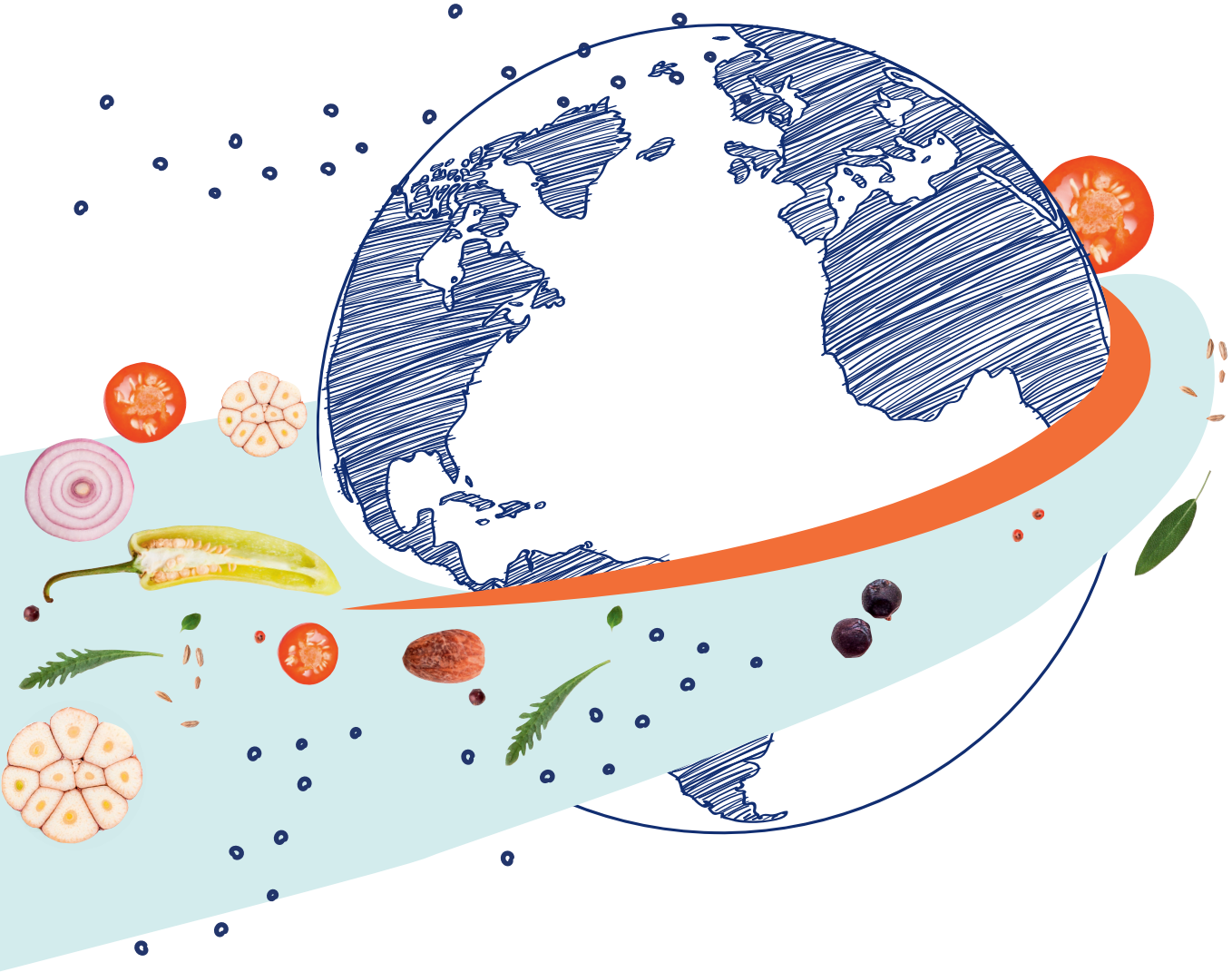
Herkunft der Lebensmittel

Woher stammen unsere Lebensmittel?

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



NESTLÉ for HEALTHIER KIDS

Nestlé
ERNÄHRUNGSSTUDIO
IHR BERATER FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG
Tel. 0 69/66 71-88 88
www.nestle.de

WARUM ESSE UND TRINKE ICH?
HERKUNFT DER LEBENSMITTEL
DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Hier stellen wir Ihnen die wichtigsten Inhalte rund um das Thema „Was esse und trinke ich?“ vor und geben Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Unterrichtsmaterialien.

1 WOHER STAMMEN UNSERE LEBENSMITTEL?

Viele unserer Lebensmittel sind tierischen oder pflanzlichen Ursprungs. Sie werden direkt aus Pflanzen oder Tieren hergestellt, wie z. B. Brot und Wurst, oder aber aus Produkten von Tieren und Pflanzen produziert, beispielsweise aus Milch oder Eiern. Wurst und Fleisch z. B. vom Schwein, Rind oder Geflügel versorgen den Körper mit Eiweiß, Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. Eier und Milchprodukte wie Joghurt und Käse versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß und mit Energie. Getreideprodukte wie Brot und Nudeln enthalten viele Kohlenhydrate und sind unverzichtbare Energielieferanten für den Körper. Die Vitamine aus Obst und Gemüse sind elementar für unsere Gesundheit.

- **ARBEITSBLATT „IDEENBÖRSE“:**
  Mithilfe der Anregungen „Lebensmittel erkennen“ und der „Lebensmittel-Schau“ bekommen die Kinder einen guten Überblick über die Vielfalt der verschiedenen Lebensmittel. Die Unterrichtsidee „Wie kommt das Lebensmittel zu uns?“ vermittelt den Kindern, woher und mit welchen Transportmitteln verschiedene Lebensmittel zu uns kommen.
- **ARBEITSBLATT „LABYRINTH“:**
  Dieses Arbeitsblatt in der Rubrik Wissen eignet sich zur Vertiefung der Kenntnisse über die Herkunft der verschiedenen Lebensmittel.

2 DIE VIELFALT DER VERSCHIEDENEN OBST- UND GEMÜSESORTEN

Obst und Gemüse enthalten wichtige Vitamine und Nährstoffe. Viele Sorten kennen die Kinder sicher bereits aus ihrem Alltag, doch einige Obst- und Gemüsearten sind ihnen vielleicht weniger vertraut. Von den einheimischen Sorten wie Äpfel, Birnen und Feldsalat bis hin zu Süßkartoffeln und Kokosnüssen bietet die Vielfalt an Obst und Gemüse viel Entdeckungsraum für Kinder. Auch bezüglich der regionalen Herkunft der Lebensmittel und ihrem saisonalen Wachstum können die Kinder dabei viel lernen.

- **ARBEITSBLATT „MARKTBESUCH“:**
  Dieses Arbeitsblatt lädt die Schülerinnen und Schüler ein, sich kreativ mit den verschiedenen Obst- und Gemüsesorten auseinanderzusetzen.
- **ARBEITSBLATT „IDEENBÖRSE“:**
  Die Anregung „Weltkarte“ vermittelt den Schülerinnen und Schülern einen guten Überblick über die geografische Herkunft verschiedener Obst und Gemüsesorten. Auch tierische Erzeugnisse werden dabei berücksichtigt.

3 AUS WELCHEM LEBENSMITTEL BESTEHT DAS PRODUKT

Viele tierische und pflanzliche Produkte begegnen uns im Alltag als Lebensmittel in weiterverarbeiteter Form. Kinder dafür zu sensibilisieren und ihnen zu vermitteln, woraus die Lebensmittel, die sie aus ihrem täglichen Leben kennen, hergestellt werden, ist für die Ernährungserziehung elementar. Denn nur wer weiß, was er zu sich nimmt, kann auf Ausgewogenheit und Vielfalt achten.

- **ARBEITSBLATT „VOM HAFER ZUR FLOCKE“:**
  Beim Schreibanlass setzen sich die Schülerinnen und Schüler am Beispiel von Haferflocken mit den verschiedenen Herstellungsstufen von Lebensmitteln auseinander.
- **ARBEITSBLATT „WO WÄCHST DIE SCHOKOLADE“:**
  In Form eines Quiz vermittelt dieses Recherche-Arbeitsblatt die verschiedenen Herstellungsstufen bei der Kakaogewinnung.

LEBENSMITTEL ERKENNEN

Die Schülerinnen und Schüler tragen zusammen, welche Lebensmittel sie kennen, die in Deutschland wachsen oder hergestellt werden. Alle Lebensmittel werden an der Tafel gesammelt. Die Begriffe werden unter den Kindern aufgeteilt; jedes Kind beschäftigt sich mit „seinem" Nahrungsmittel: Wie sieht es im Einzelnen aus (Foto oder Gemälde)? Wo wächst es (am Baum, am Strauch, unter der Erde)? Oder woraus wird es hergestellt (aus Fleisch, aus Getreide, aus Milch etc.)? Die Ergebnisse werden in Form von Wandzeitungen präsentiert. So bekommen die Kinder einen guten Überblick über die heimischen Nahrungsmittel.

WELTKARTE

Die Kinder bilden Dreiergruppen; jedes Kind schneidet fünf Lebensmittel seiner Wahl aus Werbeprospekten aus, die die Supermärkte verteilen. Dann überprüfen die Kinder gemeinsam, woraus das jeweilige Lebensmittel hergestellt ist, z. B. Käse aus Milch, Orangensaft aus Orangen, Steaks aus Rindfleisch etc. und wo dieser Rohstoff ursprünglich herkommt. Hilfe bei der Recherche bieten Lexika und Atlanten. Anschließend kleben die Kinder den Rohstoff und das entsprechende Produkt auf einer Weltkarte an die Stelle seiner ursprünglichen Herkunft. Sollte in der Schule keine Weltkarte vorhanden sein, lässt sich natürlich auch eine Weltkarte aus dem Atlas kopieren und entsprechend vergrößern.

WIE KOMMT DAS LEBENSMITTEL ZU UNS?

Nachdem die Kinder durch die Aufgabe „Weltkarte" wissen, woher verschiedene Lebensmittel kommen, kann die teils sehr lange Transportstrecke thematisiert werden. Die Schülerinnen und Schüler sollen mit Hilfe der Karte überlegen, warum Obst- und Gemüsesorten, die eigentlich nur zu bestimmten Zeiten bei uns wachsen, das ganze Jahr im Supermarkt erhältlich sind, welches Lebensmittel den weitesten Weg hat und wie es zu uns kommt.

LEBENSMITTEL-SCHAU

Zeigen Sie den Schülerinnen und Schülern – entweder am Computer, auf dem Overhead-Projektor oder in Form einer Fotoausstellung an der Wand – eine große Auswahl an Obst- und Gemüsesorten und auch tierischen Produkten. Nun sollen die Kinder per farbigem Klebepunkt zuordnen: Welches Lebensmittel wächst am Baum, am Strauch, auf dem Feld oder unter der Erde? Welches Lebensmittel stammt vom Tier? Anschließend betrachten die Kinder die Bäume, Sträucher, Felder und Tiere auf Fotos.

1 LEBENSMITTEL ERKENNEN

Steve und Naomi gehen mit ihren Eltern am Samstag auf den Wochenmarkt in ihrer Stadt. Heute haben sie folgende Dinge auf den Einkaufszettel geschrieben:

- 500 g Spinat
- 500 g Feldsalat
- 2 l Milch
- 1 kg Orangen
- 3 Paprika
- 10 Eier
- 1 kg Äpfel
- 200 g Käse
- 250 g Himbeeren
- 4 Koteletts

Schwer bepackt gehen sie nach Hause.

Kennst du alle Lebensmittel, die auf der Einkaufsliste stehen? Male sie in die entsprechenden Kästen. Suche außerdem drei Worte, die den Geschmack, die Farbe und die Form des jeweiligen Lebensmittels beschreiben. Wenn du etwas nicht kennst, versuche, in Büchern oder im Internet herauszufinden, was es ist und wie es aussieht.

Spinat	Feldsalat	Milch	Orangen	Paprika

Eier	Äpfel	Käse	Himbeeren	Koteletts

WARUM ESSE UND TRINKE ICH?
HERKUNFT DER LEBENSMITTEL
KREATIV-TIPP

2 MARKTBESUCH

Kannst du die Lebensmittel, die Steve und Naomi mit ihren Eltern eingekauft haben, noch genauer bestimmen? Trage die Dinge von der Einkaufsliste in die Tabelle ein!.

OBST	GEMÜSE	VOM TIER
Weißt du auch, ob es am Baum, am Strauch oder auf dem Feld wächst? Schreibe es dazu!	Weißt du auch, ob es am Baum, am Strauch oder auf dem Feld wächst? Schreibe es dazu!	Weißt du auch, von welchem Tier das Lebensmittel stammt? Schreibe es dazu!

2 LEBENSMITTEL-LABYRINTH

Verbinde mit einem Stift – oder mit verschiedenen bunten Stiften – immer ein Lebensmittel mit dem passenden Ursprung. Dabei musst du etwas nachdenken. Zum Beispiel wird Joghurt aus Milch gemacht, die Milch kommt von der Kuh. Also wären Joghurt und Kuh zu verbinden. Einen Ursprung erkennst du immer daran, dass er sich im Inneren des Labyrinths befindet. Die verarbeiteten Lebensmittel liegen alle außerhalb des Labyrinths.

WAS ESSE UND TRINKE ICH?
HERKUNFT DER LEBENSMITTEL
RECHERCHEAUFGABE

WO WÄCHST DIE SCHOKOLADE?

Ob morgens in der Milch als Kakaopulver oder in einem Stückchen Schokolade – Kakao ist in einigen Lebensmitteln enthalten. Doch wie wird das braune Pulver eigentlich hergestellt und wo wächst die Kakaofrucht, aus der die Kakaobohnen gewonnen werden? Spürnasen aufgepasst: Findet ihr mit Hilfe eines Kinderlexikons oder des Internets heraus, welche Antworten rund um den Kakao richtig sind?

1 IN WELCHEM DIESER LÄNDER WIRD KAKAO ANGEBAUT?

a) Italien
b) Australien
c) Mexiko

2 WO WÄCHST DIE KAKAOFRUCHT?

a) an Bäumen
b) an Sträuchern
c) unter der Erde

3 WIE OFT KANN DIE KAKAOFRUCHT GEERNTET WERDEN?

a) 1 x im Jahr
b) 2 x im Jahr
c) 3 x im Jahr

4 WIE WIRD KAKAO AUCH GENANNT?

a) braune Nuss
b) braunes Pulver
c) braunes Gold

5 WIE KAM DER KAKAO NACH EUROPA?

a) mit dem Schiff von Christoph Kolumbus um 1502
b) mit dem ersten Flugzeug der Gebrüder Wright 1903
c) mit der ersten Eisenbahn zwischen Nürnberg und Fürth 1835

Fallen euch weitere Fragen ein? Überlegt euch selbst ein kleines Quiz zu anderen Lebensmitteln, wie z. B. Gummibärchen, Käse oder Leberwurst. Auch hierbei hilft euch ein Lexikon!

Lösung: 1c, 2a, 3b, 4c, 5a

WAS ESSE UND TRINKE ICH?
HERKUNFT DER LEBENSMITTEL
ERZÄHL-/SCHREIBANLASS

VOM HAFER ZUR FLOCKE – ODER: WIE WERDEN DIE HAFERFLOCKEN SO PLATT?
Sicher hast du auch schon einmal ein leckeres Müsli aus Haferflocken, Obst und Milch gegessen. Das gibt viel Energie für den Tag! Aber weißt du eigentlich, wie aus dem Hafer, der auf dem Feld wächst, Haferflocken werden? Das erfährst du in den folgenden Sätzen – doch Achtung: Sie sind ein wenig durcheinander geraten. Bringe sie in die richtige Reihenfolge und schreibe anschließend den Text in dein Heft!

A	Damit sich die Körner und die äußere Haut vollständig trennen, werden sie nach dem Erhitzen geschüttelt und geschleudert.
B	Hier werden bei der ersten Reinigung mit großen Sieben Gräser und Stroh entfernt.
C	Dann werden die runden Haferkörner in einem großen Ofen auf bis zu 100 Grad Celsius erhitzt, damit sich die äußere Haut ablöst.
D	Nach der Lagerung wird der Hafer noch einmal gründlich gereinigt, um z. B. Steine und Metallteile zu entfernen.
E	Dann bringt er die Haferkörner in die Haferflockenfabrik.
F	Im August wird der Hafer vom Bauern geerntet.
G	Nach der ersten Reinigung wird der Hafer in großen Silos gelagert.
H	Nun werden die inneren Körner mit einer Walze zu Haferflocken platt gewalzt.

Überlege dir gemeinsam mit deinem Tischnachbarn, was mit den Haferflocken nach ihrer Herstellung noch passieren muss, bevor du sie einkaufen und zum Frühstück essen kannst.

Richtige Reihenfolge: F, E, B, G, D, C, A