

# 2 Gesunde Ernährung

## Lehrplanbezug:

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

Hauptschule, 5.–10. Jahrgangsstufe:	
Werken/Textiles Gestalten	
5.5	Vorhaben im Bereich Ernährung
6.5	Vorhaben im Bereich Einkauf und Werbung
Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich	
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:	
<b>Förderschwerpunkt geistige Entwicklung</b>	
Hauswirtschaft	
7.	Gesunde Ernährung
7.1	Nährstoffe
7.2	Gesunde Lebensmittel – Ungesunde Lebensmittel
7.3	Vermeidung von Übergewicht
Selbstversorgung	
2.4	Essen und Trinken als soziales Geschehen
<b>Förderschwerpunkt Lernen</b>	
Hauswirtschaft, 5./6. Jahrgangsstufe	
2.	Den Wert der Lebensmittel kennenlernen
13.	Über gesunde Ernährung Bescheid wissen
14.	Verschiedene Grundnahrungsmittel kennenlernen und damit umgehen
Biologie, 5./6. Jahrgangsstufe	
2.2	Sich gesund ernähren
Berufs- und Lebensorientierung – Hauswirtschaftlich-soziale Praxis	
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

**Ernährungs-  
pyramide**

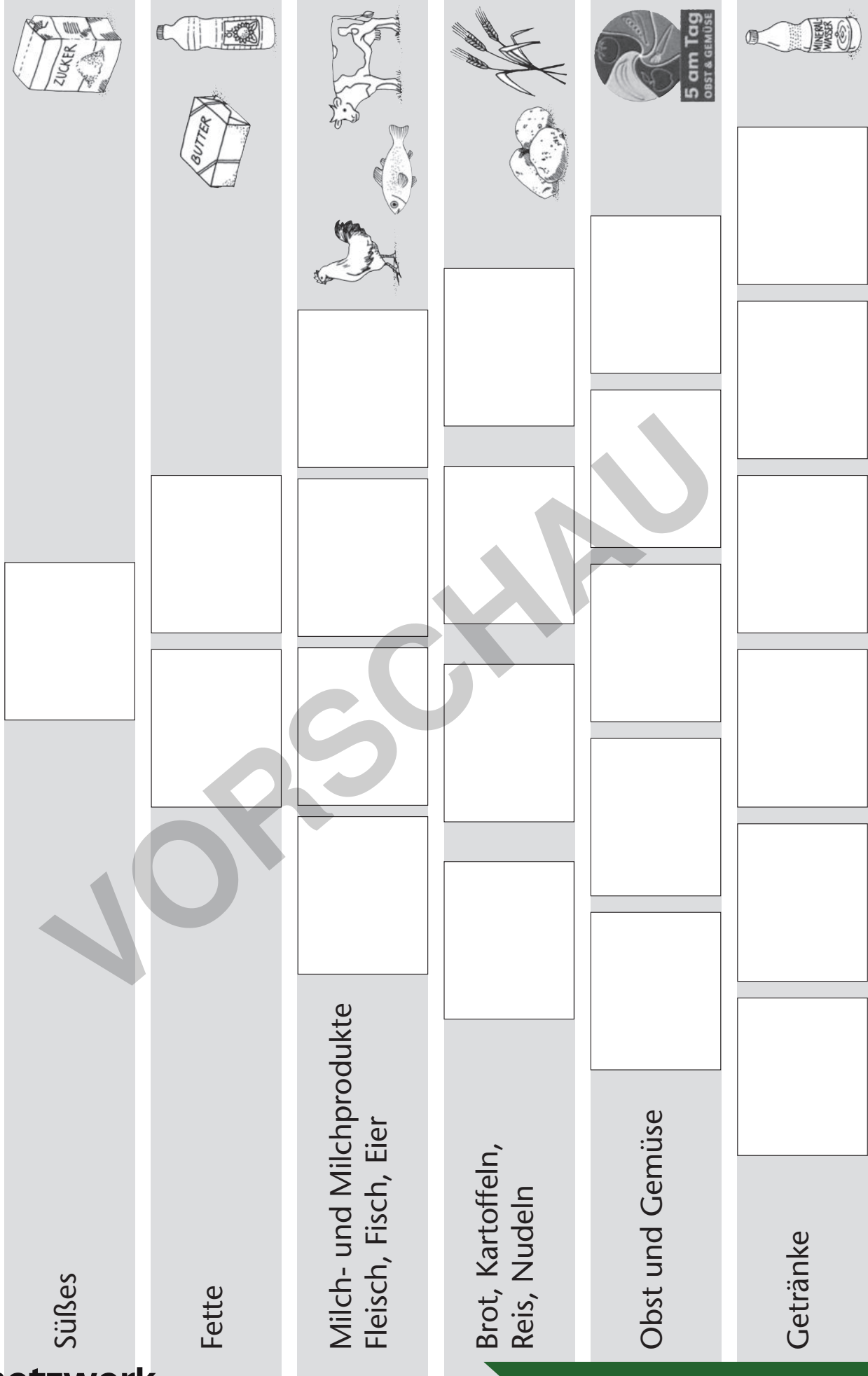
**Fleischpuzzle**

**Fragekarten**

## Kompetenzen:

- Die Ernährungspyramide kennen und zur Menü- planung nutzen
- Grundwissen über Lebensmittelgruppen erwerben und bei der individuellen Tagesplanung berücksichtigen
- Ernährungsprobleme kennen und das eigene Ernähr...

# 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**

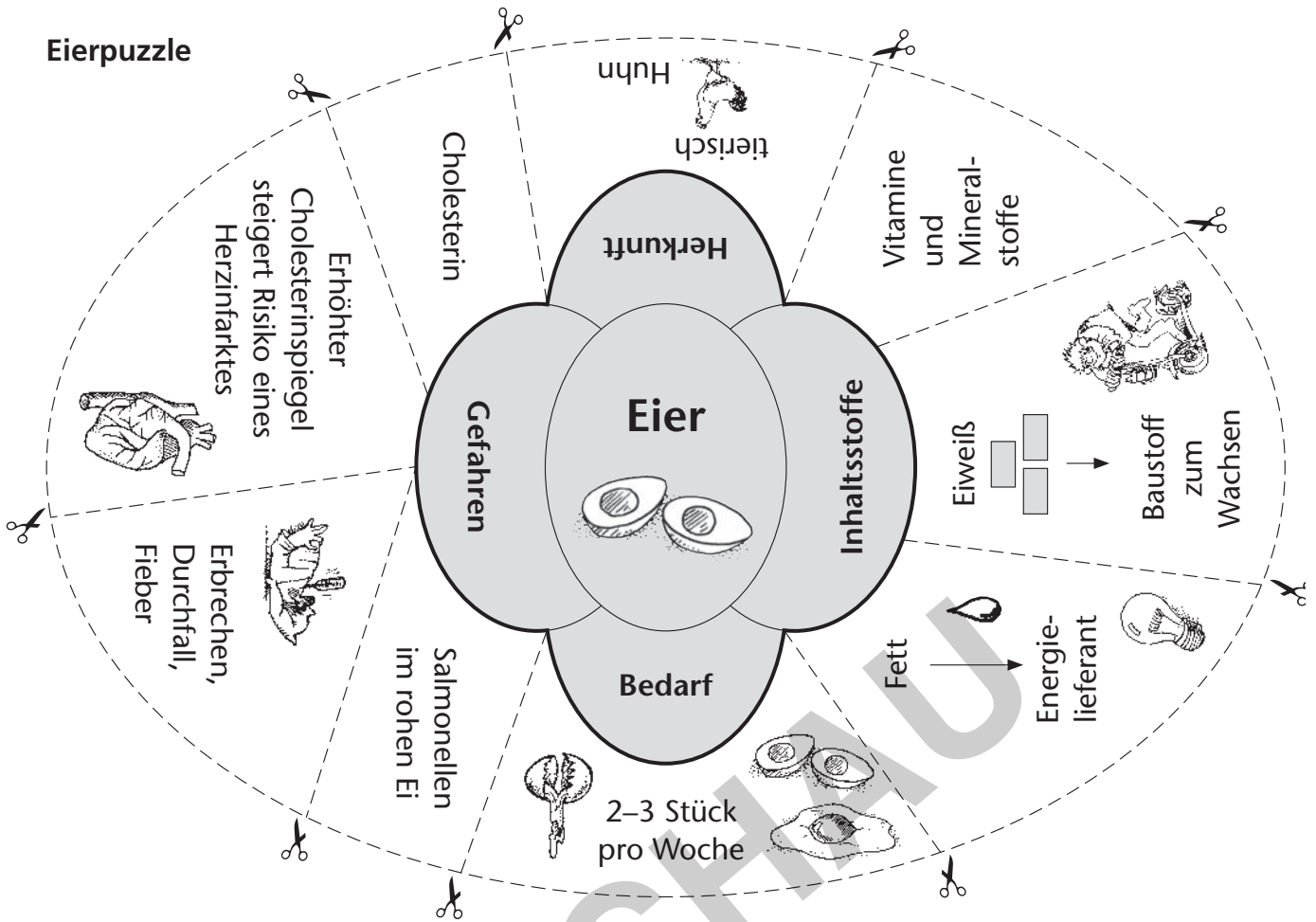
**Inhaltsstoffe**

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

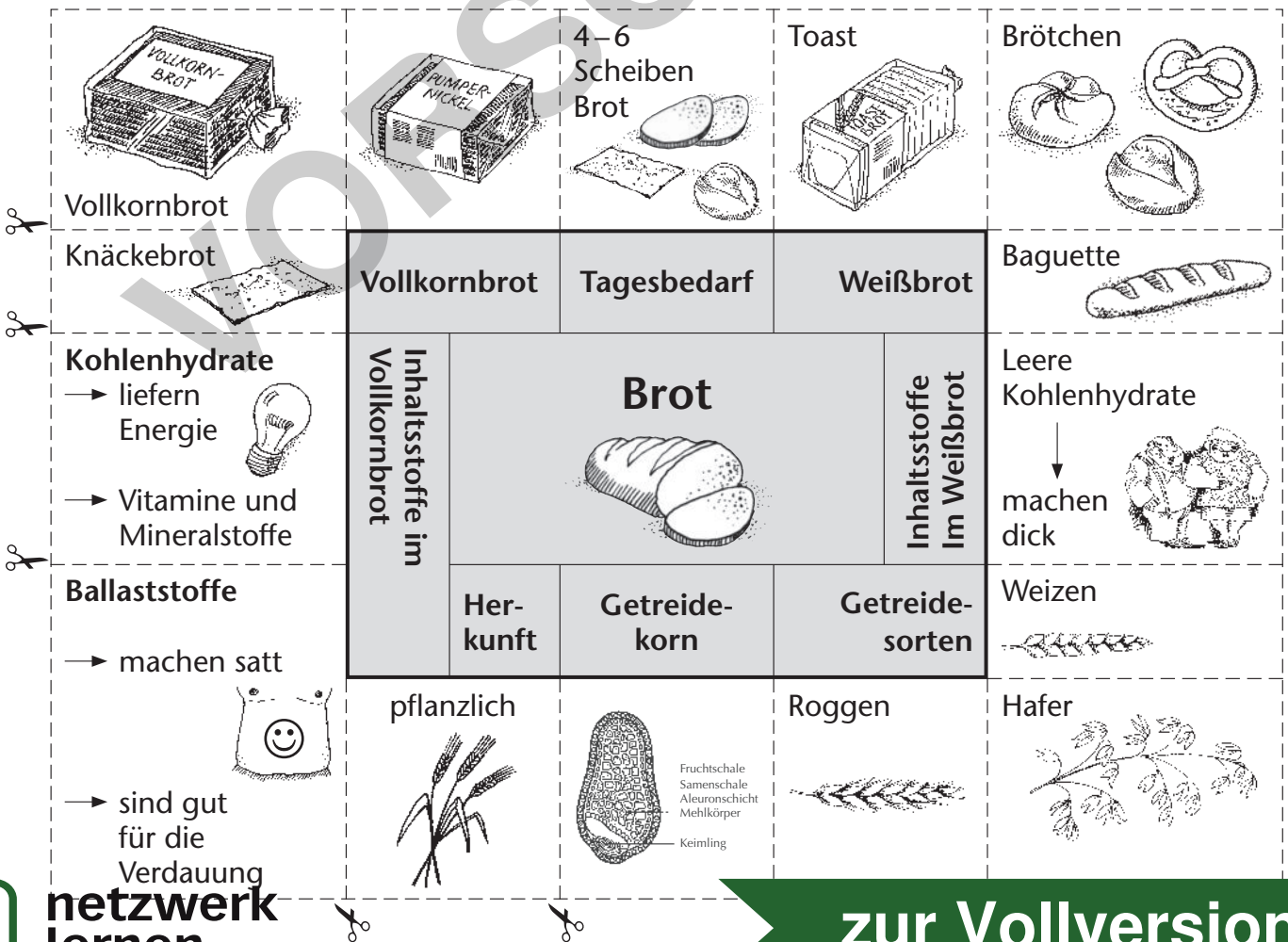
**Milchprodukte**

**Wie viel täglich?**

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

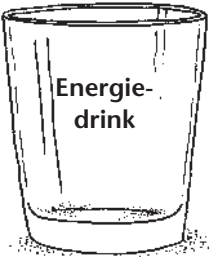



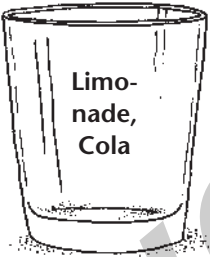




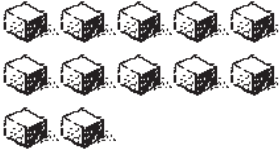




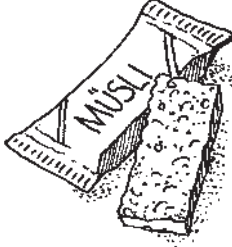



**Brotpuzzle**



## Methodische Hinweise:


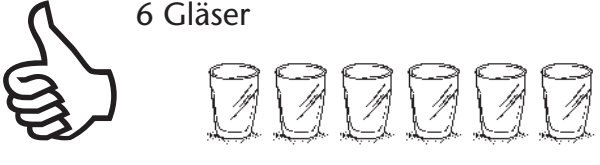











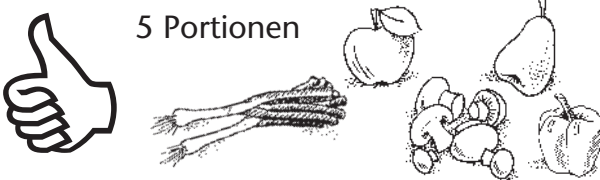

- Lebensmittel- und Wüfelzuckerarten können zerschnitten werden. Schüler schätzen die Zuckermenge und ordnen die Karten zu.
- Mithilfe der Lebensmittel- und Wüfelzuckerarten können Schüler auf einen Teller für jedes Lebensmittel die jeweilige Zuckermenge legen.
- Dieses Thema eignet sich auch für Infotische 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> 