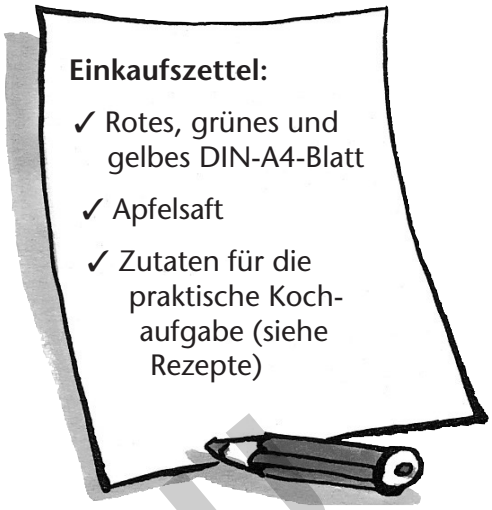
Ernährungspyramide

Übersicht:

- **Station „Mein persönlicher Tagesplan: Frühstück + Pause“**
  Medien: Ernährungspyramide, Bilder mit Lebensmittelportionen, Arbeitsblatt (S. 8)
- **Station „Mein persönlicher Tagesplan: Mittagessen“**
  Medien: Ernährungspyramide, Bilder mit Lebensmittelportionen, Rezeptblatt (S. 9)
- **Station „Mein persönlicher Tagesplan: Abendessen“**
  Medien: Ernährungspyramide, Bilder mit Lebensmittelportionen, Arbeitsblatt (S. 8)
- **Station „Lebensmittelgruppen in der Ernährungspyramide“**
  Medien: Arbeitsblatt (S. 8), Wortkarten und Zahlenkarten
- **Station „Essen nach den Ampelfarben“**
  Medien: Arbeitsblatt (S. 8), Buntstifte (rot, gelb, grün)
- **Station „Ernährungspuzzle“**
  Medien: Legefeld, Puzzle-Dreieck, Kontrolldreieck

Kompetenzen:

- Die Ernährungspyramide kennen und zur Menüplanung nutzen.
- Grundwissen über Lebensmittelgruppen erwerben und bei der individuellen Tagesplanung berücksichtigen.
- Ernährungsprobleme kennen und das eigene Ernährungsverhalten kritisch hinterfragen.



Organisatorische Hinweise:

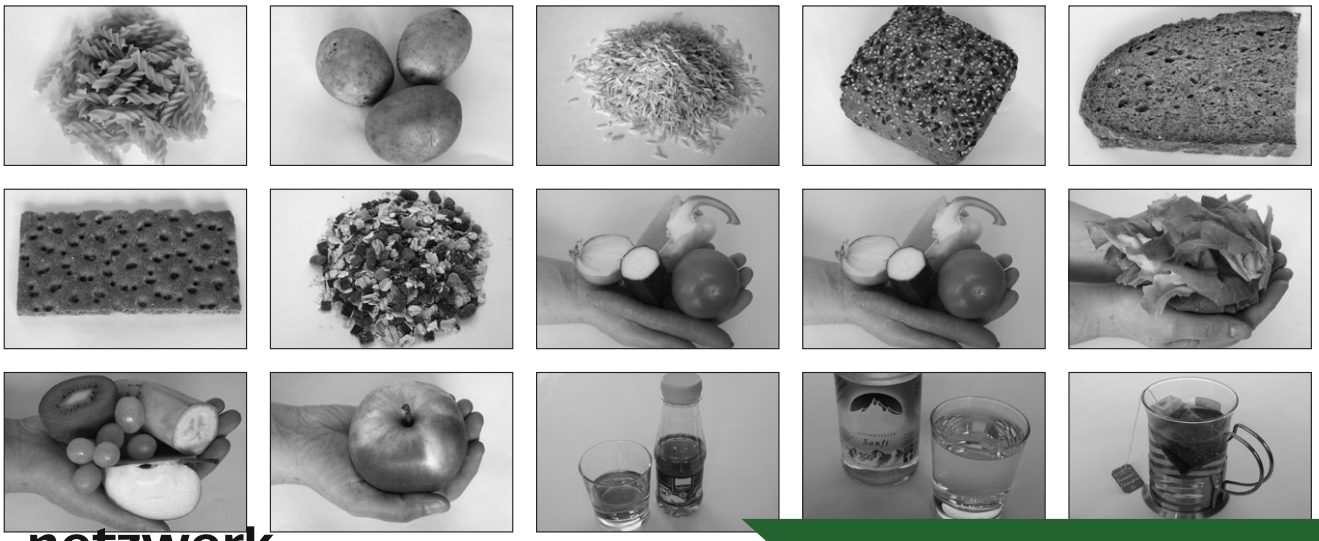
Jeder Schüler benötigt eine eigene Lege-Ernährungspyramide + einen eigenen Satz Bildsteine für seine persönliche Tagesplanung.

Herstellung:

- Lege-Ernährungspyramide auf 200 % vergrößern und auf DIN A3 kopieren.
- Bildsteine auf 145 % vergrößern und auf farbiges Tonpapier je nach Ampelfarbe kopieren.
- Lege-Ernährungspyramide + Bildkarten laminieren und schneiden.
- Jedes Bildkarten-Set in einer Schachtel oder Umschlag aufbewahren, damit keine Teile verloren gehen.

Ernährungspyramide und Bildsteine mit Lebensmittelportionen

Unterrichtspraktischer Tipp: Folgende Bilder vergrößern und auf grünes Tonpapier kopieren.



VORSCHAU

. Engelhardt/C. Troll/N. Lohmann: Hauswirtschaft an Stationen Klasse 7
er Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Station

Mein persönlicher Tagesplan: Frühstück + Pause

Überprüfe dein Ernährungsverhalten!

Aufgaben:

1. **Suche** aus den Bildkarten dein Frühstück und deine Pause heraus.
2. **Lege** die Bilder auf deiner Ernährungspyramide auf.
3. **Ergänze** dein Frühstück auf dem Arbeitsblatt (Nummer 3).
4. **Bewerte** dein heutiges Frühstück:
   - Sind manche Lebensmittelgruppen überbelegt (z. B. Süßes)?
   - Hast du etwas getrunken? Das ist das Wichtigste am Morgen!

Station

Mein persönlicher Tagesplan: Mittagessen

Welche Portionen decken unsere heutige Kochaufgabe ab?

Aufgaben:

1. **Suche** aus den Bildkarten die Portionen heraus, die durch unsere Kochaufgabe „Nudeln mit Hackfleisch-Gemüsesoße“ abgedeckt werden.
2. **Lege** die Bilder auf deiner Ernährungspyramide auf.
3. **Kreuze** auf dem Rezeptblatt die abgedeckten Portionen in der Ernährungspyramide an.

Station

Mein persönlicher Tagesplan: Abendessen

Ergänze die fehlenden Portionen auf deiner Ernährungspyramide!

Tipp: Bevor du diese Station löst, musst du die Stationen „Frühstück + Pause“ und „Mittagessen“ bearbeitet haben.

Aufgaben:

1. **Zähle** die Portionen in deiner Pyramide, die noch offen sind.
2. **Plane** ein Abendessen, das dein Frühstück + Mittagessen optimal ergänzt und die leeren Felder füllt.
3. **Lege** die Bilder auf deiner Ernährungspyramide auf.
4. **Ergänze** auf dem Arbeitsblatt deinen persönlichen Tagesplan (Nummer 3).

VORSCHAU

. Engelhardt/C. Troll/N. Lohmann: Hauswirtschaft an Stationen Klasse 7
ler Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

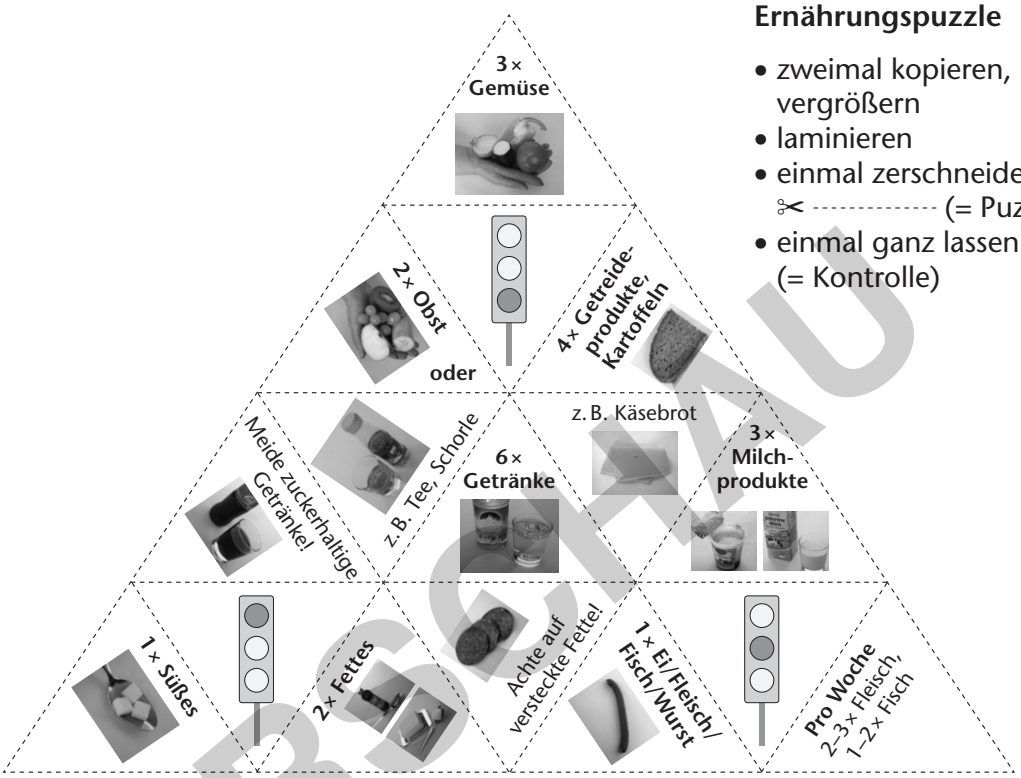
Station

Ernährungspuzzle

Die Ernährungspyramide hilft dir dabei!

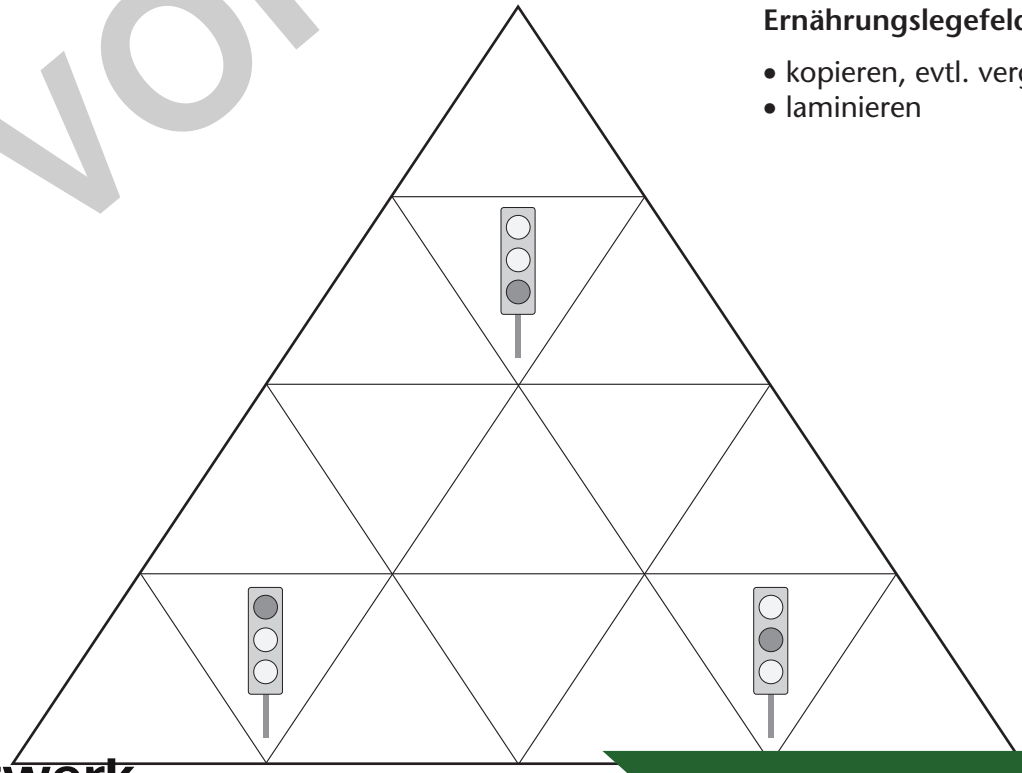
Aufgaben:

1. **Lege** das Ernährungspuzzle.
2. **Kontrolliere** mithilfe des Kontrolldreiecks.



Ernährungspuzzle

- zweimal kopieren, evtl. vergrößern
- laminieren
- einmal zerschneiden ✂ ---------- (= Puzzle)
- einmal ganz lassen (= Kontrolle)



Ernährungslegefeld

- kopieren, evtl. vergrößert
- laminieren

VORSCHAU

. Engelhardt/C. Troll/N. Lohmann: Hauswirtschaft an Stationen Klasse 7
ler Verlag

netzwerk lernen
zur Vollversion

Rezeptblatt

Name: _____

Tagesplanung

mit Hilfe der Ernährungspyramide

NUDELN MIT HACKFLEISCH-GEMÜSE-SOSSE

Menge	Zutaten	Zubereitung
250 g reichlich	Vollkornnudeln Salzwasser	1. Koche die Nudeln „al dente“ (= bissfest). **Garzeit:** etwa 10 Min. (in Abhängigkeit von Nudelsorte)
1 EL 250 g	Öl Hackfleisch	2. Erhitze das Öl. 3. Brate das Hackfleisch an.
1 1 1 1	Zwiebel Knoblauchzehe Karotte Paprika	4. Schneide das Gemüse in feine Würfel. 5. Gib es zum Hackfleisch und brate es kurz an.
1 Dose	Geschälte Tomaten	6. Tomaten etwas zerkleinern und zugeben. **Garzeit:** 5 Min.
1 TL 1 Pr. 1 TL	Gekörnte Brühe Salz, Pfeffer, Oregano	7. Soße würzen und abschmecken.
100 g	geriebener Käse	8. Am Tisch kann man geriebenen Käse nach Belieben über die Nudeln geben.

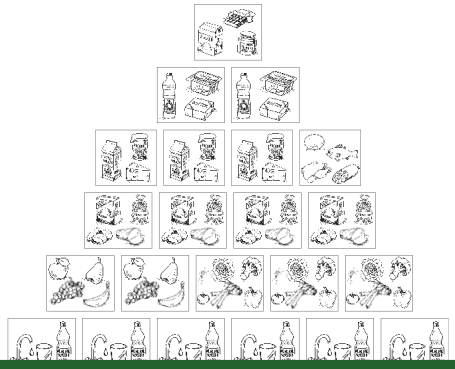
GEMISCHTER SALAT

Menge	Zutaten	Zubereitung
½ Kopf ½ 1–2	Blattsalat Zwiebel Gemüse nach Wahl, z. B. Karotte, Tomate, Gurke	1. Blattsalat waschen, putzen, abtropfen lassen. 2. Zwiebel in feine Würfel schneiden. 3. Gemüse schneiden.
	<u>Marinade:</u>	
2 EL 2 EL 1 Pr. ½ TL 1 EL	Essig Öl Salz, Pfeffer Senf Kräuter	4. Kräuter fein wiegen. 5. Alle Zutaten zu einer Marinade verrühren. 6. Salat kurz vor dem Servieren marinieren.

Kreuze die Bausteine in der Ernährungspyramide an, die durch dieses Essen abgedeckt sind.

Bedenke, dass die Menge im Rezept jeweils für 3–4 Personen angegeben ist.

Unterstreiche die Zutaten in der richtigen Ampelfarbe, also z. B. Öl mit roter Farbe!



VORSCHAU

. Engelhardt/C. Troll/N. Lohmann: Hauswirtschaft an Stationen Klasse 7
er Verlag

netzwerk lernen

zur Vollversion