

DIDAKTISCHER IMPULS „ERNÄHRUNGSTAGEBUCH“

Unterrichtsziel

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ihre Ernährungsgewohnheiten bewusst machen, indem sie über mehrere Tage ein Ernährungstagebuch führen. Ein anschließendes gemeinsames Gespräch kann die Kinder für ein sinnvolles und ausgewogenes Ernährungsverhalten sensibilisieren.

Unterrichtsidee und Arbeitsmaterial

Das Arbeitsblatt dient als Kopiervorlage zum Protokollieren, was die Kinder an einem Tag gegessen und getrunken haben. Die Art der Protokollierung kann an das Anforderungsniveau der Lernenden angepasst werden. Die Kinder können die verzehrten Speisen und Getränke aufschreiben oder aufmalen. Alternativ können die Lebensmittel beispielsweise aus Prospektmaterial ausgeschnitten und aufgeklebt werden. Dazu die Vorlage am besten auf DIN A3 kopieren.

Der Zeitraum, über den das Ernährungstagebuch geführt wird, kann individuell abgestimmt werden, wobei eine Woche nicht überschritten werden sollte. Dazu kann die Kopiervorlage beliebig oft kopiert und zu einem Tagebuch zusammengeheftet werden. In diesem Fall kann auch ein Deckblatt erstellt werden, welches die Überschrift „Mein Ernährungstagebuch“, den Schülernamen und protokollierten Zeitraum sowie Platz zum Malen des jeweiligen Lieblingsgerichtes der Kinder o. Ä. enthalten kann.

Die anschließende Auswertung des Ernährungstagebuches innerhalb eines gemeinsamen Gesprächs mit den Schülerinnen und Schülern sollte sehr behutsam und ohne direkte Bewertung der verzehrten Speisen und Getränke erfolgen. Durch ein von Impulsfragen gelenktes Gespräch kann das Vorwissen der Kinder zu einer ausgewogenen Ernährung aufgegriffen werden:

- ▶ Was heißt denn überhaupt „sich gut ernähren“?
- ▶ Was sind deiner Meinung nach gute Lebensmittel?
- ▶ Welche Lebensmittel sind eher nicht so gut?

Die Kinder sollen ein Gespür für ein gesundes Ernährungsverhalten bekommen (wenig Zucker, viel Obst und Gemüse, viel trinken, vorzugsweise ungesüßte Getränke). Dabei sollten keine Lebensmittel als „verboten“ deklariert werden, vielmehr sollen die Kinder lernen, dass es bei der Ernährung auf eine ausgewogene Mischung ankommt.

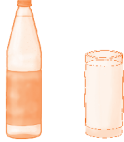
Weiterführende Anregung

Durch das Vergleichen der Tagebücher sowie der Lieblingsgerichte kann zudem der interkulturelle Aspekt thematisiert werden, wenn Kinder aus anderen Herkunftsländern ganz unterschiedliche Gerichte und Essgewohnheiten beschreiben. Abschließend bietet sich die Möglichkeit, gemeinsam ein beispielhaftes, ausgewogenes Tagesmenü zusammenzustellen. Das kann auf einem Plakat oder an der Tafel, als Collage oder in Tabellenform geschehen.

Name: _____

Datum: _____

MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Zeit 	Das habe ich gegessen: 	Das habe ich getrunken: 
Zum Frühstück		
In der Schulpause		
Zum Mittagessen		
Am Nachmittag		
Zum Abendessen		
Zwischendurch		