

Gesunde Ernährung – Eine Werkstatt für die Klassen 3–4

Eine gesunde Nahrungsaufnahme beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Das Ess- und Trinkverhalten prägt sich oft schon in der Kindheit ein und wird ein Leben lang beibehalten. Eine Erziehung zu bewusster und gesunder Nahrungsaufnahme leistet damit einen langfristigen und wirksamen Beitrag zur Gesundheit und ist fester Bestandteil des Lehrplans in der Grundschule.

In der Auseinandersetzung mit dieser Werkstatt verinnerlichen die Kinder,

- dass Essen und Trinken wichtig für ihr Wohlbefinden sind,
- dass Nahrungsmittel unterschiedlich nährstoffreich sind,
- dass regelmäßiges und abwechslungsreiches Essen nährstoffreicher Nahrungsmittel ihre Gesundheit fördern.

Zum Aufbau der Werkstatt

Die Werkstatt ist reichhaltig bebildert und umfasst sieben Stationen mit Lernangeboten und sechs umfangreiche Spiele für die Partner und Gruppenarbeit. Zu jedem Angebot finden die Kinder eine Selbstkontrolle. Erst wenn diese den Lernerfolg bestätigt, darf dieser im Laufpass vermerkt werden. Erläuterungen zum Aufbau der Werkstatt erleichtern deren Aufbau. Eine Aufbereitung der Inhalte über laminierte Folien spart Papier und das Arbeiten mit Folienstiften motiviert die Kinder.

Die einzelnen Arbeitsblätter können jedoch auch im Klassensatz kopiert und im Rahmen einer klassischen Unterrichtsreihe eingesetzt werden. Ein Mix aus laminierten Angeboten und hier und da einem Angebot als Klassensatz bietet sich an, wenn die Kinder etwas „Bleibendes“ in ihren Heftern behalten sollen.

Inhalte der Lernlandschaft

Drei farbige Poster im Format DIN-A4 zum Aufhängen im Klassenraum

- Baustoffe (Eiweiß, Wasser, Calcium)
- Energiestoffe (Kohlenhydrate, Fett, Zucker)
- Schutzstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe)



Station 1 Eiweiß – Baustoff des Lebens

- Lesetext zur Bedeutung des Eiweißes im Rahmen einer gesunden Ernährung. Einher geht folgende Übung: Die Tastatur hat versagt – Alle Nomen sind klein geschrieben. Schreibe alle Nomen in der Einzahl und Mehrzahl in dein Heft! Ernährungstipps runden das Angebot ab.
- Kontrollblatt zum AB

Station 2 Fett – Ein wichtiger Energiestoff

- Lesetext zu den sichtbaren und unsichtbaren Fetten in der Nahrung und deren Sinn für unseren Körper und seine Gesundheit bei maßvoller Aufnahme. Zur Verinnerlichung der Inhalte beantworten Kinder Fragen zum Text und kontrollieren ihre Antworten mit einem Spiegel! (Spiegelschrift)

Station 3 Kohlenhydrate – Die schnellsten Energiespender

- Lesetext zu den Kohlehydraten und deren Vorkommen in nährstoffreicher und nährstoffarmer Nahrung. Zur Vertiefung sortieren die Kinder angegebene Nahrungsmittel nach ihrer Nachhaltigkeit als Energiespender.

Station 4 Wasser – eine Lebensnotwendigkeit

- Ein Lesetext vermittelt den Kindern die Bedeutung ausreichender Wasseraufnahme zum Erhalt unserer Gesundheit. Trinktipps runden das Angebot ab. Über eine Klammerkarte testen die Kinder, welche Informationen sie dem Text entnommen haben.

Station 5 Vitamine – Partnerlesen

- Lesetext zum Partnerlesen mit Übung: Und dafür sorgen die Vitamine A, B, C, D, E und K. (Kurze Sätze zum auswendigen Lernen in Partnerarbeit)

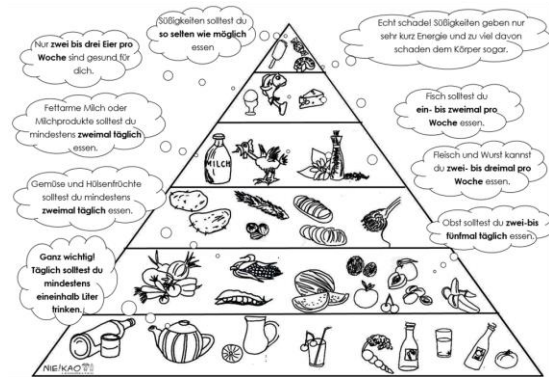
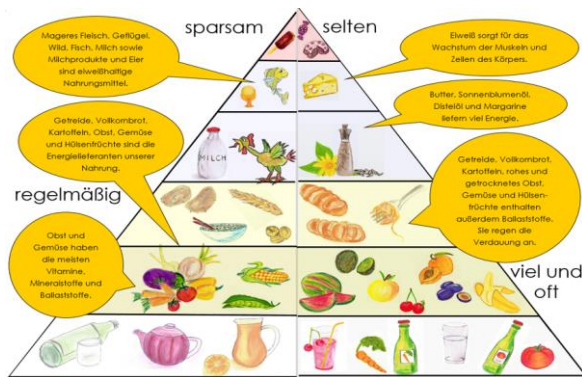
Station 6 Wo kommt unsere Nahrung her?

- AB: Sortiere nach tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln!
- Kontrollblatt zum AB.



Station 7 und 8 – Ernährungspyramide

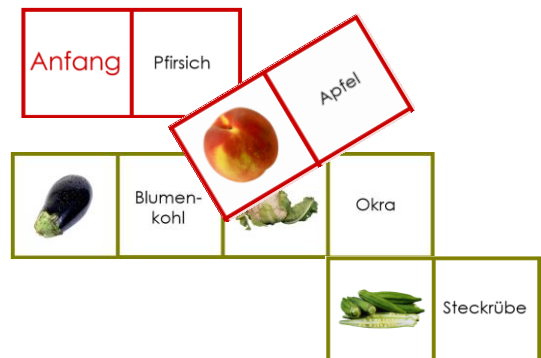
- Farbige Ernährungspyramide mit Aussagen zu den Nährstoffgruppen im DIN-A3-Format
- Ernährungspyramide in Schwarz-Weiß als DIN-A4-Arbeitsblatt zum Ausmalen. Schwerpunkt des AB's sind Aussagen zur Häufigkeit, in denen die Nahrungsmittel der einzelnen Nährstoffgruppen im Rahmen einer gesunden Ernährung aufgenommen werden sollten.
- AB: Baue deine eigene Nährstoffpyramide und male sie aus!



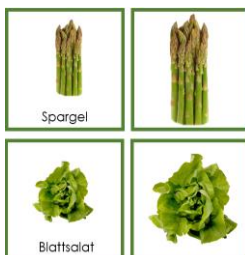
Spiele

Über das Spielen der Memos und Dominos lernen die Kinder viele Lebensmittel kennen und unterscheiden. An der Spielestation finden die Kinder

- Zwei Dominos „Gemüse und Hülsenfrüchte“, „Obst“, mit zugehörigem Lösungsblatt



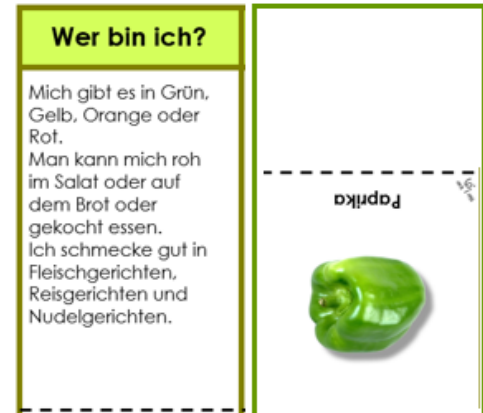
- 3 „Memos nach Punkten“ (Insgesamt 230 Karten)



- 2 Spiele „Wer bin ich?“ für die Partnerarbeit.

19 doppelseitige Text- und -Bildkarten zu Obstsorten. Die Texte beschreiben Aussehen und Geschmack der Obstsorten. Außerdem werden Aussagen getroffen, in welchen Gerichten (Dessert, Kuchen, Obstsalat, Soßen ...) das Obst häufig verarbeitet wird.

26 doppelseitige Text- und Bildkarten zu Gemüsesorten. Die Texte beschreiben Aussehen und Geschmack der Gemüsesorten. Außerdem werden Aussagen getroffen, zu welchen Gerichten die Gemüsesorten als Beilagen besonders gut schmecken.



- Quartett nach Punkten (40 Karten)

Es gilt immer vier Karten zu einer Nährstoffgruppe zu sammeln. Karten der Nährstoffgruppe Obst, Gemüse, Vollkorn und Getreide bringen jeweils 4 Punkte. Milchprodukte bringen 3 Punkte. Fleisch, Fisch und Eier sind 2 Punkte wert.

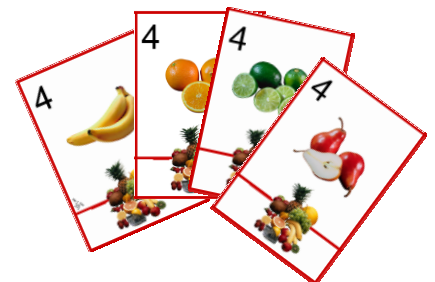
Die 8 Karten mit der „dicken Dame“ (Süßigkeiten) sind zu meiden.

Jede „dicke Dame“-Karte hat bei der Auszählung der Punkte eine Wertigkeit von -1.



Die Punkteverteilung der Memos und des Quartetts orientiert sich an der Ernährungspyramide und richtet sich nach der Häufigkeit, in der die Nahrungsmittel aufgenommen werden sollen. (Memo täglich, Quartett allgemein)

Wir wünschen Ihnen und den Kindern viel Freude mit der Werkstatt!



ÜBEN MIT SPASS – LERNEN MIT ERFOLG

