

I.42

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Fünf Hände voll Obst und Gemüse – Ernährung und Bewegung

Dr. Hagen Wulff und Melanie Glienke



© RAABE 2021

© DigitalVision/Hinterhaus Production/Gettyimages

In dieser Unterrichtseinheit lernen die Kinder die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen und setzen sie spielerisch und in Kombination mit Bewegung um. Sie lernen die Ernährungspyramide und Methoden zur Dokumentation des individuellen Ess- und Trinkverhaltens kennen. Durch die motivierenden Spiele und Aufgaben werden die Schülerinnen und Schüler angeregt, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu reflektieren.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	3 und 4
Dauer:	5 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Auswahl von gesunden Lebensmitteln; Auswirkung von Bewegung und Ernährung auf die Gesundheit beobachten, reflektieren und anwenden; Gesundheitsbewusstsein entwickeln
Thematische Bereiche:	Ernährung und Gesundheit
Medien:	Checklisten, Quiz, Spielanleitungen, Übungskarten
Zusatzmaterial:	farbige Bildkarten (M 16)

Stundenübersicht

Legende:

L: Lehrkraft

SuS: Schülerinnen und Schüler



Sicherheitshinweise



Variationen/Differenzierung



Tipps/Hinweise

1. Stunde

Thema: Ernährungsgewohnheiten reflektieren

Vorbereitung: Blankokärtchen bereithalten oder eine Auswahl an Lebensmittelkarten (M 16) in halber Anzahl der SuS zweifach kopieren und ausschneiden.

Einstieg: SuS und L reflektieren gemeinsam, was sie letzte Morgen gefressen haben. Dabei sollen alle zu Wort kommen.



L schreibt ggf. die genannten Lebensmittel jeweils zweimal auf Blankokärtchen.

Aufwärmen: Die Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt. Jedes Kind nimmt sich eine Karte. Dann laufen die SuS durch die Halle. Wenn sie einem anderen Kind begegnen, stellen sie ihren Griff nach dem Protomimisch dar oder beschreiben ihn. Haben sich zwei SuS mit demselben Lebensmittel gefunden, laufen sie als Paar weiter. Das Spiel endet, wenn alle ihre Partner gefunden haben.

Hauptteil

M 1 **Ist das ...** ...



M 2 **Checkliste Ernährung** / Die Checkliste ist eine Möglichkeit, um das Ernährungsverhalten zu dokumentieren und mögliche Mangel- oder Fehlernährungen festzustellen und zu reflektieren. SuS und L besprechen gemeinsam die Lebensmittelgruppen und klären Fragen. Die SuS füllen das Arbeitsblatt in der folgenden Woche selbstständig als Hausaufgabe aus. Die Ergebnisse werden in der folgenden Stunde besprochen und Erfahrungen ausgetauscht.

Abschluss: SuS und L besprechen sich zu den Eindrücken der Stunde und Erwartungen für die folgenden Stunden aus.

Benötigt: Blankokärtchen, 1 Stift, 1–2 rote Seile, 1–2 grüne Seile

2. Stunde

Thema: Gesunde Ernährung mit der Ernährungspyramide kennenlernen

Aufwärmen

M 4 **Die Ernährungspyramide** / L stellt die Ernährungspyramide vor. Danach sollten die SuS die einzelnen Ebenen und dazugehörigen Lebensmittelgruppen benennen können.

Hauptteil: Die SuS setzen die Erkenntnisse in den beiden folgenden Spielen um.

M 5 **Lebensmittel zuordnen**

M 6 **Obstsalat**

Abschluss

M 2 **Checkliste Ernährung** / SuS und L berechnen die Gesamtmengen an Portionen für die Woche und besprechen die Ergebnisse.

M 3 **Checkliste Ernährung – Referenzwerte** / Die SuS übertragen ihre Wochenwerte in die Tabelle.

L zeigt auf, was die optimalen Portionsgrößen für die Woche wären. Bei deutlichem Unter- oder Überschreiten der Richtwerte können Ursachen diskutiert werden. Dies sollte sensibel und ohne Diskriminierung geschehen.

Benötigt: 1 Reifen und 1 Stift pro Kind, zusätzliche Reifen (6 grüne, 4 gelbe, 2 rote), 4 Bänke, 8 Kegel

3. Stunde

Thema: Gesunde Ernährung mithilfe der Ernährungspyramide umsetzen

Aufwärmen: „Obst oder Gemüse“: Die SuS bilden 2 Mannschaften und stellen sich jeweils an einer Angriffsline eines Volleyballnetzes nebeneinander auf (mit Blick zur Mittellinie). Eine Mannschaft ist das Obst, die andere das Gemüse. L nennt nun nacheinander einen Begriff (von 6 Obst- oder Gemüsesorten). Passt der Begriff zu Obst, jagt die Obstmannschaft die Gemüsemannschaft und umgekehrt. Die Gejagten sind gerettet, wenn sie die Grundlinie überquert haben.

Hauptteil: SuS führen die folgenden Aktivitäten durch

M 7 **Ampelspiel**

M 8 **Wer bin ich?**

Abschluss

M 9 **Ernährungsquiz** / L liest nacheinander die Fragen 1–4 vor. Die SuS notieren ihre Antworten auf einem Blatt Papier. Zum Schluss werden die Ergebnisse per Handzeichen abgelesen und diskutiert.

Die SuS bekommen für jede richtige Antwort 1 Punkt.

Benötigt: 1 Blatt Papier und 1 Stift pro Kind, 3 kleine Kästen, 3 Tücher (rot, gelb, grün), 4 Kegel

4. Stunde

Thema: Unser Körper und Ernährung – Grundlagen

Aufwärmen

M 10 **Lebensmittelgruppen-Fangen** / Die SuS wiederholen gemeinsam die Ernährungspyramide mit den einzelnen Ebenen und die Einordnung nach dem Ampelsystem (rot = Süßigkeiten, Fett, Öl; gelb = Fisch, Fleisch, Milchprodukte; grün = Getreide, Obst, Gemüse). Hinzu kommt die Farbe Blau, die für ungesüßte Getränke steht.

Hauptteil

M 11 **Proteine, Kohlenhydrate, Fette – Nährstoffklassen** / L und SuS erarbeiten gemeinsam das Arbeitsblatt.

M 12 **Nährstoff-Memo** / L leitet das Spiel an.

Abschluss

M 9 **Ernährungsquiz** / L liest nacheinander die Fragen 5–8 vor. Die SuS notieren ihre Antworten wieder auf einem Blatt Papier und erhalten 1 Punkt für jede richtige Antwort. Zum Schluss werden die Ergebnisse besprochen.

M 2 **Checkliste Ernährung** / Die SuS füllen die Checkliste in der folgenden Woche als Hausaufgabe aus.

Benötigt: 1 Blatt Papier und 1 Stift pro Kind, 3 Zettel Parteibänder (rot, gelb, grün, blau), 3 Reifen; ggf. Rollbretter, Teppichfliesen, Pedalos, 4 Hütchen

5. Stunde

Thema: Unser Körper und Ernährung – Anwendung

Aufwärmen

M 13 **Gesund oder nicht?** / SuS führen das Spiel durch.

Hauptteil: SuS führen die folgenden Spiele durch:

M 14 **Weg mit den Süßigkeiten!**

M 15 **Kalorien zählen**

Abschluss

M 2 **Checkliste Ernährung** / SuS berechnen die Gesamtmengen an Portionen für die Woche.

M 3 **Checkliste Ernährung – Referenzwerte** / SuS übertragen ihre Wochenwerte in die Tabelle und reflektieren gemeinsam, ob sich im Lauf der letzten Wochen etwas an ihrem Essverhalten geändert hat.

Benötigt: 1 Stift und 1 Reifen pro Kind, weiche Bälle/Wurfgegenstände (z. B. Indiaca, Federbälle) – 4 Softbälle, 6 Hütchen

M 2 Checkliste Ernährung

Notiere in der Tabelle, was du in dieser Woche isst. Setze dafür nach den Mahlzeiten einen Strich in das jeweilige Kästchen.

Beispiel: Du hast am Montag ein Brötchen mit Butter, Käse und Salat dazu gegessen und dazu einen Apfel und eine Banane? Dann setze einen Strich in der Spalte „Mo“ bei Butter, Käse, Salat. In der Zeile „Obst“ kannst du 2 Striche notieren.

Lebensmittelgruppe	Portionen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Ge- samt
Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte	1–2 Hände voll								
Obst	1–2 Hände voll								
Müsli oder Getreideflocken	2 Hände voll								
Vollkornbrot	1–2 Scheiben								
Nudeln, Kartoffeln, Reis	2 Hände voll								
Wasser, ungesüßter Tee	1 Glas voll								
Milch oder Milchprodukte	1 Glas voll								
Käse	1 Scheibe								
Fleisch	1 Stück								
Wurst	1–3 Scheiben								
Eier	1–2 Stück								
Fisch	1 Stück								
Gezuckerte Getränke	1 Glas voll								
Extras (Snacks, Süßes, Fast Food)	1 Hand voll								
Butter/Margarine	1–2 Esslöffel								
Pflanzenöle	1 Esslöffel								
Ich hatte ein Frühstück.									
Ich hatte ein Mittagessen.									
Ich hatte ein Abendbrot.									
Ich hatte Snacks gegessen.									
Ich hatte eine weitere Mahlzeit.									

Lebensmittel zuordnen

M 5

Benötigtes Material: 9 Reifen pro Gruppe (je 3 grüne, 2 gelbe und 1 roter), ausgewählte Lebensmittelkarten (M 16)

Organisation

Die SuS bilden 2 Gruppen. Für jede Gruppe liegt in einiger Entfernung eine Reifenpyramide auf dem Boden aus (in der untersten Reihe 3 grüne Reifen, in der mittleren 2 gelbe und in der obersten 1 roter). Grün steht für pflanzliche Lebensmittel (Brot, Getreide, Obst, Gemüse) sowie ungesüßte Getränke. Gelb steht für tierische Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte). Rot steht für Süßigkeiten, Knabbereien, Fast Food sowie hochkalorische Getränke. An der Startlinie liegen verdeckt die Lebensmittelkarten.

Beschreibung

Die Ersten der Gruppen ziehen eine Karte, laufen zur Reifenpyramide, legen die Karte in einen entsprechenden Reifen und laufen zum Start zurück. Dort klatschen sie den nächsten Läufer ab usw., bis alle Lebensmittelkarten in der Pyramide abgelegt wurden. Danach werden die Ergebnisse der Gruppen verglichen und besprochen.

Obstsalat

M 6

Benötigtes Material: 1 Reifen und 1 Klärtchen mit einer Obstsorte (M 16) pro Kind

Organisation

Jedes Kind erhält ein Klärtchen und einen Reifen. Die SuS stellen sich in je einen Reifen in einem großen Innenstirnkreis. Ein Kind steht ohne Reifen in der Kreismitte.

Beschreibung

Das Kind in der Mitte nennt Kategorien (z. B. Farbe, Form, Obstsorte, Kerne, Kerneigenschaften), woraufhin alle mit passender Beschreibung den Reifen wechseln müssen. Wer übrig bleibt, tauscht den Platz mit dem Kind in der Mitte und sagt den neuen Begriff an. Fällt das Wort „Obstsalat“, müssen alle SuS ihre Plätze wechseln.

Ernährungsquiz

M 9



Hinweise: Am Ende der dritten Stunde werden die Fragen 1–4 vorgelesen, am Ende der vierten Stunde die Fragen 5–8.

Wer hat zum Schluss die meisten Punkte?

<p>1. Welches dieser Lebensmittel ist kein Obst?</p> <p>A Apfel</p> <p>B Rhabarber</p> <p>C Tomate</p>	<p>2. Welche Lebensmittel haben außer Kalorien noch viel zu bieten und machen dick?</p> <p>A Cola, Bonbons und Chips</p> <p>B Wasser und ungezuckerter Tee</p> <p>C Banane, Kiwi und Ananas</p>
<p>3. Wie viel ist eine Portion ungefähr?</p> <p>A Was in eine große Tasse passt.</p> <p>B Was ich essen kann, bis ich satt bin.</p> <p>C Was in eine Hand passt.</p>	<p>4. Wie viele Portionen Obst und Gemüse sollen wir täglich zu uns nehmen?</p> <p>A 1 Portion</p> <p>B 3 Portionen</p> <p>C 5 Portionen</p>
<p>5. Was ist der gesündeste Durstlöcher?</p> <p>A Wasser</p> <p>B Limonade</p> <p>C Milch</p>	<p>6. Schätzfrage: Wie viele Stücke Würfelzucker enthält ein Liter Cola?</p> <p>A 15 Stück</p> <p>B 25 Stück</p> <p>C 35 Stück</p>
<p>7. Wer fit bleiben will, darf keine Süßigkeiten essen. Stimmt das?</p> <p>A Ja, Süßigkeiten sind generell schlecht.</p> <p>B Nein, eine Hand voll am Tag ist okay.</p> <p>C Nein, man darf so viel Süßes essen, wie man will, wenn man dafür das Gemüse weglässt.</p>	<p>8. Welche Lebensmittel enthalten viele Proteine?</p> <p>A Avocado, Öl, Mayonnaise</p> <p>B Nudeln, Kartoffeln, Reis</p> <p>C Fleisch, Hülsenfrüchte, Soja-Produkte</p>

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de