

III.1.2

Sachunterricht – Körper & Gesundheit

Leckerschmecker! – Alles rund um unser Essen

Elisabeth Jäcklein-Kreis



© RAABE 2020

© Fotolia

Essen und Trinken haben einen zentralen Stellenwert in unserem Leben – sie bedeuten nicht nur Genuss, sondern auch Gemeinschaft. Doch Essen ist nicht gleich Essen. In dieser Unterrichtseinheit lernen die Kinder, welche unterschiedlichen Lebensmittel es gibt, woher diese kommen und was eine gesunde Mahlzeit ausmacht. Dabei reflektieren sie ihr eigenes Essverhalten und gewinnen neue Erkenntnisse zum Thema Ernährung.

KOMPETENZPROFIL

Klassensstufe: 2

Dauer: ca. 6 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Kommunikation; eigene Essgewohnheiten reflektieren; Nahrungsmittel, ihre Herkunft und Verarbeitung kennen; Kriterien für gesunde Ernährung kennen

Thematische Bereiche: Gesundheit, Lebensmittel, unser Körper

Medien: Arbeitsblätter, Texte, Bilder, Rätsel, Test, Selbsteinschätzungsbogen, Beobachtungsbogen

Organisatorisches: Das Thema eignet sich für die praktische Umsetzung, z. B. in Form eines gemeinsamen Picknicks.

M 2 

Was esse ich eigentlich? – Ernährungstagebuch



Aufgabe 1: Was isst du an einem Tag?

Schreibe oder male jeden Tag in das Feld, was du gegessen hast.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Du kannst zum Beispiel schreiben:

Obst • Gemüse • Brot • Müsli • Nudeln • Reis • Fleisch • Fisch •
Milch • Käse • Süßes

Fällt dir noch mehr ein?

Aufgabe 2: Was hast du am meisten gegessen?

Wo kommt das her? – Ursprung von Lebensmitteln

M 9

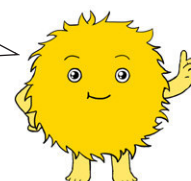
Wir essen ganz unterschiedliche Lebensmittel. Manche kommen von Tieren, manche von Pflanzen. Manche wachsen in der Erde, andere an Bäumen.

 **Aufgabe:** Woher kommt unser Essen? Findet die passenden Paare.

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 	11 	12 

1, 3 und 4: www.colle.com; 2: stockphoto; 5, 7–12: iStock/Thinkstock; 6: iStock/Getty Images Plus

Schneidet die Kärtchen aus und spielt das Memo-Spiel.



M 10 

Was steckt drin? – Nährstoffe in Lebensmitteln



Aufgabe 1: Lies den Text.

Was steckt in unserem Essen?

In jedem Essen sind unterschiedliche Nährstoffe. Deshalb wirkt jedes Essen anders in unserem Körper.

In Milch, Eiern und Fleisch sind viele Proteine (Eiweiß). Dein Körper kann damit Zellen bauen.

In Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln sind viele Kohlenhydrate. Sie liefern dir Kraft und Energie.

Auch Fette geben dir Energie. Es ist zum Beispiel in Öl, Margarine und Butter. Davon brauchst du aber nur wenig.

Vitamine bekommst du aus Obst und Gemüse. Sie helfen deinen Körper gesund zu halten.

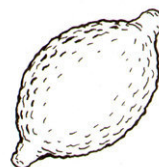
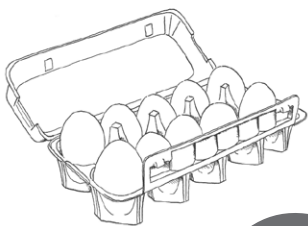
Oft ist im Essen Zucker. Zucker gibt dir zwar schnell Energie, aber zu viel davon kann dich krank machen.



Aufgabe 2: In welchen Lebensmitteln stecken diese Nährstoffe?

Kreise sie mit farbigen Stiften ein:

Proteine = rot, Kohlenhydrate = grün, Fette = blau, Vitamine = gelb



M 14 **Viel trinken! – Wasser in Lebensmitteln****Aufgabe 1:** Lies den Text.**Wo steckt Wasser drin?**

Jeden Tag solltest du 2 Liter Wasser zu dir nehmen, damit dein Körper ausreichend versorgt ist.

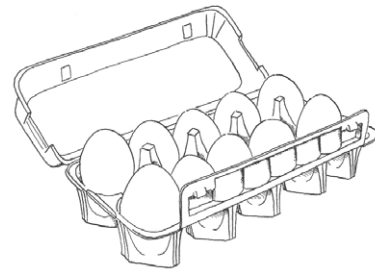
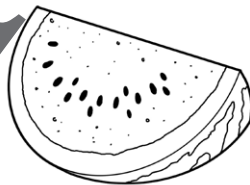
Leitungs- oder Mineralwasser, Tee oder Saftschorle sind gesunde Getränke. Cola oder Limo solltest du nur als Ausnahme trinken, denn sie enthalten viel Zucker.

Über Obst und Gemüse bekommt dein Körper ebenfalls viel Wasser. Wusstest du, dass zum Beispiel eine Salatgurke 97 Prozent Wasser enthält?

Auch in Suppen und Soßen sowie in Quark und Joghurt steckt viel Wasser, das dein Körper nutzen kann.

**Aufgabe 2:** Wie kannst du Wasser aufnehmen?

Kreise 3 Lebensmittel ein, die viel Wasser enthalten.



Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de