LS 07 Das Thema „Ausgewogene Ernährung“ erarbeiten

		Zeitrichtwert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	5’	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde.		– zuordnen – klärende Gespräche führen – argumentieren – kooperieren – vortragen – Informationen verknüpfen und anwenden – diskutieren – überprüfen
2	GA	10’	S setzen in Gruppen Puzzle zu einer Pyramide zusammen und ordnen dieser entsprechende Nahrungsmittel zu.	M1, M2.A1–2	
3	GA	15’	S besprechen den Aufbau der Ernährungspyramide und den Ernährungskreis.	M2.A3–4	
4	PL	15’	S präsentieren ihre Ergebnisse im Plenum.	M2.A5	
5	EA	10’	S lesen den Text und stellen sich einen individuellen „Tagesplan“ zusammen.	M3.A1–2	
6	PL	10’	Einige Beispiele werden im Plenum besprochen.	M3.A3	
7	PA	15’	S überlegen sich einen Werbespot für einen gesunden Pausensnack.	M3.A4	
8	PL	10’	Ausgeloste Tandems präsentieren ihren Werbespot.	M3.A5	

✓ Merkposten

Für den 2. Arbeitsschritt wird die Ernährungspyramide (M1) vergrößert und je nach Klassengröße in vier bis fünf Farben kopiert. Die zerschnittenen Puzzleteile werden in Umschläge gesteckt.

Jede Gruppe braucht einen Bleistift oder Füller sowie einen roten und einen grünen Holzstift für die Zusatzaufgabe.

Hinweise zu den Fragen auf M2

Süßigkeiten kommen in der Pyramide bzw. im Ernährungskreis nicht vor, da sie vom Körper nicht gebraucht werden. Sie enthalten v. a. Kalorien aus Fett und Zucker.

Eine einseitige Ernährung bewirkt, dass der Körper von einigen Nährstoffgruppen zu viel bzw. zu wenig aufnimmt. Dies wirkt sich nachteilig auf Abwehrkräfte, Ausdauer und Konzentration aus.

Erläuterungen zur Lernspirale

Ziel der Doppelstunde ist, dass die Schüler mithilfe der Ernährungspyramide und des Ernährungskreises erarbeiten, was eine „Ausgewogene Ernährung“ bedeutet. Voraussetzung für diese Stunde ist, dass die Schüler bereits die Nährstoffgruppen kennen. Die Lernspirale 07 baut inhaltlich auf der Lernspirale 05 auf.

Zum Ablauf im Einzelnen:
Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde.

Für den **2. Arbeitsschritt** erfolgt die Gruppeneinteilung für das Puzzle über das Ziehen von verschiedenfarbigen Puzzleteilen, die in einem Kuvert stecken sollten, damit die Farben nicht sichtbar sind. Alle Schüler, die die gleiche Farbe ziehen, bilden eine Gruppe. Die Gruppen können unterschiedlich groß sein, denn die Pyramide lässt sich in unterschiedlich viele Teile zerschneiden: in 5, 6 oder 7 Teile. In Gruppenarbeit setzen die Schüler das Puzzle zu einer Pyramide zusammen, ordnen den einzelnen Feldern verschiedene Nahrungsmittel zu und zeichnen diese ein. Alle Gruppenmitglieder müssen sich beteiligen. Falls einige Gruppen noch Zeit haben, können diese alle tierischen Nahrungsmittel rot einkreisen, alle pflanzlichen grün.

Im **3. Arbeitsschritt** besprechen die Schüler in Gruppen den Aufbau der Ernährungspyramide und des Ernährungskreises anhand der Leitfragen.

Im **4. Arbeitsschritt** präsentieren ausgeloste Gruppen ihre Ergebnisse im Plenum, die anderen Gruppen ergänzen. Fehler werden besprochen und korrigiert.

Im **5. Arbeitsschritt** liest jeder Schüler den Text „Von allem etwas“ und stellt sich einen individuellen „Tagesplan“ zusammen.

Im **6. Arbeitsschritt** werden einige Beispiele für eine ausgewogene Ernährung im Plenum vorgestellt und diskutiert. Wichtig ist, dass die Auswahl und die Menge der Nahrungsmittel ausgewogen sind.

Im **7. Arbeitsschritt** überlegen sich die Schüler zu zweit einen Werbespot für einen gesunden Pausensnack.

Im **8. Arbeitsschritt** präsentieren ausgeloste Tandems die Werbung.

Notizen:

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien
netzwerk lernen
zur Vollversion
Klippert Zeitgemäß unterrichten

Ernährungspyramide und Ernährungskreis

A1 Setzt die Puzzleteile zu einer Pyramide zusammen.

A2 Überlegt euch Nahrungsmittel zu jedem Feld der Ernährungspyramide. Besprecht die Vorschläge und ordnet sie den Feldern zu. Jedes Gruppenmitglied zeichnet mindestens ein Beispiel.

A3 Besprecht den Aufbau der Ernährungspyramide anhand dieser Leitfragen und schreibt die Antworten dazu.

Liest man die Pyramide von oben nach unten oder von unten nach oben? Warum?

Warum sind die Felder unterschiedlich groß?

Tipp
„Ausgewogen“ bedeutet hier „abwechslungsreich“.

Was hat die Ernährungspyramide mit ausgewogener Ernährung zu tun?

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion
Klippert Zeitgemäß unterrichten

A4 Vergleicht den Ernährungskreis mit der Ernährungspyramide.

Was fällt euch auf?

_____

_____

_____

_____

5 Stellt eure Ergebnisse im Plenum vor.

VORSCHAU
zur Vollversion
netzwerk lernen
Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung Medien
Klippert Zeitgemäß unterrichten

LS 09 Ernährungstipps entwickeln

		Zeitrichtwert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	5’	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde.		– Tipps formulieren – reimen – diskutieren – sich einigen – visualisieren – reflektieren
2	EA	10’	S notieren drei Ernährungstipps.	M1.A1	
3	GA	10’	S einigen sich in Dreiergruppen auf fünf Tipps.	M1.A2	
4	GA	15’	S einigen sich in Sechsergruppen auf sechs Tipps und formulieren diese in Reimform.	M1.A3	
5	GA	30’	S visualisieren die Tipps auf einem Plakat.	M1.A4	
6	PL	10’	S betrachten die ausgestellten Plakate im Museumsrundgang.		
7	PL	10’	Methodenreflexion und Feedback		

✓ Merkposten

Für den 5. Arbeitsschritt benötigt jede Gruppe ein Plakat.

Wörterbücher müssen bereitgelegt werden.

Erläuterungen zur Lernspirale

Ziel der Doppelstunde ist, dass die Schüler Ernährungstipps formulieren und visualisieren.

Zum Ablauf im Einzelnen:
Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde.

Im **2. Arbeitsschritt** notieren die Schüler drei Ernährungstipps. Es werden zum Beispiel folgende Tipps notiert:
– großes Frühstück – kleines Abendessen
– fünf kleinere Mahlzeiten statt zwei große
– Zeit nehmen fürs Essen
– gut kauen und genießen
– viel trinken
– täglich aus jeder Nahrungsmittelgruppe etwas essen
– Vollkorn statt Weißmehl
– Vorsicht Zucker (z. B. in Cola, Ketschup, Nuss-Nougat-Creme)
– Vorsicht Fett (z. B. in Chips, Pommes, Hamburger, Wurst, Schokolade)

Im **3. Arbeitsschritt** einigen sich die Schüler in Dreiergruppen (Nachbarschaftsgruppen) auf fünf Tipps und notieren sie.

Im **4. Arbeitsschritt** einigen sich die Gruppenmitglieder in Sechsergruppen (je zwei Dreiergruppen) auf sechs Ernährungstipps und formulieren die Tipps in Reimform. Fällt einer Gruppe die Formulierung der Tipps in Reimform schwer, können diese auch als Aufforderungssätze notiert werden.

Im **5. Arbeitsschritt** visualisieren die Schüler in denselben Sechsergruppen ihre Ernährungstipps auf einem Plakat. Wörterbücher sollen benutzt werden.

Beim Museumsrundgang im **6. Arbeitsschritt** werden die Plakate im Klassensaal ausgelegt. Alle Schüler laufen ohne zu reden umher und betrachten die Lernprodukte.

Im **7. Arbeitsschritt** erhalten die Schüler Feedback und eine Methodenreflexion findet statt.

Notizen:

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien
netzwerk lernen
zur Vollversion
Klippert Zeitgemäß unterrichten

09 Ernährungstipps entwickeln

A1 Welche drei Tipps würdest du deinem Freund geben, wenn er sich gesund ernähren will?

1. _____

2. _____

3. _____

A2 Stellt eure Tipps in der Dreiergruppe vor.
Einigt euch dann auf fünf Tipps und notiert diese.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

A3 Stellt eure Tipps in der Sechsergruppe vor.
Einigt euch dann auf sechs Tipps und formuliert sie in Reimform.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Tipps

Schreibt zunächst die Überschrift „Ernährungstipps“ gut lesbar auf ein Plakat.

Überlegt, wie ihr die Tipps auf dem Plakat anordnen wollt.

Teilt die Arbeit auf. Wer übernimmt welche Aufgabe?

A4 Gestaltet ein Plakat.

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien
netzwerk lernen

zur Vollversion

Klippert Zeitgemäß unterrichten

LS 10 Ein Spiel zum Thema „Gesunde Ernährung“ entwickeln

		Zeitrichtwert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	5’	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde.		– nachschlagen – wiederholen – Oberbegriffe finden – formulieren – diskutieren – sich einigen – visualisieren – reflektieren
2	EA	10’	S wiederholen Inhalte zum Thema „Gesunde Ernährung“.	M1.A1	
3	PL	5’	Klasse einigt sich auf fünf Oberbegriffe für das Spiel.	M1.A2	
4	PA	15’	S formulieren Fragen und Antworten zu dem zugelosten Oberbegriff.	M1.A3	
5	GA	20’	S besprechen die Fragen und Antworten und beschriften Frage-Antwort-Kärtchen.	M1.A4–6	
6	GA	30’	S spielen das Spiel „Der Groβe Preis“ in neuen Zufallsgruppen.	M1.A7, M2	
7	PL	5’	Methodenreflexion		

✓ Merkposten

Nach dem 3. Arbeitsschritt schreibt der Lehrer das Schema für den „Groβen Preis“ an die Tafel (siehe Beispiel M2). In die erste Spalte werden die Punkte geschrieben, in der ersten Zeile stehen die fünf Oberbegriffe.

Im 5. Arbeitsschritt benötigt jede Vierergruppe sechs Kärtchen (DIN A8). Für jeden Oberbegriff sollten Kärtchen in verschiedenen Farben verwendet werden.

Erläuterungen zur Lernspirale

Ziel der Doppelstunde ist, dass die Schüler wichtige Fragen zu Oberbegriffen formulieren und beantworten.

Zum Ablauf im Einzelnen:
Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde.

Im **2. Arbeitsschritt** wiederholen die Schüler wichtige Inhalte zum Thema „Gesunde Ernährung“ und notieren Oberbegriffe.

Im **3. Arbeitsschritt** einigt sich die Klasse im Plenum auf fünf Oberbegriffe für das Spiel.

Im **4. Arbeitsschritt** formuliert je ein Fünftel der Schüler in Partnerarbeit drei Fragen und Antworten zu einem zugelosten Oberbegriff.

Im **5. Arbeitsschritt** besprechen die Schüler in Vierergruppen (je zwei Tandems) die Fragen und Antworten zu den Oberbegriffen, beschriften sechs Frage-Antwort-Kärtchen und ordnen sie nach ihrem Schwierigkeitsgrad. Dazu schreiben die Schüler die Fragen und Antworten auf die Vorderseite der Kärtchen, auf die Rückseite schreiben sie die Punktzahl (20, 40, 60, 80 bzw. 100 Punkte). Auch der Lehrer kann Frage-Antwort-Kärtchen beschriften.

Zu Beginn des **6. Arbeitsschrittes** werden fünf Fragen zu jedem Oberbegriff ausgelost. Zwei Fragen werden durch Jokerkärtchen ersetzt, d. h. die Gruppen, die während des Spiels einen Joker finden, müssen keine Frage beantworten und bekommen 80 Punkte. Die ausgelosten Kärtchen werden in das Schema an der Tafel eingeordnet (Rückseite mit der Punktzahl ist sichtbar).

Für die Spielphase werden neue Gruppen durch Abzählen gebildet, die als Team gegeneinander spielen und Punkte sammeln. Ist eine Antwort falsch, darf die nächste Gruppe antworten. Das Spiel endet, wenn alle Fragen richtig beantwortet sind. Gewonnen hat die Gruppe, die die meisten Punkte hat.

Im **7. Arbeitsschritt** findet eine Reflexion des Spiels statt.

Notizen:

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien
netzwerk lernen
zur Vollversion
Klippert Zeitgemäß unterrichten

10 Ein Spiel zum Thema „Gesunde Ernährung“ entwickeln

A1 Wiederhole wichtige Inhalte zum Thema „Gesunde Ernährung“ und notiere Oberbegriffe.

Verdauung, _____

_____

_____

A2 Einigt euch auf fünf Oberbegriffe.

_____

_____

A3 Schreibt drei Fragen und Antworten zu eurem zugelosten Oberbegriff auf.

1. Frage: _____

   Antwort: _____

   _____

   _____

2. Frage: _____

   _____

   Antwort: _____

   _____

   _____

3. Frage: _____

   _____

   Antwort: _____

   _____

Tipp

Für leichte Fragen gibt es 20 Punkte.

Bei den schwierigen Fragen gibt es 100 Punkte für die richtige Antwort.

VORSCHAU

Göttel: Gesundheit/Gesunde Ernährung
Medien

netzwerk lernen

zur Vollversion

Klippert Zeitgemäß unterrichten

LS 11 Ein gesundes Frühstück planen und durchführen

		Zeitrichtwert	Lernaktivitäten	Material	Kompetenzen
1	PL	5’	L gibt einen Überblick über den Ablauf der Stunde.		– wiederholen – diskutieren – vortragen – sich einigen – Tabelle erstellen – Aufgaben verteilen – organisieren – Wissen anwenden
2	EA	5’	S notieren, was zu einem gesunden Frühstück gehört.	M1.A1	
3	GA	10’	S besprechen ihre Ergebnisse und fassen diese zusammen.	M1.A2	
4	PL	10’	Ausgeloste Gruppen präsentieren ihre Vorschläge.	M1.A3	
5	PL	15’	Gemeinsam planen die S das Frühstück.	M1.A4–5	
6	PL	45’	Das gesunde Frühstück wird durchgeführt.		

✓ Merkposten

Für die Organisation des Frühstücks (Wer bringt was mit? Wer ist für was veranwortlich? etc.) sollte ein Tafelanschrieb (siehe unten) erfolgen.

Erläuterungen zur Lernspirale

Ziel der Doppelstunde ist die praktische Anwendung des Gelernten bei der Planung und Durchführung eines gesunden Frühstücks. Dabei sollten sowohl die Ernährungstipps aus LS09, als auch die Informationen zur ausgewogenen Ernährung aus LS07 berücksichtigt werden.

Zum Ablauf im Einzelnen:
Im **1. Arbeitsschritt** gibt der Lehrer einen Überblick über den Ablauf der bevorstehenden Stunde.

Im **2. Arbeitsschritt** notiert jeder Schüler in Einzelarbeit, welche Nahrungsmittel zu einem gesunden Frühstück gehören. Dafür greifen sie auf das Gelernte der Unterrichtseinheit zurück.

Im **3. Arbeitsschritt** besprechen die Schüler in Zufallsgruppen ihre Vorschläge und fassen diese zusammen.

Im **4. Arbeitsschritt** präsentieren ausgeloste Gruppen ihre Vorschläge im Plenum. Die anderen Gruppen ergänzen.

Im **5. Arbeitsschritt** planen die Schüler im Plenum gemeinsam das Frühstück. Die Aufgabenverteilung wird in einer Tabelle (siehe unten) an der Tafel festgehalten.

Im **6. Arbeitsschritt** findet das gesunde Frühstück statt. Dies kann, je nach Planungsaufwand, am nächsten oder übernächsten Tag sein.

VORSCHAU

Möglicher Tafelanschrieb

Wir planen ein gesundes Frühstück	
Wir essen:	Wer bringt was mit?
An Arbeitsgeräten brauchen wir:	Wer bringt diese mit?
Für die Tische brauchen wir:	Wer ist verantwortlich?
Sonstiges:	Wer kümmert sich darum?
Aufräumen und Spülen:	Wer ist verantwortlich?

netzwerk lernen
zur Vollversion