

Der Ernährungsbaukasten beinhaltet 7 unterschiedliche Unterrichtseinheiten. Sie richten sich an Schülerinnen und Schüler (SuS) von der Vorschule bis zur 4. Klasse.

Jedes 1,5-stündige Unterrichtsmodul (zwei Schulstunden) besteht aus einer kurzen, lebendigen und theoretischen Einführung sowie einem umfangreichen erlebnis- und handlungsorientierten Praxisteil. Es ist vorteilhaft pro Vormittag zwei Klassen einzuplanen. Die benötigten Materialien werden von den Lehrkräften im Vorfeld eingekauft und vorbereitet oder von den SuS mitgebracht.

Beginn und Grundlage aller Module ist die eingängige bildliche und anschauliche Erarbeitung des Ernährungskreises.

Folgende 7 Module stehen wahlweise zur Verfügung:

Klassenfrühstück - Klasse Frühstück (VSK - 4. Klasse)

Den Ernährungskreis kennenlernen und ein gemeinsames Spießfrühstück herstellen. Hier darf viel „geschnippelt“ werden.

Obst und Gemüse - Bunt auf den Teller (VSK - 4. Klasse)

Eine kleine Warenkunde rund um Obst und Gemüse, Zuordnung von Beispielen und das Herstellen von leckeren Gemüse-Obst-Bildern, die im Anschluss gemeinsam gegessen werden.

Schule Deine Sinne - Sinnesparcours (2. - 4. Klasse)

In Kleingruppen werden alle 5 Sinne einzeln erprobt.

Getreide - Müslifrühstück (2. - 4. Klasse)

Getreidesorten und daraus hergestellte Lebensmittel kennenlernen und selbst ein Müslifrühstück mit einer Haferflockenquetsche herstellen.

Die Getränkedetektive (3. - 4. Klasse)

Was ist drin in den Getränken? Wir führen einen „süß-sauer-Geschmackstest“ durch und lernen tolle Durstlöscher an der Getränkebar kennen.

süß & fettig (3. - 4. Klasse)

Eine Reise in das „Schlaraffenland“. Was steckt in den Naschereien?

Ziel: Definition einer Naschraktion, wie viel/wenig soll/darf es am Tag denn sein?

Ernährungsweltreise (3.- 4. Klasse)

Aus welchen Ländern kommen unsere Lebensmittel? Auf einer „kulinarischen Weltreise“ werden Speisen aus unterschiedlichen Ländern zubereitet und verkostet.