

I.B.19

Gesundheit und Gemeinschaft

Wer gesund isst, bleibt fit – Ernährungs- kompetenz im Sportunterricht fördern

Dr. Hagen Wulff und Robin Pietsch, Leipzig



In dieser Unterrichtseinheit werden ernährungsbezogene Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler gefördert. Dazu werden Prinzipien der Ernährungspyramide spiel- und bewegungsbetont kennengelernt und angewendet. Diese Grundlage ermöglicht gesundheitsförderliche Veränderungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Jugendlichen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	7–9, Anfänger
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	Beobachtung, Dokumentation und Reflexion des eigenen Ess- und Trinkverhaltens; Kennenlernen und Anwenden der Ernährungspyramide
Thematische Bereiche:	Ernährung, Gesundheit, Fitness
Medien:	Ernährungsscheck, Lebensmittel-/Aktionskarten
Zusatzmaterial:	farbige Bildkarten (M 18)

M 1 Ernährungsscheck

Aufgabe: Protokolliere deine Ernährung eine Woche lang.

1. Setze für jede Portion einer Lebensmittelgruppe einen Strich in das Kästchen des jeweiligen Tages.
2. Zähle nach der gesamten Woche alle Portionen einer Zeile zusammen und trage die Summe in die Spalte „Gesamt“ ein.

Lebensmittelgruppe	Portion	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Gesamt	Ziel
--------------------	---------	----	----	----	----	----	----	----	--------	------

Gezuckerte Getränke	1 Glas									
Extras (Snacks, Süßes)	1 Hand voll									
Butter/Margarine	1–2 Esslöffel									
Pflanzenöle	1–2 Esslöffel									

Milch oder Milchprodukte	1 Glas/Becher									
Käse	1 Scheibe									
Fleisch	1 Stück									
Wurst, Schinken	1–3 Scheiben									
Eier	1–2 Stück									
Fisch	1 Stück									

Gemüse, Salat oder Hülsenfrüchte	1–2 Hände voll									
Obst	1–2 Hände voll									
Müsli oder Getreideflocken	2 Hände voll									
(Vollkorn-)Brot	1–2 Scheiben									
Nudeln, Kartoffeln oder Reis (gekocht)	2 Hände voll									
Wasser, ungesüßter Tee	1 Glas									

M 3 Food Run

Material	ausgewählte Lebensmittelkarten (M 18)
Zeit	10 Minuten
Beschreibung	In der Halle verteilt befinden sich offen liegende Lebensmittelkarten aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen. Die SuS bewegen sich frei in der Halle und laufen auf Zuruf zu den entsprechenden Lebensmitteln/-gruppen. Anschließend wird bis zum nächsten Signal weitergelaufen usw.



Variationen

- Bewegungsarten vorgeben (z. B. aus dem Lauf-ABC).
- Der Zuruf der Lebensmittel/-gruppen kann mit Hilfe einer Geschichte erfolgen.

M 4 Lebensmittelregal

Material	Wasserkarten (M 17), Lebensmittelkarten (M 18), Ernährungspyramide (M 2), 2–3 Bänke, 4 Pylonen, ggf. kleine Hindernisse
Zeit	15 Minuten
Organisation	Die SuS werden in 4 Gruppen eingeteilt, erhalten je eine Ernährungspyramide und stellen sich an ihrem Startpylon auf. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle wird eine Reihe Bänke aufgestellt, auf denen die Lebensmittelkarten liegen.
Beschreibung	Geben Sie eine Lebensmittelgruppe (z. B. Gemüse) vor. Daraufhin laufen die jeweils Ersten zur Bank („Lebensmittelregal“) und suchen dort eine entsprechende Karte aus. Anschließend laufen die Spieler zurück und ordnen die Karte in die richtige Ebene ihrer Ernährungspyramide ein. Dann beginnt die nächste Runde.



















Variationen

- Es sollen einzelne Lebensmittel gesucht werden.
- Es werden Hindernisse oder Bewegungsaufgaben (z. B. Kniehebelauf) für die Laufwege gestellt.
- Die Lebensmittelkarten liegen verdeckt und es darf pro Lauf nur eine Karte aufgedeckt werden. Passt sie zur Vorgabe, darf sie mitgenommen werden. Passt sie nicht, läuft der Spieler „leer“ zurück. Welche Gruppe hat zuerst ihre Ernährungspyramide gefüllt?

Hinweis	Nach einigen Runden sollte überprüft werden, ob die Lebensmittel in die richtigen Gruppen eingeordnet wurden.
----------------	---

M 17**Wasser- und Aktionskarten**

			
			
 5 Hock-Streck-Sprünge	 10 Liegestütze	 10 Kniebeugen	 5 Sit-Ups
 5 Hock-Streck-Sprünge	 10 Liegestütze	 10 Kniebeugen	 5 Sit-Ups
