

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


Klassenstufe:	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.

Auf einen Blick

Legende der Abkürzungen:

AB: Arbeitsblatt; AL: Anleitung; BD: Bilder/Bildkarten

UG: Unterrichtsgespräch; LV: Lehrervortrag; EA: Einzelarbeit; PA: Partnerarbeit, GA: Gruppenarbeit

 einfaches Niveau


 mittleres Niveau

 schwieriges Niveau


1./2. Stunde

Thema: Unser Essen – Lebensmittel kennenlernen und einschätzen

Einstieg: LP spricht mit den SuS über Ernährung; SuS zeigen ggf. ihre Pausenboxen und erzählen von ihrem Frühstück (UG)

M 1–M 3 (AB) **Was esse ich eigentlich?** / SuS füllen vor Ort einen Tag des Ernährungstagebuchs aus und machen sich mit dem System vertraut; die ganze Woche über kann das Tagebuch dann täglich ausgefüllt werden (EA) 

M 4, M 25 (BD) **Was ist gesund?** / SuS lernen die Ernährungspyramide und deren Aufbau kennen (UG)

M 5–M 7 (AB) **Was ist gut für mich?** / SuS ordnen Lebensmittel der Ernährungspyramide zu (EA) 

M 8 (AB) **Lecker!** / SuS malen ihr Lieblingsgericht auf und kleben die Bilder auf ein großes Plakat (EA); SuS tauschen sich aus (UG)


Vorbereitung: Tagebuchvorlage entsprechend der Schülerzahl kopieren; ggf. verschiedene Lebensmittel für den Einstieg mitbringen

Benötigt: große Bögen Tonpapier, Scheren, Klebstoff, ggf. Lebensmittel

3. Stunde

Thema: Was steckt drin? – Herkunft und Wirkung von Lebensmitteln

M 9 (AB) **Wo kommt das her?** / SuS ordnen pflanzliche und tierische Produkte deren Ursprung zu; SuS spielen ggf. Memory mit den Kärtchen (PA)

M 10–M 12 (AB) **Was steckt drin?** / SuS lernen unterschiedliche Nährstoffe in Lebensmitteln und deren Wirkung auf den Körper kennen; SuS reflektieren ihre eigene Ernährung (UG) 


Vorbereitung: ggf. Ernährungspyramide (M 25) auf Folie kopieren

Benötigt: Scheren, ggf. Lebensmittel zur Veranschaulichung

4. Stunde

Thema: Schluck für Schluck – warum Wasser so wichtig ist

M 13 (AB) **Schluck für Schluck** / SuS lernen die Bedeutung von Wasser für den Körper kennen (UG, EA)

M 14–M 16 (AB) **Viel trinken!** / SuS lernen, wie wir Wasser aufnehmen (EA, PA) 

Was esse ich eigentlich? – Ernährungstagebuch

M 1



Aufgabe 1: Was isst du an einem Tag?
 Kreuze jeden Tag an, was du gegessen hast.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Aufgabe 2: Schau dein Tagebuch an. Was hast du am meisten gegessen?

M 8 Lecker! – Mein Lieblingsgericht



Aufgabe 1: Was isst du am liebsten? Male es auf:

© RAABE 2020



Aufgabe 2: Schneidet eure Bilder aus und klebt sie auf ein großes Plakat.



Aufgabe 3: Erzählt euch von eurem Lieblingsgericht.

Welche Lebensmittel sind darin? An welche Stellen in der Ernährungspyramide passen sie?



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, Nüssen 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?

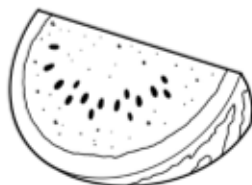
Jeden Tag solltest du 2 Liter Wasser zu dir nehmen, damit dein Körper ausreichend versorgt ist.

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.



M 18 Fleisch? Nein, danke! – Vegetarisch und vegan



Aufgabe 1: Fülle die Lücken. Diese Wörter helfen dir dabei:

Tiere • Fisch • Klima • Veganer • Fleisch • schmecken

Vegetarier essen kein

und keinen

verzichten auch auf Milch, Käse und Eier.

Manchen Menschen

diese Dinge einfach nicht.

Anderen tun die

leid, die für ihr Essen sterben

müssen. Und manche Menschen tun es, weil es besser für das

ist.



Aufgabe 2: Was essen Veganer nicht? Streiche es mit einem roten Stift durch.

