

Grundlagen der Ernährung

Warum esse und trinke ich?

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





WARUM ESSE UND TRINKE ICH? DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

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

①

WARUM ESSEN UND TRINKEN LEBENSWICHTIG SIND

Essen und Trinken bilden die Voraussetzung für das Wachstum des Körpers. Insbesondere Kinder, deren Körper noch nicht ausgewachsen sind, benötigen entsprechend viel Energie aus der Nahrung. Außerdem versorgen Essen und Trinken den Körper mit lebenswichtigen Nährstoffen. Sie werden mit der Nahrung aufgenommen und bei der Verdauung in den Blutkreislauf überführt. Auch für die Abwehrkräfte sind Essen und Trinken elementar, denn das Immunsystem braucht Vitamine und Mineralstoffe, um seine Funktion erfüllen zu können. Darüber hinaus stillen Essen und Trinken natürlich auch Hunger und Durst. Und nicht zuletzt stellen sie einen besonderen Genuss dar, der das eigene Wohlbefinden steigert. Das zeigt sich z. B. beim Genießen des eigenen Liebessens in einer angenehmen Atmosphäre im Kreis der Familie oder mit Freunden.

– ARBEITSBLATT „MEIN LIEBLINGSESSEN SCHMECKT AUCH DIR!“:

Hier werden die Kinder in Form eines Schreibenlasses dazu eingeladen, dem Genuss, den das eigene Liebessessen bietet, einmal ganz bewusst nachzuspüren.

– ARBEITSBLATT „IDEENBÖRSE“:

Die Anregung „Essen und Trinken sind wichtig, weil ...“ lädt die Kinder dazu ein, sich spielerisch damit auseinanderzusetzen, warum Essen und Trinken wichtig sind.

②

EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG: DIE MISCHUNG MACHT'S!

Es gibt keine guten oder schlechten Lebensmittel, sondern es kommt auf die richtige Mischung an. Für eine ausgewogene Ernährung, die den gesamten Bedarf an Nährstoffen und Vitaminen abdeckt, ist Vielfalt wichtig. Eine abwechslungsreiche Ernährung, die Getreideprodukte ebenso einbezieht wie Obst, Gemüse, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und hochwertige Öle, versorgt den Körper optimal. Außerdem ist es wichtig, viel zu trinken, am besten Wasser.

– ARBEITSBLATT „ALLES KLAR IM KARTON?“:

Bei dieser Rechercheaufgabe lernen die Schülerinnen und Schüler, sich anhand von Verpackungen mit der Vielfalt der Lebensmittel und ihren Inhalten auseinanderzusetzen.



WARUM ESSE UND TRINKE ICH? DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

③ WARUM REGELMÄSSIGE MAHLZEITEN WICHTIG SIND

Regelmäßige Mahlzeiten über den Tag verteilt sind wichtig, um den Körper kontinuierlich mit Energie und Nährstoffen zu versorgen. Dabei hat das Frühstück einen besonderen Stellenwert, denn es liefert den nötigen Energieschub für den Start in den Tag und stärkt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Ein Frühstück kann und sollte vielfältig sein, z. B. mit Müsli, Milch, Vollkornbrot, Obst und Tee. Auch ein Pausenbrot als Zwischenmahlzeit ist wichtig, um wach und konzentriert zu bleiben. Neben den weiteren beiden Hauptmahlzeiten Mittag- und Abendessen sollte darüber hinaus eine Zwischenmahlzeit am Nachmittag gegessen werden, um konstant und ausreichend mit Energie und Nährstoffen versorgt zu sein.

– ARBEITSBLATT „IDEENBÖRSE“:

Mithilfe der Anregungen „Frühstücks-Buffer“ und „Pausenspieß“ können Sie den Kindern im Unterricht vermitteln, wie das Frühstück und ein fantasievoller Pausensnack aussehen können. Die Anregung „Lebensmittel-Collage“ lädt die Kinder ein, sich kreativ mit ihrer eigenen Ernährung auseinanderzusetzen.

– ARBEITSBLATT „ERNÄHRUNGSTAGEBUCH“:

Auf diesem Arbeitsblatt können sich die Schülerinnen und Schüler einen Überblick über ihre eigenen Essgewohnheiten verschaffen.

– ARBEITSBLATT „DAS FRÜHSTÜCKSLIED“:

Das „Frühstückslied“ vermittelt den Kindern die Bedeutung des Frühstücks mit musikalischem Einsatz.





WARUM ESSE UND TRINKE ICH? IDEENBÖRSE FÜR DEN UNTERRICHT

„ESSEN UND TRINKEN SIND WICHTIG, WEIL ...“

Die Schülerinnen und Schüler bilden einen Stuhlkreis. Ein Kind beginnt mit dem Satz „Essen und Trinken sind wichtig, weil ...“ und ergänzt den Satz. Dann ist das nächste Kind an der Reihe. Es wiederholt, ähnlich wie beim Spiel „Ich packe meinen Koffer ...“, die Begründung, die das erste Kind genannt hat und fügt eine weitere Erklärung hinzu. So geht das Spiel weiter, bis alle Kinder an der Reihe waren oder einem Kind kein weiterer Grund einfällt. Selbstverständlich dürfen sich die Kinder gegenseitig beim Aufzählen der genannten Gründe und dem Finden weiterer Begründungen helfen. Sie werden erstaunt sein, wie viele kreative Erklärungen Kinder dafür finden, warum Essen und Trinken wichtig sind. Die Begründungen können anschließend gemeinsam an der Tafel festgehalten und besprochen werden.

LEBENSMITTEL-COLLAGE

Die Schülerinnen und Schüler fertigen eine Collage aus den Lebensmitteln und Getränken an, die sie im Laufe einer Woche für gewöhnlich zu sich nehmen. Die Abbildungen für die Collage suchen sie aus Werbeprospekten, Zeitungen und Zeitschriften zusammen oder malen sie selbst. Anschließend stellen sich die Kinder die Collagen gegenseitig vor. Gemeinsam überlegen sie, welche Lebensmittel häufig auf den Bildern vertreten sind und welche eher weniger. So reflektieren die Kinder kreativ ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten.

PAUSENSPIESS

Regelmäßige Mahlzeiten im Tagesverlauf geben Energie und steigern die Konzentrationsfähigkeit. So einfach können sich die Kinder einen vitaminreichen Pausensnack selbst gestalten: Besorgen Sie Plastikspieße und lassen Sie die Kinder verschiedene Nahrungsmittel mitbringen, die sich gut zum Aufspießen eignen, wie Trauben, Cocktailtomaten oder Käsewürfel. Alternativ schneiden die Kinder Obst und Gemüse in kleine Stücke. Dafür eignen sich z. B. Bananen, Birnen, Äpfel, Gurken, Paprika oder Radieschen. Auch (Vollkorn-)Brot ist prima geeignet.

Um die Spieße optisch ansprechend zu gestalten, können dabei verschiedene Formen wie Quadrate, Dreiecke oder Kreise gewählt werden. Die Kinder wählen sich passende Stücke aus nach Farben, Form, Geschmack und Konsistenz und stellen sich dann ihren eigenen leckeren und bunten Pausenspieß zusammen. Anschließend wird gemeinsam gegessen.

FRÜHSTÜCKSBUFFET

Gestalten Sie mit den Kindern – und der Hilfe der Eltern – ein ganz besonderes Frühstücksbuffet: Es soll möglichst vielfältig, bunt und international werden. Jedes Kind bringt dazu im Rahmen seiner Möglichkeiten etwas mit. Gemeinsam bauen die Kinder das Buffet auf und dekorieren alle Tische. Führen Sie vor der offiziellen Eröffnung des Buffets ein Gespräch mit den Kindern: Wie hat ihnen die Vorbereitung (Brote belegen, Quark rühren, Tisch dekorieren etc.) gefallen? Wie fühlen sie sich nun, kurz vor dem gemeinsamen Essen? Stellen Sie das Frühstück selbst unter den Aspekt „Genuss“: Es wird in Ruhe gegessen, langsam gekaut und bewusst den Geschmäckern nachgespürt. Anschließend sollen die Kinder erzählen, wie ihnen das „bewusste“ Frühstück gefallen hat und wie sie sich nach dem Frühstück fühlen.



WARUM ESSE UND TRINKE ICH?

KREATIVTIPP

DAS FRÜHSTÜCKSLIED

①

G G C G

Ref.: A - lle Kin-der wol-len Früh - stück! Müsli, Milch und Brot gibt es ja zum Glück.

G H7 Em Am D7 G *Fine*

Auch der Obst-sa- lat ist im-mer mit da- bei und am Sonn- tag gibt's ein Ei.

G G C G

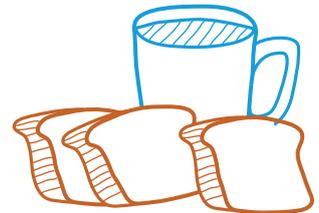
Milch stärkt die Knochen und die Zäh- ne. Mü-sli gibt uns Kraft für neu-e Plä- ne.

G H7 Em Am D7 G *D.C.*

Obst hält uns ge-sund und macht uns rich-tig fit, und jetzt sing- en al- le mit!

② Vollkornbrot gibt uns viel Kraft, das wissen wir genau.
Und weil es uns so super schmeckt, trinken wir Kakao.
Sechs Gläser Wasser trinken wir auch jeden Tag.
Ja das ist es, was ich mag.

③ Auf meinem Fahrrad mache ich 'nen kleinen Ritt.
Dann ess' ich gesund und bin gleich wieder fit.
Ich springe, hüpfе, tanze, renne und das jetzt sofort,
wer gut isst, der braucht auch Sport!



NOCH EIN TIPP:

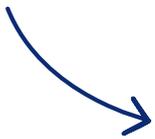
Das Frühstückslied zusammen zu singen macht noch mehr Spaß, wenn ihr euch einen lustigen Tanz dazu ausdenkt. Lest den Text in der Klasse genau durch und überlegt, mit welchen Bewegungen ihr die Begriffe, die im Text vorkommen, darstellen könnt. In der ersten Strophe könnt ihr zum Beispiel prima das Ei mit den Händen formen. Oder zeigt eure Zähne, wenn sie im Liedtext erwähnt werden. Bestimmt habt ihr noch viele witzige Ideen! So könnt ihr euch Strophe für Strophe einige Bewegungen und vielleicht sogar Tanzschritte zum Frühstückslied ausdenken. Viel Spaß!



WARUM ESSE UND TRINKE ICH? WISSEN

① DAS PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSTAGEBUCH VON

Damit du fit und gesund bleibst, solltest du dich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren und dich im Alltag viel bewegen. Dein ganz persönliches Ernährungstagebuch hilft dir, den Überblick zu behalten. Lasse dir diese zwei Seiten einfach gleich für mehrere Tage kopieren. Trage dann täglich am besten nach jedem Essen ein, was du gegessen hast. Schreibe auch auf, ob du Sport gemacht hast und wenn ja, auf welche Art du dich bewegt hast und wie lange. Anschließend kannst du mit Hilfe der zweiten Seite prüfen, wie gesund du dich ernährt hast.



MEIN TAGEBUCH VOM (DATUM EINTRAGEN)		
Frühstück		
Snack am Vormittag		
Mittagessen		
Snack am Nachmittag		
Abendessen		
Bewegung		



WARUM ESSE UND TRINKE ICH? WISSEN

② DAS PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Für eine gesunde Ernährung solltest du jeden Tag folgende Punkte beachten.
Hake einfach die Kästchen ab:



Trinke insgesamt 6 Gläser Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Säfte.
(Achtung: Cola und Limo gehören zu den Süßigkeiten).

Iss 3 Portionen Gemüse oder Salat.
Und 2 Portionen Obst.

4-mal am Tag sollten Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Müsli auf deinem Speiseplan stehen.

Nimm 3 Portionen Milchprodukte zu dir, wie zum Beispiel einen Becher Joghurt, 1 Glas Milch oder etwas Käse.

Iss eine Portion Fleisch, Wurst, Ei oder Fisch.

Nimm 2 Portionen Öl oder Fett zu dir, wie zum Beispiel 1 EL Öl im Salat und 1 Portion Brotaufstrich.

Nasche, wenn überhaupt, höchstens eine kleine Süßigkeit.



