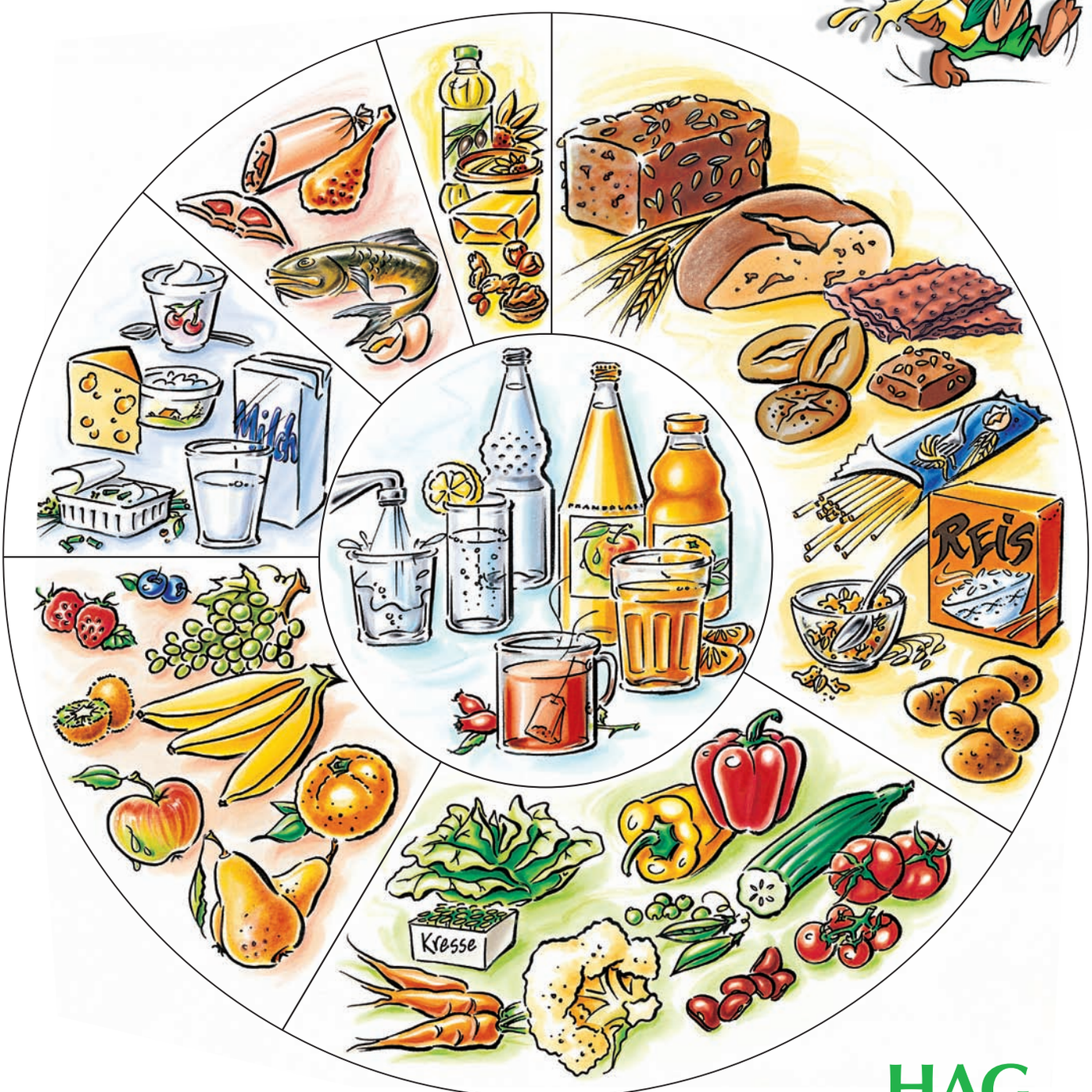
Ernährungsbaukasten

Unterrichtseinheiten für die Vorschule bis zur 4. Klasse



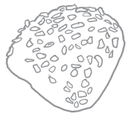
HAG
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

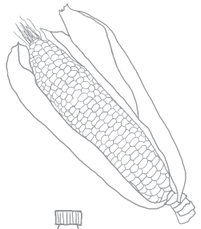
Ernährungsbaukasten

Unterrichtseinheiten für die Vorschule bis zur 4. Klasse

HAG
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.

Inhaltsverzeichnis





Vorwort	4
Unterrichtseinheit Klassenfrühstück – Klasse Frühstück	**5**
Arbeitsblatt Bewegungsspiel »Obstsalat«	10
Arbeitsblatt Geschichte »Fit mit Frühstück«	11
Arbeitsblatt »Ernährungskreis«	12
Arbeitsblatt »Lebensmittel«	12
Arbeitsblatt »Male ein gesundes Frühstück«	14
Arbeitsblatt »Die Farbenregel«	15
Arbeitsblatt »Mandala«	16
Arbeitsblatt »Frühstück mit bunten Spießen«	17
Unterrichtseinheit Obst und Gemüse	**18**
Arbeitsblatt »Was ist was?«	21
Arbeitsblätter »5 am Tag – kinderleicht für mich!«	22/23
Arbeitsblatt Rezept »Obst- und Gemüse-Mandala«	24
Arbeitsblatt »Obst- und Gemüse-Mandala«	25
Arbeitsblatt »Das Obst/Gemüse-ABC	26
Unterrichtseinheit Getreide	**27**
Arbeitsblatt »Müsli«	31
Arbeitsblätter »Scones mit Kräuterquark und Gemüsesticks«	32/33
Arbeitsblatt »Getreide-Mandala«	34
Arbeitsblatt »Getreide-Steckbrief«	35
Unterrichtseinheit Getränke	**36**
Arbeitsblatt »Smilies«	40
Arbeitsblatt »Getränke-Steckbrief«	41
Arbeitsblatt »Wasser-Geschmackstest«	42
Arbeitsblatt »Der Süß-/Sauer-Geschmackstest«	43
Arbeitsblatt »Getränkebar«	44
Arbeitsblatt »Zuckerversteck«	45
Unterrichtseinheit Sinne	**46**
Arbeitsblatt »Schule deine Sinne 1«	49
Arbeitsblatt »Schule deine Sinne 2«	50
Arbeitsblatt Einkaufsliste »Schule deine Sinne«	51
Arbeitsblatt »Die Sinne 1«	52
Arbeitsblatt »Die Sinne 2«	53
Literatur	**54**
Internet-Links	**55**
Impressum	56

Vorwort

Die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG) unterstützt Lehrkräfte an Hamburger Schulen in der Ernährungsbildung.
Ein gutes Ernährungsverhalten von Anfang an ist eine Voraussetzung für Gesundheit im Erwachsenenalter. Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung fördert aber auch das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler und ihre Leistungsfähigkeit in der Schule.

Die Schule ist der Ort, an dem Kinder und Jugendliche grundlegende Kompetenzen erlernen. Ernährung ist dabei ein Themenbereich, in dem jedes Kind Handlungskompetenzen erwerben sollte, um seinen Alltag bewältigen zu können. Am besten eignen Schülerinnen und Schüler sich Fähigkeiten und Fertigkeiten mit Hilfe einer praxisnahen Vermittlung an.

Deshalb bietet die HAG seit vielen Jahren in Hamburger Grundschulen unterschiedliche Angebote zur Ernährungsbildung an. Das Angebot »Klassenfrühstück – Klasse Frühstück« wurde in Grundschulen durchgeführt. Auf Anregungen und Wünsche vieler Lehrkräfte hat die HAG das Projekt »Ernährungsbaukasten« entwickelt, führt es durch und hat jetzt eine Handreichung erarbeitet.
Der »Ernährungsbaukasten« enthält sieben unterschiedliche Module. »Klassenfrühstück«, »Obst und Gemüse«, »Getreide«, »Getränke« und »Sinne« sind in dieser Handreichung aufbereitet.
Die Unterrichtsmodule »Ernährungsweltreise« und »Süß und fettig« können bei der HAG angefordert werden.
Die Unterrichtseinheiten vermitteln Ernährungsgrundlagen und legen den Schwerpunkt auf eine lebensweltnahe und realisierbare Umsetzung in die Praxis. Deshalb hat jede der jeweils dreistündigen Unterrichtseinheiten eine kurze theoretische Einführung und einen umfangreichen erlebnis- und handlungsorientierten Praxisteil.

Die Handreichung kann sowohl für die Durchführung einer Projektwoche, wie auch mit ihren einzelnen Modulen genutzt werden. Die Module enthalten verschiedene Methoden und Arbeitsblätter und lassen sich auf die jeweiligen Anforderungen der Klasse bezogen anpassen.
Die HAG bietet auch weiterhin den Hamburger Grundschulen die Durchführung von Unterrichtseinheiten, Projektwochen, die Beratung von Lehrkräften und Eltern sowie zur Schulverpflegung an.

An dieser Stelle gilt unser Dank den Diplom-Ökotrophologinnen Stefanie Bernecker, Silke Bornhöft, Ute Hantelmann, Heidrun Jenkner und Anne Schelberger, die sehr engagiert die Unterrichtsmodule erarbeitet und erprobt haben.
Ebenso bedanken wir uns herzlich bei Elga Voss, Kontor 36, für Illustrationen, Gestaltung und Layout.

Ohne die finanzielle Unterstützung aller Hamburger Krankenkassen und der Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz wären die Angebote in den Schulen nicht möglich, auch dafür bedanken wir uns sehr herzlich.

Wir wünschen allen Nutzerinnen und Nutzern dieser Handreichung viele Anregungen und ein gutes Gelingen im Unterrichtseinsatz. Über positive wie kritische Rückmeldungen freuen wir uns.

Geschäftsführerin

Projektkoordinatorin

Unterrichtseinheit Klassenfrühstück - Klasse Frühstück

Grundlage des Moduls »Klassenfrühstück – Klasse Frühstück« ist die Erarbeitung des Ernährungskreises. Eine günstige Lebensmittelauswahl ist die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung. Der Ernährungskreis ist übersichtlich und bietet eine einfache Orientierungshilfe. Er ist in sieben Gruppen eingeteilt. Unter Beachtung der Menge, Frische und Abwechslung der Lebensmittel erreicht man eine den aktuellen Empfehlungen entsprechende Mischkost. Aus jeder Lebensmittelgruppe sollen täglich Produkte ausgewählt werden. Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr soll davon gegessen werden. Faustregel: reichlich pflanzliche, mäßig tierische und sparsam fettreiche Lebensmittel verzehren.

Gruppe 1

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
Diese kohlenhydratreichen Lebensmittel sind die »Kraftgeber und Sattmacher« und liefern die Energie für Muskelarbeit und Gehirntätigkeit. Sie füllen angenehm den Magen. Die Hälfte der Lebensmittel sollte in Form von Vollkornprodukten verzehrt werden.

Gruppe 2 und 3

Gemüse und Obst
Gemüse und Obst sind die wichtigsten Lieferanten für Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Täglich sollten mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse (zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse) verzehrt werden. Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt.

Gruppe 4

Milch und Milchprodukte
Milchprodukte sind die Kalziumlieferanten Nr.1 und werden für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen benötigt. Zudem versorgen diese Lebensmittel den Körper mit wichtigem Eiweiß.

Gruppe 5

Fleisch, Fisch und Eier
Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Eisen und einigen B-Vitaminen. Tierische Lebensmittel enthalten aber auch Fett und Cholesterin. Daher sollen sie nur in kleinen Mengen und nicht unbedingt täglich auf dem Speiseplan stehen. Einmal in der Woche ein Fischgericht – das ist super!

Gruppe 6

Fette und Öle
Fette und Öle enthalten fettlösliche Vitamine und wichtige Fettsäuren. Es sollten bevorzugt pflanzliche Fette verzehrt werden. Insgesamt gilt, möglichst sparsam mit Fett umzugehen.

Gruppe 7

Getränke
Getränke stehen an zentraler Stelle im Ernährungskreis, was ihre herausragende Bedeutung unterstreicht. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist unerlässlich für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Wichtig ist hier die Auswahl der Getränke. Sie sollten zucker- und süßstoffarm sein.

Unterrichtseinheit Klassenfrühstück - Klasse Frühstück

Fähigkeiten und Ziele
Die Schülerinnen und Schüler

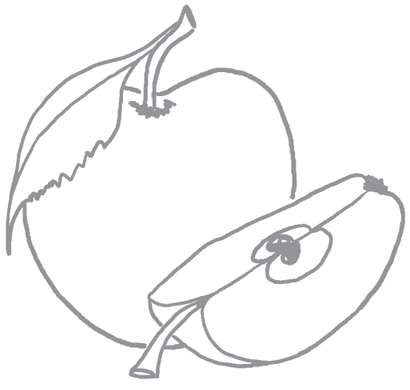
- kennen den Ernährungskreis mit den sieben Lebensmittelgruppen
- kennen die sieben Lebensmittelgruppen und ihre besondere Bedeutung
- erklären die unterschiedliche Gewichtung der Lebensmittelgruppen
- erkennen die Bedeutung eines guten Frühstücks
- teilen ihre Essensvorlieben mit
- sprechen über das Frühstück und seine Bedeutung
- finden das Spießfrühstück lecker
- interessieren sich für das Thema und machen mit
- bereiten ein Spieß-Frühstück zu
- führen gemeinsam ein Klassenfrühstück durch

Material und Medien

- Ernährungskreis, z. B. als Puzzle
- Lebensmittelattrappen, Lebensmittelkarten oder Lebensmittelfotos
- Zutatenliste für »Bunte Spieße« inkl. Geschirr

Arbeitsblätter

- »Fit mit Frühstück« (Vorschule bis 2. Klasse)
- Obstsalat – Spielanleitung (Vorschule bis 3. Klasse)
- »Ernährungskreis« und »Schneide die Bilder aus« (Vorschule bis 4. Klasse)
- »Male ein gesundes Frühstück« (Vorschule bis 3. Klasse)
- »Frühstück nach der Farbenregel« (ab 2. Klasse)
- Lebensmittelmandala (Vorschule bis 4. Klasse)
- Einkaufsliste »Frühstück mit bunten Spießen«



Inhalte und Zeitplan

Zeitvorgabe: 135 Minuten (3 x 45 Minuten)

Dauer	Inhalte	Methoden
10 Minuten	**Einstieg** Geschichte »Fit mit Frühstück« erzählen • Was hat das mit mir zu tun? (Frühstück ist das Auftanken des Körpers) • Wer hat heute gefrühstückt bzw. nicht gefrühstückt? • Welche Vorteile hat das Frühstücken? • Was kannst du schon selbst machen? • Wo brauchst du die Hilfe der Eltern? Frühstück als wichtige Mahlzeit im Tagesablauf hervorheben. Das gute Schulfrühstück positiv erwähnen.	Gespräch Geschichte *Arbeitsblatt* *»Fit mit Frühstück«*
25 Minuten	**Ernährungskreis** Erarbeiten des Ernährungskreises z. B. als Puzzle. Ernährungskreis ist noch verdeckt: • Wie viele Teile hat das Puzzle? • Welche Form hat das Puzzle? • Was ist wohl auf den Puzzle-Teilen abgebildet? • Welche Lebensmittel kennst du aus dieser Gruppe? • Welche Lebensmittel magst du besonders gern?	Gespräch
10 Minuten	**Lebensmittel zuordnen** Ernährungskreis wieder umdrehen, jede/r bekommt eine Attrappe/Lebensmittel-Karte/Lebensmittelfoto: Wie heißt das Lebensmittel und zu welcher Gruppe gehört es?	Gespräch Aktivität
5 Minuten	**Bewegungspause** z. B. »Obstsalat« oder frei ohne Anleitung	Aktivität, *Arbeitsblatt »Obstsalat«*
25 Minuten	**Frühstücks-Kombinationen** Malen eines gesunden Frühstücks aus den Gruppen 1 bis 4. Die Frühstücksideen vorstellen, gemeinsam überprüfen und anschließend aufhängen.	Malen *Arbeitsblatt »Male ein gesundes Frühstück«*
20 Minuten	**»Spießfrühstück« - Einleitung** • Einführung in die praktische Arbeitsphase • Erklären der einzelnen Arbeitsschritte, teilweise mit Demonstration • Einweisung in den Umgang mit Messern	Erklärung *Einkaufsliste siehe Arbeitsblatt*
	Pause Bewegungspause/Schulhofpause mit anschließendem Händewaschen	
35 Minuten	**»Spießfrühstück«** - Zubereitung Zubereiten des »Spieß-Frühstücks« mit anschließendem Verzehr Aufräumen	Aktivität Praxis
5 Minuten	**Abschluss** • Was hast du gelernt? • Was wirst du deinen Eltern erzählen?	Gespräch

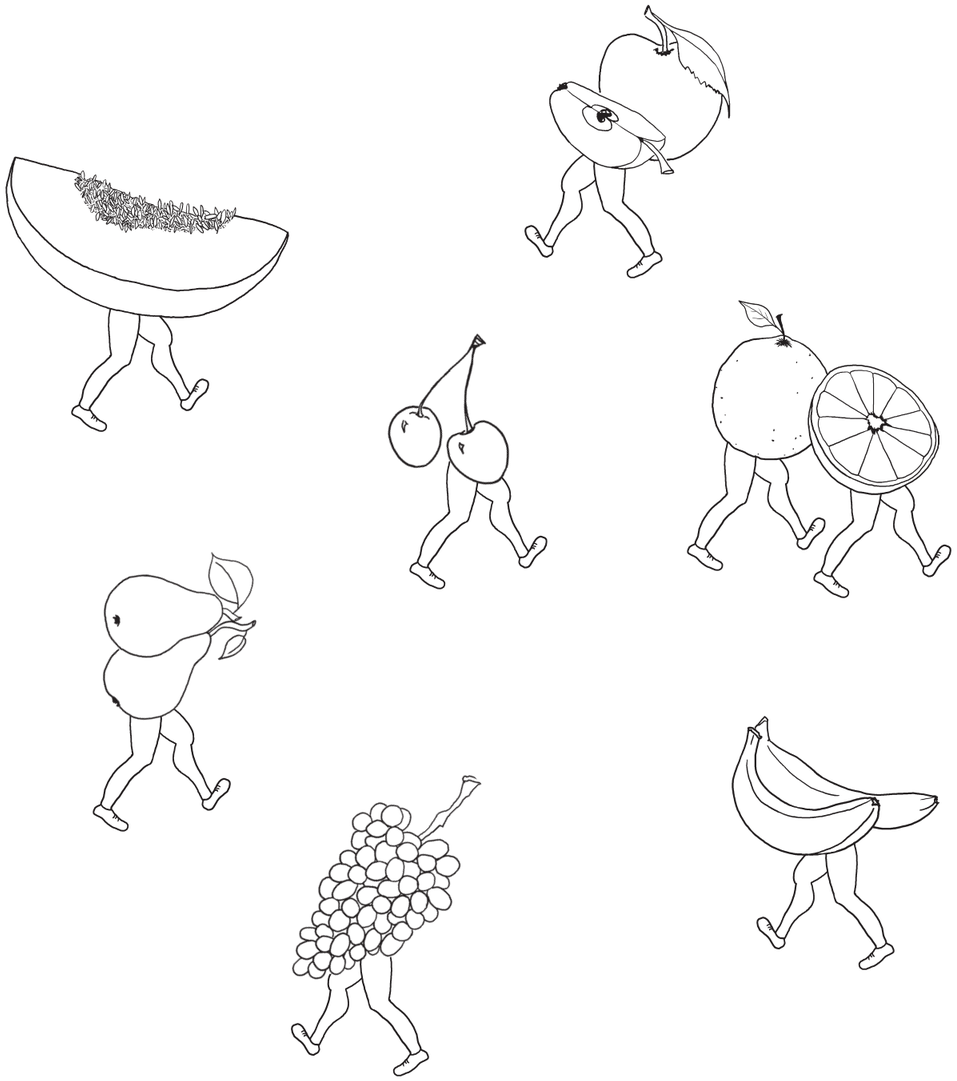
Ergänzende bzw. austauschbare Methoden

Dauer	Inhalte	Methoden
10 Minuten	**Frühstück nach der Farbenregel** Welche Lebensmittel zählen zu den Gruppen braun, weiß und bunt? Braun, weiß, bunt – so ist's gesund! • braun: Getreideprodukte • weiß: Milchprodukte • bunt: Obst und Gemüse Gemeinsame Zusammenstellung von fünf Frühstücksvarianten nach der Farbenregel.	Gespräch *Arbeitsblatt »Die Farbenregel«*
15 bis 20 Minuten	**Erarbeitung Ernährungskreis** (detailliert) Puzzle verdeckt in die Mitte legen/an die Tafel heften **Kraftgeber und Sattmacher – Getreide** • Welche Sattmacher passen zum Frühstück? • Woraus werden die Kraftgeber gemacht? (Getreidekörner und Mehl zeigen, Stärke) • Was bewirken die Lebensmittel aus Getreide? mit Bewegung: Bauch reiben und trampeln	Erarbeitung Aktivität
	Fitmacher – Gemüse • Welche Sorten kennst du? • Was schmeckt dir in der Schule? • Was magst du roh? Was gekocht? • Wozu nützt Gemüse? mit Bewegung: mit dem Kopf Ja »sagen«	
	Fitmacher – Obst • Welche Sorten kennst du? • Was schmeckt dir in der Schule? • Was gibt es zurzeit? • Wozu nützt Obst? (Abwehrkräfte) mit Bewegung: in die Luft boxen	
	Starkmacher – Milchprodukte • Welche Sorten kennst du? • Was isst du davon zum Frühstück? • Wer mag Milch? Joghurt? Quark? Käse? • Wozu nützen Milchprodukte? (Knochen und Zähne) mit Bewegung: Zähne zeigen	
	Nach vier Lebensmittelgruppen kann die Erarbeitung unterbrochen werden.	

Dauer	Inhalte	Methoden
	Baumeister – Fleisch, Fisch, Ei • Was kennst du? • Was passt zum Frühstück? • Was passt zum Mittag? • Was passt zum Abend? • Was bewirken die Lebensmittel? (Muskeln) mit Bewegung: Muskeln anspannen	
	Fettmacher – Öle und Fette • Was kennst du? • Wie viel Butter kommt auf das Brötchen? (10 g- und 20 g-Päckchen zeigen) • Was passiert mit viel Fett im Essen? • Was bewirkt zuviel Fett? (Dicksein) mit Bewegung: Bauch zeigen	
	Durstlöscher – Getränke • Was löscht am besten deinen Durst? • Warum? • Was löscht deinen Durst nicht wirklich? • Was passiert statt dessen? • Was bewirken die Durstlöscher? (Wach sein) mit Bewegung: Augen auf!	
10 Minuten	**Bewegungsspiel: Frühstücks-Hits** Bildkarten/-fotos oder Attrappen zeigen und gemeinsam die jeweilige Bewegung z. B. der ersten vier (oder mehr) Lebensmittelgruppen nachahmen.	Bewegungsspiel
45 Minuten	**Durchführung des Spießfrühstücks** (detailliert) • Am Platz: Brettchen und Messer • Lebensmittel und Hände waschen • Tischweise Lebensmittel zum Schneiden abholen und geschnitten wieder bringen • Tische wischen, Hände waschen • Alle sitzen!	
	Regeln für die Spieße • Von allen Sorten ein Stück auswählen • kleine Stücke zum Probieren • Sorten zählen • Tischweise aufspießen, zum Platz, warten • Alles riechen! • Guten Appetit! • Essen und ggf. nachnehmen!	
	Fragen nach dem Essen • Wer mochte welches Gemüse und Obst? • Wir fühlst du dich nach diesem Frühstück?	

Obstsalat

Alle Spieler/innen sitzen im Kreis und werden in mehrere Obstsorten eingeteilt oder mit Kärtchen ausgelost; z. B. Kirschen, Äpfel, Birnen, Bananen, Apfelsinen usw. Nun geht der/die Spielleiter/in in die Mitte des Stuhlkreises, sein/ihr Stuhl wird beiseite gerückt. Die Spielleitung ruft nun eine oder später auch zwei Obstsorten aus, z. B. »Äpfel« und »Birnen«. Die Mitspieler/innen, die zu diesen Obstsorten gehören, müssen ihre Plätze tauschen. Der/die Spielleiter/in versucht dabei, auch für sich einen Platz zu finden. Der/die Schüler/in, der/die schließlich übrig bleibt, geht nun in die Kreismitte und ruft wiederum eine oder zwei Obstsorten aus, die dieses Mal tauschen müssen. Ruft man »Obstsalat«, müssen alle Spielenden ihre Plätze wechseln.
Das Spiel funktioniert natürlich auch als »Gemüsesuppe«.



Fit mit Frühstück – Geschichte

Um den Schülerinnen und Schülern die Bedeutung des Frühstücks für die eigene Leistungsfähigkeit näher zu bringen, hat sich der Vergleich Körper / Auto bewährt. Mit Hilfe dieser kleinen Geschichte gelingt der Einsteig recht leicht.

Ich bin vorhin fröhlich in mein Auto gestiegen und wollte gerade zu euch losfahren, da habe ich doch einen großen Schrecken bekommen. Ganz zufällig habe ich nämlich auf meine Tankanzeige gesehen und wisst ihr, wo dieser kleine weiße Zeiger war: ganz unten in dem roten Feld.

Wer kennt sich aus mit Autos und weiß, was das bedeutet?

Genau, Vorsicht, der Benzintank ist leer. Was habe ich dann wohl mit meinem Auto getan?

Richtig, ich habe mein Auto aufgetankt und konnte in aller Ruhe zu euch fahren. Was wäre wohl passiert, wenn ich gesagt hätte: Egal, ich fahre einfach los. Zum Tanken habe ich morgens keine Lust, außerdem war ich wieder so trödelig und habe keine Zeit mehr?

Aber zum Glück war ich ja clever und habe mein Auto wieder aufgetankt. Wer von euch war denn heute morgen zu Hause auch schon clever und hat daran gedacht, vor der Schule seinen Körper aufzutanken?

Was heißt den »Körper auftanken«?

Unser Körper »spricht« mit uns, d. h. er gibt uns Zeichen, wie es ihm geht. Wenn du zu Hause schon eine Kleinigkeit gefrühstückt hast, macht er jetzt dieses Zeichen.
Hochhalten eines fröhlichen Smilie (s. S. 40)

Was ist das denn für ein Zeichen?

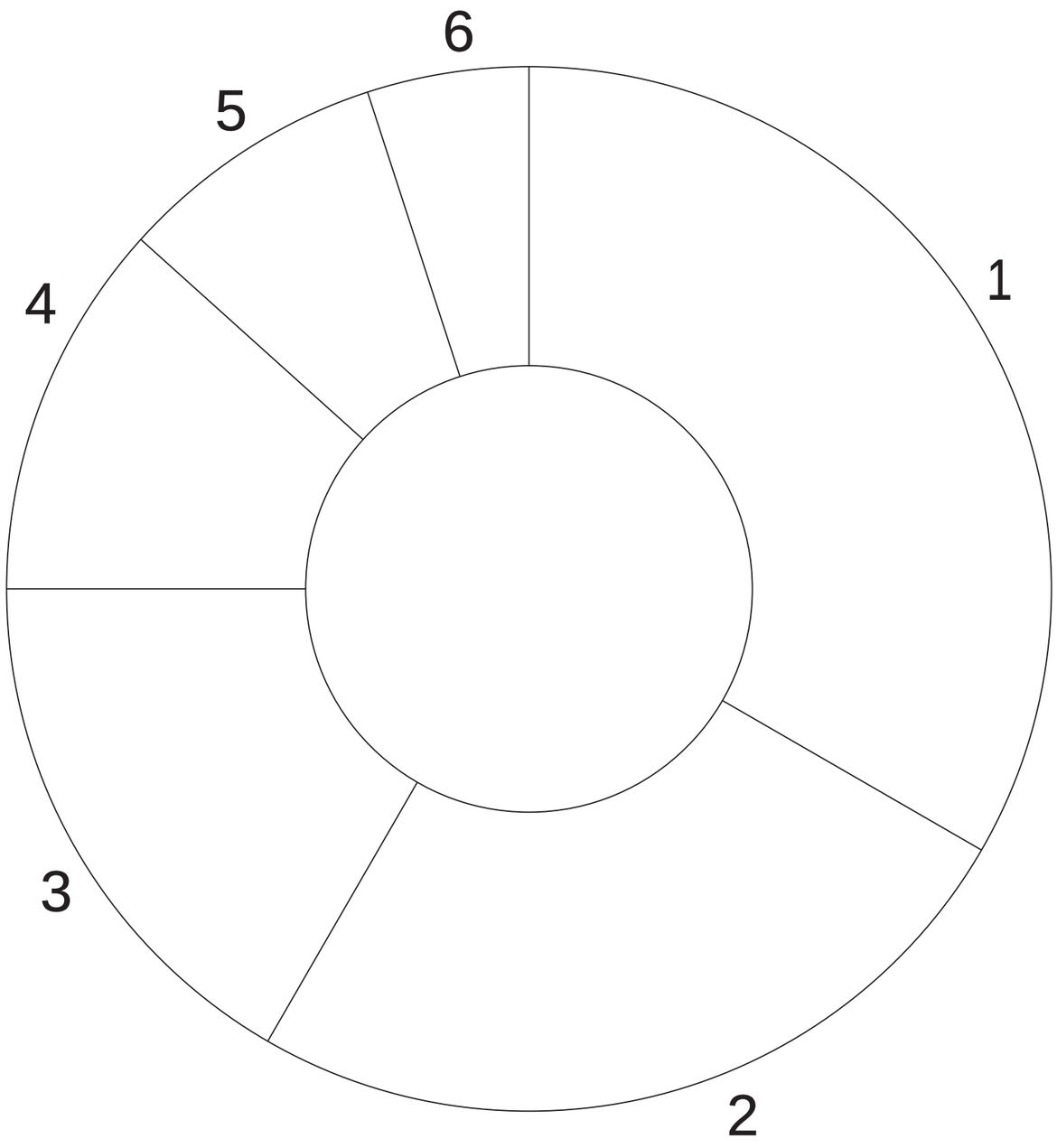
Warum macht dein Körper dieses Zeichen?

Und welches Zeichen macht er wohl, wenn du nicht gefrühstückt hast?
Hochhalten des traurigen Smilie

Warum?

Und jetzt wollen wir zusammen herausfinden, was du essen und trinken sollst, damit dein Körper den ganzen Tag über »gut gelaunt ist«.

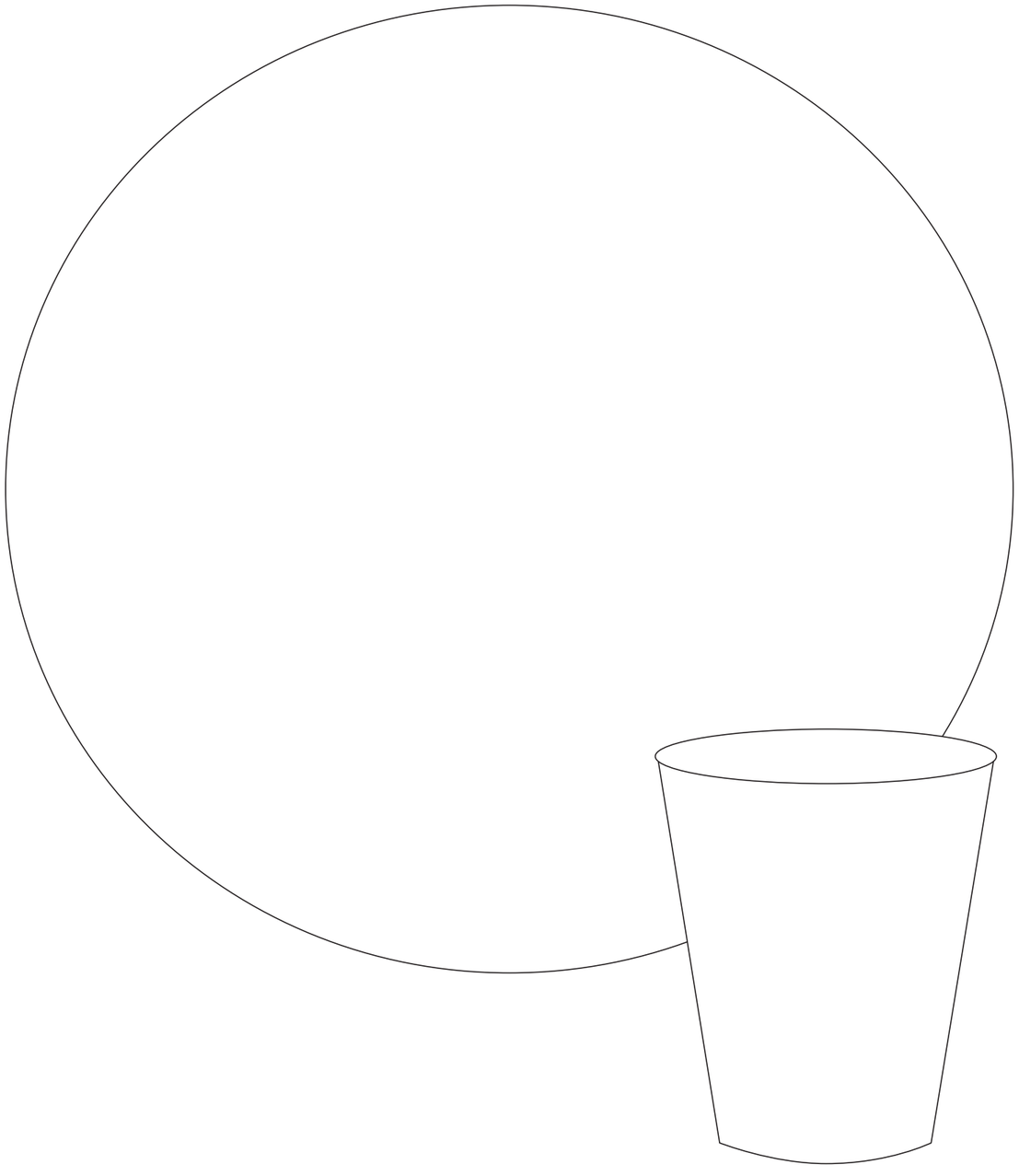
Ernährungskreis



1: Getreide/Getreideprodukte/Kartoffeln
2: Gemüse und Hülsenfrüchte
3: Obst
4: Milch/Milchprodukte
5: Fisch/Fleisch/Eier
6: Fette/Öle
Getränke

Schneide die Bilder aus! Klebe sie in den Kreis an die **richtige Stelle**!
Achtung! Einige Bilder passen **nicht** in den Kreis

Male ein gesundes Frühstück



Die Farbenregel

braun + weiß + bunt = **Klasse Frühstück**

Stelle 5 verschiedene Pausenbrote zusammen.

Was ist dein Lieblingsfrühstück? Warum ist es dein Lieblingsfrühstück?

Male das Mandala aus. **Lass Dir Zeit**!

Frühstück mit bunten Spießen (für ca. 25 Schüler/innen)

Einkaufsliste

Frühstück mit bunten Spießen

- 1 kg Vollkornbrot im Stück
- 1 kg Käse im Stück (Gouda, Edamer o. ä.)

Zwei bis drei Sorten Obst nach Saison, zum Beispiel

- 4 Äpfel
- 4 Birnen
- 10 Mandarinen
- 500 g Weintrauben, blau (kernlos)
- 500 g Weintrauben, grün (kernlos)

Zwei bis drei Sorten Gemüse nach Saison, zum Beispiel

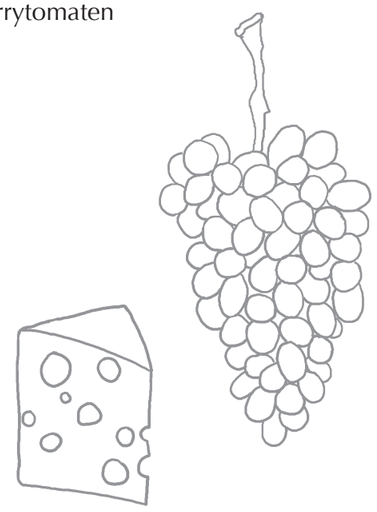
- 2 Salatgurken
- je 2 gelbe und rote Paprika
- 250 g Cherrytomaten

Außerdem brauchen wir

- 9 große Schüsseln, Platten oder Teller für das Geschnittene
- Servietten
- 1-2 Brotmesser
- 2-3 Sparschäler
- Wischlappen

für jede/n Schüler/in

- ein Brettchen oder einen Teller und ein kleines Küchenmesser
- stabile Schaschlikspieße aus Holz zum Aufspießen



Unterrichtseinheit Obst und Gemüse

Dass Obst und Gemüse »gesunde Lebensmittel« sind, wissen die meisten Schülerinnen und Schüler. Obst und Gemüse liefern reichlich Vitamine, enthalten viele Ballast- und Mineralstoffe. Sie sind fettfrei und damit kalorienarm. Seit einigen Jahren gewinnen besonders die in Obst und Gemüse enthaltenen Sekundären Pflanzenstoffe (SP) an Bedeutung.

Unter Sekundären Pflanzenstoffen versteht man eine Gruppe von mehreren tausend, chemisch sehr unterschiedlichen Substanzen. Sie sind in Obst und Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten. Sekundäre Pflanzenstoffe erfüllen eine Vielzahl unterschiedlicher Funktionen. Sie dienen z. B. als Abwehrstoffe gegen Schädlinge und Krankheiten, als Wachstumsregulatoren, als Farb-, Duft- und Geschmacksstoffe.

Zudem wirken sie offenbar beim Menschen auf vielfältige Weise gesundheitsfördernd. Sie können u. a. anticancerogen, antimikrobiell, antithrombotisch, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, Cholesterinspiegel senkend und Blutdruck beeinflussend wirken.

Mit einer gemischten Kost nehmen wir täglich ca. 1,5 g an Sekundären Pflanzenstoffen auf.

Ziel ist es, die täglichen Verzehrsmengen von Obst und Gemüse in allen Bevölkerungsgruppen zu steigern. Dies wird z. B. umgesetzt in der weltweiten Kampagne »5 am Tag«. Hierbei sollen täglich 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse gegessen werden, wobei eine Portion gekochtes Gemüse und 2 Portionen Rohkost dabei sein sollen. Eine Portion ist die Menge, die in eine Hand passt.

Für Obst und Gemüse gilt die »Ampelregelung«: rote, gelbe/orange und grüne Sorten sollen sich im täglichen Verzehr abwechseln.

Fähigkeiten und Ziele

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen den Ernährungskreis mit den sieben Lebensmittelgruppen
- kennen die Position von Obst und Gemüse im Ernährungskreis
- ordnen Obst und Gemüse eindeutig zu
- benennen die wichtigsten Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse
- beschreiben geschmackliche Unterschiede einiger Obst-/Gemüsesorten
- bestimmen die Portionsgröße von Obst und Gemüse
- stellen einen eigenen »Tagesplan« auf
- erkennen die Vielfalt von Obst und Gemüse
- verkosten Obst- und Gemüseproben mit geschlossenen Augen
- bereiten einen Obst/Gemüse-Snack zu (schneiden, auf dem Teller anordnen, aufräumen)
- essen den Snack gemeinsam

Material und Medien

- Ernährungskreis
- Obst- und Gemüseattrappen, verschiedene echte Obst- und Gemüsesorten, Lebensmittel-Karten, Saftverpackungen
- Malstifte, Scheren, Klebestifte
- Grüne Paprika, Zwiebel, Tomate, Apfel, Gurke
- Obst und Gemüse nach Rezept

Arbeitsblätter

- Was ist was? (2. – 4. Klasse)
- 5 am Tag - kinderleicht für mich! (2. – 4. Klasse)
- Rezept/Einkaufsliste »Obst/Gemüse-Mandalas« (Vorschule bis 4. Klasse)
- Obst/Gemüse-Mandala (Vorschule bis 4. Klasse)
- Das Obst/Gemüse-ABC (2. – 4. Klasse)

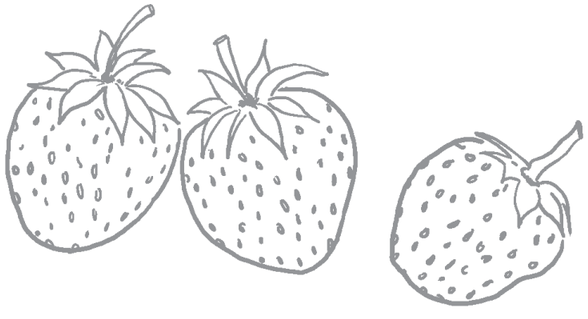
Inhalte und Zeitplan

Zeitvorgabe: 135 Minuten (3 x 45 Minuten)

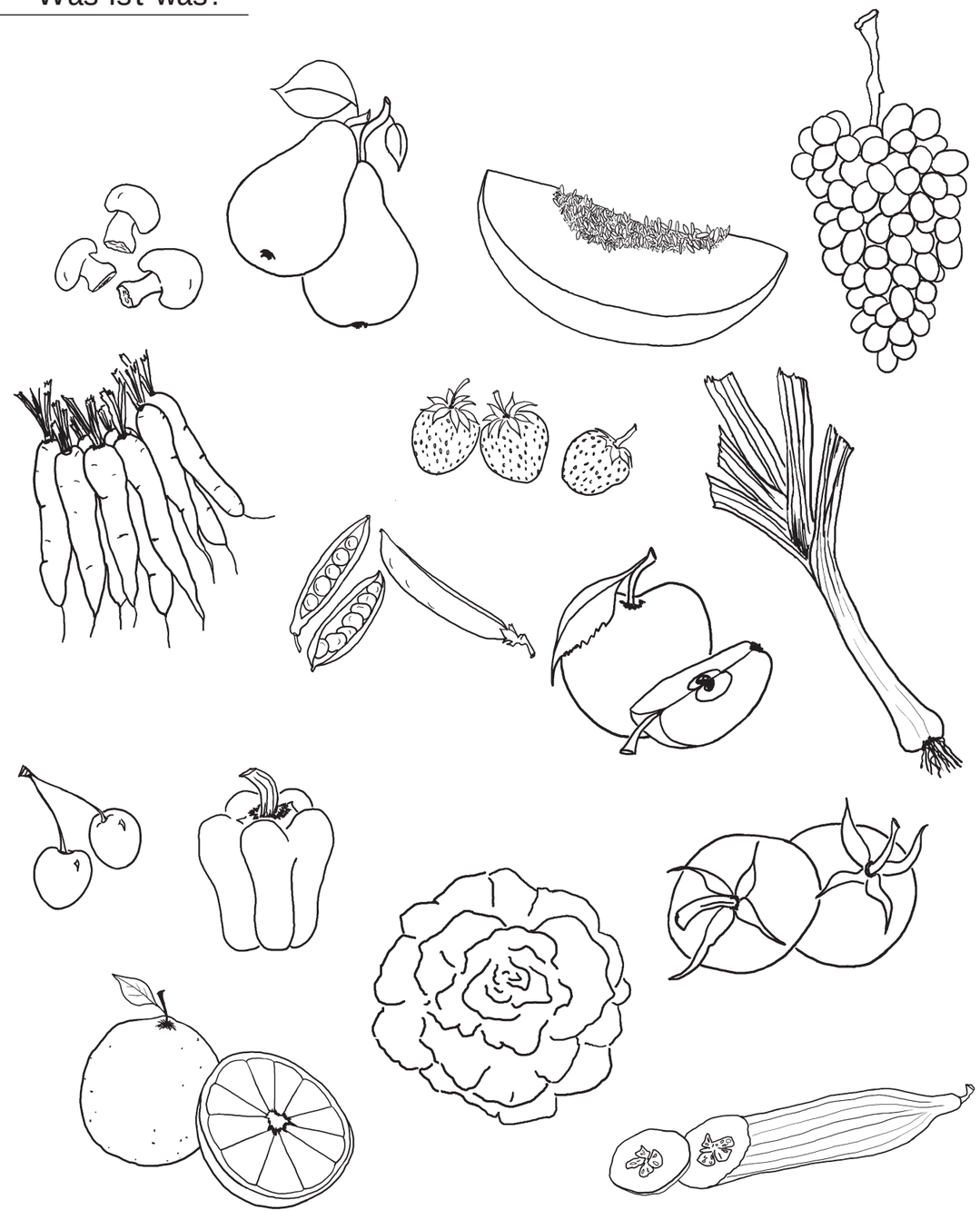
Dauer	Inhalte	Methoden
15 Minuten	Den **Ernährungskreis** im Stuhlkreis besprechen. Kurz auf die 7 Gruppen eingehen. Hinweise auf die Größe der beiden Gruppen 2 (Gemüse) und 3 (Obst) geben.	Theorie Wiederholung
20 Minuten	**Was ist was?** Verschiedene Obst- und Gemüsesorten (z. B. Attrappen, echte Lebensmittel, Karten, Verpackungen) werden in die Mitte gelegt. Gemeinsam werden die Lebensmittel nach Obst und Gemüse sortiert.	Erkennen Zuordnen
15 Minuten	**Geschmackstest** Obst und Gemüse: »Was ist das?« Apfel und Gurke werden ohne Schale in kleine Stücke geschnitten, in Schalen gegeben und abgedeckt, damit die Kinder nicht sehen, um was es sich handelt. Der Reihe nach greifen die Schüler/innen mit geschlossenen Augen in eine Schüssel, probieren und raten.	Praxis
10 Minuten	**Bewegungsspiel** »Obstsalat/Gemüsesuppe«: siehe Arbeitsblatt S.10	Aktivität
30 Minuten	**5-am-Tag** Die empfohlenen Mengen an Obst und Gemüse anhand einiger Beispiele darstellen, von verschiedenen Obst-/Gemüsesorten eine Portion = eine Hand voll abmessen lassen. • Wie kannst du Obst und Gemüse essen? (roh, gekocht, als Saft) • Wann kannst du Obst/Gemüse essen? (zum Pausenfrühstück, mittags, abends, zwischendurch) • Exemplarisch stellen einige Kinder dar, welche 5 Portionen Obst und Gemüse sie auswählen würden. Dabei werden die ausgewählten Sorten auf einen Teller gelegt. Wichtig: bei der Auswahl auf viele verschiedene Farben achten.	Zuordnen Praxis Gespräch
45 Minuten	**Mandalas** Die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten werden gewaschen und von den Kindern in mundgerechte Stücke geschnitten (Stifte, Scheiben, Ringe, Spalten etc.), sortenrein in Schüsseln gegeben und als Buffet aufgebaut. Die Kinder nehmen sich Obst- und Gemüsestücke und dekorieren sie auf ihren Tellern als Mandalas. (siehe Einkaufsliste/Rezept)	Praxis *Einkaufsliste/ Rezept*

Ergänzende bzw. austauschbare Methoden

Dauer	Inhalte	Methoden
10 Minuten	**Arbeitsblatt »Was ist was?«** Jedes Kind bekommt ein Arbeitsblatt und kreist jeweils das Obst mit einem gelben und das Gemüse mit einem grünen Stift ein. Anschließend werden die Bilder farbig ausgemalt.	*Arbeitsblatt »Was ist was?«*
20 Minuten	**Arbeitsblatt »5 am Tag – kinderleicht für mich«** Die Obst- und Gemüsesorten des Arbeitsblattes »Was ist was?« werden ausgemalt. Jedes Kind stellt sich dann seine 5 Portionen zusammen, indem es die entsprechenden Obst- und Gemüsesorten ausschneidet und auf das Arbeitsblatt »5 am Tag« klebt. Gemeinsam werden die Vorschläge begutachtet.	*Arbeitsblatt »5 am Tag«*
10 Minuten	**Spiel »Obst oder Gemüse?«** Für Obst und Gemüse wird jeweils eine entsprechende (Hand-)Bewegung definiert. Nacheinander werden verschiedene Obst- und Gemüsesorten gezeigt und die Kinder führen die entsprechende Bewegung durch.	Aktivität
20 Minuten	**Spiel »Von Hand zu Hand«** Die Schüler/innen stehen/sitzen in einem engen Kreis, Schulter an Schulter, Hände sind auf dem Rücken. Nun werden verschiedene Obst-/Gemüsesorten von Hand zu Hand weitergereicht und erfühlt. Was ist es?	Spiel
40 Minuten	**Obstsalat** Verschiedene Obstsorten werden gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten, sortenrein in Schüsseln gegeben und als Buffet aufgebaut. Die Kinder füllen sich ihre Portion in kleine Schüsseln ab.	Praxis



Was ist was?



Male das Obst und Gemüse an. **Kreise** alle **Obstsorten** mit einem gelben Stift ein, alle **Gemüsesorten** mit einem grünen Stift.

5 am Tag – kinderleicht für mich!

Schneide das Obst und Gemüse aus und klebe es auf.
Denk´daran: Du brauchst **2 Portionen Obst** und **3 Portionen Gemüse pro Tag**!
Achte auf viele verschiedene Farben bei deiner Auswahl!

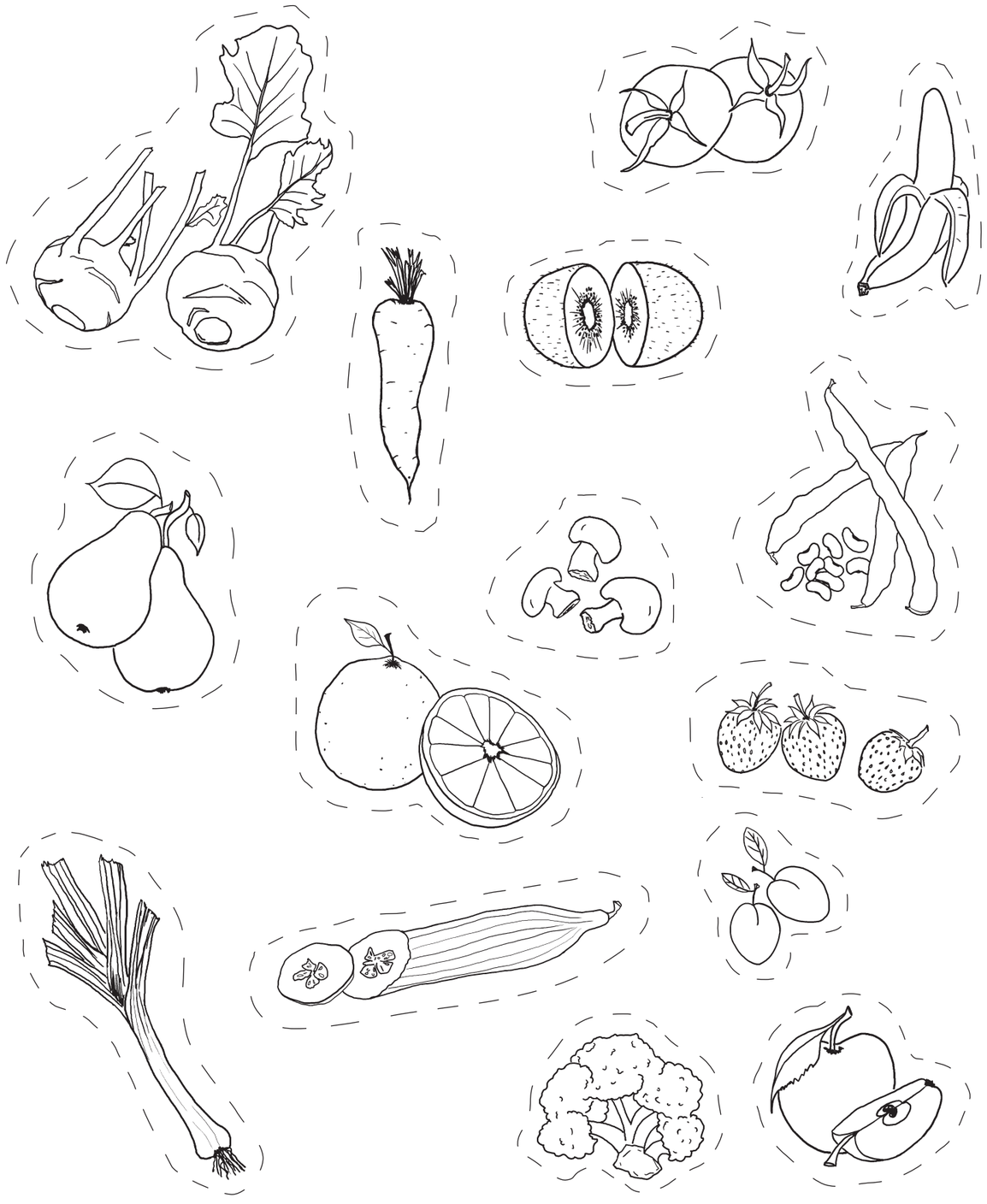
Portion 1

Portion 2

Portion 3

Portion 4

Portion 5



Schneide das **Obst** und **Gemüse** aus und klebe es auf. **Male** es aus

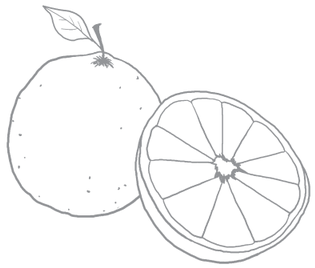
Obst- und Gemüse-Mandala (für ca. 25 Schüler/innen)

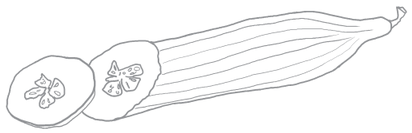
Einkaufsliste und

Rezept

Obst- und Gemüse-Mandalas

- 2,5 kg gemischtes Obst der Saison, möglichst viele verschiedene Sorten und Farben, z. B. Apfel, Birne, Mandarinen, Bananen, Erdbeeren, Kiwis, Weintrauben, Sternfrucht ...
- Das Obst sollte nicht zu weich sein und sich gut schneiden lassen!
- 2,5 kg gemischtes Gemüse (Rohkost!) der Saison, möglichst viele verschiedene Sorten und Farben, z. B. Gurken, Cocktailtomaten, Paprika, Möhren, Kohlrabi, Kräuter ...
- zusätzlich: 1 Apfel, 1 Gurke





Außerdem brauchen wir

- pro Obst-/Gemüsesorte eine große Schüssel/Teller
- Löffel/Gabeln zum Auffüllen
- einige Sparschäler
- Wischtücher, Haushaltsrolle

für jede/n Schüler/in

- 1 Brettchen, Küchenmesser
- 1 flachen kleinen Teller/kleine Schüssel
- 1 flachen großen Teller

UE Obst und Gemüse

Obst- und Gemüse-Mandala

Male das Mandala aus. **Lass Dir Zeit**!

Finde zu jedem Anfangsbuchstaben eine Obst- oder Gemüsesorte und schreibe sie auf.

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

Unterrichtseinheit Getreide

Getreide bildet das Fundament gesunder Ernährung. Die Kultivierung und Nutzung von Getreide zur menschlichen Ernährung ist aufs engste mit der Entwicklung der Menschheit verknüpft und auch heute ist Getreide weltweit und in (fast) allen Kulturen der wichtigste Energielieferant.

Jenseits aller Diskussionen um »Low-Carb-Diäten« (Low Carb, engl.: »wenig Kohlenhydrate«) besteht in der Ernährungswissenschaft Einigkeit darüber, dass 50-60 % der täglichen Energie in Form von Kohlenhydraten verzehrt werden sollen. Ein geringer Teil davon kann Zucker aus Obst und Milchprodukten sein; den größten Teil sollte Stärke aus Getreide oder Knollen (Kartoffeln) bilden.

Gerade für Kinder ist die kontinuierliche und gleichmäßige Zufuhr von Kohlenhydrat-Energie zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Konzentration in Schule und Freizeit wichtig.
Hochzuckerhaltige Snacks und Getränke werden sehr schnell ins Blut aufgenommen. Der Körper wird quasi mit Energie überflutet, die dann rasch verstoffwechselt bzw. gespeichert wird und es kann zu einem nachfolgendem »Energieloch« kommen, u. U. verbunden mit Leistungstief und Heißhunger.

Komplexe Kohlenhydrate wie Stärke werden dagegen langsamer abgebaut und stehen dem Körper länger zur Verfügung. Ballaststoffe als natürlicher Inhaltsstoff von Getreide verlangsamen ebenfalls die Aufnahme der Energie aus dem Verdauungstrakt in das Blut.

Daher sollte bei der Auswahl von Snacks und bei der Zusammenstellung von Mahlzeiten auf eine gute Mischung von Stärketrägern und anderen Lebensmitteln geachtet werden.

Fähigkeiten und Ziele
Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die Position von Getreide und Getreideprodukten im Ernährungskreis
- kennen die Hauptinhaltsstoffe und deren Bedeutung für die Ernährung
- kennen verschiedene Getreidesorten – einheimische und fremde
- wissen, welche Lebensmittel aus Getreide hergestellt werden
- beschreiben Produkte für die tägliche Ernährung
- erproben, wie Getreide auf unterschiedliche Arten verarbeitet wird (mahlen, schroten, quetschen)
- bereiten ein Frühstück mit einem Getreideprodukt (Müsli oder Brötchen) zu (Flocken quetschen, Obst schneiden, Brötchenteig herstellen, Brötchen backen)
- essen gemeinsam

Material und Medien

- Ernährungskreis
- eventuell Haferquetsche oder (Hand-)Getreidemühle, faustgroßer Stein oder Hammer
- Verschiedene Getreidekörner in Schaugläsern (einheimische und andere)
- Getreideähren, sofern vorhanden
- Bildkarten von allen gängigen Getreidesorten (Hafer, Roggen, Weizen, Gerste, Reis, Mais)
- Verarbeitungsprodukte aus Getreide, echt oder als Attrappe, Verpackung (Kaufmannsladen) oder bildliche Darstellung (Fotos)
- Verschiedene Brotsorten oder Gebäck, z. B. Toastbrot, Vollkornbrot, Knäckebrot, Zwieback, Reiswaffel, Cornflakes und je Sorte einen Teller /ein Körbchen
- Servietten
- Zutaten und Küchenwerkzeuge in Abhängigkeit des gewählten Rezeptes gemäß Liste

Arbeitsblätter

- Getreide-Steckbrief (2. – 4. Klasse)
- Rezept/Einkaufsliste »Müsli« (Vorschule – 4. Klasse)
- Rezept/Einkaufsliste »Scones« mit Kräuterquark und Gemüsesticks (2. – 4. Klasse)
- Getreide-Mandala (Vorschule – 4. Klasse)

Inhalte und Zeitplan

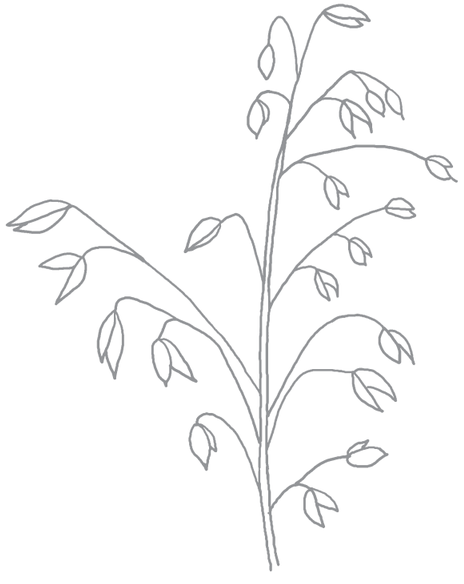
Zeitvorgabe: 135 Minuten (3 x 45 Minuten)

Dauer	Inhalte	Methoden
15 Minuten	Auf den **Ernährungskreis** Bezug nehmen. »Kraftgeber-Gruppe« hervorheben und erklären, dass es zwei Gruppen stärkehaltiger Lebensmittel gibt: Getreide und Knollen. Abgrenzung zu anderen Körnern (Ölsaaten, getrocknete Hülsenfrüchte) mit Hilfe des Ernährungskreises.	Erklärung Gespräch
10 Minuten	**Was ist Getreide?** Welche Sorten kennst du? • Die genannten Sorten auf der Tafel festhalten. • Weizenkörner an die Schüler/innen verteilen und probieren lassen. Geschmack beschreiben lassen. • Ist dies die beste Art »Kraftgeber« zu essen? • Welche Lebensmittel werden aus Getreide gemacht? • Sammeln von getreidebasierten Lebensmitteln und Gerichten an der Tafel.	Gespräch
15 Minuten	**Verkostung** • Verschiedene Brotsorten (z. B. Toastbrot, Brötchen, Vollkornbrot, Knäckebrot, Zwieback) sind vorbereitet (Leinensäckchen oder Körbchen mit Serviette abgedeckt). • Außer Brot können auch andere Lebensmittel (Cornflakes, rohe Nudeln etc.) probiert werden. • Tischgruppen bilden. • Jede Gruppe bekommt eine Probe und soll diese »blind« (also mit geschlossenen Augen) verkosten. • Die Schüler/innen beschreiben den Geschmack und die Konsistenz. Die anderen müssen raten, was gegessen worden ist. Optional (in Abhängigkeit von der Zeit): Sammeln von Adjektiven bei der Beschreibung des Brotes an der Tafel. Wechsel der Proben und Wiederholung der Probierrunde. Beschreibung des »Gefühlten« mit Augenmerk auf die Unterschiede zur ersten Probe unter Verwendung der gesammelten Begriffe.	Aktivität
5 Minuten	**(Stuhl)Kreis** bilden. Wie wird aus dem Korn ein leckeres Lebensmittel? Vorschläge sammeln und am Schluss ein Kind exemplarisch Korn mit Hilfe von Hammer oder Stein zerkleinern lassen.	Aktion

Dauer	Inhalte	Methoden
15 Minuten	**Hitliste der Getreideprodukte** • Es werden Lebensmittelabbildungen und/oder echte Lebensmittel, Attrappen, Verpackungen (Kaufmannsladen!) an die Schüler/innen verteilt. • Zuerst wird sortiert, was in die Gruppe der Getreideprodukte gehört und aus welchem Getreide es hergestellt ist. (Hilfe an der Tafel) • Gespräch, welche die »Favoriten« der Schüler/innen sind. Die Diskussion soll noch einmal ein Augenmerk auf die Vielfalt von getreidebasierten Lebensmitteln und die Unterschiedlichkeit persönlicher Vorlieben lenken. • Die Schüler/innen wählen ihren Top-Favoriten aus. Die meistgenannten Lebensmittel (Platz 1-3) werden auf einem Siegertreppchen positioniert.	Erarbeiten Gespräch
10 Minuten	**Umbaupause. Aufbau der Arbeitsstationen** (Flockenquetsche, Vorbereitung Buffet) und Getreideausstellung mit Arbeitsblättern (s. S. 30)	Pause *Arbeitsblatt »Getreide-Steckbrief«*
45 Minuten	**Müslifrühstück** Das Obst wird an die Schüler/innen verteilt. Es wird in kleine Stücke geschnitten und in Schüsseln zusammen mit den übrigen Müslizutaten (Rosinen, Nüsse etc.) auf einem Tisch als Buffet bereitgestellt. Parallel dazu flockt sich jede/r Schüler/in eine Portion Haferflocken. Da das Quetschen der Haferkörner länger als das Zubereiten des Obstes dauert, kann die Phase mit der Bearbeitung eines Arbeitsblattes überbrückt werden, z. B. • Identifizierung von Getreidekörnern in einer Mischung • Ausmalen von Getreideabbildungen • Wörterquiz • Verkosten und sensorische Beschreibung (siehe ergänzende Methoden und Arbeitsblätter)	Praxis *Arbeitsblatt »Getreide-Mandala«*
90 Minuten alternativ	**Scones/Brötchen backen** • Aufteilung der Klasse in sechs Gruppen (3-5 Schüler/innen je Gruppe). • Jede Gruppe backt ein Rezept Scones – je drei Gruppen mit Weiß- und drei Gruppen mit Vollkornmehl. • Jede/r Schüler/in sollte einen Vollkornscone und einen hellen Scone probieren. • Während die Scones backen und auskühlen, werden Gemüsesticks und Kräuterquark zubereitet.	Praxis
20 Minuten	**Gemeinsames Essen**	

Ergänzende bzw. austauschbare Methoden

Dauer	Inhalte	Methoden
15 Minuten	**Getreideausstellung** Getreideähren und/oder Abbildungen und die dazugehörigen Körner werden in einer Ausstellung aufgebaut. Die Schüler/innen suchen sich eine Getreidesorte aus und bearbeiten das Arbeitsblatt »Steckbrief«.	Untersuchen *Arbeitsblatt »Getreide-Steckbrief«*
10 Minuten	In einem Glas sind drei **verschiedene Körner** gemischt. Die Schüler/innen sollen die Körner mit den ausgestellten Mustergläsern vergleichen und identifizieren.	Unterscheiden



Müsli (für ca. 25 Schüler/innen)

Rezept

Müsli

- 750 g Haferkörner oder Haferflocken
- 400 g Rosinen
- 200 g gehackte Haselnüsse
- 250 g Sonnenblumenkerne
- 3 – 4 Liter fettarme Milch
- 6 – 10 Äpfel (1 – 1,5 kg)
- und / oder Obst der Saison, z. B. Bananen, Birnen, Mandarinen, Weintrauben

- Haferkörner mit der Flockenquetsche (wenn vorhanden) zerkleinern.
- Jede/r Schüler/in quetscht 2 Esslöffel Flocken in ein Schälchen.
- Ist keine Flockenquetsche zur Hand, gekaufte Haferflocken in eine Schüssel füllen, ebenso die Rosinen, gehackte Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, die klein geschnittenen Äpfel und ggf. andere Obstsorten.
- Die Milchtüten öffnen und ggf. in Karaffen umfüllen.
- Das Müsli als Buffet aufbauen.
  Jede/r Schüler/in stellt sich das Müsli nach eigenem Geschmack zusammen.

Außerdem brauchen wir

- einige Brettchen und Messer
- 3 Schalen für die Nüsse und Rosinen
  3 Teelöffel
- pro Obstsorte eine Schüssel
- einen Esslöffel
- Wischlappen
- Küchenrolle
- Möglichkeit zum Abwaschen

Für jede/n Schüler/in

- 1 Schale
- 1Teelöffel

Scones mit Kräuterquark und Gemüsesticks (für ca. 25 Schüler/innen)

Einkaufsliste

Scones

- 750 g Weizenvollkornmehl
- 750 g Weizenmehl Type 405 oder 550
- 1 Liter Milch
- 4 Päckchen Backpulver
- 200 g Butter oder Margarine
- Salz

Kräuterdipp

- 1 kg Magerquark
- 300 g saure Sahne
- Pfeffer, Salz
- 2-3 Bund Kräuter,
  z. B. Schnittlauch, Kresse,
  Basilikum, Petersilie

Gemüse
ca. 4 kg Gemüse, z. B.

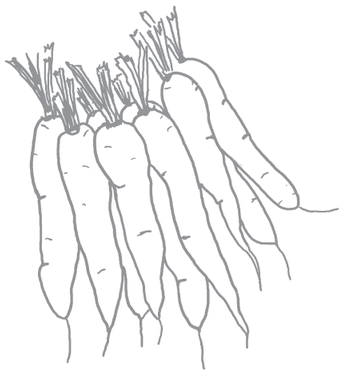
- 1 Bund Möhren
- 2 Gurken
- 3 Paprikaschoten (rot und gelb)
- 2 Kohlrabi oder 2 Bund Radieschen

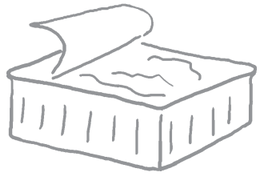
Außerdem brauchen wir

- Schulküche mit Backöfen
- Waagen und Messbecher
- Backtrennpapier
- Brettchen und Küchenmesser, einige Sparschäler
- Schüsseln oder Platten zum Anrichten der Gemüsesticks
- Schüssel und Löffel für den Quark
- Wischlappen

für jede/n Schüler/in

- 1 Frühstücksteller und ggf. Teelöffel





Scones mit Kräuterquark und Gemüsesticks (für ca. 25 Schüler/innen)

Rezepte

Scones aus hellem Mehl

- 250 g Weizenmehl, 1 halber Teelöffel Salz und 2 gestrichene Teelöffel Backpulver *in einer Schüssel mischen.*
- 30 g weiche Butter oder Margarine und 150 g Milch
  zufügen und mit den Knethaken des Rührgerätes oder den Händen zu einem Teig kneten.
- *Aus dem Teig ca. 10 kleine Brötchen formen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen.*
  Bei 220° C im Backofen 10 – 15 Minuten backen.

Scones aus Vollkornmehl

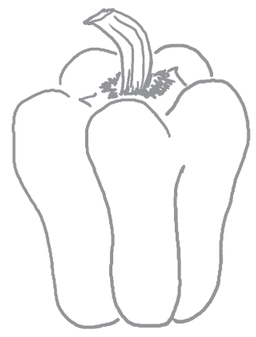
- 250 g Weizenvollkornmehl, 1 halber, gestrichener Teelöffel Salz und 2 gestrichene Teelöffel Backpulver *in einer Schüssel mischen.*
- 40 g weiche Butter oder Margarine und 170 g Milch
  zufügen und mit den Knethaken des Rührgerätes oder den Händen zu einem Teig kneten.
- *Aus dem Teig ca. 10 kleine Brötchen formen und auf ein mit Backtrennpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 220° C im Backofen 10 – 15 Minuten backen.*

Kräuterdipp

- 1 kg Magerquark
- 300 g saure Sahne
- Pfeffer
- Salz
- 2-3 Bund Kräuter
- *Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, miteinander vermengen und abschmecken.*

Gemüsesticks
ca. 4 kg Gemüse, z. B.

- 1 Bund Möhren
- 2 Gurken
- 3 Paprikaschoten (rot und gelb)
- 2 Kohlrabi
- 2 Bund Radieschen
- *Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke zum Dippen schneiden.*



Getreide-Mandala

Male das Mandala aus. **Lass Dir Zeit**!

Getreide-Steckbrief

Suche dir eine Getreidesorte aus.
Suche das Getreide in der Ausstellung.
Zeichne es und schreibe dazu, welche Dinge aus dem Getreide gemacht werden.

Name des Getreides: _____

Bild oder Zeichnung

Das kann man alles aus dem Getreide machen:

_____

_____

_____

_____

Das habe ich probiert:
Beschreibe den Geschmack. Wie schmeckt es dir, wie fühlt es sich an, z. B. süß, salzig, mehlig, knusprig, weich...?

_____

_____

_____

Ein in seiner Bedeutung häufig unterschätzter Nährstoff ist das Wasser. Dabei verdient die Wasserzufuhr gerade bei Kindern und Jugendlichen besondere Beachtung. Der Wasserbedarf ist im Vergleich zum Erwachsenen in dieser Altersgruppe deutlich erhöht, da im Vergleich zum Körpergewicht und zur Körperoberfläche der Wasseranteil an der Gesamtkörpermasse und der Wasserstoffwechsel wesentlich höher sind.

Der Wassergehalt des menschlichen Körpers wird normalerweise sehr genau kontrolliert und weitgehend konstant gehalten. Verliert der Körper mehr als 0,5 % seines Körpergewichts in Form von Wasser (das entspricht ca. 0,3 – 0,4 Liter), entsteht bereits ein Durstgefühl. Dieses verstärkt sich mit sinkendem Wassergehalt des Körpers. Das Durstgefühl sollte dann Auslöser fürs Trinken sein. Offensichtlich ist der Durst bei Kindern und auch Erwachsenen häufig ein zu schwaches Signal. Es wird leicht unterdrückt, überlagert durch andere Signale und das Trinken wird oft vergessen.

Untersuchungen haben ergeben, dass die durchschnittliche Flüssigkeitsaufnahme in der Bevölkerung um 20 % unter den empfohlenen Richtwerten liegt. Erschwerend kommt hinzu, dass die zugeführten Getränke häufig hohe Energiegehalte aufweisen (Limonade, gesüßte Säfte etc.) oder Koffein enthalten (Kaffee, Schwarz- und Grüntee, Cola, Ice-Tee).

Beispiele für den Zuckergehalt (bemessen in Zuckerwürfeln á 3 g) verschiedener Getränkesorten (ohne Süßstoff-Zusatz) in einem Liter:

Capri-Sonne:	119 g	=	ca. 40 Zuckerwürfel
Cola:	110 g	=	ca. 37 Zuckerwürfel
Fanta:	80 g	=	ca. 27 Zuckerwürfel
Ginger Ale:	85 g	=	ca. 29 Zuckerwürfel
Ice-Tea:	80 g	=	ca. 27 Zuckerwürfel
ACE-Drink:	113 g	=	ca. 38 Zuckerwürfel (Zucker + Fruchtzucker)

Bereits Flüssigkeitsverluste von 2 % führen zu einer deutlichen Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Insbesondere bei bzw. nach sportlicher Betätigung kann es zu solch einer Leistungsminderung kommen, da der Körper bei starker Anstrengung bis zu 0,5 – 1,0 Liter Flüssigkeit ausschwitzen kann.

Um dem zu begegnen, empfehlen sich für die Schule folgende Maßnahmen:

- Wasser trinken im Unterricht erlauben – Regelmäßige Trinkpausen einrichten
- Nach dem Sport auf das Trinken hinweisen oder ggf. Getränke in der Umkleide bereitstellen
- Frei zugängliche Trinkmöglichkeiten in der Schule schaffen (Wasserspender)
- Ausreichende Flüssigkeitsaufnahme auch im Unterricht thematisieren

Das Ziel sollte sein: »Trinken – bevor der Durst kommt!«

Empfohlene tägliche Mindest-Trinkmenge:
7 – 9 Jahre: 900 ml / Tag 10 – 12 Jahre: 1000ml / Tag

Fähigkeiten und Ziele

Die Schülerinnen und Schüler

- wissen, dass eine gesunde Ernährung aus 7 Lebensmittelgruppen besteht
- wissen, dass es keine Verbote gibt, sondern die Gewichtung der Lebensmittel wichtig ist
- kennen die Position von Getränken im Ernährungskreis
- wissen, was Getränke – außer Wasser – noch enthalten
- erklären, was Durst ist
- wissen, welche Getränke gute Durstlöscher sind
- wissen, dass eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig ist
- analysieren und bewerten Zutatenlisten
- unterscheiden geeignete von ungeeigneten Getränken
- führen einen Süß-/Sauer-Geschmackstest durch und werten ihn aus
- vergleichen und bewerten unterschiedliche Getränke
- stellen einen Saft her und probieren ihn
- stellen drei geeignete Durstlöscher her, probieren sie und stellen eine persönliche Rangfolge auf
- sensibilisieren sich für Zuckerkonsum

Material und Medien

- Ernährungskreis
- Arbeitsblätter
- Zuckerwürfel
- Getränkeverpackungen (Eistee, ACE-Saft, Capri-Sonne, Saft 100%, Powerrade-Sportlergetränk, Saftschorle, Cola)

Getränke-Bar

- Trinkbecher (Anzahl der Kinder)
- 4 l roter abgekühlter Früchte-Tee
- 4 l verschiedene Säfte (Apfelsaft, Orangensaft, roter Traubensaft, Multivitaminsaft)
- 3 l Mineralwasser
- 1 Krug mit Leitungswasser
- Trinkbecher, Wischlappen
- Smilies

Süß-/Sauer-Geschmackstest

- 6 Flaschen ACE-Saft (á 500 ml)
- 1 Pckg. (500 g) Würfelzucker
- 6 Flaschen Zitronensaft (kleine gelbe Plastikzitronen)
- 1 Teelöffel pro Kind
- 1 Trinkbecher pro Kind
- 6 kleine Küchenmesser
- 6 Schneideunterlagen
- Wischlappen

Wasser-Geschmackstest

- 3 l Mineralwasser mit Kohlensäure
- 3 l Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
- 3 l Leitungswasser
- 1 Trinkbecher pro Kind
- Wischlappen

Arbeitsblätter

- »Getränke-Steckbrief« (2. – 4. Klasse)
- »Wasser-Geschmackstest« (2. – 4. Klasse)
- »Süß-/Sauer-Geschmackstest« (2. – 4. Klasse)
- Einkaufslisten
- »Zuckerversteck« (2. – 4. Klasse)

Inhalte und Zeitplan

Zeitvorgabe: 135 Minuten (3 x 45 Minuten)

Dauer	Inhalte	Methoden
30 Minuten	**Ernährungskreis** im Stuhlkreis besprechen. Thema Trinken (Warum, wofür, wie viel)	Theorie
30 Minuten	Mitgebrachte **Getränke sortieren nach:** geeignete Getränke / weniger geeignet / nicht geeignet Welche Getränke kennt ihr? Antworten werden gemeinsam folgenden Kategorien zugeordnet: ☺ geeignet (gar kein oder wenig Fruchtzucker): Leitungswasser, Mineralwasser, Früchtetee, Kräutertee, Gemüsesäfte, stark verdünnte Fruchtsäfte 😐 weniger geeignet (viel Fruchtzucker oder Zucker, Süßstoffe): Fruchtsäfte pur, Multivitaminsäfte, Fruchtsaftgetränke (Capri-Sonne), Nektare, süßstoffhaltige Getränke, ACE-Getränke ☹ nicht geeignet (sehr viel Zucker und/oder Koffein): Eistee, Cola, Sprite, Fanta, Malzbier, Kaffee, schwarzer Tee Schüler/innen sollen den Zuckergehalt in Anzahl der Zuckerwürfel schätzen. Zur Demonstration werden Zuckerwürfel neben die ausgewählten Getränke gestellt. Schüler/innen können ihre eigenen Getränke den »Smilies« zuordnen. ☺ 😐 ☹	Zuordnen Erkennen Erkennen Zuordnen
30 Minuten	**Zutatenliste** Jeder Tisch/Kind/Partner bekommt ein Getränk. Zutatenliste der Getränke aufschreiben, bewerten und besprechen.	Erkennen Bewerten *Arbeitsblatt »Getränke-Steckbrief«*
30 Minuten	**Getränke-Bar – Der Fit und Fun-Mix** Die Schüler/innen können sich nach der Regel ½ kalorienfrei (Mineral-, Leitungswasser, Früchtetee) und ½ geschmackvoll (Orangen-, Apfel-, roter Trauben-, Multivitaminsaft) einen Fit und Fun-Mix mischen. Ablauf: Jede/r Schüler/in erhält einen Becher. Die Lehrkraft füllt alle Becher bis zur Hälfte mit einem kalorienfreien Getränk (s. o.). Gruppentischweise gehen die Schüler/innen zur Getränkebar und füllen sich nach eigener Wahl die zweite Hälfte mit einem (oder mehreren Säften) auf.	Geschmackstest Versuch Diskutieren Bewerten
15 Minuten	**Arbeitsblatt Zucker-Versteck** Schüler/innen sollen auf dem Arbeitsblatt erkennen, dass es für Zucker unterschiedliche Bezeichnungen gibt. **Auswertung Arbeitsblatt** • Hättest du gedacht, dass Zucker so viele Namen hat? • Was löscht am besten den Durst? • Warum ist zu viel Zucker nicht so toll?	Einzelarbeit Erkennen

Ergänzende bzw. austauschbare Methoden

Dauer	Inhalte	Methoden
25 Minuten	**Versuch: Geschmackstest** Verkostung Mineralwasser/Leitungswasser Schüler/innen sollen verschiedene Wasser probieren und bewerten. Jede/r Schüler/in bekommt einen Becher. Die Lehrkraft füllt der Reihe nach die Becher mit unterschiedlichen Mineralwässern. Nach jedem Wasser sollen die Kinder das Mineralwasser auf dem Arbeitsblatt nach den dort vorgestellten Kriterien bewerten.	Gruppenarbeit/ Partnerarbeit Versuch Geschmackstest *Arbeitsblatt »Wasser-Geschmackstest«*
40 Minuten	**Versuch: Süß-/ Sauer-Geschmackstest** Es werden Gruppen mit jeweils 4-5 Schülern/innen gebildet. Jede/r Schüler/in erhält 1 Teelöffel, 1 Trinkbecher. Jede Gruppe bekommt 1 Flasche ACE-Saft (500 ml) ohne Süßstoff (!), der verkostet wird. In die leeren Flaschen wird die darin ursprünglich enthaltene Zuckermenge in Form von 19 Würfelzuckern mit Wasser gelöst. (Zudrehen, jedes Kind darf schütteln). Der Inhalt wird auf die Becher aufgeteilt und verkostet und das Ergebnis besprochen. Danach mischt jede/r Schüler/in in die Zuckerlösung Zitronensaft (mit einem Teelöffel abmessen!). und verkostet wieder, bis eine »trinkbare Qualität« entstanden ist. **Ergebnis besprechen** • Geschmack lässt sich mit Tricks täuschen! • Kennst du noch mehr Getränke, in denen sich der Zucker mit Hilfe von Säure versteckt? • Was löscht wohl am besten den Durst?	Gruppenarbeit Versuch Geschmackstest *Arbeitsblatt »Süß-/Sauer-Geschmackstest«*

UE Getränke

Getränke-Steckbrief

Mein Getränk heißt: _____

Die ersten 3 Zutaten in meinem Getränk heißen:
1. _____
2. _____
3. _____

Mein Getränk ist ein Durstlöscher: ☺ 😐 ☹

Wasser-Geschmackstest

Probiere die verschiedenen Wässer und trage deine Bewertung in die Tabelle ein.

Du kannst bei deiner Bewertung folgende Wörter benutzen:

klar | neutral | sauer | frisch

muffig | wenig / viel / ohne Kohlensäureblasen

kühl | salzig

Kriterium	Mineralwasser mit Kohlensäure	Mineralwasser mit wenig Kohlensäure	Leitungswasser
Geschmack			
Aussehen			
Deine Note			

1. Verteilt den ACE-Saft auf die Becher, bis die Flasche leer ist.
2. Probiert den ACE-Saft. Wie schmeckt der ACE-Saft?

nicht süß ☐ wenig süß ☐ sehr süß ☐ super süß ☐

3. Gebt in die leere ACE-Saft-Flasche 20 Zuckerwürfel hinein.
4. Füllt die Flasche mit Wasser auf und schüttelt, bis die Zuckerwürfel vollständig aufgelöst sind.
5. Diese Zuckerlösung enthält jetzt genauso viele Zuckerwürfel, die im ACE-Saft versteckt sind. Verteilt die Zuckerlösung auf die Becher.
6. Probiert die Zuckerlösung. Wie schmeckt sie?

nicht süß ☐ wenig süß ☐ sehr süß ☐ super süß ☐

7. Gebt mit dem Teelöffel Zitronensäure zu der Zuckerlösung.
   Wie viele Teelöffel Zitronensäure benötigt ihr, um aus der Zuckerlösung wieder eine trinkbare Flüssigkeit zu machen?

Anzahl der Teelöffel: _____

Beantwortet auf der Rückseite gemeinsam folgende Fragen:

A. Wie verändert sich der Zuckergeschmack, wenn ihr Zitronensäure zugebt?

B. Welche Lebensmittel oder Getränke kennt ihr noch, die den Zucker durch Säure tarnen?

C. Was löscht wohl am besten den Durst?

D. Was ist eher eine Süßigkeit?

Geschmack lässt sich mit Tricks täuschen. Durch die Säuren in Limo, Cola, Eistee wird der Zuckergeschmack überdeckt, so dass wir die tatsächliche Zuckermenge gar nicht schmecken können.

Getränkebar (für ca. 25 Schüler/innen)

Einkaufsliste

Fit und Fun-Mix

- 3 l abgekühlter roter Früchtetee
- 3 l Mineralwasser
- 1 l Apfelsaft (100 % Saft)
- 1 l Orangensaft (100 % Saft)
- 1 l roter Traubensaft (100 % Saft)
- 1 l Multivitaminsaft (100 % Saft)

Außerdem brauchen wir

- Evtl. einen Krug für Leitungswasser
- Wischlappen

für jede/n Schüler/in

- 1 Trinkbecher

Süß-/ Sauer Geschmackstest

- 7 Flaschen ACE-Saft (á 500 ml)
- 170 Stück Würfelzucker (500g Packung)
- 7 Fläschchen Zitronensaft (kleine gelbe Plastikzitronen)

Außerdem brauchen wir

- 7 kleine Küchenmesser
- 7 Schneideunterlagen
- Wischlappen

für jede/n Schüler/in

- 1 Trinkbecher
- 1 Teelöffel

Wasser-Geschmackstest

- 3 Liter Mineralwasser mit Kohlensäure
- 3 Liter Mineralwasser mit wenig Kohlensäure
- 3 Liter Leitungswasser

Außerdem brauchen wir

- 7 kleine Küchenmesser
- 7 Schneideunterlagen,
- Wischlappen

für jede/n Schüler/in

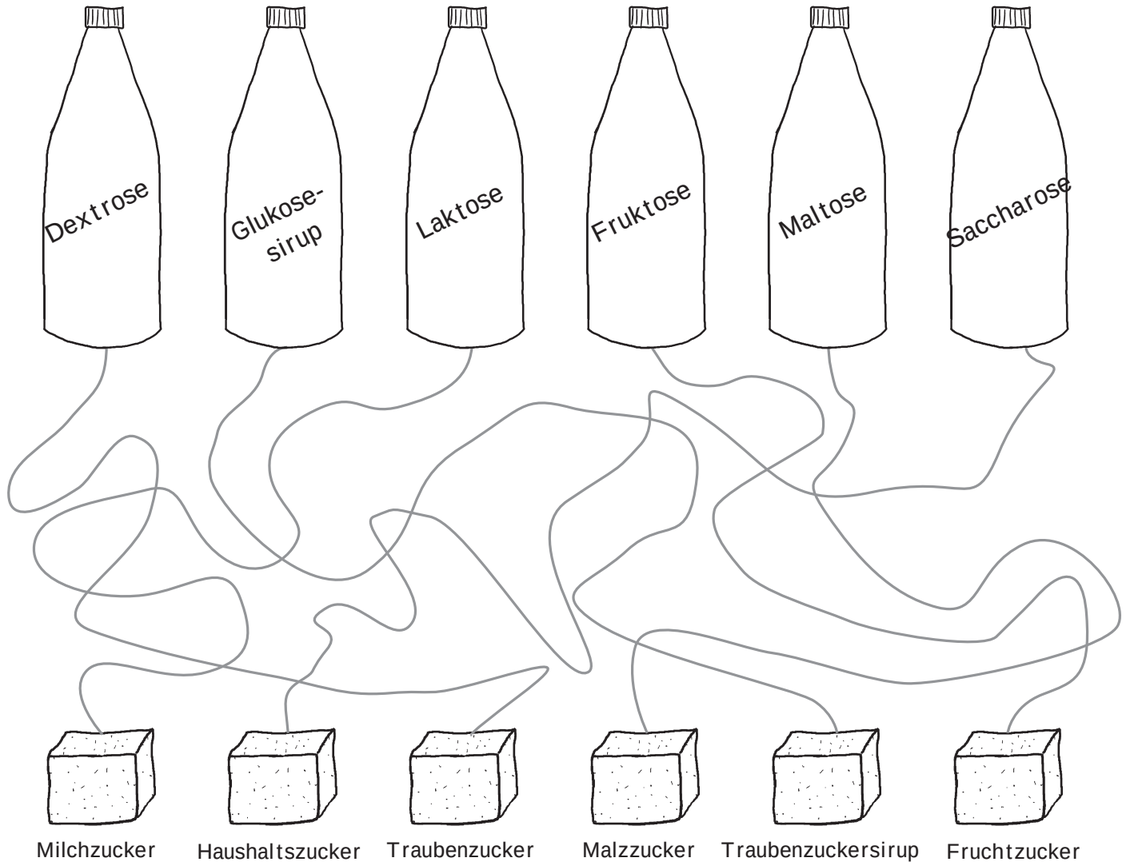
- 1 Trinkbecher
- 1 Teelöffel

Zuckerversteck

Zucker hat viele Namen. Zum Beispiel Glukose-Sirup, Maltose, Glucose. Viele Namen enden auf »ose«.

Auf dem Arbeitsblatt siehst Du sechs Getränke mit verschiedenen Zuckerarten. Welche Zuckerart steckt in welcher Flasche?

Verbinde die Zuckerwürfel mit den Flaschen. **Male** die Zuckerwürfel, Linien und Flaschen, die zusammen gehören, mit jeweils einer Farben an. Du brauchst 6 Farben.



Ein Tipp: Richtiger Saft ist besser als Zuckerwasser. Aber noch besser ist eine Saftschorle. Da mischst Du halb Saft, halb (Mineral)Wasser

Unterrichtseinheit Sinne

Neben der Gesundheitsförderung ist ein weiteres Ziel der Ernährungserziehung, Freude und Genuss am Essen und Trinken zu fördern bzw. zu erhalten. Allzu oft wird nebenbei gegessen oder Essen dient als Ersatzbefriedigung. Häufig wird dabei sehr schnell gegessen und gar nicht mehr bewusst wahrgenommen.

Die Unterrichtseinheit bietet die Möglichkeit, an fünf Sinnes-Stationen Essen zu erleben und dabei das Zusammenspiel der Sinne zu erkennen.

- Die Zunge unterscheidet die vier Grundgeschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, bitter)
- Die Nase nimmt den Duft/das Aroma wahr
- Das Ohr hört z. B. Knusprigkeit
- Die Mundhöhle sowie die Hände tasten die Konsistenz
- Das Auge sieht das Lebensmittel, wie beispielsweise die Farbe oder die Menge und damit wird eine bestimmte Erwartung an den Geschmack oder den Sättigungswert geweckt

Mit Hilfe einer Genussübung am Ende der Unterrichtseinheit sollen die Schüler/innen die Erfahrung des bewussten Genießens machen.

Fähigkeiten und Ziele
Die Schüler/innen

- kennen die fünf Sinne
- kennen die vier Geschmacksrichtungen
- wissen, warum langsames Essen wichtig ist
- beschreiben differenziert die Unterschiede von Weiß- und Vollkornbrot
- tasten, riechen, schmecken und hören verschiedene Brotsorten
- durchlaufen einen Sinnesparcours (Stationen) mit verschiedenen Übungen
- finden genussvolles Essen mit allen Sinnen schön

Material und Medien

- Ernährungskreis
- ein Glas gefüllt mit Reis, Mais, roten Bohnen, Linsen
- vier Filmdosen gefüllt mit Mehl, Zucker, Reis, Erbsen (nummeriert von 1-4)
- vier Filmdosen gefüllt mit Kakao, Senf, Zimt, Pfefferminze (nummeriert von 1-4)
- vier Schuhkartons mit handgroßen Öffnungen
- vier Gläser (nummeriert von 1-4)
- Salz, Zucker, Zitrone, Pampelmuse
- fünf Karten nummeriert von 1-5

Arbeitsblätter

- Einkaufsliste »Schule Deine Sinne« (3. – 4. Klasse)
- »Schule Deine Sinne 1« (3. – 4. Klasse)
- »Schule Deine Sinne 2« (2. Klasse)
- »Die Sinne 1« (2. – 4. Klasse)

Inhalte und Zeitplan

Zeitvorgabe: 135 Minuten (3 x 45 Minuten)

Dauer	Inhalte	Methoden
10 Minuten	Kurzer **Einstieg** zu den fünf Sinnen (Geruch-, Tast-, Seh-, Hör-, Geschmacks-Sinn). • Welche Sinne kennst du? • Welche Sinnesorgane kennst du? Beschreibe, mit welchen Sinnen / Sinnesorganen du feststellen kannst, ob eine Brotscheibe frisch oder alt ist? (hierfür eine harte, alte Brotscheibe zur Veranschaulichung herumreichen).	Theorie
20 Minuten	**Brotverkostung** Je sechs Schüler/innen schließen die Augen. Die Lehrkraft reicht ihnen eine Brotprobe (z. B. Graubrot, Knäckebrot, Vollkornbrot, Weißbrot, Zwieback) in den Mund. Die Schüler/innen sollen ihre Sinneseindrücke so genau wie möglich beschreiben, so dass die Mitschüler/innen die Brotsorten erraten können.	Experiment
5 Minuten	**Besprechung** der Unterschiede zwischen Weiß- und Vollkornbrot.	Theorie
10 Minuten	**Sinnesparcour** (s. nächster Absatz). Je nach Möglichkeit bearbeiten die Schüler/innen während des Aufbaus ein Arbeitsblatt oder machen eine kurze Pause auf dem Schulhof. Arbeitsblatt: »Die Sinne 1« und Arbeitsblatt: »Die Sinne 2«	Aufbau
45 Minuten	Die Schüler/innen werden auf **fünf Stationen** (Gruppentische) aufgeteilt. Die Arbeitsschritte an den jeweiligen Stationen werden ausführlich beschrieben. Jede Gruppe soll die dort anzutreffenden Lebensmittel riechen, hören, tasten, sehen oder schmecken. Die Stationen werden von jeder Gruppe durchlaufen und die Ergebnisse auf dem Arbeitsblatt »Schule Deine Sinne 1« (schwierigere Variante) oder »Schule Deine Sinne 2« (einfachere Variante) vermerkt. 1. Station = **Sehsinn:** Ein Glas gefüllt mit Reis, Mais, roten Bohnen und Linsen. 2. Station = **Geruchsinn:** Vier Filmdosen (durchnummeriert von 1-4) gefüllt mit Kakao, Senf, Zimt und Pfefferminze, jeweils mit Watte abgedeckt. 3. Station = **Hörsinn:** Vier Filmdosen (durchnummeriert von 1-4) gefüllt mit Mehl, Zucker, Reis und Erbsen. 4. Station = **Tastsinn:** Vier Schuhkartons mit handgroßen Öffnungen (durchnummeriert von 1-4) gefüllt mit: Apfel, Apfelsine, Gurke und Möhre. 5. Station = **Geschmackssinn:** Vier Gläser (durchnummeriert von 1-4) gefüllt mit Wasser und Zucker, Wasser und Salz, Wasser und Zitronensaft und Wasser und Pampelmusensaft. geeignet für 3.+ 4. Klasse	Aktion *Arbeitsblatt »Schule Deine Sinne 1« oder Arbeitsblatt »Schule Deine Sinne 2«*

Dauer	Inhalte	Methoden
15 Minuten	**Ergebnisauflösung und Besprechung**	Theorie
30 Minuten	**Genussübung** Jede/r Schüler/in erhält einen Apfel. Dieser wird in mundgerechte Scheiben geschnitten. • Der Apfel wird auf den Handrücken gelegt. • Wie fühlt er sich auf der Haut an? • Wie riecht er? • Den Apfel nehmen und über die Lippen streichen. • Den Apfel in die Hand nehmen und daran saugen. • Ein Stück abbeißen und mit der Zunge an die Stelle schieben, an der der Geschmack am besten ist. • Den Rest wie üblich auf einmal essen. • Gespräch über Genuss: • Wann kannst du am besten genießen? • Wann kannst du nicht so gut genießen? • Was gehört zum Genießen dazu?	Gespräch Praxis

Ergänzende bzw. austauschbare Methoden

Dauer	Inhalte	Methoden
20 Minuten	**Weitere Varianten für die Brotverkostung** • Eine Verkostung mit geöffneten Augen, in der alle Schüler/innen ihre gesamten Sinneseindrücke (einschließlich des Sehsinns) pro Brotsorte beschreiben. • Jede/r zweite Schüler/in stellt sich hinter den Stuhl eine/r sitzenden Mitschülers/in und verschließt ihm/ihr mit den Händen die Augen. Nacheinander fühlen, riechen, schmecken, »hören« die Schüler/innen verschiedene Brotsorten (z. B. Graubrot, Knäckebrot, Vollkornbrot, Weißbrot und Zwieback). Danach wechseln die Gruppen.	Experiment
45 Minuten	**Weitere Varianten für den Sinnesparcours** • Der Sinnesparcours wird auf drei Sinne (bspw. Hörsinn, Geruchssinn, Tastsinn) begrenzt. Pro Sinn werden 5 bis max. 7 Lebensmittel zugeordnet. Sämtliche Utensilien werden im Klassenraum auf kreisförmig angeordnete Tische verteilt. Die Schüler/innen durchlaufen der Reihe nach die Stationen. Ggf. können die Schüler/innen ihre Ergebnisse für sich auf einem Blatt notieren. Im Anschluss werden die Ergebnisse besprochen. • Um die Gruppengröße oder Gruppenanzahl zu verringern, ließe sich der Sinnesparcours mit der halben Klasse (im Wechsel) durchführen. Die andere Hälfte der Schüler/innen kann in der Zeit ein bis zwei Arbeitsblätter bspw. »Unsere Sinne 1+2« bearbeiten. geeignet für 2. Klasse	Aktion

Schule deine Sinne (für 25 Schüler/innen)

Einkaufsliste

Fünf Sorten Brot

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 Scheibe Zwieback
- 1 Scheibe Knäckebrot
- 1 Scheibe Graubrot
- *Jede Brotsorte in 5 kleine Würfel schneiden und in fünf Brotkörben abgedeckt bereitstellen.*

Vier Sorten Obst oder Gemüse

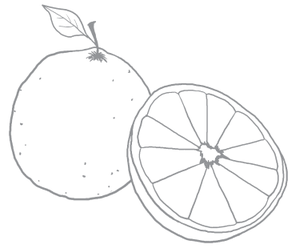
- 1 Apfel, 1 Orange, 1 Gurke, 1 Möhre
- 25 Äpfel (abhängig von Klassengröße, bei 25 Schüler(inne)n werden mindestens 26 Äpfel benötigt.)
- *Abgedeckt bereitstellen*
- Zitronensaft
- Pampelmusensaft
- Salz/Zucker (je eine Prise)

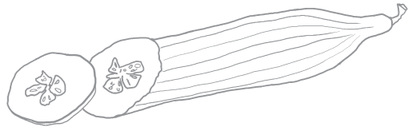
Außerdem brauchen wir

- ein Küchenmesser,
- einen Teller,
- einen Strohhalm

für jede/n Schüler/in

- einige Servietten
- 4 Teller
- 4 Gläser
- Wischlappen





Schule deine Sinne 1 (schwierige Variante)

Name: _____

Sinne	Forschungsreise	richtig	falsch
Sehen	Welche Getreidesorten/Hülsenfrüchte siehst du? 1. 2. 3. 4.		
Riechen	Welche Lebensmittel riechst du? 1. 2. 3. 4.		
Hören	Welche Lebensmittel hörst du? 1. 2. 3. 4.		
Tasten	Welche Lebensmittel tastest/fühlst du? 1. 2. 3. 4.		
Schmecken	Welche Geschmacksrichtungen schmeckst du? 1. 2. 3. 4.		

Schule deine Sinne 2 (leichte Variante)

Name: _____

Sinne	Forschungsreise	richtig	falsch
Sehen	Wie viele verschiedene Getreidesorten/Hülsenfrüchte siehst du? eins o zwei o drei o vier o		
Riechen	Welche Lebensmittel riechst du? Zimt Nr. Kakao Nr. Senf Nr. Pfefferminze Nr.		
Hören	Welche Lebensmittel hörst du? Reis Nr. Mehl Nr. Erbsen Nr. Zucker Nr.		
Tasten	Welche Lebensmittel tastest du? Möhre Nr. Gurke Nr. Apfelsine Nr. Apfel Nr.		
Schmecken	Welche Geschmacksrichtungen schmeckst du? süß Nr. sauer Nr. salzig Nr. bitter Nr.		

Die Sinne 1

Jeder Mensch hat fünf Sinne.
Damit kann man sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen.

Mit den Augen kann ich _____.

Mit den Ohren kann ich _____.

Mit der Nase kann ich _____.

Mit der Zunge kann ich _____.

Mit den Fingern kann ich _____.

Ordne zu.

	Dinge					
	Blume					
	Buch					
	Brötchen					
	Zahnpasta					
	Apfel					
	Hund					
	Fisch					
	Kaktus					
	Vogel					

Die Sinne 2

Welche Sinnesorgane brauche ich?

Mit der Zunge _____ ich.

Mit den Ohren _____ ich.

Mit der Nase _____ ich.

Mit den Fingern _____ ich.

Mit den Augen _____ ich.

Ordne zu.

Tätigkeit					
Vogelgezwitscher hören					
einen Kuchenteig kneten					
ein Würstchen essen					
Radio hören					
ein Eis schlecken					
an einer Blume riechen					
eine Katze streicheln					
am Computer spielen					
eine saure Gurke essen					

Literatur

Arbeitsmappe „Getreide, Mehl und Brot“

Vereinigung Getreide-, Markt- und Ernährungsforschung e. V.
GMF, Postfach 30 01 65, 53181 Bonn, Fax: 0228-47 97 559, e-mail: info@gmf-info.de, www.gmf-info.de

Clever essen und trinken mit der aid-Kinderpyramide

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V. (aid), Bonn 2007, 76 S., ISBN 978-3-8308-0471-0, 9.00 EUR

Das macht Sinn!

Ein Erlebnis-Lern-Spiel-Buch über die 5 Sinne
Susanne Erhart, Christian Tschepp, Paderborn 2004, ISBN: 978-3-87387-559-3, 14.90 EUR

Ernährungserziehung in der Grundschule

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Ernährung und Verbraucherschutz, (StMGEV),
Schellingstr. 155, 80797 München, Tel: 089 – 21 70-04, www.stmgev.bayern.de,
e-mail: poststelle@stmgev.bayern.de

Esspedition Schule

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V. (aid), , Bonn 2005, 248 S., ISBN 978-3-8308-0545-8, 25.00 EUR

Fruchtsäfte und Erfrischungsgetränke

Auswertung- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V. (aid), Bonn 2000, 2. überarbeitete Auflage, 24 S.; ISBN 978-3-89661-478-0, 1.50 EUR

Fühlen wie´s schmeckt

Sinnesschulung für Kinder und Jugendliche,
Angelika Meier-Ploeger et al, 152 S., ISBN 978-3-980-6481-3-4, 22.50 EUR, www.foodmedia.de

5 am Tag, Gesund mit Obst und Gemüse

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V. (aid), 2006, 56 S., ISBN 978-3-8308-0614-1, 2.50 EUR

5 am Tag macht Schule (Grundschule)
www.fuenfamtag.de

Kinder Koch-Alphabet

Dagmar von Cramm, München 2002, ISBN: 978-3774249165, 12.90 EUR

optimiX, Empfehlung für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen

Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V. (aid), Bonn 2007, 5. überarbeitete Ausgabe, 44 S., ISBN 978-3-8308-0477-2, 2.00 EUR

Internet-Links

Hier sind die Adressen der zentralen Einrichtungen in Deutschland, die sich mit Ernährung von Kindern und Jugendlichen beschäftigen, aufgeführt. Auf den hier angegebenen Seiten gibt es jede Menge Links zu anderen Institutionen, Portalen u. a. zu diesem Themenbereich

Auswertung- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten e.V.

www.aid.de
www.aid-macht-schule.de
www.talkingfood.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),

www.bzga.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.dge.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

www.fke-do.de

Informationsdienst des Bundesministeriums für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft

www.was-wir-essen.de

Weitere nennenswerte Internet-Adressen:

www.forum-trinkwasser.de
www.fuenfamtag.de
www.gmf-info.de
www.landwirtschaft-bw.info
www.schuleundgesundheit.hessen.de

Impressum

Herausgeberin
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e. V. (HAG)
Repsoldstraße 4
20097 Hamburg
Tel: 040 – 632 22 20
Fax: 040 – 632 58 48
buero@hag-gesundheit.de
www.hag-gesundheit.de

Konzept / Projektdurchführung
Stefanie Bernecker, Silke Bornhöft, Ute Hantelmann,
Heidrun Jenkner, Anne Schelberger

Projektkoordination / Redaktion
Dörte Frevel

Illustrationen und Gestaltung
Elga Voss · Kontor 36
Titelillustration
Britta Griebenow

Druck
Drucktechnik Altona

Auflage 1000

Hamburg, August 2007

HAG www.hag-gesundheit.de

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (HAG)

Repsoldstraße 4 | 20097 Hamburg | Tel: 040 – 632 22 20 | Fax: 040 – 632 58 48 | buero@hag-gesundheit.de