

## DIDAKTISCHER STECKBRIEF

FACH Sachunterricht

KLASSENSTUFE

1./2.  
Schulstufe

THEMA Gesunde Ernährung

### VORAUSSETZUNGEN

Die Kinder...

- ❖ ... zeigen auf, wenn sie etwas sagen wollen und lassen einander ausreden.
- ❖ ... können verschiedene Lebensmittel benennen.
- ❖ ... können zwischen Obst und Gemüse unterscheiden.
- ❖ ... wissen, welche Lebensmittel gesund oder ungesund sind.

### KOMPETENZEN

Die Schüler/innen können ...

- ❖ ... zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln unterscheiden (diejenigen, die als Beispiele vorhanden sind).
- ❖ ... erkennen, ob ihre eigene Jause (eher) gesund/ungesund ist.
- ❖ ... können mit verbundenen Augen eine Obst- oder Gemüsesorte erkennen.
- ❖ ... können gesunde Alternativen zu einer ungesunden Jause nennen.
- ❖ ... kennen Gründe, weshalb bestimmte Lebensmittel gesund/ungesund sind (z.B. Schokolade macht dick, verursacht Karies, Bauchweh, ...).
- ❖ ... sich ihre persönliche „perfekte, gesunde Schuljause“ überlegen.

### BENÖTIGTE MATERIALIEN

- ❖ Arbeitsblätter
- ❖ Stifte
- ❖ Schere
- ❖ Kleber



Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



ARBEITSBLATT	ZEITAUFWAND	SOZIALFORM	ARBEITSWEISE	KONTROLLE	ERLEDIGT
1. Was ist ungesund?					
2. Schreibe eine Einkaufsliste!					
3. Das ist gesund! Das ist ungesund!					
4. Die 7 Lebensmittelgruppen					



5. Die Ernährungspyramide					
6. Das solltest du oft oder nicht oft essen.					
7. Fülle die Ernährungspyramide aus!					
8. Buchstabenrätsel					

# Was ist ungesund?

## Was ist ungesund? Kreuze an!

Besprich deine Ergebnisse mit deinem Nachbarn!



cc 0



cc 0



cc 0



cc 0



cc 0



cc 0



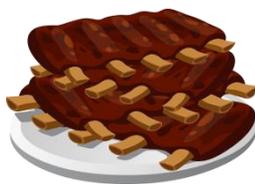
cc 0



cc 0



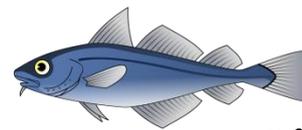
cc 0



cc 0



cc 0



cc 0



# Schneide aus und ordne auf deinem Tisch!



Das ist gesund:

# Schneide aus und ordne auf deinem Tisch!



Das ist ungesund:

# Schneide aus und ordne auf deinem Tisch!



Milch

Getreide

Zucker

Obst und Gemüse

echte Fruchtsäfte

Süßigkeiten

Softdrinks

Fast Food

# Schneide aus und ordne auf deinem Tisch!

spät schlafen gehen

Alkohol

Milchprodukte

Fleisch

zu hastig essen

keine Bewegung an der frischen Luft

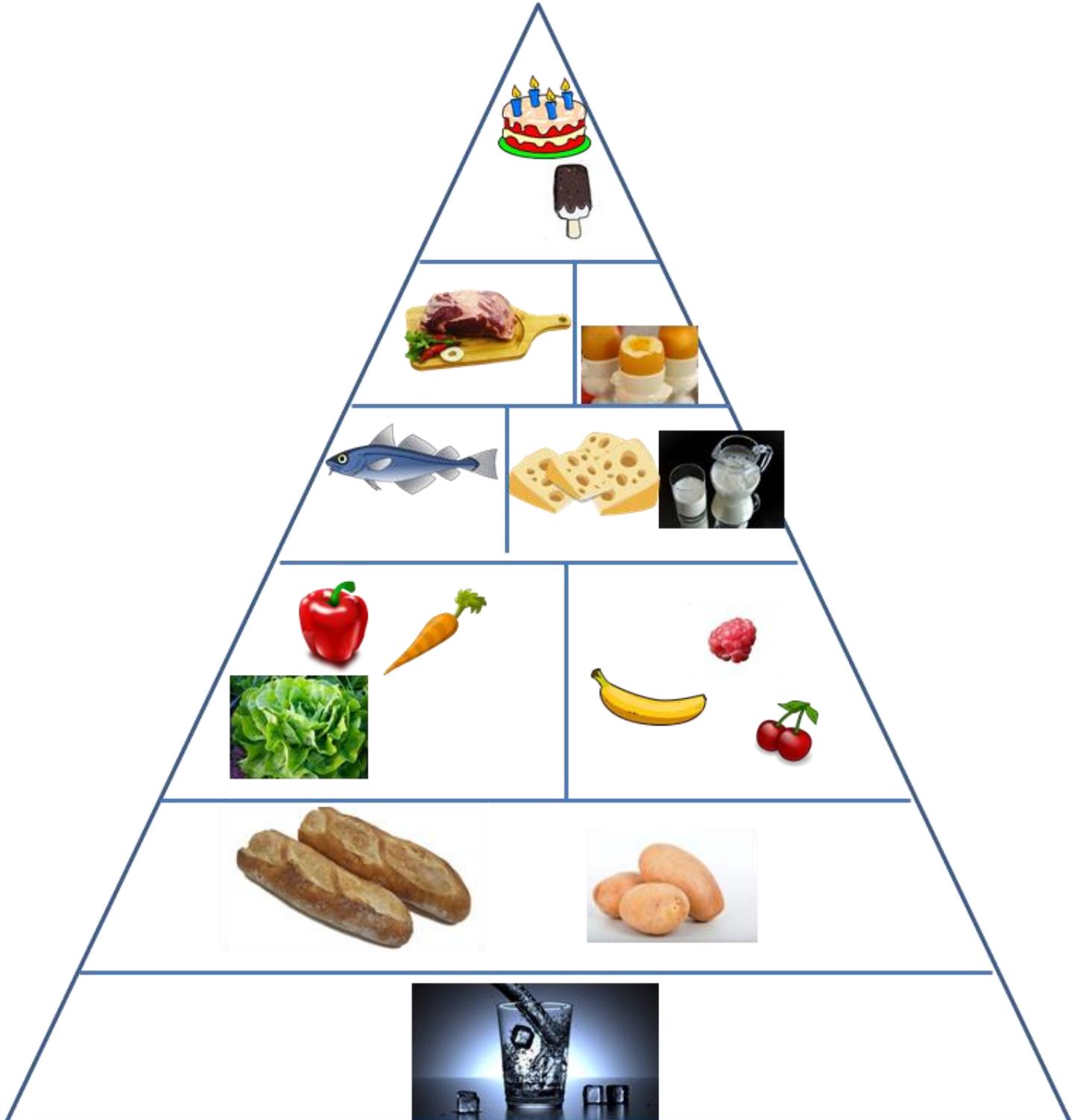
Wasser

Knabbergebäck (Chips, Popcorn,...)

Wir sollen täglich aus allen 7 Nahrungsmittelgruppen etwas auswählen:

<b>Milch und Milchprodukte</b>
<b>Fleisch, Wurst, Fisch, Eier</b>
<b>Brot, Reis, Zucker, Honig</b>
<b>Kartoffeln, Erbsen, Bohnen</b>
<b>Butter, Margarine, Öl</b>
<b>viele Gemüsesorten</b>
<b>zahlreiche Obstarten</b>

1. Schau dir die 7 Nahrungsmittelgruppen genau an!
2. Überlege, ob du jeden Tag aus jeder Nahrungsmittelgruppe etwas auswählst!
3. Besprich mit deinem Banknachbarn, wie es bei ihr/ihm aussieht!
4. Überlegt euch, was könnten die Folgen sein, wenn man sich nicht gesund ernährt?



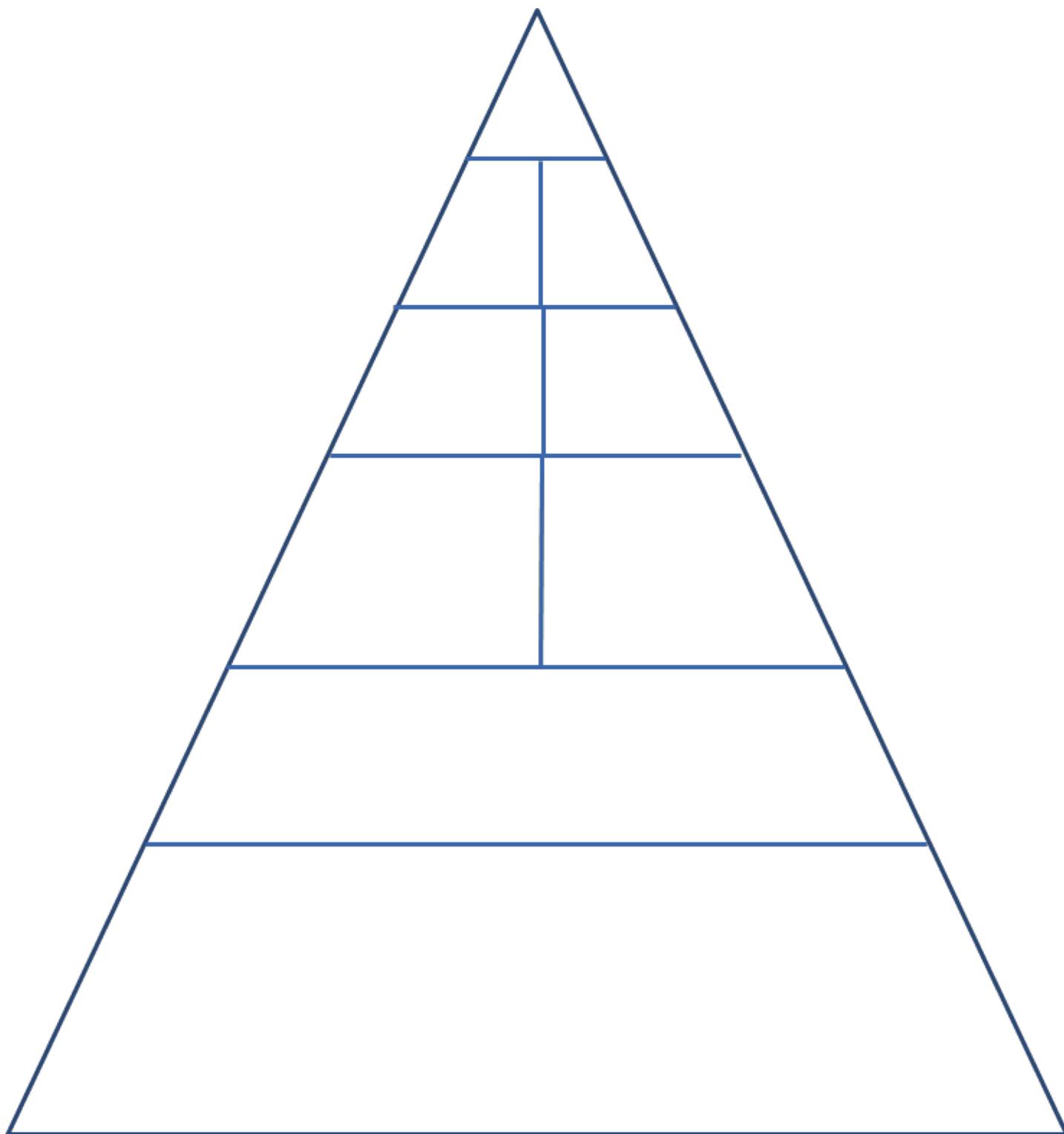
Alle Bilder: cc\_0

Fülle in die Tabelle ein! Schreib dein Lieblingsessen auch in die passende Spalte!

**Karotte, Torte, Limonade, Pizza, Apfel,  
Schokolade, Milch, Joghurt, Brot,  
Chips, Gurke, Fleisch, Fisch, Eier**

<b><u>Diese Lebensmittel sollst du oft essen:</u></b>	<b><u>Diese Lebensmittel sollst du nicht oft essen:</u></b>

# Ernährungspyramide



## Die Ernährungspyramide

1. Welche Lebensmittel gehören wohin? Unten siehst du eine kleine Hilfe.
2. Male oder schreibe sie hinein.
3. Vergleiche es mit deinen Mitschülern. Hält ihr euch an die Ernährungspyramide?

### Süßigkeiten

**Fleisch:** 2-3 Portionen/Woche

**Fisch:** 1-2 Portionen/Woche

**Gemüse:** mind. 2-3 x täglich

**Eier:** 2-3 Stück/Woche

**Milch und Milchprodukte:** mind. 2 x täglich

**Obst:** mind. 2 x täglich

**Getreideprodukte:** mehrmals täglich z.B. Brot, Teigwaren, Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchte

**Getränke:** mind. 1,5 l täglich (vorwiegend Mineralwasser)

*Regelmäßige körperliche Aktivitäten: mind. 2-3 x/Woche (20-30 Minuten)*

Es haben sich verschiedene Lebensmittel darin versteckt!

N	F	H	E	I	S	M	O	Q	M	U	E	Q	M
D	F	U	P	S	F	P	K	I	O	O	J	U	O
G	I	B	Z	B	K	S	A	G	A	R	R	S	Q
Q	S	C	W	L	A	I	R	F	T	A	C	C	F
K	C	O	A	A	P	Z	O	R	E	N	G	H	U
C	H	B	S	Y	F	N	T	Z	T	G	J	O	I
Y	I	J	S	S	E	B	T	I	S	E	G	K	Y
H	S	G	E	L	L	K	E	F	O	G	A	O	A
Y	P	N	R	I	M	Z	M	S	T	W	T	L	N
N	I	E	J	D	K	V	V	M	R	Q	F	A	G
I	N	A	M	F	L	E	I	S	C	H	O	D	H
U	A	U	C	Y	H	O	O	J	J	T	O	E	Q
V	T	H	M	A	R	I	L	L	E	Z	O	L	W
I	G	S	Y	N	A	G	S	U	P	T	E	E	T

Diese Wörter sind versteckt:

- |              |           |           |
|--------------|-----------|-----------|
| 1 Schokolade | 2 Marille | 3 Fleisch |
| 4 Karotte    | 5 Spinat  | 6 Orange  |
| 7 Wasser     | 8 Fisch   | 9 Apfel   |
| 10 Eis       |           |           |

Findest du alle 10?