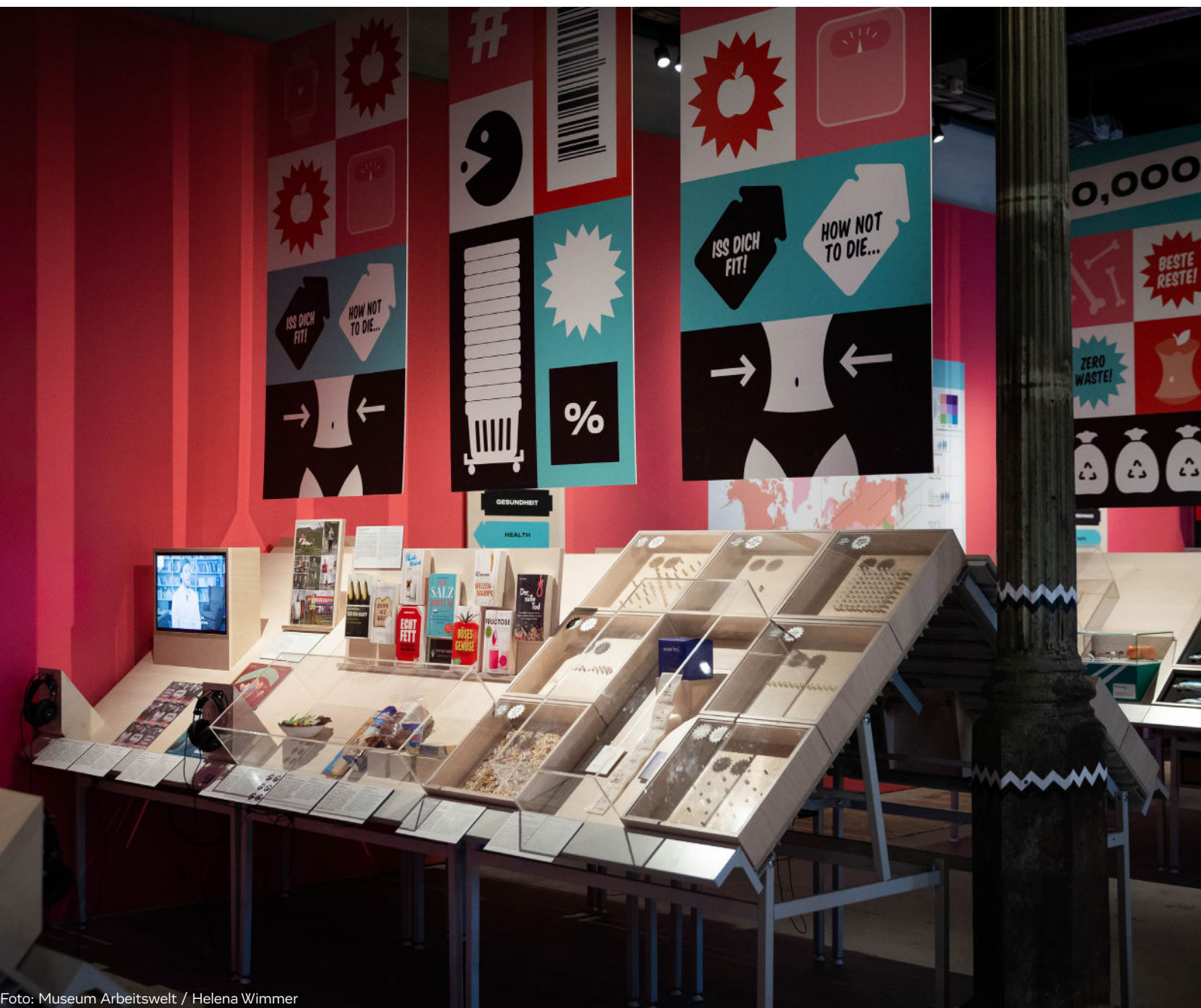


LERNMATERIALIEN

FUTURE FOOD ESSEN FÜR DIE WELT VON MORGEN

VOLKSSCHULE

Idee: Eva Gröbner



VORSCHLÄGE & IDEEN FÜR DIE VOLKSSCHULE

1 / UNTERRICHTSEIHNHEIT ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Anzahl der Kinder (Kd): 20

Alter der Kd: 8-10 Jahre

Dauer der EH: 50 Min

Materialien/Medien: Anhang 1-x in passender Anzahl
5 bunte Papierbögen (oder in Einkaufskorbkontur zurechtgeschnitten)
Kleber
Schere
Bleistifte (Kd)
Internetzugang und Präsentationsmöglichkeit YouTube-Video
Kleine Zettel / Lebensmittelbilder
Dicker Filzstift in gut lesbarer Farbe
Tixo

Intentionen: Erstes Verständnis für einen bewussten, sorgsamen Umgang mit Lebensmittel schaffen.
Bewusstes Wahrnehmen der eigenen Ernährung
Erste Fachkenntnisse zu gesunder Ernährung
Grundkenntnisse zur Unterteilung von Lebensmittelgruppen für bewusste Ernährung
Freude und Interesse am Thema Ernährung/Lebensmittel fördern.

I. EINLEITUNG

Variante 1

Korb mit verschiedenen Lebensmittel zB Apfel, Banane, Semmel wird vorbereitet und zugedeckt. Kd dürfen nun nacheinander hineingreifen (oder nur 2-3 Kd), ein Ding genauer ertasten und beschreiben was sie fühlen ohne das Lebensmittel zu nennen (wenn nur 2/3 Kd tasten: die anderen dürfen während der Beschreibung schon mitraten). Danach wird aufgelöst: Hat jemand erraten, was im Korb war?

Variante 2: Rätselfragen:

- ▶ Bin krumm, mehr lang als breit, und nützlich für die Pause; werd ich von meiner Schale befreit, bin ich ne gute Jause. -BANANE
- ▶ Damit ich wirklich essbar bin brauch ich zunächst mal Hitze. Bin ich erst knusprig und ganz braun – mit Butter schmeck ich spitze! -BROT
- ▶ Wenn du mich anschaust, siehst du rot! Bin rund und auch gesund. Auf Pizza oder als Salat in Stücken lande ich im Mund. -TOMATE
- ▶ Innen weich, die Schale hart, so liege ich bereit. Isst du mich nicht, entsteht in mir ein Tier im Federkleid. -EI

Mögliche Erweiterung:

Zu den erratenen Wörtern werden zwischendurch immer weitere Begriffe gesammelt, zB welches Obst kennt ihr noch? Was ist noch alles aus Getreide? Welches Gemüse wächst bei uns im Garten? Welche Produkte kommen noch von Tieren?

Variante 3

Abwandlung von „Alle Vögel fliegen hoch“ – „alle Früchte wachsen hier“: Kd sitzen oder stehen im Kreis. Das Lehrpersonal zählt nun unterschiedliche Früchte auf – heimische und auch importierte: Was wächst in unserem Garten – was muss erst zu uns gebracht werden per Flugzeug oder LKW. Wächst die Pflanze in Österreich, so werden die Hände zum „pflücken“ weit nach oben gestreckt. Muss sie importiert werden, werden die Hände nach vorne gestreckt und die Kd „lenken“ einen LKW. (Der Apfel wächst hier, die Walnuss wächst hier, die Kirsche wächst hier, die Ananas wächst hier-falsch).

Gespräch/Verteilen der Arbeitsblätter: Gemeinsamkeit: alle Dinge sind Nahrungsmittel. Aber wie bekommen wir dieses Essen eigentlich? „Habt ihr also alle eine Kuh, ein Feld und eine Quelle daheim, oder? Nein, wir kaufen die meisten Sachen.“. Jedes Kd bekommt jetzt eine „Einkaufsliste“ (Zettelblock: Anhang 1+2+3; optional noch 4+5), wer eine hat, darf sich wieder an seinen Tisch setzen.

II. HAUPTTEIL

Einkaufspiel:

Wir brauchen eine richtige Einkaufsliste, aber leider sind uns einige Wörter durcheinandergemixt. Was wollten wir nochmal einkaufen? **(Anhang 1) #Wörterspiel;** Kd müssen Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen.

So, jetzt haben wir unsere Einkaufsliste, wir haben sogar noch viele Bilder von anderen Lebensmittel, die wir einkaufen wollen. (Anhang 2). Wir kaufen aber nicht nur für uns ein, sondern machen ein Festessen mit vielen anderen: Tante Trude (blaues Papier) möchte alle Getränke zum Fest mitbringen. Opa Otto alles an Gemüse und Obst (grünes Papier), Freund Ferdi bringt alle Lebensmittel, die von Tieren kommen, mit zB Milch-, Fisch- und Fleischprodukte (rosa), Kusine Kunigunde mag gern alles aus Getreide (braun), und unser Nachbar Nino nimmt Süßigkeiten, also Zucker, und fettige Lebensmittel mit (gelb). **#Zuordnen der Lebensmittel, Aufkleben der Bilder auf Papier** (evt mit einem bunten Henkel dran oder in Korb-Form), auf der Tafel. Jedes Kd darf das beim Ersten Spiel bekommene Kärtchen aufkleben. Wenn sich ein Kd nicht traut kann das Lehrpersonal übernehmen. Besprechen der vollen Taschen.

Film

<https://www.planet-schule.de/schwerpunkt/der-etwas-andre-unterricht/ernaehrung-film-100.html>. Empfehlung: nur das erste Kapitel (Ernährungspyramide), dauert etwa 5 min.

Warum brauchen wir so viele unterschiedliche Lebensmittel, um gesund zu bleiben?

Sachtext „Der Ernährungskreis“,.... <https://www.grundschule-arbeitsblaetter.de/sachunterricht/ernaehrung/> (**Anhang 3**)

Gemeinsam lesen, danach lösen die Kd die Aufgaben des Arbeitsblattes oder es wird als HÜ gegeben. Falls diese zu schwer sind, kann auch nur der Text auf Seite 1 verwendet werden. Der Ernährungskreis am Ende der Seite kann in den Farben der Einkaufstaschen vom vorigen Spiel bemalt werden.

III. ABSCHLUSS

Nun endlich kommen alle zusammen zum großen Festessen! Welche Zutaten brauche ich denn jetzt für mein leckere Gericht?

Spiel

Ein Kd bekommt einen Zettel auf den Rücken mit einem Lebensmittel (Bild/Wort), das zu einem bestimmten Gericht passt zB Obstsalat oder Pizza. Die Lehrerin sagt, was nun gekocht werden soll (zB wir machen eine Pizza), das Kd dreht sich kurz um, sodass die anderen Kd lesen können, welche Zutat es ist/mitbringt. Danach dreht es sich wieder um und darf nun der Klasse Fragen stellen, die das Lebensmittel beschreiben, zB Bin ich rund? Bin ich süß? Bin ich weich?... bis das Kd errät, was es ist. Lehrer*in spielt natürlich auch mit! Pro Gericht können mehrere Kd als „Zutat“ nacheinander erraten werden. (Zur Motivation kann man „Teams“ machen, zB Wer mag noch mit ins Team Pizza?)

Schneller Abschluss:

lustige Rezepte: Die Kinder schreiben ihr Lieblingsessen oder etwas, was sie gar nicht mögen, in einem Wort auf einen kleinen Zettel (zB Pommes oder Schnitzel, aber nicht Schnitzel mit Pommes). Danach darf ein Kd aufstehen, sich einen Partner aussuchen und beide lesen laut ihre Wörter vor. So entsteht ein neues Gericht fürs Klassenrezeptbuch: „Wir kochen heute Spaghettischokolade“ oder „2Broccolis“... ; Die Kd dürfen so paarweise aufstehen und sich hinsetzen/anstellen, oder es werden einfach alle Gerichte noch auf die Tafel geschrieben.

ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE ZUM THEMA ERNÄHRUNG

- KRESSEKOPF (AUFWENDIG):

Materialien:

Feinstrumpfhose, Sägespäne, Kressesamen (gewässert, Keimung gestartet), Wasser, Dekorationsmaterialien wie Wolle, Wackelaugen, Knöpfe, Filz,....

Strumpfhose zerschneiden, Enden fest verknoten, mit Sägespäne füllen, Nase kneten, dekorieren (Bart aus Wolle, Brille, Wackelaugen, Lippen). Kressesamen vorher schon einweichen, den Brei oben auf den Kressekopf schmieren.

- KRESSESCHALEN (EINFACH):

Materialien:

Fruchtzwergebecher, WC-Papierrollen/Küchenrolle zerteilt, Watte, Kressesamen, Dekorationsmaterialien wie Wackelaugen, Wolle, Filz, Filzstifte,...

Fruchtzwerge-Becher in WC-Papierrolle. Papierrolle kann kreativ gestaltet werden mit verschiedenen Materialien. In den Becher kommt etwas Watte, die Samen werden darauf verteilt.

Kunstunterricht: Beispielbilder Giuseppe Arcimboldo; Kd gestalten lustige Obst/Gemüsegesichter. (Malen oder Collage)

-SPIEL OBSTSALAT:

Materialien:

Teppichfliesen/Reifen in der Anzahl der Kd

Kd stehen im Kreis auf Markierungen (Reifen, Teppichfliesen o.Ä.). Sie werden zunächst der Reihe nach unterteilt in verschiedene Früchte (Erdbeere, Birne, Weintraube, Kirsche, Apfel). Von jedem Obst gibt es mehrere Kd. Lehrer*in ruft immer eine bzw. zwei Obstsorten auf, die dann sofort loslaufen müssen und mit einem anderen Kd den Platz wechseln, niemand darf mehr auf seinem alten Platz stehen. Wird „Obstsalat“ gerufen, müssen alle Kd den Platz wechseln. Variante gibt es auch mit Ausscheiden, dann wird nach jeder Runde ein Reifen/eine Teppichfliese entfernt.

-KÜCHENCHEF: WER IST DER HAUBENKOCH?

Materialien: Eine Schleife

Ein Fänger will unbedingt das neue Rezept haben, das aber nur der Küchenchef kennt. Wer das ist, weiß er allerdings nicht so genau. Deshalb fängt er einfach alle Kd, die er erwischt. Wenn der Fänger das falsche Kind erwischt, muss es sich als „Gast“ zu erkennen geben und auf den Boden setzen. Nur der Küchenchef kann es durch eine heimliche Berührung wieder erlösen, dann darf es wieder aufstehen und mitspielen. Erst wenn der Fänger herausgefunden hat, wer der Küchenchef ist, und ihn gefangen hat, ist das Spiel vorbei. (Alternativ: Wenn er herausgefunden hat, wer der Küchenchef ist, wird das Spiel vom Lehrpersonal beendet).

Vor Spielbeginn wird also ein Fänger ausgesucht, der kurz den Raum verlässt. Dann wird der Küchenchef festgelegt, der aber nicht verraten werden darf von den anderen Kindern. Erst dann wird der Fänger wieder ins Restaurant geholt und das Spiel beginnt.

-GEMÜSESUPPE:

Materialien: 4 Schleifen in verschiedenen Farben, 4 Matten

Raum 4 Ecken; Jede Ecke hat einen „Suppentopf“. Es werden 4 Köch*innen bestimmt, die sich dann ihr Gemüse aus dem Garten holen müssen. Jeder der Köch*innen hat eine unterschiedliche Schleife o.Ä. und muss nun so viel Gemüse wie möglich fangen. Wer gefangen wurde, muss in „seinen“ Suppentopf gehen (je nach Schleife vom Fänger). Erst wenn alle Kd gefangen sind wird gezählt, wer die leckerste Gemüsesuppe (die meisten Kd) hat. Schnelles Spiel, gut zum Abschluss.

-KAROTTEN ZIEHEN:

Es wird ein Koch bestimmt (oder 2), alle anderen Kd liegen im Kreis und halten sich fest an den Händen. Ein Koch versucht nun, eine Karotte zu ziehen (an den Beinen), bis diese loslässt und aus der Erde kommt (aus dem Kreis gerissen wird). Alle gezogenen Karotten setzen sich auf die Langbank. Die letzten drei Karotten sind die Karottenkönige und haben gewonnen.

-BEWEGUNGSGESCHICHTE: APFELERNT

Materialien: Reifen, Matte, Apfel/Ball

In der Mitte liegt eine blaue Matte, einige Reifen sind verteilt.

Var. Jüngere Kd/ Ruhigere Var.: Wir gehen in einem Garten herum, gehen gemütlich durch das hohe Gras um die dicken, alten Apfelbäume mit ihren weiten Baumkronen voller roter Äpfel. Die Äpfel sehen köstlich aus, wir strecken uns und pflücken einige Äpfel. Manche Äpfel sind hoch oben, dazwischen pflücken wir süße Erdbeeren vom Boden (strecken und bücken). Oh, ein besonders saftiger Apfel ist fast zu hoch, wir hüpfen so hoch wir können um die Sonnenfrüchte zu erwischen. Jetzt haben wir wieder Kraft und Energie, wir laufen um die Bäume herum. Doch plötzlich kommt ein starker Regen -schnell stellen wir uns unter die Baumkronen zum Stamm (in die Reifen). Danach geht's wieder weiter quer durch den Obstgarten. Bald wollen wir noch Birnen/Kirschen/Nüsse ernten, wieder ganz weit oben und unten am Boden. Dann entdecken wir auf einem Baum etwas merkwürdiges – es summt und brummt – oh nein, ein Bienenschwarm: schnell ins Wasser(Matte in der Mitte). Sind alle gerettet? Dann geht es wieder weiter! Zum Abschluss legen wir uns noch in die Wiese unter einen Baum, strecken uns einmal richtig durch und schlafen ein. Kd werden durch Berührung wieder „geweckt“ oder durch Apfelduft (Apfel unter die Nase halten) oder ein „Apfel“(Ball) rollt über den Arm.

Var. Ältere Kd/Laufspiel: Ähnlich Feuer-Wasser-Sturm können die Elemente wiederholt werden (Äpfel pflücken- Sonnenfrüchte- Erdbeeren-Bienen-Regen). Auch kann man die Anzahl der Reifen reduzieren, sodass entweder Kd ausscheiden oder sich alle zusammen in einen Reifen quetschen müssen, zumindest mit einem Körperteil -es wird eng!

ANHÄNGE

1)

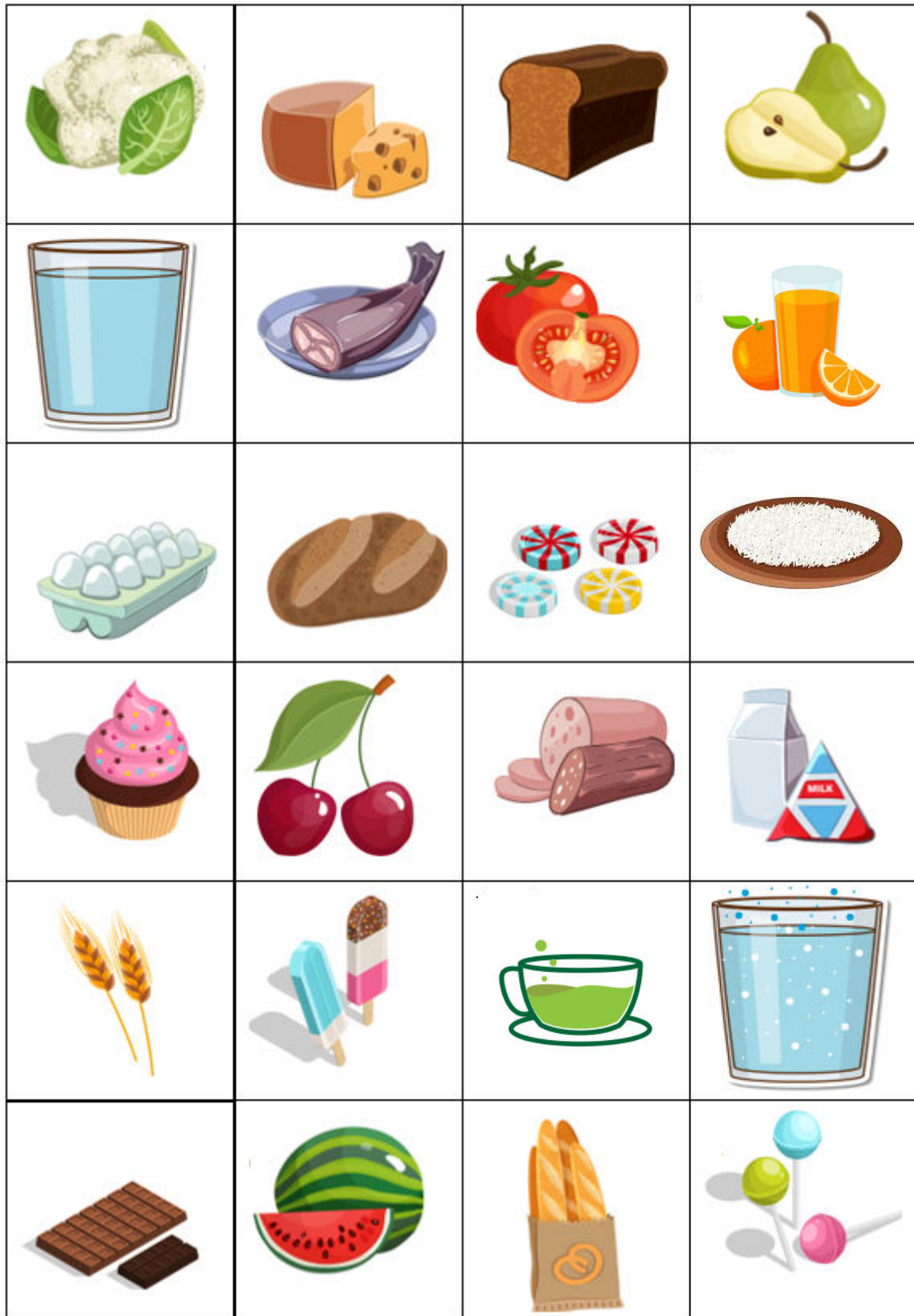
EINFAUKSLISTE

- anBnea _____
- moateT _____
- ahaSpetit _____
- roBt _____
- Monele _____
- rutteB _____
- Schalokedo _____
- talas _____
- lüsretw _____

Oje, diese Einkaufsliste ist ganz durcheinander!

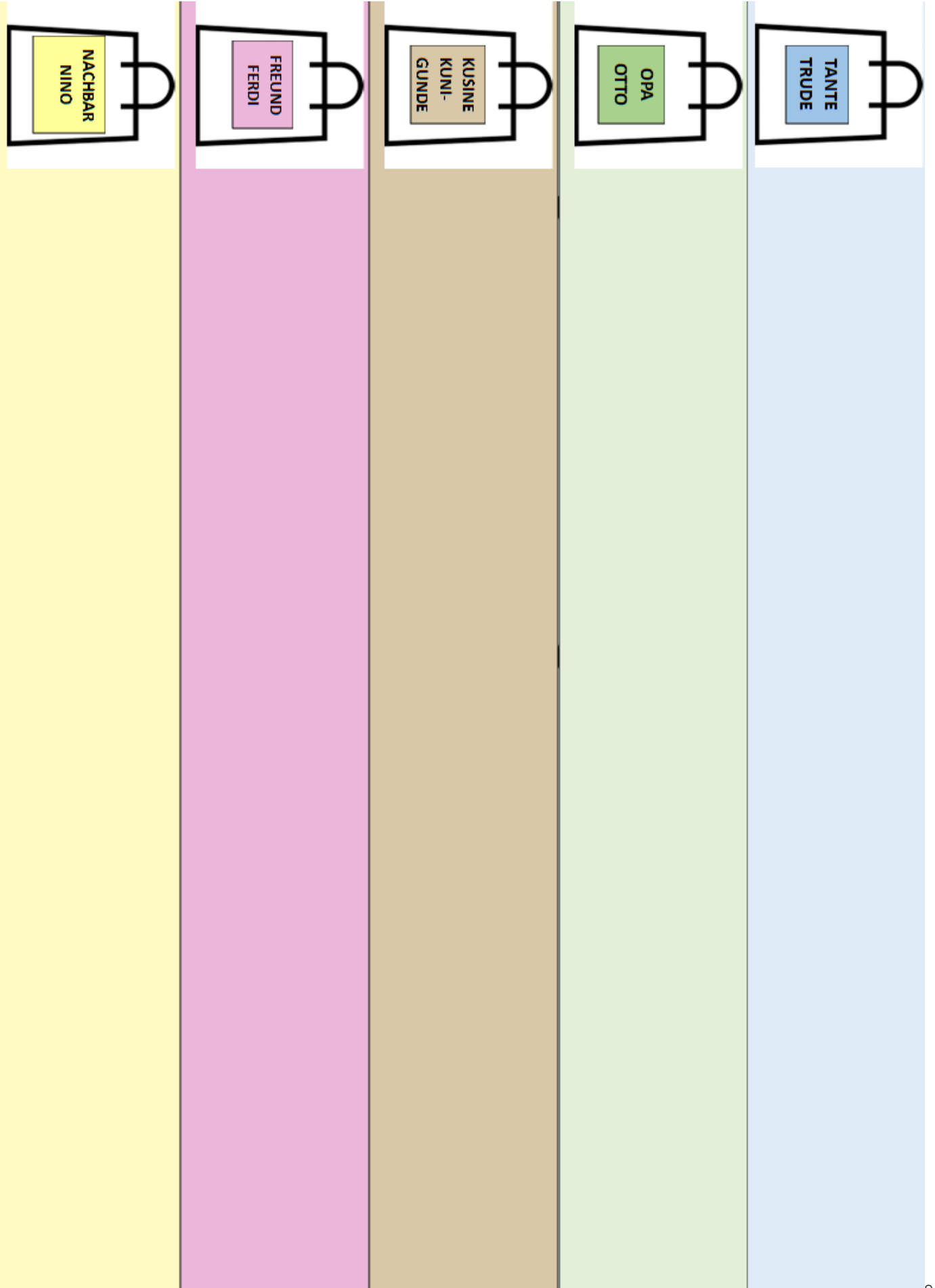
Bringe die Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

2)



Bildquellen: www.freepik.com

2)



3) DER ERNÄHRUNGSKREIS

Copyright: www.grundschule-arbeitsblaetter.de

Online-Quiz für Grundschüler: www.lern-quiz.de





Der Ernährungskreis



Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

*Lies den Text aufmerksam durch und bearbeite danach die Aufgaben.
Viel Spaß!*

Jeder Körper benötigt Nährstoffe. Bekommt der Körper die richtigen Nährstoffe, dann bleiben wir gesund und fühlen uns wohl.

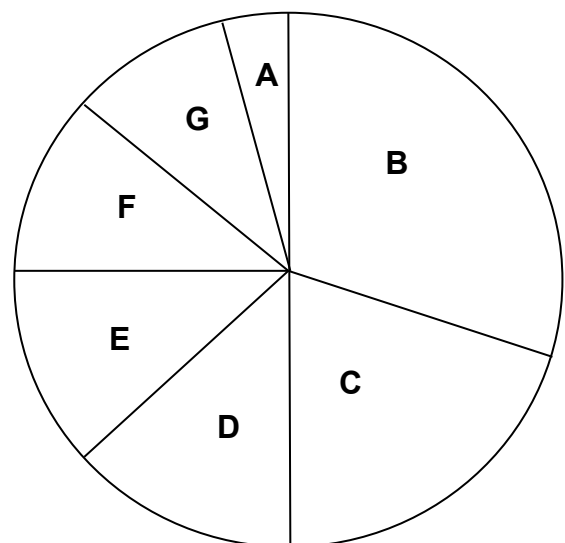
Nährstoffe, die uns wachsen lassen und dafür sorgen, dass wir uns bewegen und konzentrieren können, werden auch Energiestoffe genannt. Dazu gehören Fette und Kohlenhydrate. Sie geben uns die Ausdauer, um Sport zu treiben, in der Schule zu lernen und einen warmen Körper zu haben.

Für den Muskelaufbau und der Bildung der Zellen sind das Eiweiß und das Wasser zuständig. Damit die Knochen unseren Körper tragen können, benötigen diese Kalzium. Diese Nährstoffe sind die Baustoffe, die wir mit der Nahrung zu uns nehmen müssen.

Damit unser Körper gesund bleibt und jeden Tag funktioniert, ist es wichtig täglich die Schutzstoffe Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe aufzunehmen. Das geschieht nur, wenn wir abwechslungsreich essen und reichlich trinken.

Der Ernährungskreis hilft uns dabei, diese Nährstoffe in der richtigen Menge aufzunehmen.

- A. Fette und Öle
- B. Getreide, Getreideprodukte, Kartoffel
- C. Gemüse, Hülsenfrüchte
- D. Obst
- E. Getränke
- F. Milch, Milchprodukte
- G. Fleisch, Fisch, Wurst, Eier



Gestalte den Ernährungskreis farblich.

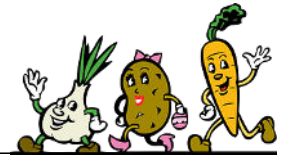


1. Warum benötigt der Körper täglich Nährstoffe?



2. Nenne die Nährstoffe.

3. Wie heißen die drei Nährstoff Gruppen?



Von welchen Nahrungsmitteln sollst du reichlich zu dir nehmen? Nenne die Gruppe und drei Beispiele dazu. Der Ernährungskreis hilft dir dabei.

Gruppe:

Beispiele:

Von welchen Nahrungsmitteln sollst du wenig zu dir nehmen? Nenne die Gruppe und drei Beispiele dazu. Der Ernährungskreis hilft dir dabei.

Gruppe:

Beispiele: