

30 x



Gesunde Ernährung für 45 Minuten

*Klasse
1/2*

Ausgearbeitete Stunden
zur Gesundheitserziehung



Aline Kurt

30 x Gesunde Ernährung für 45 Minuten



Klasse
1/2

Ausgearbeitete Stunden
zur Gesundheitserziehung

Impressum

Titel

30 x Gesunde Ernährung für 45 Minuten – Klasse 1/2
Ausgearbeitete Stunden zur Gesundheitserziehung

Autorin

Aline Kurt

Titelbildmotive

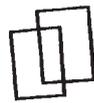
Sergiy Bykhunenko – Fotolia.com; Uhr-Icon, Notizzettel: © Verlag an der Ruhr

Illustrationen

Anja Boretzki (wenn nicht anders angegeben)

Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Geeignet für die Klassen 1–2

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen oder außerhalb dieser Bedingungen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Im Werk vorhandene Kopiervorlagen dürfen vervielfältigt werden, allerdings nur für Schüler*innen der eigenen Klasse/des eigenen Kurses. Die dazu notwendigen Informationen (Buchtitel, Verlag und Autorin) haben wir für Sie als Service bereits mit eingedruckt. Diese Angaben dürfen weder verändert noch entfernt werden. Die Weitergabe von Kopiervorlagen oder Kopien (auch von Ihnen veränderte) an Kolleg*innen, Eltern oder Schüler*innen anderer Klassen/Kurse ist nicht gestattet.

Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Kein Verleih. Keine gewerbliche Nutzung. Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie zusätzlich die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Verlag an der Ruhr 2016, Nachdruck 2022

ISBN 978-3-8346-3095-7

Inhaltsverzeichnis

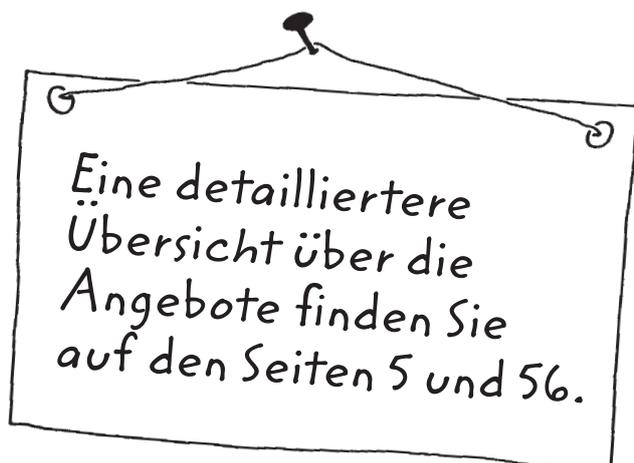
Vorwort 4

Klasse 1

Übersicht über die Angebote	5
1. Ein Fest für die Sinne	6
2. Süß, sauer, salzig oder bitter?	9
3. Hygiene ist wichtig!	14
4. Obst	17
5. Gemüse	22
6. Fünf am Tag	24
7. Zuckeralternativen	28
8. Sind „Kinderprodukte“ gesund?	31
9. Wasser – deine Lebensquelle	36
10. Warum ist Nahrung so wichtig?	39
11. Gesunde Naschereien	40
12. Der Ernährungskreis	42
13. Fit für den Tag	47
14. Pausensnacks	50
15. Gutes und Schlechtes für die Zähne	52

Klasse 2

Übersicht über die Angebote	56
16. Meine Ernährungsgewohnheiten	57
17. Die Ernährungspyramide	61
18. Kohlenhydrate geben dir Energie	66
19. Dein Körper braucht gesundes Fett	69
20. Eiweiß ist ein Baustoff	73
21. Ernährungsexperimente	76
22. Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe	82
23. Pflanzenmilch	88
24. Getreide	92
25. Wo kommt dein Essen her?	96
26. Rund um die Kartoffel	100
27. Andere Länder, anderes Frühstück	102
28. Essen früher, Essen heute	106
29. Wildkräuter	108
30. Gesund oder ungesund?	111
Medientipps	112



Vorwort

Liebe Leser*,

ich freue mich, dass Sie dieses Buch in den Händen halten. Es zeugt davon, dass Ihnen das Thema „Gesunde Ernährung“ genauso am Herzen liegt wie mir.

Vor allem in der heutigen Zeit gewinnt die Thematik immer mehr an Bedeutung. Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten, wie Adipositas, Diabetes, Gicht etc., sind längst kein Thema mehr, das nur Erwachsene betrifft. Umso wichtiger ist es, dass wir unsere Kinder frühzeitig aufklären und ihnen die gesunde Ernährung schmackhaft machen. Natürlich ohne dabei mahnend den Zeigefinger zu erheben!

Ernährung lebt vom Ausprobieren und von der eigenen Erkenntnis. Und wie ginge dies leichter als mit einem möglichst handlungsorientierten Unterricht? Sehen Sie deshalb bitte an manchen Stellen die etwas längeren Materiallisten nach. Vor allem in Klasse 1 sind Realien unabdingbar, da den wenigsten Kindern ein breites Spektrum gesunder Lebensmittel bekannt ist.

Zum Aufbau des Buches

In diesem Buch finden Sie 30 ausgearbeitete Unterrichtsstunden, die in Klasse 1 und 2 unterteilt sind. Selbstverständlich können Sie hier frei wählen und müssen die vorgegebene Reihenfolge nicht einhalten. So können Sie durchaus Stunden, die für Klasse 1 gedacht sind, auch in Klasse 2 durchführen und umgekehrt.

An dieser Stelle möchte ich Sie nur darauf hinweisen, dass die ersten 15 Stunden dieses Buches so konzipiert sind, dass sie keinerlei Lese- oder Schreibkompetenz erfordern. Ich habe mich bewusst für diese Vorgehensweise entschieden, da ich aus eigener Erfahrung weiß, wie schwierig es ist, für die erste Klasse geeignete Materialien zu finden.

Jede der 30 Stunden ist auf 45 Minuten ausgelegt.

Zu Beginn jeder Stunde finden Sie ein oder zwei Lehrerseiten, die alle nötigen Informationen beinhalten:

- kurze Stundenzusammenfassung
- Kompetenzerwartungen
- benötigtes Material
- Vorbereitungshinweise
- ausführliche Beschreibung des Stundenverlaufs

An die Lehrerseiten knüpfen direkt einsetzbare Materialien an. Dabei handelt es sich um:

- Bastelanleitungen
- Bildvorlagen
- Rezepte
- Arbeitsblätter

Nun wünsche ich Ihnen und Ihrer Klasse viel Spaß mit 30 x gesunder Ernährung!

Ihre Aline Kurt

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch durchgehend die männliche Form verwendet. Natürlich sind damit auch immer Frauen und Mädchen gemeint, also Lehrerinnen, Schülerinnen etc.

- 1. Ein Fest für die Sinne**
Ausgewählte Lebensmittel mithilfe der Sinne (Sehen, Schmecken, Fühlen, Riechen) erkunden
- 2. Süß, sauer, salzig oder bitter?**
Die vier Geschmacksrichtungen anhand ausgewählter Nahrungsmittel definieren und unterscheiden
- 3. Hygiene ist wichtig!**
Ausgewählte Maßnahmen und deren Hintergrund anhand einer Geschichte und Bildmaterialien kennenlernen
- 4. Obst**
Ausgewählte Obstsorten mittels eines Bingo-Spiels kennen- und benennen lernen
- 5. Gemüse**
Exemplarische heimische Gemüsesorten anhand einer Fühlkiste kennenlernen und als Salat bzw. Gemüsesuppe verkosten
- 6. Fünf am Tag**
Obst und Gemüse anhand eines Spiels unterscheiden lernen; Fünf-Portionenplan anhand der Lieblingsobst- und -gemüsesorten entwickeln
- 7. Zuckeralternativen**
Die gesundheitlichen Nachteile von Haushaltszucker anhand einer Geschichte erarbeiten; gesunde Zuckeralternativen kennenlernen und verkosten
- 8. Sind „Kinderprodukte“ gesund?**
Produktvielfalt mittels der Placemat-Methode aktivieren, Zuckermenge in exemplarischen Produkten schätzen
- 9. Wasser – deine Lebensquelle**
Anhand eines Experiments die Bedeutung von Wasser erkennen; mittels einer spannenden Bildbetrachtungsmethode erkennen, dass der eigene Körper zu $\frac{2}{3}$ aus Wasser besteht
- 10. Warum ist Nahrung so wichtig?**
Mittels einer Fantasiereise die Bedeutung von Nahrung als Energielieferant kennenlernen
- 11. Gesunde Naschereien**
Eigene Meinung über industriell gefertigte Süßigkeiten überdenken; gesunde Alternativen herstellen und probieren
- 12. Der Ernährungskreis**
Den Ernährungskreis kennenlernen; Nahrungsmittel richtig zuordnen
- 13. Fit für den Tag**
Frühstücksgewohnheiten ermitteln; die Bedeutung eines gesunden und ausgewogenen Frühstücks kennenlernen
- 14. Pausensnacks**
Sich geeigneter Nahrungsmittel für Zwischenmahlzeiten bewusst werden; repräsentative Lebensmittel testen
- 15. Gutes und Schlechtes für die Zähne**
Anhand zweier Experimente die Auswirkung bestimmter Lebensmittel auf die Zahnschubstanz erkennen; zahnfreundliche von zahnschädlichen Lebensmitteln unterscheiden lernen; Zähneputzen als aktive Maßnahme zur Erhaltung der Zahngesundheit erkennen

1. Ein Fest für die Sinne

Darum geht's

In dieser Stunde erkunden Ihre Schüler ausgewählte Nahrungsmittel unter Einsatz ihrer Sinne. Zu Beginn betrachten sie ausgewählte saisonale Obst- und Gemüsesorten und analysieren diese mit der Talking-Chips-Methode in Kleingruppen hinsichtlich ihrer Haptik, ihres Geruchs und Geschmacks. Klären Sie bitte unbedingt im Vorfeld, ob eines der Kinder an einer Nahrungsmittelin-toleranz oder -allergie (vgl. Liste der aufgeführten Obst- und Gemüsesorten) leidet. Tauschen Sie in diesem Fall das potenzielle Allergen gegen ein anderes Obst oder Gemüse aus.

Noch eine Bitte zum Schluss: Verzichten Sie bitte in dieser Unterrichtsstunde auf die genaue Klassifizierung von „Obst“ und „Gemüse“. Hier geht es lediglich darum, dass die Kinder ihre Sinne gezielt einsetzen. Auf S. 17–23 finden Sie speziell konzipierte Unterrichtsstunden, die sich mit der Thematik „Obst“ bzw. „Gemüse“ auseinandersetzen.

Kompetenzerwartungen

Die Kinder

- schulen ihre Sinne,
- werden offen für die Optik, Haptik, den Geruch und Geschmack verschiedener Lebensmittel,
- lernen, Lebensmittel ganzheitlich zu genießen.

Materialliste

Für jede 4er-Gruppe:

- 1 Bogen grünes, rotes, gelbes und blaues Papier
- Geschirrtücher
- Talking-Chips-Vorlage (S. 8)
- 1 Korb oder Schale
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 weitere saisonale Obstsorte (z. B. Erdbeere, Pflaume, Orange ...)
- 4 Tomaten

- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 2 Möhren

Für jedes Kind:

- Schere
- Schneidebrett
- Messer
- Kittel oder Schürze
- Teller
- Gabel

Das bereiten Sie vor

Waschen Sie die Obst- und Gemüsesorten und trocknen Sie diese gut ab. Arrangieren Sie die Nahrungsmittel für jede Gruppe in einem Korb oder einer Schale.

Arrangieren Sie jeweils zwei Tische und vier Stühle zu Gruppentischen.

Kopieren Sie die Talking-Chips-Vorlage „Fühlen, Riechen, Schmecken“ (S. 8) für jede 4er-Gruppe jeweils einmal auf grünes, rotes, gelbes und blaues Papier.

Stundenverlauf

1. Einstieg (ca. 10 Minuten)

Bilden Sie mit den Kindern einen Sitzkreis. Stellen Sie einen der vorbereiteten Obst- und Gemüsekorbe für alle gut sichtbar in die Mitte. Geben Sie den Kindern zunächst ausreichend Gelegenheit, die Vielfalt in Ruhe zu betrachten. Es ist wichtig, dass die Kinder während dieser Phase zunächst nicht sprechen, sodass jeder die Nahrungsmittel in Ruhe ansehen kann.

Nutzen Sie anschließend die folgenden Fragen zur Besprechung:

- Was siehst du?
- Was ist das, was du da siehst?
- Sehen alle Nahrungsmittel gleich aus?
- Welche Farben/Formen siehst du?

Ein Fest für die Sinne

- *Welches dieser Nahrungsmittel sieht für dich am schönsten aus?*
- *Was gefällt dir daran am besten?*
- *Welches Nahrungsmittel würdest du vom Aussehen her nicht essen wollen?*
- *Woran liegt das?*

2. Arbeitsphase (ca. 30 Minuten)

Bitte Sie die Kinder, sich in 4er-Gruppen zusammenzufinden. Sollte dies aufgrund der Klassenstärke nicht möglich sein, können Sie zusätzlich auch ein bis zwei 3er-Gruppen bilden lassen. Lassen Sie Ihren Schülern bei der Wahl der Gruppenzusammensetzung unbedingt freie Hand, da das „Fest der Sinne“ durch die Übungsformen ein gewisses Maß an Vertrauen voraussetzt.

Händigen Sie jedem Gruppenmitglied die Talking-Chips-Vorlage in einer anderen Farbe (grün, rot, gelb oder blau) und eine Schere aus. Die Kinder schneiden die Talking-Chips zunächst aus. In einem weiteren Schritt erhält jede Gruppe einen der vorbereiteten Körbe sowie die benötigten Materialien (Schneidebrett, Messer, etc.). Die Kinder waschen sich die Hände, schälen die Banane und schneiden sie ebenso wie die übrigen Obst- und Gemüsesorten klein.

Wichtig: Helfen Sie den Kindern bitte bei besonders harten Obst- und Gemüsesorten (z. B. Apfel, Möhre etc.), um Schnittverletzungen vorzubeugen. Weisen Sie Ihre Schüler bitte außerdem darauf hin, dass sie beim Schneiden auf ihre Finger achten müssen!

Die klein geschnittenen Nahrungsmittel verteilen die Kinder gleichmäßig auf den Tellern, sodass jedes Gruppenmitglied die gleiche Anzahl jeder Sorte zur Verfügung hat. Im Anschluss untersuchen die Kinder die Nahrungsmittel zunächst hinsichtlich der Haptik: Wie fühlen sie sich an? Diese Übung führt jedes Kind zunächst für sich durch. Im Anschluss tauschen sich die Kinder darüber mithilfe der Talking-Chips-Methode aus: Jedes Kind darf sich hierbei zunächst zur Haptik äußern. Dazu legt es einen seiner Talking-Chips mit dem Handsymbol in die

Mitte des Gruppentischs. Sobald das Kind mit seinen Ausführungen fertig ist, darf sich das nächste Gruppenmitglied äußern. Dazu legt es ebenfalls einen seiner „Hand-Chips“ in die Mitte. Auf diese Weise verfahren die Kinder, bis alle Chips mit diesem Symbol in der Mitte liegen. Dabei „bewerten“ sie alle Nahrungsmittel. Im zweiten Durchgang beschäftigen sich die Kinder mit dem Geruch der Lebensmittel und tauschen sich darüber mithilfe ihrer „Nasen-Talking-Chips“ auf die oben beschriebene Weise aus. Zum Schluss dürfen die Kinder dann alle Obst- und Gemüsesorten probieren und sich mithilfe der „Mund-Talking-Chips“ über den Geschmack austauschen.

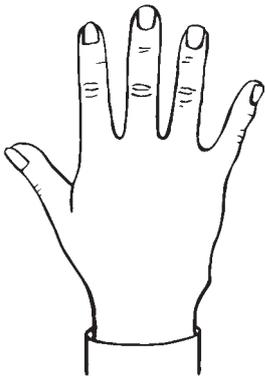
3. Abschluss (ca. 5 Minuten)

Nachdem alle Gruppen ihre Tische aufgeräumt haben, kommen sie erneut in einem Sitzkreis zusammen. Nutzen Sie die folgenden Fragen zur Besprechung:

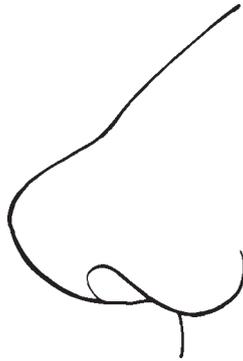
- *Wie war es für dich, all die Dinge zu fühlen, zu riechen und zu schmecken?*
- *Hast du das vorher schon einmal so gemacht?*
- *Welches der Lebensmittel hat sich für dich am besten angefühlt?*
- *Warum war das so?*
- *Welches Nahrungsmittel hat für dich am besten gerochen? Warum?*
- *Welches Lebensmittel hat dir am besten geschmeckt?*
- *Warum finden wir eigentlich nicht alle das gleiche toll?*

Machen Sie an dieser Stelle deutlich, dass die Lebensmittel-Vorlieben verschieden sind, da jedes Kind ein individuelles Lebewesen ist.

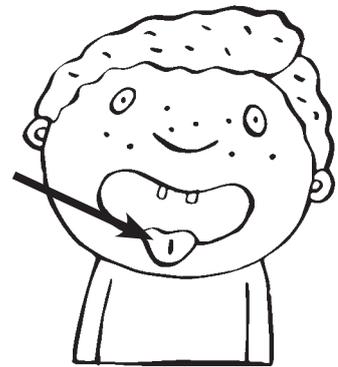
Fühlen, Riechen, Schmecken



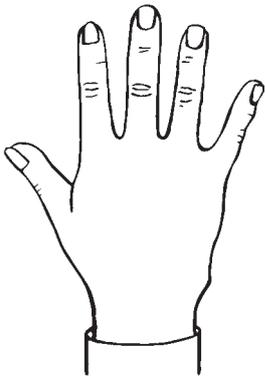
© Anja Boretzki



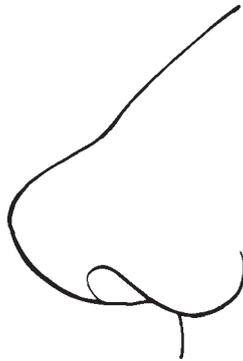
© Anja Boretzki



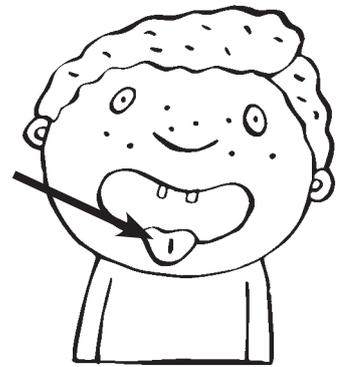
© Anja Boretzki



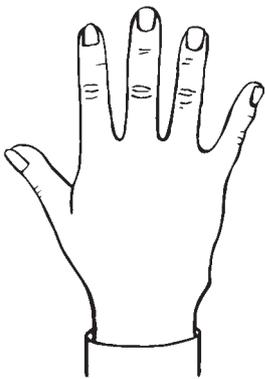
© Anja Boretzki



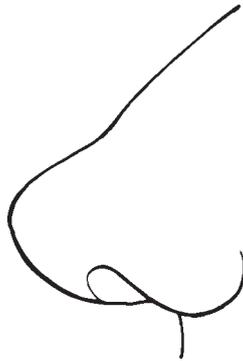
© Anja Boretzki



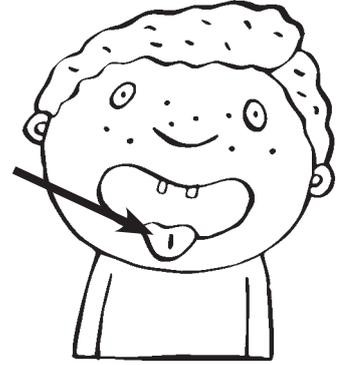
© Anja Boretzki



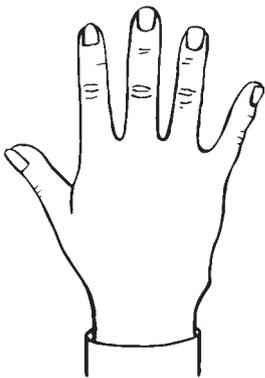
© Anja Boretzki



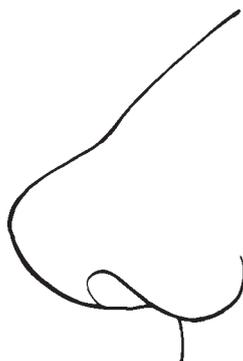
© Anja Boretzki



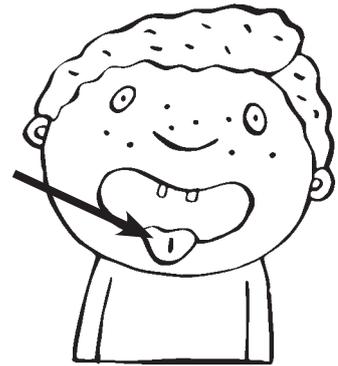
© Anja Boretzki



© Anja Boretzki



© Anja Boretzki



© Anja Boretzki

2. Süß, sauer, salzig oder bitter?

Darum geht's

In dieser Stunde lernen die Kinder die vier Geschmacksrichtungen kennen, können diese benennen und differenzieren. Zum Einstieg testen sie vier verschiedene, selbst gemixte „Getränke“ und benennen die Geschmacksrichtungen. Anschließend verkosten sie ausgewählte Obst- und Gemüsesorten, teilen diese den Kategorien süß, sauer und bitter zu und differenzieren innerhalb der Kategorien noch einmal.

Auch wenn diese Stunde auf den ersten Blick äußerst vorbereitungsintensiv erscheint, sollten Sie sich und den Kindern den daraus resultierenden Spaß und Lernzuwachs nicht vorenthalten. Es lohnt sich! Da viele Kinder erschreckenderweise kaum frisches Obst- und Gemüse kennen, ist es wichtig, dass Sie hier für die Arbeitsphase auf Realien zurückgreifen.

Kompetenzerwartungen

Die Kinder

- können die Geschmacksrichtungen benennen und unterscheiden,
- lernen, innerhalb der einzelnen Geschmacksrichtungen zu differenzieren.

Materialliste (für 24 Kinder)

- Bildvorlage (S. 11)
- 4 Becher
- Messer
- 9 Teller
- 4 Klebezettel
- 1 Filzstift
- Trinkwasser
- 2 TL Rohrzucker
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 2 TL Löwenzahnpulver
- 1 Löffel
- 6 Bananen
- 1 Melone

- 2 Paprika
- 4 säuerliche Äpfel
- 1 kleine Schale Johannisbeeren
- 6 Tomaten
- 3 Grapefruits
- 1 Radicchio
- 1 Chicorée

Für jedes Kind:

- Arbeitsblätter (S. 12/13)
- Schere
- Kleber
- 4 Teelöffel
- 1 Gabel

Tipp: Löwenzahnpulver erhalten Sie in Bioläden und Reformhäusern. Alternativ können Sie auch Kamillentropfen verwenden. Diese enthalten allerdings weniger Bitterstoffe.

Das bereiten Sie vor

Schreiben Sie die vier Geschmacksrichtungen *süß*, *sauer*, *salzig* und *bitter* jeweils auf einen Klebezettel und fixieren Sie diese auf der Unterseite der vier Becher. Füllen Sie jeden Becher mit Wasser und geben Sie entsprechend der Beschriftung etwas Rohrzucker, Zitronensaft, Salz oder Löwenzahnpulver hinzu. Rühren Sie die Mischungen gut um. Vergrößern Sie die Bildvorlage (S. 11) auf DIN A3 und schneiden Sie die drei Schilder aus.

Für jedes Kind benötigen Sie eine Kopie des Arbeitsblattes „Wie schmecken die Nahrungsmittel?“ (S. 12).

Waschen Sie das Obst und Gemüse. Schneiden Sie es in kleine Stücke und arrangieren Sie jede Sorte auf einem Teller.

Stellen Sie drei Tische frei zugänglich im Klassenraum auf. Legen Sie auf jedem Tisch eine der ausgeschnittenen Schilder von S. 11 („Süß, sauer, bitter?“) aus. Positionieren Sie entsprechend den Geschmacksrichtungen darauf die vorbereiteten Lebensmittel:

Tisch „süß“: Banane, Melone, Paprika

Tisch „sauer“: Apfel, Johannisbeere, Tomate

Tisch „bitter“: Grapefruit, Radicchio, Chicorée

Süß, sauer, salzig oder bitter?

Stundenverlauf

1. Einstieg (ca. 10 Minuten)

Kommen Sie mit den Kindern im Sitzkreis zusammen. Erzählen Sie ihnen, dass Sie sich heute ausschließlich dem „Geschmack“ widmen möchten. Reichen Sie dazu jedem Kind einen Teelöffel. Lassen Sie den ersten Becher herumgehen. Jedes Kind darf aus Hygienegründen seinen Löffel nur einmal in den Becher tauchen und etwas von der Flüssigkeit probieren. Sobald alle probiert haben, benennen die Kinder die Geschmacksrichtung und erzählen, welche Lebensmittel ebenfalls süß, salzig, sauer oder bitter schmecken. Verfahren Sie mit allen Bechern auf die oben beschriebene Weise. Denken Sie daran, den Kindern für jede Verkostung einen frischen Teelöffel zu reichen.

2. Arbeitsphase (ca. 25 Minuten)

Teilen Sie den Kindern das erste Arbeitsblatt „Wie schmecken die Nahrungsmittel?“ (S. 12) aus und nennen Sie ihnen die Aufgabenstellung:

Ihr seht hier drei verschiedene Tische. Auf jedem Tisch findet ihr entweder süße, saure oder bittere Lebensmittel. Welche es sind, seht ihr auf dem Schild. Dort steht auch eine Zahl. Probiert bitte alle Lebensmittel. Sucht anschließend das passende Bild dazu auf dem Arbeitsblatt heraus und schreibt die Nummer dazu.

Sobald alle Kinder fertig sind und ihre Plätze wieder eingenommen haben, erhalten sie das zweite Arbeitsblatt (S. 13). Erklären Sie auch hier wieder, was zu tun ist:

Schneidet alle Bilder aus und legt sie zuerst in die richtige Reihe eurer Tabelle. Überlegt anschließend, welches Lebensmittel in der „Reihe süß“

- etwas süß,
- ziemlich süß oder
- besonders süß war.

Klebt dann das Bild an die Stelle +, ++ oder +++. Das macht ihr auch mit den sauren und bitteren Lebensmitteln. Zum Schluss könnt ihr alle Bilder anmalen.

3. Abschluss (ca. 10 Minuten)

Vergleichen Sie zunächst die Arbeitsergebnisse im Plenum, bevor Sie den Stundeninhalt gemeinsam anhand der folgenden Fragen reflektieren:

- *Du hast nun vier verschiedene Geschmacksrichtungen kennengelernt. Weißt du noch, wie sie heißen?*
- *Welchen Geschmack magst du am liebsten?*
- *Warum ist das so?*

Weisen Sie die Kinder bitte abschließend darauf hin, dass all diese Nahrungsmittel gut für unseren Körper sind und er auch Lebensmittel braucht, die im ersten Moment nicht zu unseren Favoriten zählen. Bitterstoffe und saure Lebensmittel sind wichtig für eine geregelte Verdauung, salzige Lebensmittel braucht der Körper, damit er genug Wasser binden kann und süße, gesunde (!) Lebensmittel, sorgen dafür, dass wir uns stark fühlen und gut denken können.

Süß, sauer, bitter?



1

Süße Lebensmittel



Abb.: © Anja Boretzki

2

Saure Lebensmittel

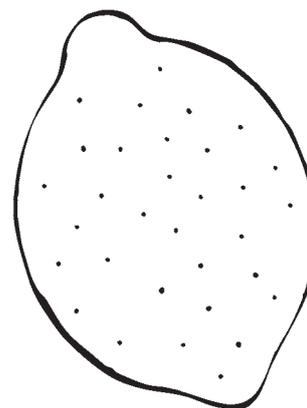


Abb.: © Anja Boretzki

3

Bittere Lebensmittel

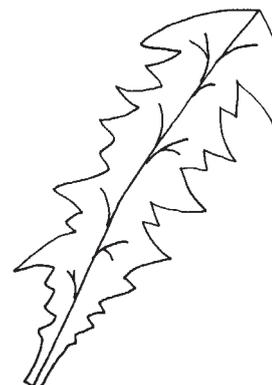


Abb.: © Ursula Arndt

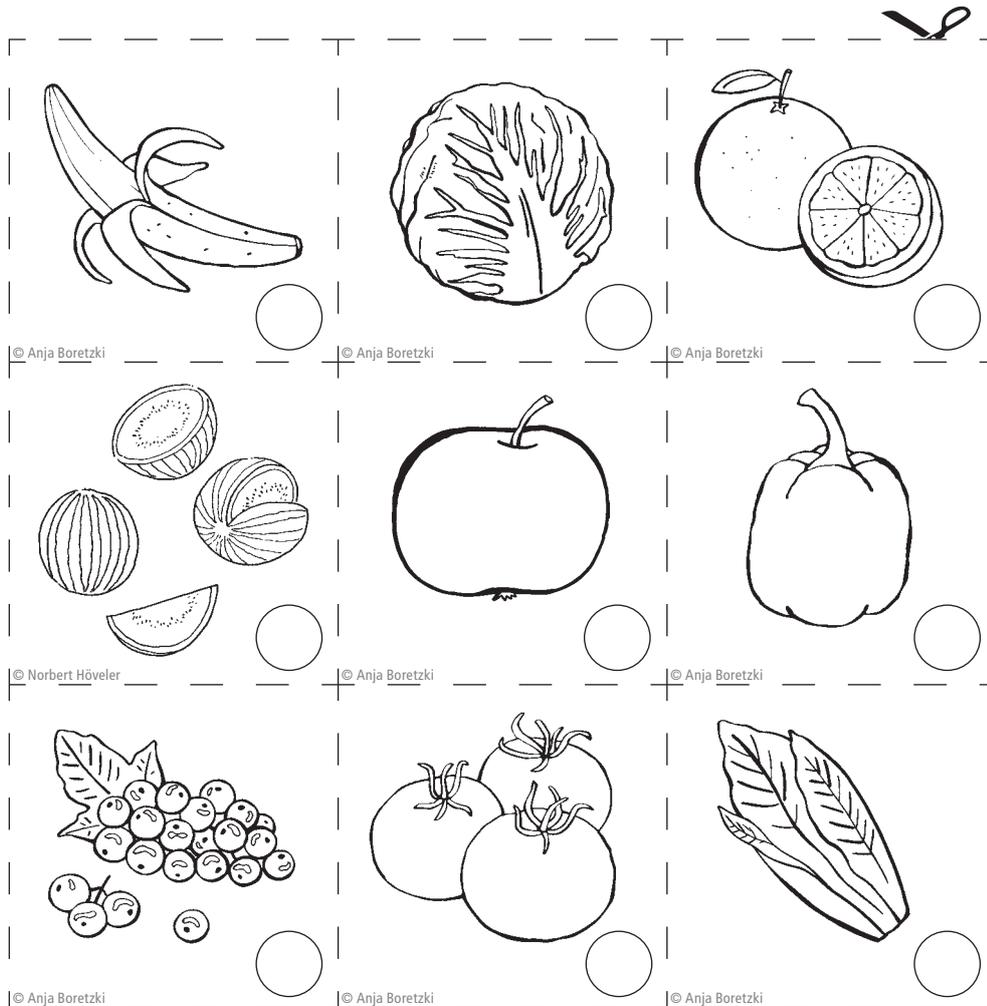
Wie schmecken die Nahrungsmittel? (1/2)

1. Probiere die Lebensmittel. Wie schmecken sie? Schreibe die passenden Zahlen in die Kreise:

süß = 1

sauer = 2

bitter = 3



2. Schneide die Kärtchen aus.

3. Ordne die Kärtchen in die Tabelle (Seite 13) ein und sortiere:

Was ist ein wenig süß, sauer, bitter? → (+)

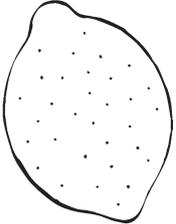
Was ist süß, sauer, bitter? → (++)

Was ist sehr süß, sauer, bitter? → (+++)

4. Klebe die Kärtchen in das richtige Feld der Tabelle ein.

5. Male die Bilder an.

Wie schmecken die Nahrungsmittel? (2/2)

	+	++	+++
süß  <small>Abb.: © Anja Boretzki</small>			
sauer  <small>Abb.: © Anja Boretzki</small>			
bitter  <small>Abb.: © Ursula Arndt</small>			



3. Hygiene ist wichtig!

Darum geht's

Viele hygienische Aspekte, wie beispielsweise das obligatorische Händewaschen vor dem Essen, empfinden viele Kinder als nötiges Übel. Das mag zum Teil auch daran liegen, dass sie nicht wissen, warum diese Handlungen so wichtig sind. Hier setzt die folgende Unterrichtsstunde an. Die Kinder lernen hier nicht nur ausgewählte Hygienemaßnahmen kennen, sondern lernen auf kindgerechter Weise auch etwas über Bakterien. Dazu hören die Kinder zunächst eine Geschichte, bevor sie vorgegebenes Bildmaterial im Hinblick auf richtiges und falsches Verhalten sortieren.

Kompetenzerwartungen

Die Kinder

- kennen grundlegende Hygienemaßnahmen und
- verstehen deren Bedeutung.

Materialliste

Arbeitsblatt „Richtig oder falsch?“ (S. 16)

Das bereiten Sie vor

Kopieren Sie das Arbeitsblatt (S. 16) für jedes Kind.

Stundenverlauf

1. Einstieg (ca. 15 Minuten)

Bilden Sie mit den Kindern einen Sitzkreis. Lesen Sie ihnen die folgende Geschichte vor. Unter jedem Abschnitt finden Sie Impulsfragen, die Ihnen bei der Besprechung helfen.

Beim Essen

Als Louis aus der Schule nach Hause kommt, strömt ihm aus der Küche ein himmlischer Duft entgegen. Louis läuft das Wasser im Mund zusammen. Mhm, das riecht nach Reibekuchen mit frischem Apfelmus – Mama hat mein Lieblingsessen gekocht, denkt Louis. Vor lauter Vorfreude wirft er seine Schultasche in die Ecke. Noch im Laufen zieht er schnell seine Jacke und die Schuhe aus und lässt alles achtlos fallen. So schnell er kann, sprintet er zu Mama in die Küche. Und da sieht er sein Lieblingsessen auch schon in der Pfanne brutzeln. „Hast du schon Reibekuchen fertig?“, will Louis von Mama wissen. Mama schüttelt den Kopf: „Es dauert noch einen kleinen Augenblick. Aber wasch doch schon mal deine Hände. Dann können wir gleich essen.“ Louis stöhnt. Dieses ständige Händewaschen vor dem Essen geht ihm ganz schön auf die Nerven. Wozu soll das überhaupt gut sein?

- *Kannst du verstehen, dass Louis genervt ist?*
- *Warum soll er seine Hände waschen?*
- *Machst du das auch vor dem Essen?*

Louis läuft ins Bad und schaut langsam am Türrahmen vorbei, ob Mama gerade zu ihm schaut. Dann lässt er den Wasserhahn kurz laufen, ohne sich die Hände zu waschen und rennt zurück in die Küche.

- *Wie denkst du darüber?*

Dort tunkt er den Zeigefinger der linken Hand in die Schale mit frischem Apfelmus und schleckt ihn genüsslich ab.

- *Wie findest du das?*

Plötzlich steht Mama mit den dampfenden Reibekuchen im Zimmer. Ihr Blick verrät nichts Gutes. Sie scheint sauer zu sein. Immerhin hat sie mitbekommen, dass Louis nur so getan hat, als würde er seine Hände waschen.



Hygiene ist wichtig!

„Louis, ich habe dir schon hundertmal gesagt, dass du dir vor dem Essen die Hände waschen sollst. Überall um dich herum sind Bakterien, die im Essen nichts verloren haben. Außerdem sollst du nicht mit deinen Fingern im Essen rummengen. Das ist unappetitlich. Nimm dir das nächste Mal bitte einen Löffel zum Probieren“, erklärt Mama.

Louis nickt. Das war echt daneben. Das weiß er selbst. Er hat nur irgendwie nicht an Mamas Essensregeln gedacht. „Entschuldigung. Kommt nicht mehr vor. Kannst du mir erklären, was du mit den Bakterien meinst?“, will Louis wissen.

- Was könnte Mama ihm antworten?
Hast du eine Idee?

„Bakterien sind winzig kleine Lebewesen, die überall auf der Erde leben. Einige Bakterien leben sogar in und auf unserem Körper. Jedes dieser Lebewesen hat eine bestimmte Aufgabe. Manche helfen dir dabei, aus der Nahrung alle gesunden Sachen rauszuholen, damit du fit bist. Andere sorgen dafür, dass du dich wohlfühlst. Es gibt aber auch Bakterien, die deinem Körper schaden. Sie vertreiben zum Beispiel die guten Bakterien, die für deinen Körper so wichtig sind. Deshalb ist es auch wichtig, dass du vor dem Essen deine Hände wäschst, nicht mit den Fingern das Essen berührst und keine Gegenstände am Esstisch herumliegen lässt“, erklärt Mama. Nun ist Louis einiges klar. Endlich haben all diese Regeln auch einen Grund.

- Welche Regeln rund ums Essen gibt es bei dir zu Hause?
- Welche Regeln kennst du außerdem?

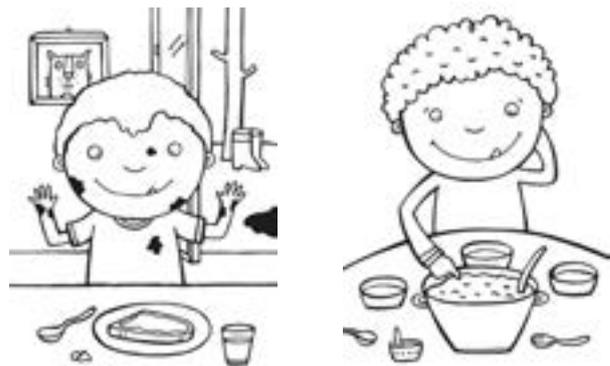
2. Arbeitsphase (ca. 20 Minuten)

Teilen Sie die Kinder in 2er-Gruppen ein. Zurück am Platz erhält jedes Kind das Arbeitsblatt „Richtig oder falsch?“ (S. 16). Erklären Sie ihnen die Arbeitsanweisungen oder lesen Sie diese vor.

Auf dem Arbeitsblatt befinden sich vier Bilder. Die Kinder malen zunächst die Ränder derjenigen Bilder grün an, auf denen bestimmte Hygienemaßnahmen eingehalten werden:



Die Bilder, auf denen falsches Verhalten dargestellt ist, bekommen einen roten Rahmen. Mit ihrem Partner besprechen und finden sie mögliches Verhalten, das in den dargestellten Situationen richtig gewesen wäre.



3. Abschluss (ca. 10 Minuten)

Die Kinder malen auf die Rückseite der „falschen“ Bilder ihre Lösungsvorschläge, was man stattdessen hätte tun können.

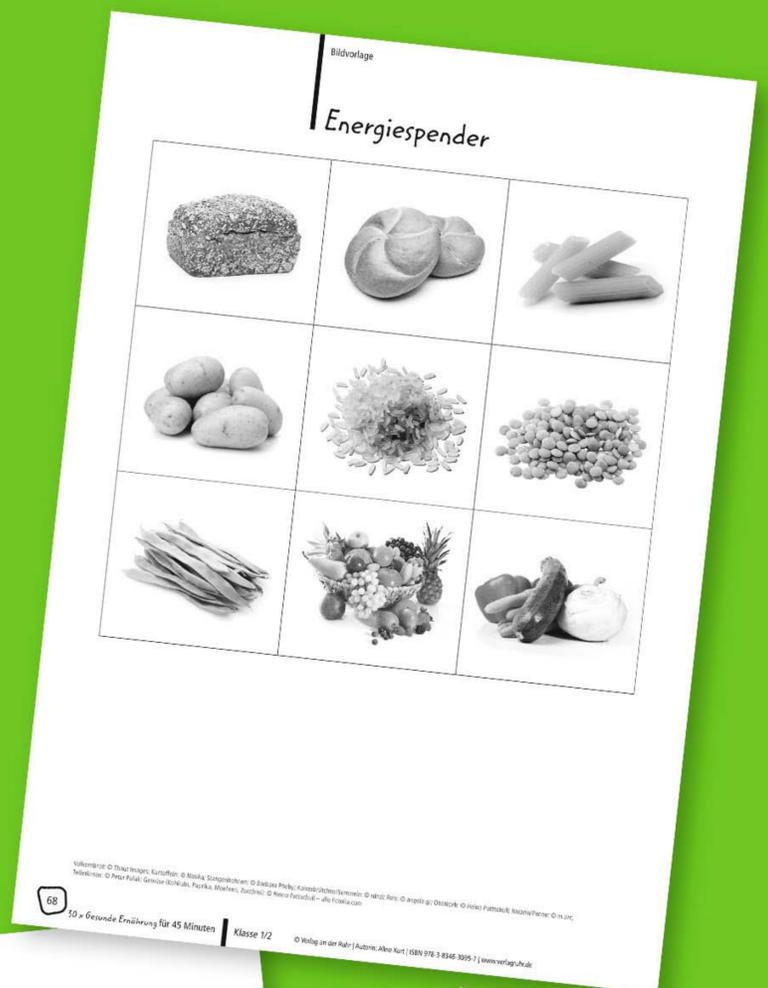
Geben Sie den Kindern abschließend die Gelegenheit, ihre Bilder im Plenum vorzustellen.

Wissenswertes zur Gesundheitserziehung in altersgerechten, kleinen Häppchen!

Diese 30 Stundenvorschläge sensibilisieren Schulanfänger für das Thema „Gesunde Ernährung“.

Fachlehrer, fachfremd Unterrichtende und Vertretungskräfte finden hier:

- fix und fertig vorbereitete Stunden
- ausführliche Lehrer-Infos zur Durchführung
- Angebote, die auf die Lese- und Schreibfähigkeiten von Erst- und Zweitklässlern abgestimmt sind
- zahlreiche Bildvorlagen
- Bastelvorlagen und Arbeitsblätter



18. Kohlenhydrate geben dir Energie

Darum geht's
In dieser Stunde geht es um das Thema „Kohlenhydrate“. Ein Experiment verdeutlicht ihren Schülern die Rolle der Kohlenhydrate als Energiespender. Ein Arbeitsblatt informiert auf kindgerechte Weise über die Funktion und die verschiedenen Arten von Kohlenhydraten. Abgerundet wird die Stunde durch ein gemeinsam gestaltetes Plakat.

Stundenverlauf

1. Einstieg (ca. 10 Minuten)
Bilden Sie mit den Kindern einen Sitzkreis. Zeigen Sie ihnen den nicht aufgeblasenen Luftballon: „Stell dir vor, das wäre dein Körper. Er hat gerade gar keine Energie. Deshalb fühlst du dich ganz schlapp.“
Stellen Sie nun die leere Wasserflasche gut sichtbar in die Mitte. Füllen Sie das Backpulver und den Essig mithilfe des Trichters ein. Stülpen Sie schnell den Luftballon über den Flaschenhals. Bestäuben Sie gemeinsam, was nun geschieht (durch die Gase wird der Luftballon scheinbar wie von Geisterhand aufgeblasen). Besprechen Sie das Experiment anhand der folgenden Fragen:
• Was ist mit dem Luftballon geschehen?
• Wenn der Luftballon dein Körper wäre, der erst keine Kraft hatte, was ist dann nun mit ihm geschehen?
Erzählen Sie den Kindern, dass es Nahrungsmittel gibt, die dem Körper Energie geben, sodass er wie der Luftballon im Experiment richtig viel Kraft hat. Diese Nahrungsmittel, die schnelle, aber keine lang anhaltende Energie liefern, sind vor allem Kohlenhydrate.

2. Arbeitsphase (ca. 20 Minuten)
Teilen Sie den Kindern das Arbeitsblatt „Kohlenhydrate“ aus. Die Kinder lesen den Text, suchen die Kohlenhydrate im Wortsuchrätsel und markieren sie farbig.

3. Abschluss (ca. 15 Minuten)
Vergleichen Sie die Ergebnisse im Plenum. Kommen Sie anschließend erneut im Sitzkreis zusammen. Gestalten Sie mithilfe der vergrößerten Bildvorlagen „Energiespender“ gemeinsam ein Plakat, das sie im Klassenraum aufhängen.

Kompetenzerwartungen
Die Kinder
• wissen, was Kohlenhydrate sind,
• kennen ausgewählte Kohlenhydrate.

Materialliste
• Arbeitsblatt (S. 67)
• Bildvorlage (S. 68)
• 1 leere Wasserflasche
• ½ Päckchen Backpulver
• 1 EL Essig
• 1 Trichter
• 1 Luftballon
• Plakatkarton (DIN A2)
• Schere
• Kleber

Das bereiten Sie vor
Kopieren Sie das Arbeitsblatt (S. 67) für jedes Kind. Vergrößern Sie die Bildvorlage (S. 68) auf DIN A3 und schneiden Sie die Bilder aus.

Kohlenhydrate

Manche Lebensmittel geben dir Energie. Man nennt sie Kohlenhydrate. Davon gibt es verschiedene Sorten. Einige Kohlenhydrate sorgen für schnelle Energie. Doch so schnell, wie sie gekommen ist, verschwindet die Energie auch wieder. Dann bekommst du Hunger, weil dein Körper Kraft braucht. Diese Kohlenhydrate sind zum Beispiel in Reis, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Zucker und Süßigkeiten. Auch Obst, Gemüse, Linsen und Bohnen haben Kohlenhydrate. Sie versorgen deinen Körper länger mit Energie. Deshalb bist du länger satt.

S	Ü	S	S	I	G	K	E	I	T	E	N
K	Q	E	B	E	S	T	R	Z	Z	U	Q
T	L	I	N	S	E	N	E	G	U	Ö	G
R	O	N	U	B	Ä	B	I	E	C	J	W
G	Ö	U	M	T	O	O	S	M	K	U	B
Z	B	D	S	O	J	H	Ä	Ü	E	F	P
M	O	E	X	J	B	V	N	S	R	D	X
N	M	L	G	K	C	S	C	E	W	U	N
B	I	N	F	B	R	O	T	J	N	A	X

1. Im Wortsuchrätsel haben sich neun Kohlenhydrate versteckt. Kreise die Wörter ein. (→ 1-)

2. Welche Kohlenhydrate machen lange satt? Male die Wörter grün an.

3. Von welchen Kohlenhydraten bekommst du schnell wieder Hunger? Male sie rot an.

Übersichtliche Stundenabläufe

Motivierende Arbeitsblätter

Zahlreiche Bildvorlagen

