätter sind fest und schmecken angenehm knackig. Ich werde nur roh gegessen.</p>
<p style="text-align: center;">Erbsen</p> 	<p style="text-align: center;">Tomate</p> 	<p style="text-align: center;">Schlangengurke</p> 	<p style="text-align: center;">Eisbergsalat</p> 