

Inhaltsverzeichnis

Ernährungsscheck: Wie gesund isst/trinkst du?	4
Einführung in die gesunde Ernährung: Vergleich von zwei Speiseplänen	7
Der Ernährungskreis	11
Fitmacher und Schlappmacher	13
Mein Ernährungsvertrag	16
Wie viel Zucker und Fett verstecken sich in den Lebensmitteln?	19
Wie viel Wasser brauchen wir?	24
Wasser, unser wichtigstes Lebensmittel	26
Mein Trinktagebuch	27
Welche Getränke sind gute und schlechte Durstlöscher?	28
Warum braucht mein Körper Wasser?	32
Wozu braucht unser Körper Nährstoffe?	36
Mein Müsli	41
Mein Pausenbrot	42
Unser Rezeptebuch	43
Deutsch - Satzanfänge: So stelle ich Apfelsaft her	45
Deutsch - So stelle ich mein Sommergetränk her	46
Deutsch - Richtig schreiben: Meine Lernwörter	48
Deutsch - Zusammengesetzte Namenwörter: Einladung zum Sommerfest	49
Rückenmassage: Pizzabacken mit dem Partner	53
Musik: Selbst gemachte Limonade	54
Deutsch: Guten Appetit!	55
Musik: Kluge Kinder essen richtig	56
Musik: Täglich Milch und Quark	57
Deutsch - Lesen: Rate mal!	58
Deutsch - Lesen: Vom schlafenden Apfel	69
Deutsch - Lesen: Was denkt die Maus am Donnerstag?	62
Probearbeit: Was weißt du über gesunde Ernährung?	63

Ernährungscheck

Wie gesund isst / trinkst du?

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

Der Ernährungscheck sollte am Anfang des Themas gesunde Ernährung durchgeführt werden, ohne die Ernährungsregeln zu erklären oder die Lebensmittel zu bewerten. Je unvoreingenommener die Schüler an die Sache herangehen, desto besser werden die Ergebnisse das tatsächliche Ernährungsverhalten der Schüler widerspiegeln. Um ein objektives Ergebnis zu erhalten, sollte der Ernährungscheck in einer gewöhnlichen Woche (ohne Feiertage, keine Weihnachts- oder Osterzeit) durchgeführt werden.

Arbeitsblatt: Ernährungscheck: Wie gesund trinkst du?

Arbeitsblatt: Ernährungscheck: Wie gesund isst du?

Ziel der Arbeitsblätter ist die Eigenbeobachtung, um herauszufinden, was die Schüler im Laufe einer Woche essen und trinken. Denn die meisten Kinder hätten Schwierigkeiten damit, sich zu erinnern, was sie am Vortag mittags oder abends zu sich genommen haben.

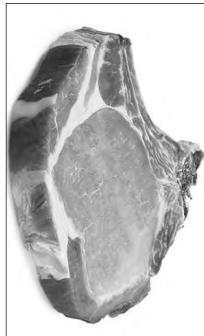
Hinweise zum Umgang mit dem Ernährungscheck

Pro verzehrter Einheit (Glas/Tasse/Scheibe/Stück) sind in der entsprechenden Zeile pro Tag die Striche einzutragen. Am Ende der Woche werden alle Striche addiert, um den Gesamtwert zu erhalten.

Auswertung

Am Ende der Sequenz werden die beiden Arbeitsblätter erneut ausgefüllt und anschließend die Durchschnittswerte miteinander verglichen. Um den Durchschnittswert der Klasse zu ermitteln, addiert die Lehrkraft alle Gesamtwerte der einzelnen Lebensmittel/Getränke und teilt sie durch die Anzahl der Schüler.

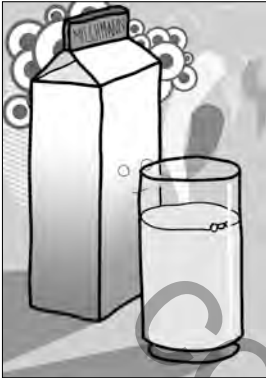
Ernährungsscheck: Wie gesund isst du?



Nahrungsmittel	Portion/ Stück	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	ge- samt
Brot, Brötchen, Nudeln, Reis, Kartoffeln	1 Stück/ Scheibe/ Portion								
Gemüse, Sa- lat, Rohkost	1 Portion								
frisches Obst									
Milch, Käse, Jogurt									
Eier									
Fleisch									
Wurst									
Fisch									
Pommes, Kro- ketten, Rösti, Fischstäbchen	Portion								
Fast food = Pizza, Burger, Hot Dog, Currywurst, überbackenes Baguette	Portion								



Ernährungsscheck: Wie gesund trinkst du?



Getränke	Glas/ Tasse	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	ge- samt
Wasser/ ungesüßter Früchtetee									
Saftschorle									
Milch									
Kakao									
frisch ge- presster Saft									
Gemüsesaft									
Saft									
Limonade									
Cola/Spezi									
Eistee									
Tee + Zucker									



Einführung in die gesunde Ernährung

Vergleich von zwei Speiseplänen

Folienbild von Wickie mit Lehrerzählung:

Wickie ist ein kleiner Junge mit rotblondem, schulterlangem Haar, der mit seinen Eltern Ylva und Halvar, dem Dorfhäuptling, im kleinen Wikingerdorf Flake lebt. Er ist kein typischer Wikingerjunge, nicht besonders stark, dafür aber sehr schlau und intelligent. Deshalb kann er den Erwachsenen und Freunden in ausweglosen Situationen immer wieder helfen.

Gemeinsam mit dem Vater Halvar und seiner Schiffsmannschaft aus mehr oder weniger „starken“ Männern erlebt Wickie viele gefährliche, aber auch lustige Abenteuer.

Folienbild von Faxe:

Das ist Wickies Freund Faxe. Eines Tages ist Faxe sehr traurig, denn er ist so kraftlos. Alle anderen Wikinger sind so stark, viel schneller und fitter als Faxe. Außerdem schwitzt Faxe immer so viel. Deshalb wendet er sich an den schlauen Wickie und fragt ihn um Rat.

Die Lehrkraft wendet sich an die Schüler: „Hast du vielleicht schon eine Idee, was der Grund sein könnte?“

Wickie macht sich ebenfalls Sorgen um seinen dicken Freund Faxe und seine Gesundheit. Deshalb will Wickie wissen, was Faxe so täglich isst und vergleicht es mit seinem eigenen Speiseplan.

Folienbilder der Speisepläne von Faxe und Wickie:

Die Lehrkraft zeigt den Schülern am Overheadprojektor die Speisepläne. Die Schüler lesen die Speisepläne und besprechen diese mit ihrem Partner.

Arbeitsaufträge:

Lies die beiden Speisepläne.

Welche Unterschiede kannst du feststellen?

Was macht Faxe falsch?

Was macht Wickie richtig?

Weshalb ist Faxe so dick?

Welche Tipps gibt ihm Wickie wohl?

Was weißt du über gesunde Ernährung?

Unterrichtsgespräch:

Die Lehrkraft kann beim Gespräch das Vorwissen der Schüler erfahren. Die Schüler stellen fest, dass Faxes Speiseplan zu fetthaltig und vitaminarm ist. Außerdem enthält er zu viel Zucker. Deshalb ist Faxe so dick.







Wickies Speiseplan:

Frühstück:

Vollkornbrot mit Käse, Obstsalat, Tee

Zwischenmahlzeit:

Salatgurke, Paprika, Karotten, Wasser

Mittagessen:

gekochtes Gemüse mit Fleisch, Kartoffeln, Apfelschorle

Nachmittag:

Naturjogurt mit Obst

Abendessen:

Mehrkornbrot mit Kräuterquark, Salat, Wasser



Faxes Speiseplan:

Frühstück:

Kuchen, Weißbrot mit Marmelade, Kakao

Zwischenmahlzeit:

Schokoriegel, Eistee, Gummibärchen

Mittagessen:

Schweinebraten mit fünf Klößen, Cola

Nachmittag:

Bonbons, Chips, Krapfen

Abendessen:

Currywurst mit Pommes, Ketchup, Mayonnaise, Limonade