

2 Gesunde Ernährung

Lehrplanbezug:

Grundschule, 3./4. Jahrgangsstufe:	
<u>Heimat- und Sachunterricht</u>	
2.2.3	Ernährung
2.2.4	Obst und Gemüse
2.2.5	Nährstoffe
<u>Sport</u>	
2.	Gesundheit

Hauptschule, 5.–10. Jahrgangsstufe:	
<u>Werken/Textiles Gestalten</u>	
5.5	Vorhaben im Bereich Ernährung
6.5	Vorhaben im Bereich Einkauf und Werbung
<u>Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich</u>	
7.2.1	Empfehlungen im Hinblick auf eine gesunde Lebensweise
8.2.1	Ausgewogenes Ernährungsverhalten
9.2.1	Gesundheitsbewusstes Verhalten in bestimmten Lebenssituationen
10.2.1	Besondere Kostformen
10.2.2	Lebensmittelauswahl und Speisenzusammenstellung für bestimmte Ernährungssituationen

Förderschule, 5.–9. Jahrgangsstufe:	
Förderschwerpunkt geistige Entwicklung	
<u>Hauswirtschaft</u>	
7.	Gesunde Ernährung
7.1	Nährstoffe
7.2	Gesunde Lebensmittel – Ungesunde Lebensmittel
7.3	Vermeidung von Übergewicht
<u>Selbstversorgung</u>	
2.4	Essen und Trinken als soziales Geschehen
Förderschwerpunkt Lernen	
<u>Hauswirtschaft, 5./6. Jahrgangsstufe</u>	
2.	Den Wert der Lebensmittel kennenlernen
13.	Über gesunde Ernährung Bescheid wissen
14.	Verschiedene Grundnahrungsmittel kennenlernen und damit umgehen
<u>Biologie, 5./6. Jahrgangsstufe</u>	
2.2	Sich gesund ernähren
<u>Berufs- und Lebensorientierung – Hauswirtschaftlich-soziale Praxis</u>	
2.2	Sich gesund ernähren und gesund halten

Materialien zum Kopieren:

- Ernährungspyramide mit Lebensmittelbausteinen und Wortkarten
- Ernährungspuzzles: Milch, Fleisch, Fisch, Eier, Obst und Gemüse, Süßigkeiten, Fett, Getreideprodukte, Getränke
- Buchstabenrätsel: Getränke
- Würfelzucker-Zuordnungsspiel
- Fragekarten für den gesamten Ernährungsbereich

Methodische Einsatzmöglichkeiten:

- Projekt „Gesunde Ernährung“
- Ernährungspyramide selbst zusammenstellen
- Lebensmittelbausteine nach verschiedenen Kriterien sortieren, z. B. gesund – ungesund, tierisch – pflanzlich
- Ernährungspuzzles für die Erarbeitung von neuen Lerninhalten oder zum Wiederholen und Üben
- Fragekarten zum Wiederholen, Üben und zur Überprüfung, in Einzel- oder Partnerarbeit
- Würfelzucker-Zuordnungsspiel als Grundlage für einen Infotisch am Elternabend oder zur Schau- fenstergestaltung

Ernährungspyramide

Fleischpuzzle

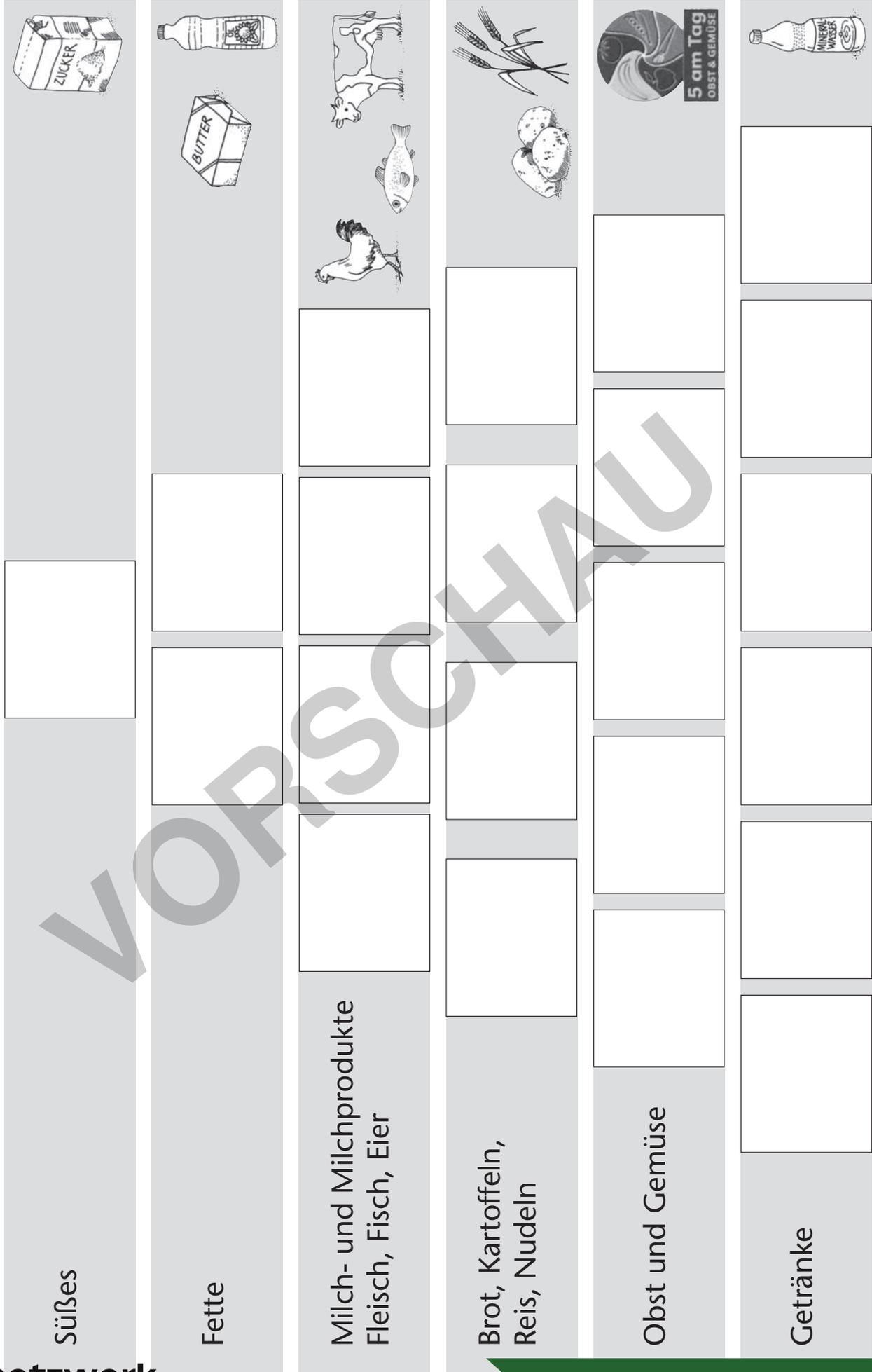
Fragekarten

The image shows several educational materials for meat consumption. At the top is a pyramid made of small icons representing different types of meat. Below it is a central puzzle piece labeled 'Fleisch' (Meat) with arrows pointing to various facts: 'Fleisch kann krank machen!' (Meat can make you sick!), 'Inhaltsstoffe' (Ingredients), 'Wie oft in der Woche?' (How often in the week?), and 'Frauen brauchen mehr Eisen' (Women need more iron). To the right, a box says 'Zu viel Fleisch -> Gicht' (Too much meat -> Gout) with an image of a hand. To the left, a box says 'Welche Tiere liefern Fleisch?' (Which animals provide meat?) with an image of a sheep labeled 'Lamm' (Lamb). At the bottom left, a question card asks 'Wie oft isst du Fisch in der Woche?' (How often do you eat fish in the week?) with an image of a fish. Another card shows a thumbs up and says '1- bis 2-mal' (1- to 2-times).

Kompetenzen:

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

Ernährungspyramide



Fleischpuzzle

Salmonellen → **Huhn** → **BSE** → **Kuh**

Welche Tiere liefern Fleisch?

Lamm → **Kinder und Schwangere brauchen mehr Eiweiß**

Kein rohes Fleisch essen!

Fleisch kann krank machen!

Fleisch

Inhaltsstoffe → **Eiweiß** → **Baustoff zum Wachsen**

Wie oft in der Woche? → **Zu viel Fleisch** → **Gicht**

2- bis 3-mal Fleisch und Wurst

Mineralstoff Eisen → **ist wichtig für das Blut** → **Frauen brauchen mehr Eisen**

© Dr. med. L. Reinbacher

Milchpuzzle

1 → **1** → **5**

Baustoff zum Wachsen

Eiweiß

Calcium → **ist wichtig für Knochen und Zähne**

Milch

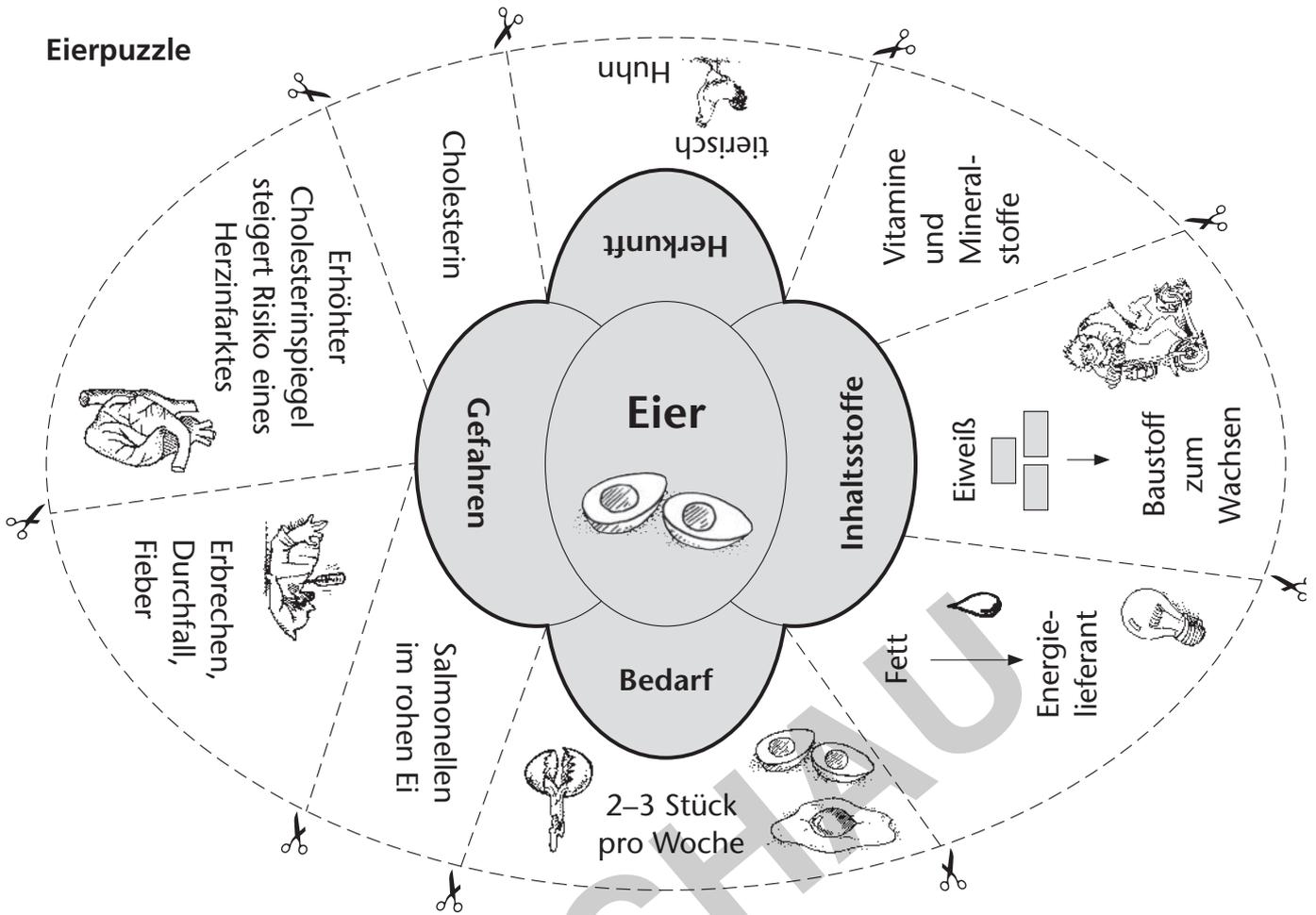
Inhaltsstoffe

Herkunft → **tierisch** → **Milch stammt von der Kuh**

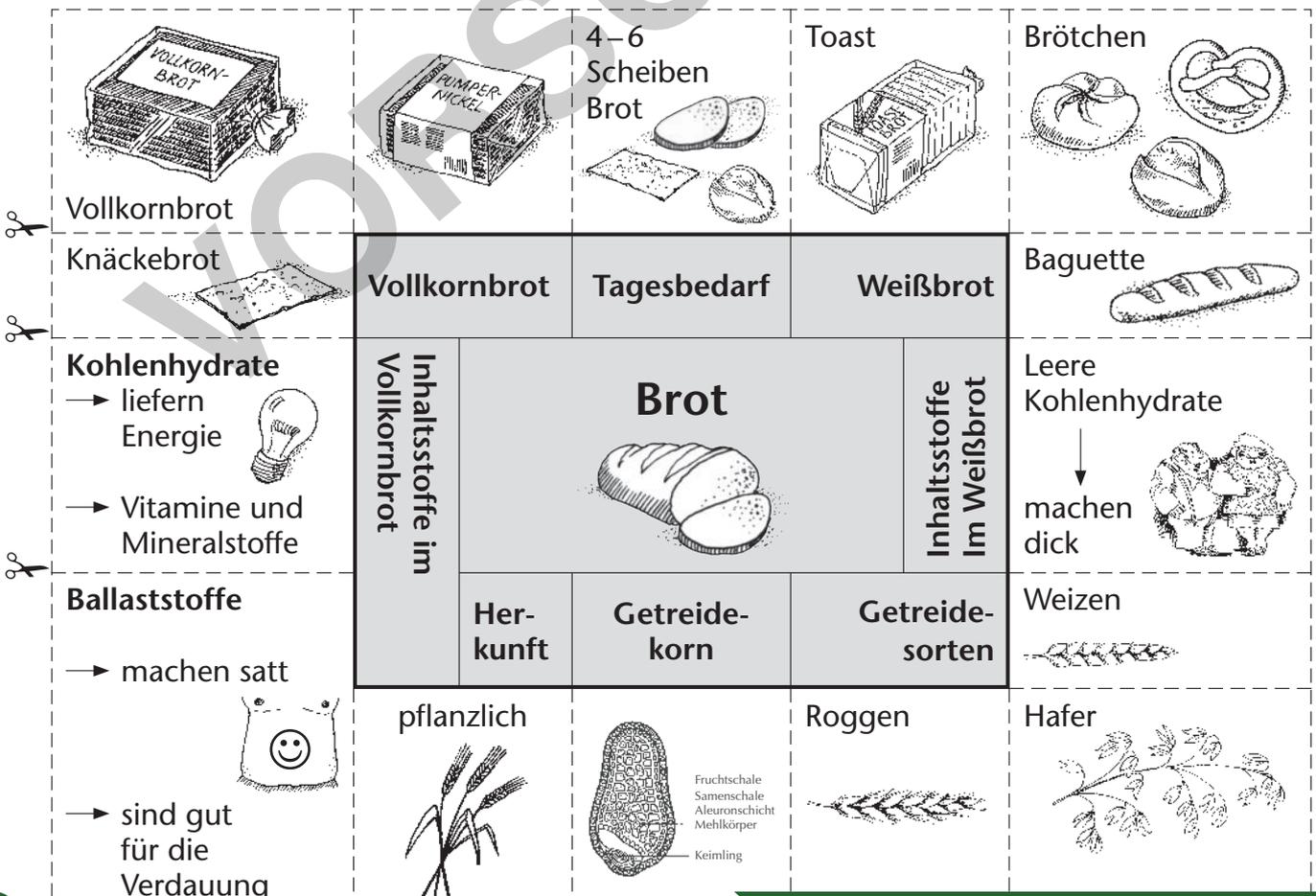
Milchprodukte

Wie viel täglich?

CLARK → **YOGHURT** → **SAHNE** → **ESSENZ** → **BUTTER MILCH**

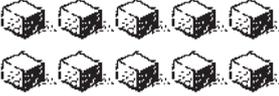
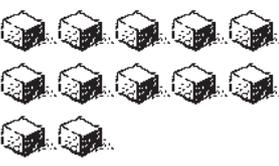
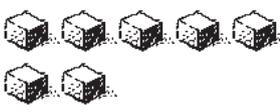
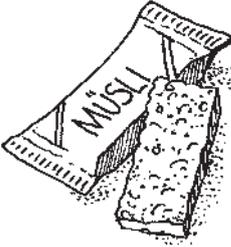


Brotpuzzle



Methodische Hinweise:

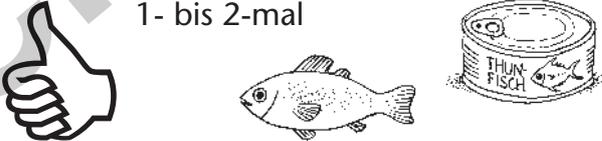
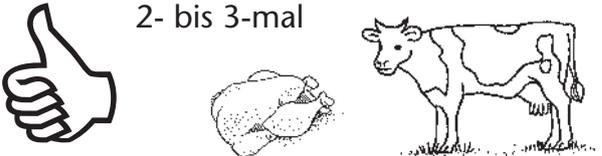
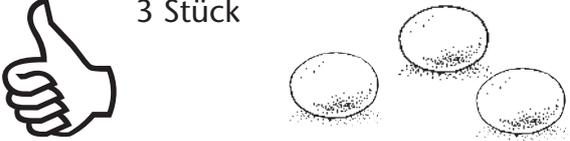
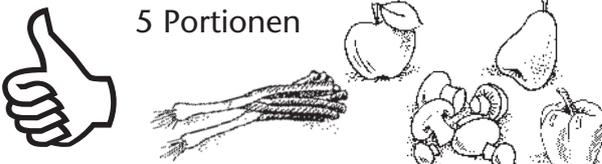
- Lebensmittel- und Wüfelzuckerarten können zerschnitten werden. Schüler schätzen die Zuckermenge und ordnen die Karten zu.
- Mithilfe der Lebensmittel- und Wüfelzuckerarten können Schüler auf einen Teller für jedes Lebensmittel die jeweilige Zuckermenge legen.
- Dieses Thema eignet sich auch für Infotische oder Schaukästen. Die realen Wüfelzuckerstücke neben die Lebensmittel legen oder auf Pappe aufkleben.

 <p>Energie- drink</p>	<p>10 Wüfelzucker</p> 	 <p>Obst- saft</p>	<p>6 Wüfelzucker</p> 
 <p>Limo- nade, Cola</p>	<p>7 Wüfelzucker</p> 	 <p>Obst- schorle</p>	<p>3 Wüfelzucker</p> 
 <p>SCHOKOLADEN- PUDDING</p>	<p>12 Wüfelzucker</p> 	 <p>JOGHURT</p>	<p>7 Wüfelzucker</p> 
 <p>SCHOKO- RIEGEL</p>	<p>10 Wüfelzucker</p> 	 <p>MÜSLI</p>	<p>5 Wüfelzucker</p> 

Methodischer Hinweis:

Vorlage evtl. auf DIN A3 vergrößern. Karte an der gepunkteten Linie falten und zusammenkleben, evtl. laminieren.



<p>?</p> <p>Wie viele Gläser sollst du täglich trinken?</p> 	<p>6 Gläser</p> 
<p>?</p> <p>Wie viele Portionen Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis sollst du täglich essen?</p> 	<p>4 Portionen</p> 
<p>?</p> <p>Wie viele Milchprodukte sollst du täglich essen?</p> 	<p>3 Portionen</p> 
<p>?</p> <p>Wie oft isst du Fisch in der Woche?</p> 	<p>1- bis 2-mal</p> 
<p>?</p> <p>Wie oft isst du Fleisch in der Woche?</p> 	<p>2- bis 3-mal</p> 
<p>?</p> <p>Wie viele Eier isst du pro Woche?</p> 	<p>3 Stück</p> 
<p>?</p> <p>Wie viel Obst und Gemüse isst du täglich?</p> 	<p>5 Portionen</p> 
<p>?</p> <p>Wie groß ist eine Portion Obst oder Gemüse?</p> 	<p>1 Hand voll 1 Glas voll</p> 