

## **Der Ernährungsbaukasten - Unterrichtseinheiten von der Vorschule bis Klasse 4**

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 besteht aus einer kurzen lebendigen theoretischen Einführung und einem umfangreichen erlebnis- und handlungsorientierten Praxisteil.

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

### **Folgende 7 Module stehen wahlweise zur Verfügung:**

#### **1. Klassenfrühstück - Klasse Frühstück (Empfehlung: VSK – 4. Klasse)**

In der Nacht hat der Körper seine Energiereserven aufgebraucht. Vor allem das Gehirn braucht in die ersten Schul- oder Arbeitsstunden für die Aufnahmefähigkeit und Konzentration frische Energie. Auch die Muskeln benötigen für einen vitalen Start in den Tag neuen Kraftstoff. Ein gesundheitsförderliches, ausgewogenes Frühstück im Zeichen des Ernährungskreises fördert die Konzentration und gibt aufgebrauchte Energie zurück. Nachdem die SuS den Ernährungskreis kennengelernt haben, wird gemeinsam „geschnippelt“. Ein „Spießfrühstück“ aus Vollkornbrot Käse, Obst und Gemüse wird zubereitet und anschließend gemeinsam genossen.

#### **2. Obst und Gemüse – Bunt auf den Teller (Empfehlung: 2. – 4. Klasse)**

In dieser Einheit dreht sich alles um Obst und Gemüse. Den SuS wird eine obst- und gemüsereiche Ernährung näher gebracht. Im theoretischen Teil wird die leicht verständliche Kampagne „5 am Tag“ vorgestellt. Wir vermitteln, wie sich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse ganz einfach in den Alltag einbauen lassen. Im praktischen Teil wird gemeinsam mit den SuS unterschiedliches Obst und Gemüse geschnippelt. Die SuS dekorieren aus dem kleingeschnittenen Obst und Gemüse appetitliche „Gemüse-Obst-Bilder“, die anschließend gemeinsam verspeist werden.

### **3. Schule Deine Sinne – Sinnesparcour (Empfehlung: 2. – 4. Klasse)**

Unser Ziel ist es, Freude und Genuss am Essen und Trinken zu fördern. Diese Unterrichtseinheit bietet die Möglichkeit, an verschiedenen Stationen Essen zu erleben und dabei das Zusammenspiel der 5 Sinne zu erkennen. Neben dem erlebnisorientierten Sinnes-Parcours runden spannende Lebensmittelverkostungen die Einheit ab. Mit einer achtsamen Genussübung zum Abschluss, können die SuS eine Erfahrung zum „bewussten Genießen“ machen.

### **4. Getreide – Müslifrühstück (Empfehlung: 2. – 4. Klasse)**

Getreide bildet das Fundament einer guten Ernährung. Die SuS lernen unterschiedliche Getreidesorten kennen. Neben der Verkostung verschiedener Getreideprodukte, bereiten die Kinder in dieser Einheit ein buntes Müsli zu. Haferkörner werden mit einer Haferflockenquetsche zu Haferflocken verarbeitet. Obst wird geschnitten. Ein Müslibuffet wird aufgebaut. Die SuS können ihr eigenes Müsli zusammenstellen und probieren.

### **5. Die Getränkedetektive (Empfehlung: 3. – 4. Klasse)**

Wasser ist das wichtigste Getränk auf der ganzen Welt. Leider wird Wasser als Getränk weniger genutzt als es wünschenswert wäre. Häufiger ist der Konsum von süßen Getränken. In diesem Modul „sehen“ die SuS, was Getränke - außer Wasser - noch enthalten. Sie lesen und bewerten Zutatenlisten von Getränkeverpackungen. Mit einem spannenden Getränke-Geschmackstest werden die SuS für den Zuckerkonsum sensibilisiert. Zum Abschluss der Einheit mischen sich die SuS in der Getränke-Bar erfrischende Saftschorlen mit einem durstlöschenden Verhältnis.

### **6. Süß und Fettig (Empfehlung: 3. – 4. Klasse)**

Bei der Fülle von Süßigkeiten und Knabbersachen ist es oft schwer, einen maßvollen Umgang hiermit zu bekommen. Die vorliegende Unterrichtseinheit soll die SuS anregen, über ihren Süßigkeitenkonsum nachzudenken. Was gehört eigentlich alles zu den Naschereien? Welche Portionsmenge für den Tag ist angemessen? Wann und wo genieße ich Süßes und Salziges am meisten? Es werden Versuche zur

angemessenen Portionsgröße gemacht. Essenssituationen, in denen Süßigkeiten bei SuS eine Rolle spielen, werden thematisiert und ein gemeinsamer Weg durch das "Schlaraffenland" gesucht. Ein Blick auf die Werbung und die Verpackungen hilft erkennen, wie verlockend uns Süßigkeiten und Knabbersachen dargeboten werden.

### **7. Die Ernährungsweltreise (Empfehlung: 3. – 4. Klasse)**

Viele Schulklassen setzen sich aus SuS mit unterschiedlichen Nationalitäten zusammen. In ihren Familien werden teilweise Essgewohnheiten gepflegt, die auf den ersten Blick vielleicht nicht mit den deutschen Ernährungsempfehlungen übereinstimmen. Und auch die Lebensmittel des Ernährungskreises bieten bereits eine Vielfalt unterschiedlicher Herkunftsländer. Woher kommen eigentlich die Lebensmittel? In dieser Unterrichtseinheit ist Gelegenheit, die familiären und multikulturellen Essgewohnheiten mit dem Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) in Verbindung zu bringen. Keine kulinarische Weltreise bleibt ohne Geschmackserlebnisse. Wir bereiten mit den SuS kleine Speisen aus anderen Ländern zu. Gemeinsam werden sie probiert und ihr Geschmack bewertet.