

Fünf Hände voll Obst und Gemüse – Ernährung und Bewegung

Dr. Hagen Wulff und Melanie Glienke



© DigitalVision/Hinterhaus Production/Getty Images

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 heute Morgen gefrühstückt 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 Begriff entweder pantomimisch 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 gesund? / L leitet das Spiel an.

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 Liste der Lebensmittelgruppen und klären Fragen. Die SuS füllen das Arbeitsblatt im Lauf der folgenden Woche selbstständig als Hausaufgabe aus. Die Ergebnisse werden in der folgenden Stunde besprochen und Erfahrungen ausgetauscht.

Abschluss: SuS und L tauschen 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:

M 5

Lebensmittel zuordnen

M 6

Obstsalat

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 darauf 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	Gesamt
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	1–2 Esslöffel								
Ich hatte ein Frühstück.									
Ich hatte ein Mittagessen.									
Ich hatte ein Abendbrot.									
Ich habe Snacks gegessen.									
Ich hatte eine warme 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 Kärtchen mit einer Obstsorte (M 16) pro Kind

Organisation

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

Beschreibung

Das Kind in der Mitte nennt Kategorien (z. B. Farbe, Form, Obstsorte, Kerne, Beeren), 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.

M 10 Lebensmittelgruppen-Fangen

Benötigtes Material: 1 Volleyballfeld (markiert durch 4 Hütchen), Ernährungspyramide (M 4), Parteibänder (rot, gelb, grün, blau)

Organisation

Die SuS wiederholen gemeinsam die Ebenen der Ernährungspyramide 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. Danach werden die SuS in 4 Gruppen eingeteilt und mit roten, gelben, grünen und blauen Parteibändern ausgestattet.

Beschreibung

Innerhalb des (Volleyball-)Felds wird Fangen gespielt. Der Spielleiter hält eine der 4 Farben hoch. Die gezeigte Farbe bestimmt das Fänger-Team. Gefangene SuS verlassen das Spielfeld, machen 10 Hampelmänner und steigen wieder in das Spiel ein. Währenddessen kann die Fänger-Gruppe wechseln.



Variationen

- Der Spielleiter sagt ein Lebensmittel an. Die SuS müssen nun schnell entscheiden, zu welcher Farbe es gehört und ob sie im Fänger-Team sind.
- Die Fänger fangen so lange, bis alle SuS gefangen sind (auf Zeit).