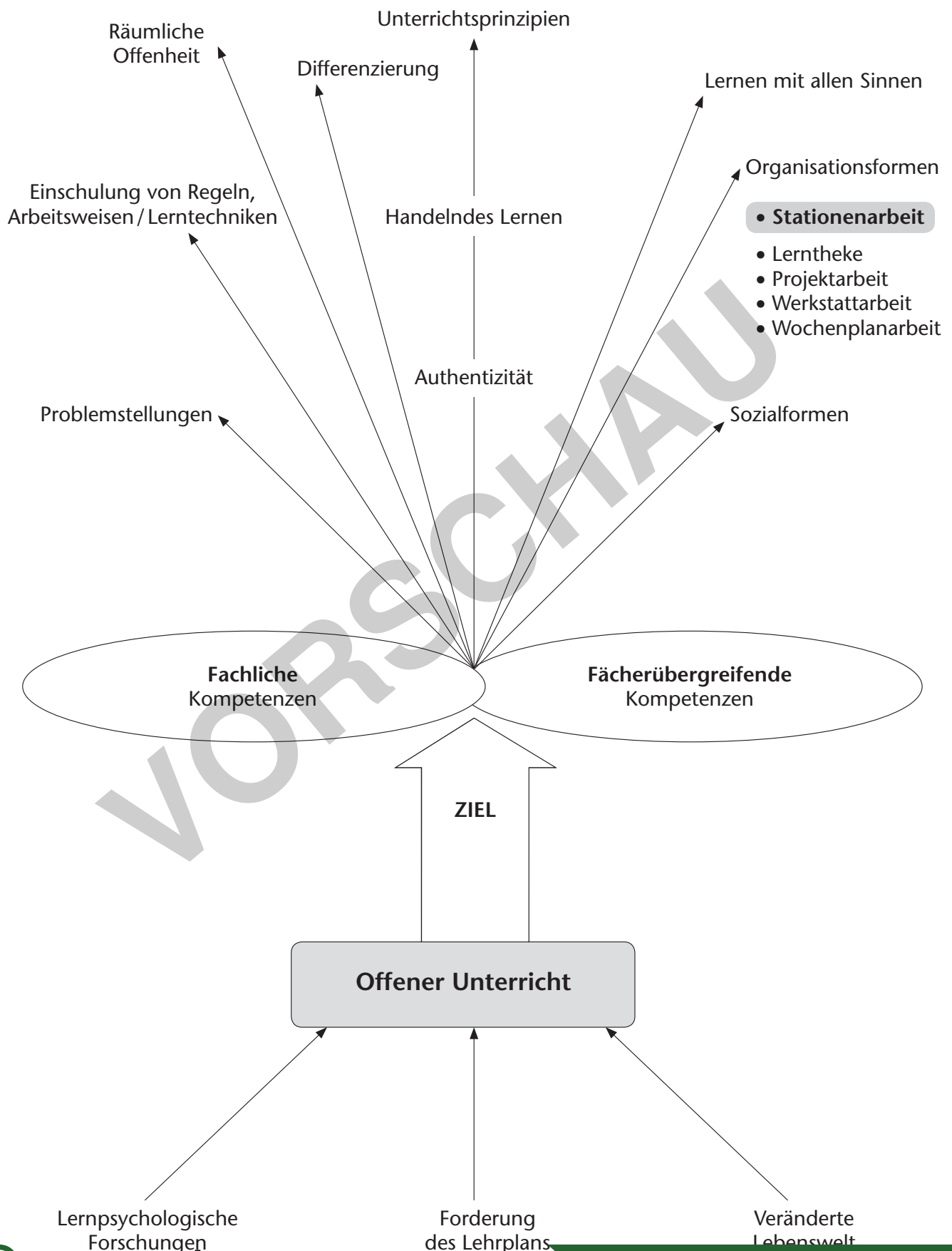


Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Organisationshilfe	5
Laufzettel	6
Stationen	
Mülltrennung	8
Einkauf	15
Messen und Wiegen	25
Ernährungspyramide	31
Getränke	38
Getreideprodukte (Brot, Reis, Nudeln) und Kartoffeln	46
Gemüse	52
Obst	62
Milch und Milchprodukte	68
Fette	76
Lösungen	83
Rezeptverzeichnis (in alphabetischer Reihenfolge)	
Karotten-Kokos-Curry-Suppe	61
Kartoffelauflauf mit Gemüse	51
Milchpowercreme	75
Müsliekugeln	29
Nudelauflauf mit Gemüse	51
Nudeln mit Hackfleisch-Gemüse-Soße	37
Pizza mit Wunschbelag	82
Reisauflauf mit Gemüse	51
Zebra-Muffins	23

Vorwort

Stationenarbeit – eine Organisationsform des Offenen Unterrichts



Thematischer Aufbau der einzelnen Stationen

In diesem Buch finden Sie Stationen zum Grundwissen, zu grundlegenden Techniken sowie zum Basiswissen der Ernährungslehre der 7. Jahrgangsstufe.

Jeder Stationenlauf beginnt mit einer **Übersichtsseite** für den Lehrer¹. Hier sind wichtige Aspekte wie Medien, Einkaufszettel, Organisationshinweise sowie mögliche Kompetenzen aufgeführt.

Weiter folgen dann zu den Themen mehrere **Stationen** (teilweise aufeinander aufbauend oder auch unabhängig voneinander), die der Lehrer in der Anzahl oder in ihrer Funktion (Wahl- oder Pflichtstationen) festlegen kann.

Jedes Thema beinhaltet neben den Stationen ein zusätzliches **Arbeits-** und oft ein **Rezeptblatt**, das aber auch durch ein anderes Rezept ausgetauscht werden kann.

Die **Lösungen** der Arbeitsblätter finden Sie ab S. 83.

Tipps zur Organisation

Die Durchführung eines Stationenlaufs bedarf einer guten Organisation, deshalb finden Sie nachfolgend einen Vorschlag für eine Tafelanschrift/Folie, mit der Sie den Schülern einen Überblick über die Stationen (Anzahl, Themen, Wahl- oder Pflichtstation usw.) geben können. Sie müssen dazu die Themen in die jeweils vorgesehenen Kästchen eintragen.

Weiter finden Sie Stationenschilder, die den Schülern zur besseren Orientierung dienen.

Besonderheiten

Jeder Stationenlauf ist so konzipiert, dass fast alle Stationen unabhängig voneinander durchgeführt werden können, d.h. jeder Lehrer hat die Möglichkeit, die Stationen auch als Gruppenarbeit (arbeitsgleich oder arbeitsteilig) in seinem Unterricht durchzuführen.

Sind Stationen in ihrem Aufbau sehr umfangreich, dann gibt es eine zusätzliche Fotografie mit Anweisungen. So können die Schüler die Stationen selbstständig aufbauen und es geht weniger Zeit für die Vorbereitung durch den Lehrer verloren. Ebenfalls wird durch den selbstständigen Aufbau der Stationen durch die Schüler die Verantwortungsfähigkeit und Gewissenhaftigkeit der Schüler gefördert.

Viele Stationen sind so ausgerichtet, dass sich der Schüler durch entsprechende Kontrollkärtchen (grau hinterlegte Bausteine) selbst kontrollieren kann. Hierdurch werden Selbstverantwortung, Motivation und Verantwortungsbewusstsein geschult.

Tipps zur Herstellung der Medien

Es empfiehlt sich zur besseren Haltbarkeit der Medien, diese zu laminieren.

Bei Stationen, die mehrere Teile (z. B. Texte, Zuordnungskärtchen usw.) enthalten, ist es besonders förderlich, diese Teile in einem Umschlag oder einer Box aufzubewahren. So gehen keine Teile verloren.

Um den Aufforderungscharakter für die Schüler zu erhöhen, ist es sinnvoll, die Stationen auf farbiges Papier (evtl. Tonpapier) zu kopieren. Bei manchen Medien gibt es hierfür Farbempfehlungen.

Bei der Erstellung der Medien gilt im gesamten Buch:

----- = Schneidelinie

 = Faltlinienrichtung

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler immer auch Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.

Pflichtstationen

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Wahlstationen

Station

erledigt kontrolliert

Station

erledigt kontrolliert

Stationenschilder

Schilder zur besseren Orientierung auf buntes Tonpapier kopieren.
Stationenschilder in der Mitte falten. Nummerierung ergänzen.

Station	Station
Station	Wahlstation

VORSCHAU

Mülltrennung

Übersicht:

- **Station „Müllentsorgung in der Schulküche“**
Medien: Abfallbehälter mit Etiketten, Abfälle von der praktischen Nahrungszubereitung
- **Station „Müllentsorgung zu Hause“**
Medien: Arbeitsblatt (S. 14), Buntstifte
- **Station „Müllentsorgung am Wertstoffhof/ Müllcontainer“**
Medien: Arbeitsblatt (S. 14)
- **Station „Müllvermeidung“**
Medien: Arbeitsblatt (S. 14), Einkaufstasche aus Stoff/Plastik, Korb, Pfandflaschen usw.
- **Station „Müllrecycling“**
Medien: Arbeitsblatt (S. 14), Lineal, Lösung
- **Station „Müll-Kreuzworträtsel“**
Medien: Lösung
- **Station „Mülltonnen-Puzzle“**
Medien: Puzzle, Umschlag

Kompetenzen:

- Müllarten unterscheiden und sachgerecht trennen.
- Restmüll erkennen und unter Beachtung von hygienischen Gesichtspunkten entsorgen.
- Vorteile von Müllrecycling erkennen und Wertstoffe ortsspezifisch sammeln und entsorgen.

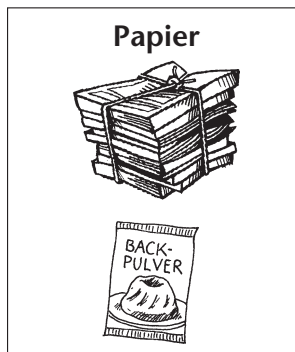
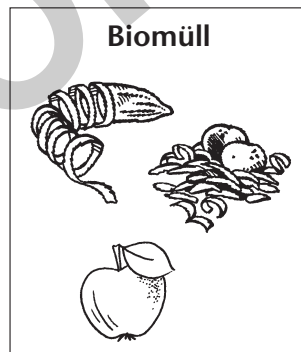
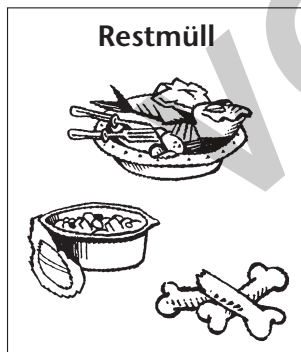
Einkaufszettel:

- ✓ Lebensmittel mit unterschiedlichen Verpackungen, z. B. Kunststoffbecher, Kunststofffolie, Konservendose (variiert je nach praktischer Arbeitsaufgabe)

Organisatorische Hinweise:

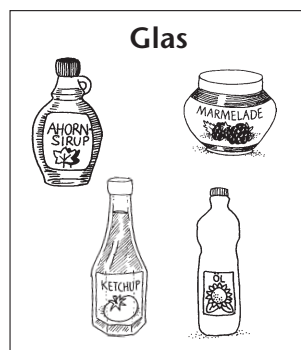
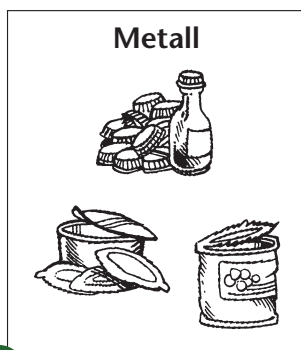
Es ist sinnvoll, zuerst mit der praktischen Nahrungszubereitung zu beginnen, damit die Schüler bereits Müll sammeln können, den man im Stationenlauf sachlich richtig entsorgen kann.

Etiketten für die Müllbehälter in der Schulküche



Hinweis zur Herstellung:









- Etiketten vergrößern.
- Etiketten laminieren oder mit Plastikfolie überkleben, damit sie abwaschbar sind.



Wir stellen Müslikugeln her!

MÜSLIKUGELN		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1 EL 2 EL 3 EL	Butter Zucker Honig	1. Mandelblättchen und Sonnenblumenkerne abwiegen. 2. Butter, Zucker und Honig in einem Topf mit geringer Hitze schmelzen lassen. ⇒ Karamellisieren
1 Msp. ½ T. 50 g 50 g	Zimt Haferflocken Mandelblättchen Sonnenblumenkerne	3. Alle anderen Zutaten zugeben und gut verrühren. 4. Müsli­masse ganz kurz abkühlen lassen.
1 TL 1 EL 1 TL 1 EL	Kokosflocken Schokostreusel Leinsamen Cornflakes	5. Mit feuchten Händen kleine Müslikugeln formen. 6. Müslikugeln auf einer Alufolie erkalten lassen.

Hilfsmittel zum Messen und Wiegen!

Messen mit Besteck			
			
_____	_____	_____	_____
Messen mit den Fingern	Messen mit dem Messbecher	Messen mit der Waage	
			
_____	_____	_____	_____

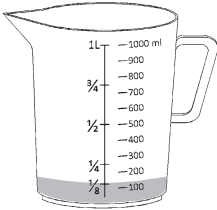
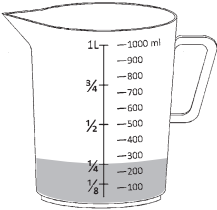
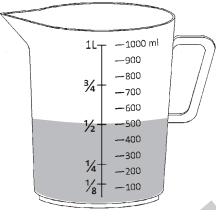
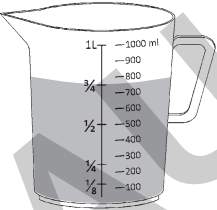
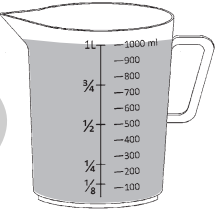
Messen und Wiegen

1. Der Messbecher

Im Messbecher werden vor allem Flüssigkeiten wie z. B. Wasser, Milch und Saft abgemessen.

Die Menge wird anhand einer eingepprägten Skala abgelesen.
Die Einheiten werden immer in Abkürzungen angegeben:

- l = Liter
- ml = Milliliter
- ccm = Kubikzentimeter

				
_____ l = _____ ml = _____ ccm	_____ l = _____ ml = _____ ccm	_____ l = _____ ml = _____ ccm	_____ l = _____ ml = _____ ccm	_____ l = _____ ml = _____ ccm

2. Regeln zum Messen und Wiegen



• _____



• _____



• _____



• _____

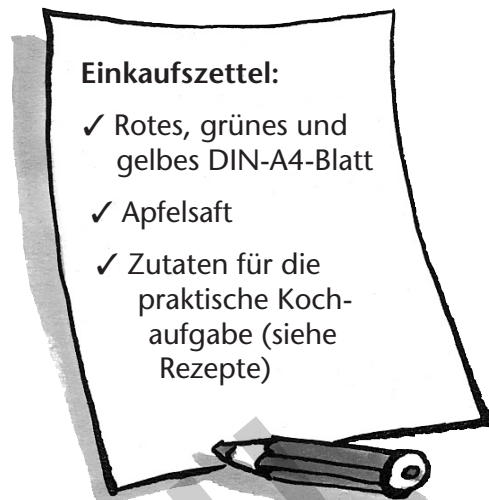
Ernährungspyramide

Übersicht:

- **Station „Mein persönlicher Tagesplan: Frühstück + Pause“**
Medien: Ernährungspyramide, Bilder mit Lebensmittelportionen, Arbeitsblatt (S. 36)
- **Station „Mein persönlicher Tagesplan: Mittagessen“**
Medien: Ernährungspyramide, Bilder mit Lebensmittelportionen, Rezeptblatt (S. 37)
- **Station „Mein persönlicher Tagesplan: Abendessen“**
Medien: Ernährungspyramide, Bilder mit Lebensmittelportionen, Arbeitsblatt (S. 36)
- **Station „Lebensmittelgruppen in der Ernährungspyramide“**
Medien: Arbeitsblatt (S. 36), Wortkarten und Zahlenkarten
- **Station „Essen nach den Ampelfarben“**
Medien: Arbeitsblatt (S. 36), Buntstifte (rot, gelb, grün)
- **Station „Ernährungspuzzle“**
Medien: Legefeld, Puzzle-Dreieck, Kontroll-dreieck

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:

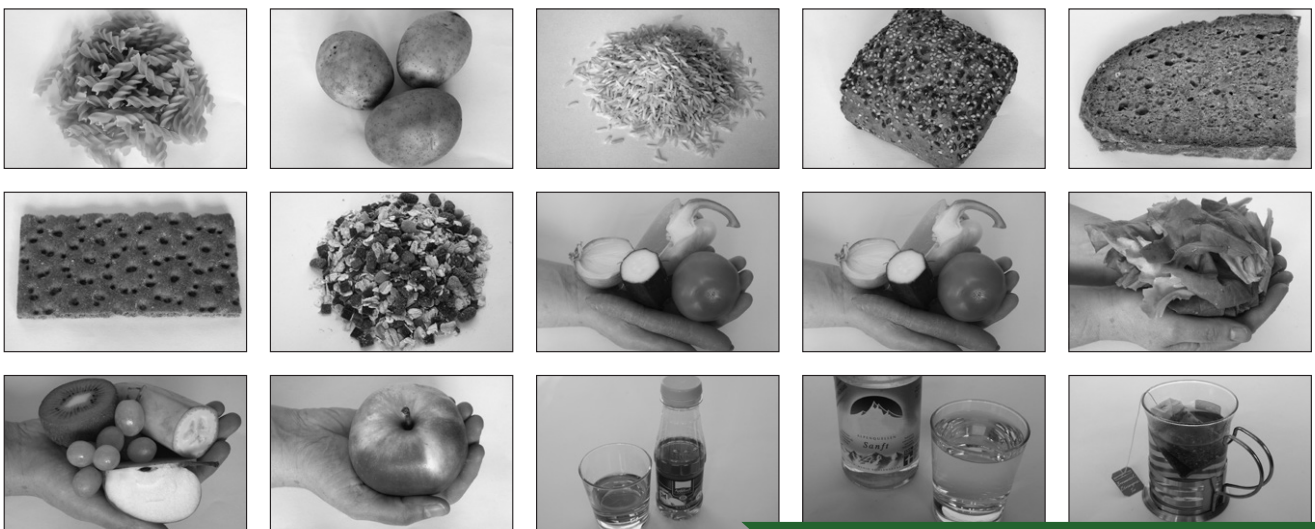
Jeder Schüler benötigt eine eigene Lege-Ernährungspyramide + einen eigenen Satz Bildsteine für seine persönliche Tagesplanung.

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.




Puzzle-Rechtecke „Saft ist nicht gleich Saft!“









Je höher der Fruchtgehalt, desto besser!

Aufgaben:

1. **Bedenke!** Obst ist in vielen Getränken enthalten. Aber nicht jedes Getränk ist zu empfehlen.
2. **Ordne** den Flaschen-Bildkarten die Wortkarten zu.
3. **Kontrolliere** mithilfe des Kontrollstreifens.

	Getränk % Frucht
	Bewertung ☺☹☹

Puzzle-Rechtecke „Saft ist nicht gleich Saft!“: gestrichelte Linien schneiden

	Fruchtsaft 100% Frucht		Bewertung: <ul style="list-style-type: none"> • viele Vitamine • natürliches Getränk • hoher Fruchtzuckeranteil
	Fruchtsaftgetränk 6–30% Frucht		Bewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Zugabe von viel Zucker • Zugabe von Aromastoffen
	Nektar 25–50%		Bewertung: <ul style="list-style-type: none"> • enthält Vitamine • Zugabe von Zucker • Schorle (halb Fruchtsaft/halb Wasser) ist die billigere und gesündere Alternative
	Limonade 5–15% Frucht		Bewertung: <ul style="list-style-type: none"> • Zugabe von sehr viel Zucker • Zugabe von künstlichen Aromastoffen • schlecht für Zähne und schlanke Linie

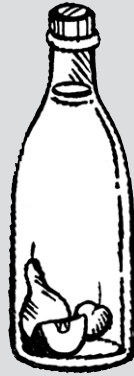
Kontrolle: „Saft ist nicht gleich Saft!“



Fruchtsaft
100 %
Frucht



Fruchtnektar
25–50 %
Frucht



Fruchtsaftgetränk
6–30 %
Frucht



Limonade
5–15 %
Frucht



Tipps für Obstmuffel

Essen mit allen Sinnen!

Aufgaben:

1. Lies den Text durch.
2. Suche in den Kochbüchern nach Rezepten mit Obst, die du gerne mal ausprobieren möchtest.

Tipps für Obstmuffel!

Kleine Kinder essen nur, was ihnen schmeckt, und es ist ihnen egal, ob es gesund ist oder nicht. Kleine Tricks helfen ihnen dabei, Obst gerne zu essen:

- Obst verstecken, z. B. durch Pürieren, damit es nicht mehr sichtbar ist.
- Obst lustig anrichten, z. B. als Gesicht.
- Obst in süßen Speisen zugeben, die viele Kinder mögen, z. B. Milchreis mit Obst, Müsli mit Obst, Quarkspeise mit Obst, Obstkuchen.
- Obst abwechslungsreich entsprechend der Jahreszeit einkaufen, z. B. Erdbeeren im Frühjahr, Pflaumen im Herbst.

Lust auf Süßes

Obst ist eine leckere, gesunde Alternative!

Manchmal hat man einfach Lust auf Süßes! Süßer Geschmack bedeutet immer, dass Zucker enthalten ist, aber Zucker ist nicht gleich Zucker. Obst ist eine gesunde Alternative, die neben wenig Zucker auch viele Vitamine und Mineralstoffe enthält.

Aufgaben:

1. Ordne die Zuckerstücke den Snacks zu.
2. Kontrolliere dein Ergebnis.

Bildsteine „Lust auf Süßes“: vergrößern, Linien schneiden



Schokoriegel



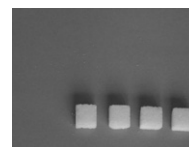
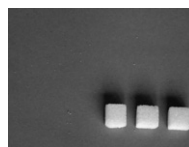
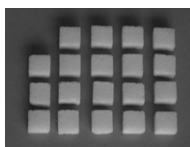
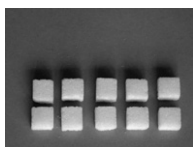
Tafel Schokolade



Kiwi



Apfel



Kontrolle „Lust auf Süßes“

Eine Tafel Schokolade enthält 19 Zuckerstücke, ein Schokoriegel bis zu 10.

Obst ist eine gesunde süße Alternative. Ein Apfel enthält nur ca. 4 Zuckerstücke und eine Kiwi ca. 3.