

„Fitmacher“- Energie in Lebensmitteln

Welches Essen hält mich gesund und fit?

- DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK
- IDEENBÖRSE FÜR DEN UNTERRICHT
- WISSEN
- RECHERCHEAUFGABE
- ERZÄHL-/SCHREIBANLASS





WELCHES ESSEN HÄLT MICH GESUND UND FIT? „FITMACHER“-ENERGIE IN LEBENSMITTELN DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Hier stellen wir Ihnen die wichtigsten Inhalte rund um das Thema „Welches Essen hält mich gesund und fit?“ vor und geben Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Unterrichtsmaterialien.

①

AUF DIE RICHTIGE MENGE KOMMT ES AN

Um ausreichend Energie und lebensnotwendige Nährstoffe aufzunehmen, ist die Vielfalt an Lebensmitteln entscheidend. Dabei spielen Obst und Gemüse eine elementare Rolle, da sie viele Nährstoffe, z. B. Vitamine, enthalten und so unter anderem die Abwehrkräfte unterstützen. Kohlenhydrate aus Getreideprodukten sind wichtige Energiespender. Auch Milchprodukte, die viel Kalzium für starke Knochen und Zähne enthalten, dürfen nicht fehlen. Für die Muskulatur ist Eiweiß sehr wichtig, es ist vor allem in Fleisch, Wurst, Fisch oder Ei enthalten. Auch Fette und Öle braucht der Körper, denn sie liefern ebenfalls Energie und z. B. fettlösliche Vitamine. Selbstverständlich ist auch Süßes dann und wann nicht verboten. Außerdem benötigt der Körper viel Flüssigkeit, vor allem in Form von Wasser.

– ARBEITSBLATT „NÄHRSTOFF-DETEKTIVE GESUCHT!“:

Bei dieser Rechercheaufgabe können die Kinder herausfinden, welche Nährstoffe sie im Laufe eines Tages aus Lebensmitteln zu sich genommen haben.

– ARBEITSBLATT „WAS HÄLT MICH FIT?“:

Anhand dieses Arbeitsblatts werden die Schülerinnen und Schüler angeregt, sich mit ihrem Umfeld über Essen, das fit macht, auszutauschen.

– ARBEITSBLATT „KNETET EURE LEBENSMITTEL!“:

Hier werden die Kinder zur kreativen Auseinandersetzung mit den verschiedenen Lebensmitteln und Lebensmittelgruppen angeregt.

– ARBEITSBLATT „LÜCKENTEXT“:

Bei diesem Arbeitsblatt können die Kinder ihr Wissen zum Thema überprüfen.

– ARBEITSBLATT „IDEENBÖRSE“:

Hier gibt es Impulse, mit denen Sie sich den Themen Lebensmittelgruppen und Nährstoffen nähern können.



WELCHES ESSEN HÄLT MICH GESUND UND FIT? „FITMACHER“-ENERGIE IN LEBENSMITTELN IDEENBÖRSE FÜR DEN UNTERRICHT

LEBENSMITTELGRUPPEN BILDEN

Ihre Schülerinnen und Schüler sollen per Diskussion herausfinden, welche Lebensmittelgruppen existieren könnten. Geben Sie Tipps, wo es nötig ist, und erarbeiten Sie sich so die acht Lebensmittelgruppen.

1. GETRÄNKE
2. GEMÜSE
3. OBST
4. BROT, GETREIDE
5. MILCH, MILCHPRODUKTE
6. FLEISCH, WURST, FISCH, EI
7. FETTE, ÖLE
8. SÜSSES

Notieren Sie die Ergebnisse an der Tafel.

WAS GEHÖRT DAZU?

In Kleingruppen übernehmen die Schülerinnen und Schüler die Patenschaft für jeweils eine Lebensmittelgruppe. Sie malen zusammen ein Plakat mit möglichst vielen Lebensmitteln, die zu dieser Gruppe gehören. Anschließend hängen die Kinder ihre Plakate in der Klasse auf und stellen sich gegenseitig ihre Ergebnisse vor. Gemeinsam diskutieren sie, wie viele Portionen man täglich von der jeweiligen Gruppe zu sich nehmen sollte. Die Ergebnisse werden ebenfalls auf den Bildern notiert. Lassen Sie die Plakate eine Weile im Klassenraum hängen, so können die Kinder sich die neuen Kenntnisse gut einprägen.

WOZU IST ES GUT?

Besprechen Sie mit den Kindern im Unterricht, warum die Nahrungsmittel der verschiedenen Lebensmittelgruppen so wichtig für uns sind, z. B. Getreideprodukte geben Energie, Milchprodukte enthalten wichtiges Kalzium, das die Knochen und Zähne stärkt etc. Vereinbaren Sie nun verschiedene Bewegungen, z. B. für Energie einen Hampelmann, für die Stärkung von Knochen und Zähnen das Berühren der eigenen Knochen und Zähne, für Eiweiß einmal um die eigene Achse drehen, für Vitamine einen Luftsprung machen etc. Nennen Sie unterschiedliche Lebensmittel. Gelingt es den Kindern, die passende Bewegung zu machen? Sie werden sehen, wie schnell sich die Kinder spielerisch einprägen, welche Nährstoffe die Lebensmittel enthalten.

NÄHRSTOFF-GESCHICHTE

Wenn die Kinder mit den Nährstoffen vertraut sind und einige Lebensmittel kennen, in denen die jeweiligen Stoffe vorkommen, erzählen Sie ihrer Klasse eine Fantasiegeschichte: integrieren Sie darin die verschiedensten Lebensmittel, in denen ein bestimmter Nährstoff, z. B. Eiweiß, vorkommt, aber auch andere Nahrungsmittel. Nehmen Sie alternativ eine Vorlesegeschichte und tauschen Sie die Namen durch Lebensmittel aus. Nun sollen die Kinder ganz genau aufpassen und jedes Lebensmittel, das mit diesem Nährstoff in der Geschichte vorkommt, aufschreiben. Schließlich vergleichen die Kinder ihre Listen untereinander.



WELCHES ESSEN HÄLT MICH GESUND UND FIT? FITMACHER“-ENERGIE IN LEBENSMITTELN KREATIV-TIPP

KNETET EURE LEBENSMITTEL!

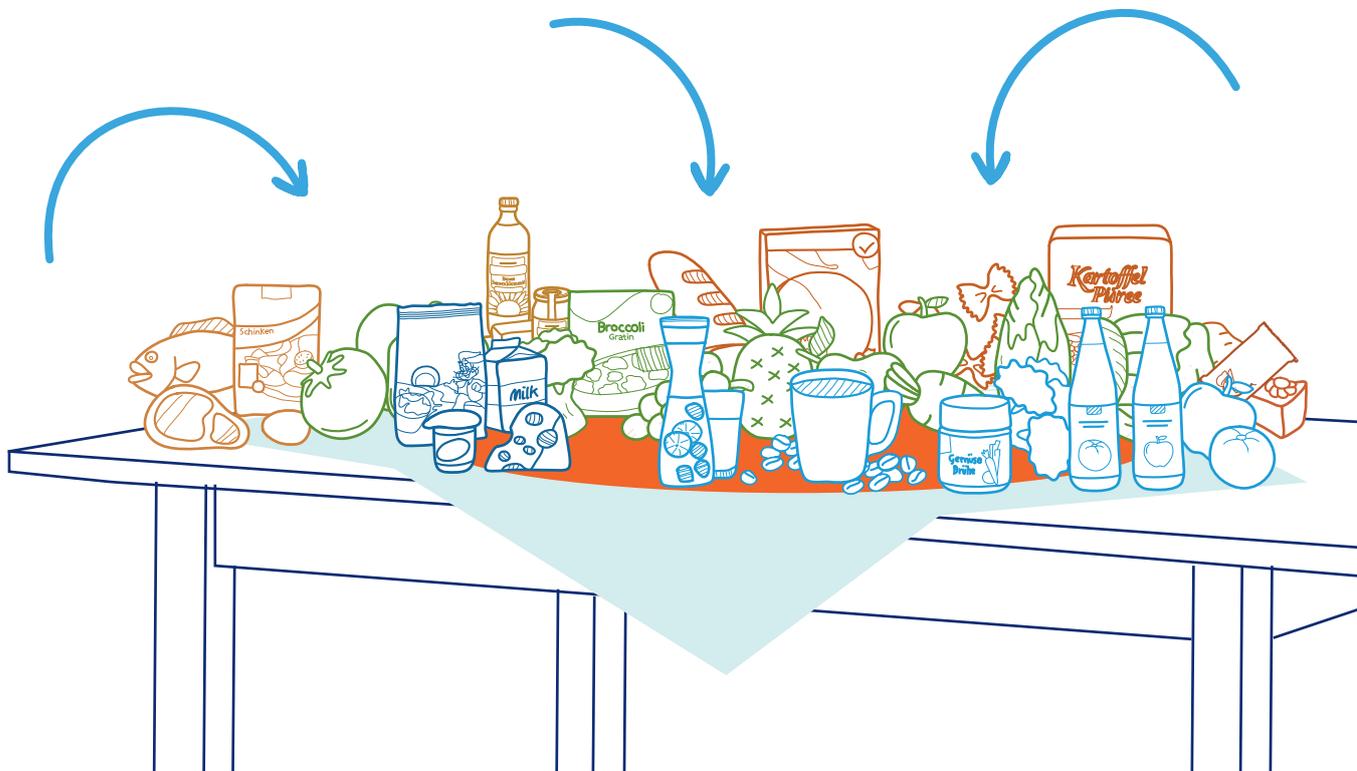
Sicher wisst ihr inzwischen bereits, dass es verschiedene Lebensmittelgruppen gibt:

- GETRÄNKE
- OBST
- GEMÜSE
- GETREIDE/KARTOFFELN
- MILCH
- FISCH, FLEISCH, EIER
- FETTE UND ÖLE
- SÜSSES

In einer ausgewogenen Ernährung haben Lebensmittel aus allen Lebensmittelgruppen ihren Platz, wenn auch in unterschiedlichen Mengen. Arbeitet in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen. Deckt euren eigenen Tisch mit Lebensmitteln aus Knete und dekoriert ihn schön.

WÄHLT AUS ZWISCHEN: „DAS LECKERE FRÜHSTÜCK“ ODER „UNSER MITTAGESSEN“

Schafft ihr es, dass Nahrungsmittel aus allen Lebensmittelgruppen auf eurem Tisch vorkommen? Schreibt euch dazu zunächst eine Liste, welche Lebensmittel ihr kneten wollt, z. B. ein Brötchen aus der Lebensmittelgruppe Getreide, eine Wasserflasche als Getränk ... Anschließend könnt ihr gemeinsam eine Ausstellung mit euren Tischen machen.





WELCHES ESSEN HÄLT MICH GESUND UND FIT? FITMACHER“-ENERGIE IN LEBENSMITTELN WISSEN

LÜCKENTEXT

Findest du heraus, wie diese Sätze vollständig heißen? Setze die folgenden Wörter an der richtigen Stelle ein. Vergleiche anschließend deine Ergebnisse mit deinem Tischnachbarn und besprecht euch in der Klasse.



BITTE FÜGE DIESE WÖRTER EIN:

GETREIDE – MILCHPRODUKTEN – OBST – EIWEISS – SECHS – FETT

In _____ und Gemüse stecken viele Vitamine und Mineralstoffe. Sie machen dich fit und helfen deinem Körper zum Beispiel Erkältungen abzuwehren.

Viel Energie steckt in Lebensmitteln aus _____, wie Vollkornbrot oder Müsli. Aber auch Kartoffeln und Reis sind wichtige Energiespender.

Essen, in dem viel _____ steckt, gibt dir Kraft. So stärkt eine kleine Portion Fleisch, Wurst, Fisch oder ein Ei am Tag deine Muskeln.

Für starke Knochen und Zähne sorgen zum Beispiel Milch, Joghurt, Käse und Quark. Das macht das Kalzium in diesen _____.

Wenn man auf Dauer zu viel _____ isst, kann man zunehmen. Aber ein wenig Pflanzenöl, Margarine oder Butter am Tag benötigt dein Körper, z. B. um Vitamine aufnehmen zu können.

Viel trinken tut gut und ist wichtig, damit du gesund und fit bleibst! Trinke mindestens _____ Gläser am Tag. Denn ohne Trinken läuft nichts!



WELCHES ESSEN HÄLT MICH GESUND UND FIT? FITMACHER“-ENERGIE IN LEBENSMITTELN RECHERCHEAUFGABE

NÄHRSTOFF-DETEKTIVE GESUCHT!

Du weißt bestimmt, dass es wichtig ist, verschiedene Lebensmittel zu essen, z. B. Obst, Gemüse, Brot und ab und zu Fleisch, und nicht den ganzen Tag lang dasselbe. Aber warum ist das eigentlich so?

Dein Körper ist wie eine kleine Maschine. Wie ein Auto Benzin braucht, benötigt dein Körper Nahrung, damit er funktioniert. Im Gegensatz zum Auto, das immer wieder dasselbe schluckt und streikt, wenn es aus Versehen das falsche Benzin bekommt, braucht dein Körper verschiedene Nährstoffe. Nur wenn er sie alle in ausreichender Menge bekommt, kann er fit und aktiv sein. Weil nicht in jedem Lebensmittel alle Nährstoffe enthalten sind, ist es wichtig, dass wir abwechslungsreich essen.

Du hast ja im Unterricht bereits die verschiedenen Lebensmittelgruppen kennengelernt. Notiere dir nun, was du gestern gegessen hast und versuche, die Lebensmittel den verschiedenen Lebensmittelgruppen zuzuordnen. Findest du mithilfe des Internets oder eines Lexikons auch heraus, welche Nährstoffe hauptsächlich in den Lebensmitteln enthalten waren? Dabei hilft dir z. B. www.kindernetz.de.

| WAS HABE ICH GEGESSEN? | ZU WELCHER LEBENSMITTEL-GRUPPE GEHÖRT DAS? | WELCHE NÄHRSTOFFE SIND ERHALTEN? |
|------------------------|--|----------------------------------|
| | | |



WELCHES ESSEN HÄLT MICH GESUND UND FIT? FITMACHER“-ENERGIE IN LEBENSMITTELN ERZÄHL-/SCHREIBANLASS

①

WAS HÄLT MICH FIT?

Fit wie ein Turnschuh – aber wie? Welches Essen macht dich fit und gibt dir viel Energie für den Tag? Frage doch einmal die Menschen in deinem Umfeld, was sie dazu meinen! Und erzähle ihnen, was du über Essen weißt, das fit macht. Hier ein paar Anregungen, wen du fragen könntest. Suche dir einige der Personen aus und schreibe ihre Antwort in die jeweilige Lücke.

Meine Mutter sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Mein Vater sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Meine Schwester sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Mein Bruder sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Meine Oma sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Mein Opa sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Mein Freund sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Meine Freundin sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“



WELCHES ESSEN HÄLT MICH GESUND UND FIT? FITMACHER“-ENERGIE IN LEBENSMITTELN ERZÄHL-/SCHREIBANLASS

② WAS HÄLT MICH FIT?

Mein Lehrer sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Meine Lehrerin sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Mein Nachbar sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Meine Nachbarin sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Meine Trainerin sagt: „ _____
_____ hält dich fit!“

Im Fernsehen sagen sie: „ _____
_____ hält dich fit!“

In Büchern steht: „ _____
_____ hält dich fit!“

Im Internet steht: „ _____
_____ hält dich fit!“

Und was sagst du? „ _____
_____ hält mich fit!“