

DIDAKTISCHER IMPULS „BAUSTEINE DER ERNÄHRUNG“

Unterrichtsziel

Die Schülerinnen und Schüler fassen Lebensmittel in Gruppen zusammen und lernen wichtige Nährstoffe für den Körper kennen. Sie ordnen verschiedene Lebensmittel einem Oberbegriff zu und kennzeichnen diese mit den maßgeblich enthaltenen Nährstoffen.

Unterrichtsidee und Arbeitsmaterial

Zunächst sollen die Kinder Lebensmittel unterscheiden und den Gruppen *Obst, Gemüse, Getreide/Getreideprodukte, Fleisch/Eier, Milch/Milchprodukte, Fette* und *Getränke* zuordnen. Dazu können die Lebensmittelgruppen jeweils auf ein Plakat geschrieben und die verschiedenen Lebensmittel der Kopiervorlage (Vergrößerung auf DIN A3) von den Kindern ausgeschnitten, zugeteilt und aufgeklebt werden. Dies kann entweder im Plenum oder in Gruppenarbeit erfolgen. Bei der anschließenden gemeinsamen Besprechung der Plakate können die Kinder im Hinblick auf eine ausgewogene Ernährung zu einem Verzehr in Maßen sowie einer Bevorzugung von Vollkornprodukten (z. B. Vollkornbrot anstelle von Brötchen oder Toastbrot), fettarmen Milchprodukten und ungesüßten Getränken (z. B. Mineralwasser oder ungesüßter Tee anstelle von Süßgetränken) sensibilisiert werden.

Darüber hinaus sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, dass die Lebensmittel in den verschiedenen Gruppen u. a. die Nährstoffe *Kohlenhydrate, Eiweiß, Calcium, Fett* und *Vitamine* enthalten. Jede Lebensmittelgruppe kann mit dem Nährstoff gekennzeichnet werden, den sie maßgeblich aufweist.

- | | | |
|------------------------------|---|---------------|
| ▶ Obst, Gemüse: | → | Vitamine |
| ▶ Getreide/Getreideprodukte: | → | Kohlenhydrate |
| ▶ Fleisch/Eier: | → | Eiweiß |
| ▶ Milch/Milchprodukte: | → | Calcium |
| ▶ Fette: | → | Fett |

Gemeinsam kann mit den Kindern besprochen werden, wozu der Körper diese Nährstoffe benötigt. Zum Wachstum sind Eiweiße (für die Muskeln) und Calcium (für die Knochen) wichtig. Zudem benötigt der Körper Energie, z. B. zur Konzentration in der Schule, aber auch für sportliche Aktivitäten. Nährstoffe, die dem Körper Energie liefern, sind Kohlenhydrate und Fette. Vitamine schützen den Körper und halten ihn gesund. Den Kindern soll ersichtlich werden, dass für eine gute Ernährung alle Nährstoffe wichtig sind und somit ein ausgewogener Verzehr von Lebensmitteln aus allen Gruppen erforderlich ist.

Weiterführende Anregung

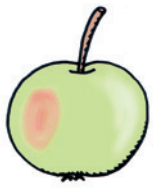
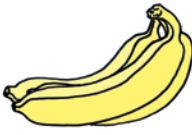
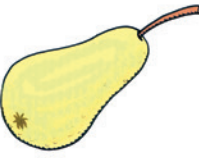

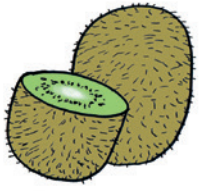
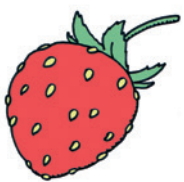


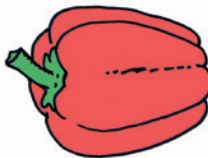

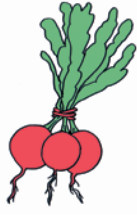

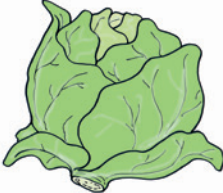

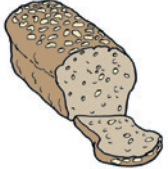


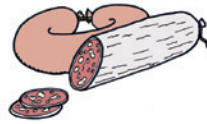
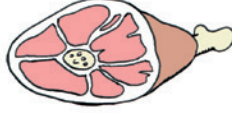
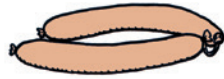










Die Lebensmittel können individuell erweitert und angepasst werden, wobei Ausschnitte aus Verpackungsmaterialien und Zeitungen herangezogen werden können. Ebenfalls können die Nährstoffe z. B. durch *Ballaststoffe und Mineralstoffe* ergänzt werden.

Name: _____

Datum: _____

BAUSTEINE DER ERNÄHRUNG

Arbeitsauftrag: Schneide die Lebensmittel aus und ordne sie den Gruppen *Obst*, *Gemüse*, *Getreide/Getreideprodukte*, *Fleisch/Eier*, *Milch/Milchprodukte*, *Fette* und *Getränke* zu.

 Apfel	 Banane	 Birne	 Weintrauben	 Kiwi
 Erdbeere	 Gurke	 Tomaten	 Paprika	 Karotten
 Radieschen	 Kohlrabi	 Salat	 Brötchen	 Vollkornbrot
 Müsli	 Knäckebrot	 Salami	 Schinken	 Würstchen
 Ei	 Milch	 Joghurt	 Quark	 Käse
 Margarine	 Butter	 Mineralwasser	 Orangensaft	 Tee

