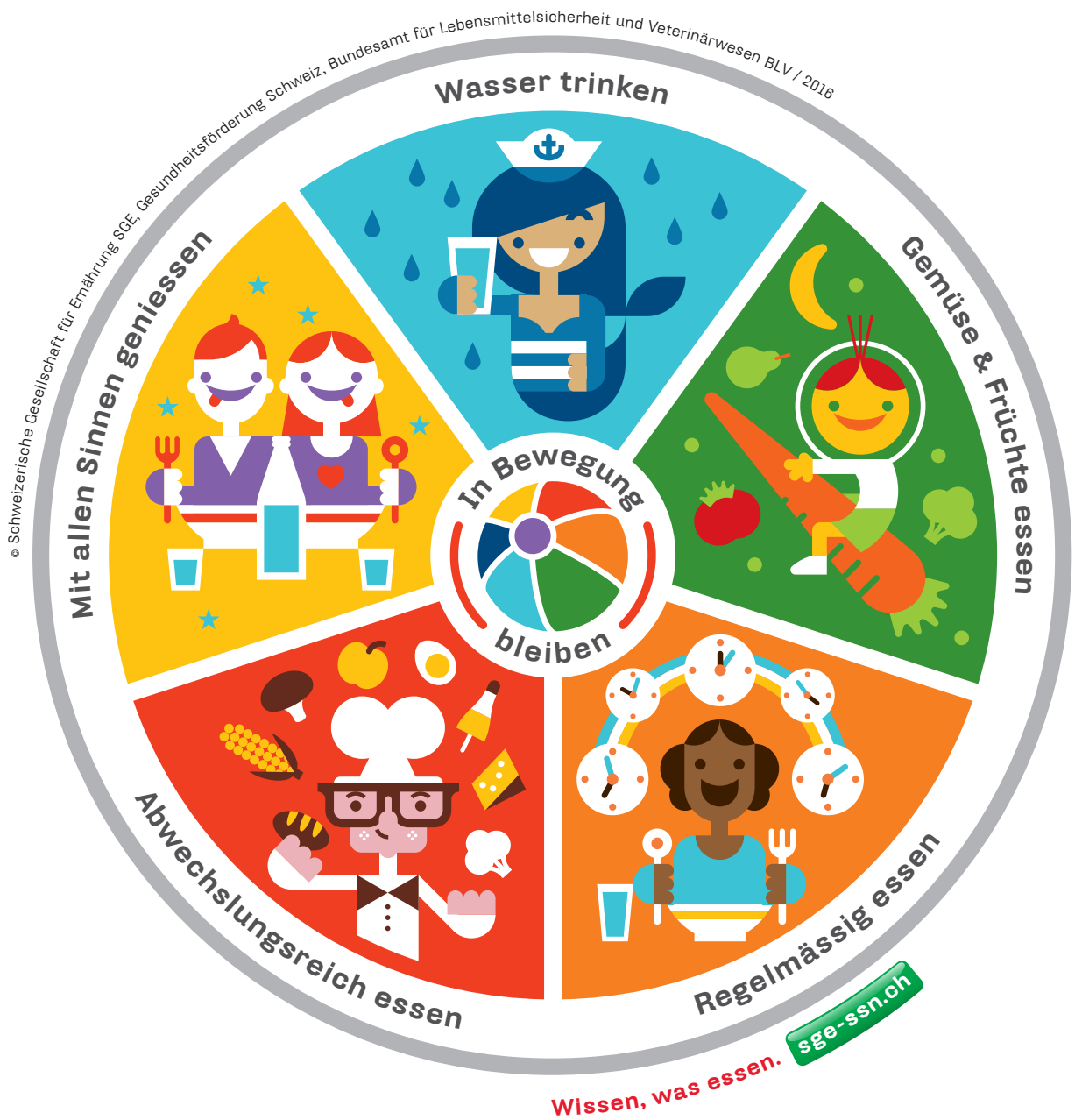




Unterrichtsvorschläge zur Schweizer Ernährungsscheibe Zyklus 2





Inhaltsverzeichnis

- 3 Einleitung
- 6 Einführung in die Unterrichtsvorschläge
- 7 Bezüge zum Lehrplan 21
- 8 Impuls 1: Wasser trinken
- 13 Impuls 2: Gemüse und Früchte essen
- 17 Impuls 3: Regelmässig essen
- 21 Impuls 4: Abwechslungsreich essen
- 25 Impuls 5: Mit allen Sinnen geniessen
- 28 Weiterführende Informationen und Materialien
- 29 Impressum

Einleitung

Die Ernährung von Kindern spielt eine wichtige Rolle für deren Entwicklung und langfristige Gesundheit. Essgewohnheiten, die in frühen Jahren angeeignet werden, werden oftmals auch im Erwachsenenalter beibehalten. Genuss, Wohlbefinden und gute Vorbilder beim Essen sind wichtig. Neben den Eltern sind auch Lehrpersonen wichtige Vermittler in Bezug auf eine gesunde Lebensweise. Die Ernährungsbildung an der Schule stellt wichtige Weichen, damit Kinder sich gesunde und genussvolle Essgewohnheiten aneignen.

Die vorliegenden Unterrichtsvorschläge für den Zyklus 2 möchten Anregungen geben, wie Kompetenzen und Wissen rund um die Ernährung altersgerecht sowie praxisorientiert vermittelt werden können. Die Vorschläge basieren inhaltlich auf den Empfehlungen der Schweizer Ernährungsscheibe für Kinder und orientieren sich am Lehrplan 21.

Schweizer Ernährungsscheibe

Die Schweizer Ernährungsscheibe fasst die wichtigsten Botschaften für eine ausgewogene und genussvolle Ernährung von Kindern im Alter von 4 bis 12 Jahren zusammen. Darüber hinaus regt sie zu ausreichender Bewegung an.





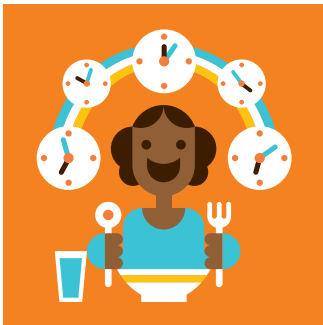
Wasser trinken

- Wasser ist der Durstlöscher Nummer eins. Pro Tag sind vier bis fünf Gläser empfehlenswert.
- Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren.
- Hahnenwasser ist in der Schweiz sauber, günstig und überall verfügbar.



Gemüse & Früchte essen

- Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.
- Gemüse und Früchte bereichern jedes Essen und schmecken zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- Regionale und saisonale Gemüse und Früchte bevorzugen.



Regelmässig essen

- Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
- Ein ausgewogenes Frühstück und/oder ein ausgewogenes Znüni sorgen für einen optimalen Start in den Tag.
- Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.



Abwechslungsreich essen

- Abwechslung und Vielfalt bei der Lebensmittelwahl und Zubereitung tragen zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen bei.
- Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, auf das Erwachsene vertrauen können.
- Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.



Mit allen Sinnen geniessen

- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen, denn so schmeckt es besser.
- Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch.
- Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören kann sowohl Lust als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich.



Bildung für nachhaltige Entwicklung

Bei den Botschaften der Ernährungsscheibe stehen Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens im Vordergrund. Gleichzeitig bietet die Ernährungsscheibe die Möglichkeit, auch weitere Aspekte der Nachhaltigen Entwicklung aufzugreifen im Wissen, dass das persönliche Ernährungsverhalten auch grossen Einfluss auf Umwelt, Wirtschaft und Gesellschaft hat.

In vielerlei Hinsicht sind eine ausgewogene Ernährung und eine bewusste Lebensmittelauswahl mit Vorteilen für die Umwelt, Ressourcen, soziale Gerechtigkeit, das Tierwohl etc. verbunden. Dies lässt sich anhand von einfachen, praktischen Beispielen veranschaulichen wie z. B. das Trinken von Hahnenwasser, den Einkauf von saisonalen Früchten und Gemüse, die Bevorzugung von pflanzlichen Lebensmitteln, dem massvollen Konsum tierischer Produkte sowie die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung. Konkrete Ideen für den Unterricht sind in den folgenden Unterrichtsvorschlägen aufgeführt.



Einführung in die Unterrichtsvorschläge

Das vorliegende Lehrmittel enthält zu jeder Botschaft der Schweizer Ernährungsscheibe mehrere Unterrichtsvorschläge für den Zyklus 2. Die Vorschläge und vor allem die Zeitangaben richten sich primär an 3. und 4. Klassen. Mithilfe der weiterführenden Tipps und kleinen Anpassungen können die Unterrichtsvorschläge gut auch in der 5. und 6. Klasse eingesetzt werden. Die Unterrichtsreihe baut auf den Unterrichtsvorschlägen zur Schweizer Ernährungsscheibe Zyklus 1 auf.

Die Reihenfolge der Impulse 1-5 kann beliebig ausgetauscht werden. Es empfiehlt sich jedoch, mit dem Impuls 1 «Wasser trinken» anzufangen, da so die Empfehlung *regelmässig Wasser zu trinken* über die ganze Unterrichtseinheit eintrainiert werden kann.

Zu Beginn jeden Impuls stehen jeweils die zu erreichenden Kompetenzen sowie der Lehrplanbezug. Die Impulse sind in Lektionen à 45 Minuten unterteilt. Das benötigte Material und die dazugehörigen Arbeitsblätter sind aus der Lektionsplanung ersichtlich.

Abkürzungsverzeichnis

- ▶ LP: Lehrperson
- ▶ SuS: Schülerinnen und Schüler
- ▶ EA: Einzelarbeit
- ▶ PA: Partnerarbeit
- ▶ GA: Gruppenarbeit
- ▶ AB: Arbeitsblatt
- ▶ NMG: Natur, Mensch, Gesellschaft
- ▶ TTG: Textiles und Technisches Gestalten
- ▶ BNE: Bildung für nachhaltige Entwicklung



Bezüge zum Lehrplan 21

Nachfolgend sind alle Kompetenzen aus dem Fachbereich NMG des Lehrplans 21 aufgelistet, welche mit den Unterrichtsvorschlägen abgedeckt werden. Teilweise werden auch Kompetenzen anderer Fachbereiche (wie beispielsweise Mathematik, Sprache, Bewegung und Sport) gefördert. Da diese jedoch nicht im Fokus stehen, sind sie nicht aufgeführt.

Für jeden Impuls sind die Lehrplanbezüge in den einzelnen Kapiteln zusätzlich spezifisch aufgelistet.

Kompetenzen des Lehrplan 21

Die Schülerinnen und Schüler ...

NMG 1.2: ...können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

- ▶ c: ...kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, **Ernährung**, Körperpflege, Freundschaften).
- ▶ e: ...kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, **Ernährung**, Bewegung).

NMG 1.3: ... können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

- ▶ d: ... können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.
- ▶ e: ... können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Lebensmittelpyramide).

NMG 2.2: ... können die Bedeutung von Sonne, Luft, Wasser, Boden und Steinen für Lebewesen erkennen, darüber nachdenken und Zusammenhänge erklären.

NMG 2.3: ... können Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung bei Tieren und Pflanzen beobachten und vergleichen.

NMG 2.6: ... können Einflüsse des Menschen auf die Natur einschätzen und über eine nachhaltige Entwicklung nachdenken.

NMG 3.2: ... können die Bedeutung von Energie und Energieumwandlungen im Alltag erkennen, beschreiben und reflektiert handeln.

- ▶ c: ... können verschiedene Energieformen (z.B. Bewegungs-, Lage-, elektrische, thermische, **chemische Energie**) benennen und bestimmten Energieträgern oder Anwendungen im Alltag zuordnen (z.B. Wind, **Wasser**, Sonnenstrahlung, Holz, Erdöl, **Nahrung**).

NMG 4.1: ...können Signale, Sinne und Sinnesleistungen erkennen, vergleichen und erläutern

NMG 9.1: ...können Zeitbegriffe aufbauen und korrekt verwenden, Zeit als Konzept verstehen und nutzen sowie den Zeitstrahl anwenden.

Impuls 1: Wasser trinken



Zu erreichende Kompetenzen

- ▶ SuS können ihr eigenes Trinkverhalten analysieren und beurteilen.
- ▶ SuS kennen die Bedeutsamkeit von Wasser und können verschiedene Fakten dazu aufzählen.
- ▶ SuS erkennen die Besonderheit der st ndigen Verfügbarkeit von sauberem Trinkwasser („Hahnenwasser“) in der Schweiz im Vergleich zur Verfügbarkeit von Trinkwasser in anderen Ländern.
- ▶ SuS können mithilfe einer Anleitung einen einfachen Wasserfilter bauen.

Lehrplanbezug

NMG 1.2: SuS können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren sch tzen.

- ▶ c: SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, **Ernährung**, Körperpflege, Freundschaften).
- ▶ e: SuS kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, Ernährung, Bewegung).

NMG 1.3: SuS können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

- ▶ d: SuS können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben
- ▶ e: SuS können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Lebensmittelpyramide).

NMG 2.2: SuS können die Bedeutung von Sonne, Luft, Wasser, Boden und Steinen für Lebewesen erkennen, darüber nachdenken und Zusammenhänge erklären.

LEKTION 1:

Inhalt	Dauer / Form	Material
Die Kinder betrachten eine Topfpflanze (alternativ ein Foto) und diskutieren, was eine Pflanze zum Leben braucht. Mögliche Fragen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Was braucht eine Pflanze zum Leben? (z.B. Sonne, Wasser, Boden, Nährstoffe) ▶ Könnte diese Pflanze in der Wüste leben? ▶ Was würde geschehen, wenn die Pflanze längere Zeit kein Wasser bekommen würde? Wie würde die Pflanze dann aussehen? 	15' Plenum	Topfpflanze



FORTSETZUNG LEKTION 1:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Übergang zu Tieren, Menschen: Fakt: «Alle Lebewesen brauchen Wasser zum (Über-)Leben.»</p> <p>SuS erhalten das <i>AB Mensch und Wasser</i> zum Lesen und beantworten die Fragen schriftlich.</p>	20' EA	AB Mensch und Wasser
<p>Fragen an SuS:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Was denkst du? Wie viel Wasser trinkst du täglich?▶ Wie viel sollte man trinken?▶ Was trinkst du ausserdem? <p>Um das eigene Trinkverhalten zu beobachten und zu beurteilen, wird während 5 Tagen ein Trinktagebuch geführt. Ziel ist es, dass die Kinder sich bewusst werden, ob sie regelmässig über den Tag verteilt genügend trinken und evtl. ihr Trinkverhalten verbessern. Tipp: Die Kinder im Unterricht zum Wassertrinken animieren (Wasserflasche auf Pult, selbst regelmässig trinken, ...)</p>	10' Einführung, Hausaufgaben	AB Mensch und Wasser Leere Blätter

LEKTION 2:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>SuS betrachten das Bild auf dem <i>AB Wasser auf der Welt</i>.</p> <p>Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Was kommt dir zum Bild in den Sinn?▶ Kennst du ein Land, in dem es nicht genügend Trinkwasser gibt?▶ Warst du schon einmal in einem solchen Land? <p>... weiter nächste Seite</p>	15' Plenum (falls Film, dann länger)	AB Wasser auf der Welt



FORTSETZUNG LEKTION 2:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Anschliessend sehen die SuS ein Bild von zwei Kindern, die Wasser von einem Brunnen trinken (<i>AB Wasser in der Schweiz</i>).</p> <p>Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Was kommt dir zum Bild in den Sinn? ▶ Kannst du das Wasser überall in der Schweiz aus dem Hahn trinken? ▶ War das immer so? ▶ Was weisst du über das Leitungswasser in der Schweiz? <p>Fazit: In der Schweiz haben wir das Privileg des ständig verfügbaren sauberen Trinkwassers! Wodurch wird dies gewährleistet? Durch die Wasseraufbereitung, die Wasserwerke und die Wasserversorgung.</p> <p>Tipp: Film zum Thema schauen: gute Kurzfilme unter http://trinkwasser.svgw.ch</p>		<p>AB Wasser in der Schweiz</p> <p>evt. Film</p>
<p>SuS erhalten das <i>AB Sauberes Wasser 1 und 2</i> und lesen dieses durch. Anschliessend wird zum Thema passend in Kleingruppen ein Wasserfilter gebaut. Die Materialien dazu müssen im Vorhinein besorgt werden.</p>	<p>30' GA</p>	<p>AB: Sauberes Wasser 1 und 2 Zubehör für Wasserfilter</p>

LEKTION 3:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Es wird ein Experiment durchgeführt: In einen Krug Wasser werden 4 Esslöffel Zucker eingerührt, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Danach wird das Zuckerwasser auf zwei Gläser aufgeteilt. In das eine Glas wird zusätzlich etwas Zitronensaft gegeben. Die Materialien dazu müssen im Vorhinein besorgt werden. SuS probieren beide Getränke.</p> <p>Fazit: Obwohl in beiden Gefässen gleich viel Zucker steckt, schmeckt das Zucker-Zitronenwasser weniger süss.</p> <p>Grund: Eine Limonade mit Zitronensaft braucht wegen der Säure mehr Zucker als reines Wasser, um süss zu schmecken. So ist es auch bei den Süssgetränken aus dem Handel. Deshalb ist in Süssgetränken viel versteckter Zucker.</p>	<p>15' Plenum</p>	<p>Materialien fürs Experiment</p>



FORTSETZUNG LEKTION 3:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Im Anschluss ans Experiment erhalten die SuS das <i>AB Versteckter Zucker 1</i> und bearbeiten dieses.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Wie viel versteckter Zucker steckt in euren Lieblings-Süssgetränken? <p>SuS werden durch das <i>AB Versteckter Zucker 2</i> dazu aufgefordert, Dosen und Flaschen ihrer Lieblings-Süssgetränke mitzunehmen. Sie schätzen und berechnen, wie viel Zucker sich in den Getränken befindet.</p> <p>Tipp: In einer Ausstellung könnten die SuS die Anzahl der enthaltenen Würfelzucker neben den Dosen/Flaschen aufstellen und den versteckten Zucker dadurch sichtbar machen.</p> <p>Hinweis: Von der Gesundheitsförderung Schweiz gibt es einen guten Zuckerflyer «Zucker: Weniger ist mehr». Download: www.sge-ssn.ch/unterlagen</p>	30' PA (plus Hausaufgaben und Ausstellung)	AB Versteckter Zucker 1 und 2 Material für Ausstellung

LEKTION 4:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Zurück zur ersten Aufgabe. SuS werden dazu aufgefordert, dem Besitzer der Pflanze einen Brief zu schreiben:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Warum ist Wasser wichtig für die Pflanze?▶ Was kannst du ihm sonst noch zum Thema Wasser erzählen?	35' EA	Briefpapier
<p>Zum Abschluss werden verschiedene Sätze vorgelesen und die SuS raten, ob die Sätze richtig oder falsch sind. Beispiele für Sätze:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Es kommt nicht darauf an, ob man 1 Liter Wasser zum Frühstück trinkt oder über den ganzen Tag verteilt. (falsch, regelmässiges Trinken ist wichtig).▶ 1 Liter Wasser entspricht etwa 5 Gläsern Wasser. (richtig)▶ Milch und Kakao gehören streng genommen nicht zu den Getränken. (richtig).▶ ...	10' Spiel	Sätze



Weiterführende Tipps

- ▶ Zusatzaufgabe: SuS erhalten eine Rosine. SuS sollen beschreiben, wie eine Rosine entsteht.
- ▶ Besuch einer Kläranlage
- ▶ Die Schweiz als Wasserschloss Europas (z. B. unter www.schoolmaps.ch)
- ▶ Weiterführende Unterrichtsideen zum Thema Wasser und BNE unter www.pusch.ch
- ▶ Neues Sachbuch: Ohne Wasser geht nichts (Christine Steinlein, Mieke Scheier)
- ▶ Im TTG: Getränkehalter fürs Pult erstellen
- ▶ Aquabar: SuS mixen gesunde Wasseralternativen zu Süssgetränken (mit Zitrone, Minze, ...), die in den Pausen angeboten werden könnten
- ▶ Wasserparcours: Wasser in einem Gefäss eine gewisse Strecke transportieren (Thema: Verfügbarkeit von Wasser in anderen Kulturen (Vom Dorfbrunnen nachhause)
- ▶ Unterrichtsmaterial zum Thema Wasser von UNICEF:
<https://www.unicef.de/informieren/materialien/unterrichtsmaterial-wasser>
- ▶ Länder mit Dürreperioden oder Wüsten thematisieren: Welche Bedeutung hat das Wasser in solchen Regionen?

Impuls 2: Gemüse und Früchte essen



Zu erreichende Kompetenzen

- ▶ SuS können mindestens 8 regionale Obst- und Gemüsesorten nennen, die aktuell Saison haben.
- ▶ Sie kennen eine Saisontabelle und wissen, wie diese gebraucht wird.
- ▶ Sie können erklären, warum es sinnvoll ist, regionale und saisonale Produkte zu geniessen.

Lehrplanbezug

NMG 1.2: SuS können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

- ▶ c: SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, **Ernährung**, Körperpflege, Freundschaften).
- ▶ e: SuS kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, **Ernährung**, Bewegung).

NMG 1.3: SuS können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

- ▶ e: SuS können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Lebensmittelpyramide).

NMG 2.6: SuS können Einflüsse des Menschen auf die Natur einschätzen und über eine nachhaltige Entwicklung nachdenken.

Falls etwas angepflanzt wird:

NMG 2.3: SuS können Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung bei Tieren und Pflanzen beobachten und vergleichen.

LEKTION 1 UND 2:

Inhalt	Dauer / Form	Material
Einige regionale und saisonale Gemüse- und Obstsorten stehen in zugedeckten Gefässen bereit (gerüstet und zerkleinert). Mit verbundenen Augen probieren die SuS die Lebensmittel und versuchen herauszufinden, um was es sich handelt. Tipp: Eine gute Früchte- und Gemüsetabelle mit den Saisoninformationen findet sich auf der Webseite www.5amtag.ch Hinweis: Vielleicht gibt es SuS in der Klasse, die Gemüse und Früchte nicht mögen. Dann sollten sie nicht zum Verzehr gezwungen werden. Ermunterungen zum Probieren sind jedoch sinnvoll, da man aus der Forschung weiss, dass es häufig mehrmaliges Probieren braucht, bis man ein Lebensmittel mag.	15' Plenum	Früchte / Gemüse gerüstet und in Bechern abgedeckt Augenbinde



FORTSETZUNG LEKTION 1 UND 2:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Die LP erklärt, dass alle probierten Produkte aus der Region stammen und aktuell Saison haben. SuS werden gefragt, ob sie noch weitere saisonale Früchte- / Gemüsesorten kennen.</p> <p>Frage:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Ist es sinnvoll saisonale Produkte aus der Region zu kaufen? Warum ja? Warum nein? <p>Diskussion:</p> <p>Anschließend erstellen die SuS eine Tabelle mit regionalen und saisonalen Früchten und Gemüse. Dazu dient das AB Saisonale Früchte- und Gemüsesorten und eine Saisontabelle (z.B. Früchte- und Gemüsetabelle von Samstag)</p>	30' Plenum	AB: Saisonale Früchte- und Gemüsesorten Saisontabelle
<p>Den SuS wird ein regionales Gemüse bzw. eine Frucht zugeordnet. Sie erstellen einen Steckbrief dazu (AB Steckbrief von ...) Die Steckbriefe werden anschliessend betrachtet.</p>	25' Plenum	AB: Steckbrief von ...
<p>Zum Abschluss der Doppellektion zeigt die LP die restlichen Frucht- und Gemüsestücke vom Beginn der Lektion.</p> <p>Fragen an SuS:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Soll ich die restlichen Stücke in den Abfall werfen?▶ Wer weiss, wie es heisst, wenn man Essen fortwirft? = Food Waste▶ Wie könnte man diese Stücke weiterverwerten? <p>Nachdem die Fragen diskutiert wurden, sollten die Frucht- und Gemüsestücke beispielsweise zu einem Fruchtsalat oder Saft weiterverarbeitet werden, um den SuS zu zeigen, dass man kein Essen fortwerfen sollte.</p>	20' GA	Küchenutensilien



LEKTION 3:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Wo wachsen die beschriebenen Gemüse / Früchte?</p> <p>Spiel: Die Kinder bewegen sich zu Musik im Raum, sobald die Musik stoppt, nennt die LP ein Gemüse oder eine Frucht aus den erstellten Steckbriefen. Wächst dieses unterhalb der Erde, legen sich die Kinder auf den Boden, wächst es oberhalb, recken sie sich in die Luft.</p>	5' Spiel	Musik erstellte Steckbriefe
<p>SuS werden gefragt, weshalb bei den Steckbriefen beispielsweise keine Banane oder Ananas vorkam?</p> <p>Diese Früchte wachsen nicht in der Schweiz. Dazu bearbeiten die SuS das <i>AB Erdbeeren im Winter</i></p>	30' EA	AB: Erdbeeren im Winter Leere Blätter
<p>Die Saisontabelle und / oder die erstellten Steckbriefe werden nochmals genau betrachtet. Danach wird den SuS eine Jahreszeit zugeteilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Frühling ▶ Sommer ▶ Herbst ▶ Winter <p>LP nennt eine regionale Frucht / ein regionales Gemüse. Die SuS, welche denken, dass dieses Lebensmittel in der zugeteilten Jahreszeit Saison hat, stehen auf.</p>	10' Spiel	

LEKTION 4:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>5 Portionen Gemüse bzw. Früchte pro Tag sind ideal. Dies erfahren die SuS durch das <i>AB 5 am Tag</i>.</p> <p>SuS malen die Umrisse ihrer Hand ab und zeichnen zu jedem Finger eine regionale Obst- oder Gemüsesorte. Der Auftrag ist auf dem AB genau beschrieben.</p>	35' EA	AB: 5 am Tag Briefpapier
<p>In PA sollen die SuS versuchen, zu jedem Buchstaben des Alphabets eine regionale Gemüse- oder Früchtesorte aufzuzählen (Zusatz: Saison hinschreiben).</p>	10' Spiel	Leere Blätter



Weiterführende Tipps

- ▶ Zusatzaufgabe Internetrecherche: SuS versetzen sich in die Lage eines südamerikanischen / afrikanischen / australischen Kindes. Welche Gemüse- und Obstsorten sollte dieses Kind bevorzugen? Warum?
- ▶ Falls ein Schulgarten vorhanden ist, können eigene Gemüsesorten angepflanzt, gehegt und zum Schluss geerntet werden. Eine Idee ist es, nach der Ernte einen kleinen Zvieri vorzubereiten und gemeinsam zu geniessen. Falls kein Schulgarten vorhanden ist oder falls die Zeit knapp ist, kann als Alternative auch Kresse angepflanzt und geerntet werden.
- ▶ In einem nahegelegenen Quartierladen / auf dem Bauernhof frische und regionale Produkte einkaufen.
- ▶ Mit SuS die Auswirkungen der Nahrungsmittelwahl auf sozialer, ökologischer und wirtschaftlicher Ebene betrachten. Dazu eignet sich die Unterrichtseinheit «Der vernetzte Teller» von éducation21: <https://catalogue.education21.ch/de/der-vernetzte-teller-zyklus-2>

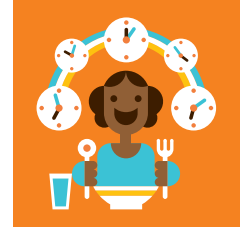
Foodwaste vertieft thematisieren:

- ▶ Der Frage nachgehen: Wie lässt es sich erklären, dass in reichen Ländern Lebensmittel weggeworfen werden, während ein Teil der Menschheit hungert?
- ▶ SRF DOK (2020): Food Waste – Was tun?
- ▶ www.foodwaste.ch
- ▶ Mit einem Wurmkomposter im Schulzimmer kann man Rüstabfälle und Reste vom Znüni in wertvolle Erde umwandeln: https://www.pusch.ch/fileadmin/kundendaten/de/Schule/Klassenprojekte/Wurmkompost_KG.pdf

Spieltipps für zwischendurch:

- ▶ «Frucht- / Gemüse-Wettbewerb»: SuS sollen zu zweit während 1 Minute möglichst viele Gemüse-/Früchtesorten aufschreiben.
- ▶ «Fruchtsalat»: SuS sind im Kreis. Je zwei bis drei Kinder erhalten den gleichen regionalen Fruchtamen. Der Koch in der Mitte nennt eine Frucht und alle Kinder mit der genannten Frucht müssen schnellstmöglich den Platz tauschen. Der Koch in der Mitte versucht sich einen frei gewordenen Platz zu ergattern. Wer keinen Platz mehr hat, ist neuer Koch und bestimmt eine neue Frucht. Nennt er das Wort «Fruchtsalat», so müssen alle Früchte den Platz tauschen. Geht auch gut mit Gemüse «Fruchtsalat» durch «Ratatouille» ersetzen.
- ▶ «Wer bin ich?»: Jedes Kind erhält ein Post-it mit einer Frucht /einem Gemüse und klebt dieses an die eigene Stirn. Die Post-its sind für alle Mitspieler sichtbar. Das eigene Post-it darf jedoch nicht angeschaut werden. Durch richtiges Fragestellen soll erraten werden, welche Frucht/ welches Gemüse man «ist». Fragen dürfen nur mit Ja oder Nein beantwortet werden. Sieger ist, wer die Lösung zuerst erraten hat.

Impuls 3: Regelmässig essen



Zu erreichende Kompetenzen

- ▶ SuS begreifen, weshalb unser Körper Energie in Form von Nahrung braucht.
- ▶ Sie unterscheiden zwischen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- ▶ Sie kennen geeignete Snacks für Zwischenmahlzeiten.
- ▶ Sie wissen, weshalb ein ausgewogenes Frühstück und /oder ein gesunder Znüni zentral ist.

Lehrplanbezug

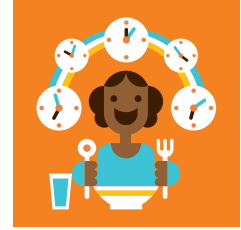
NMG 1.3: SuS können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

- ▶ d: SuS können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben
- ▶ e: SuS können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Lebensmittelpyramide).

NMG 3.2: SuS können die Bedeutung von Energie und Energieumwandlungen im Alltag erkennen, beschreiben und reflektiert handeln.

- ▶ c: SuS können verschiedene Energieformen (z.B. Bewegungs-, Lage-, elektrische, thermische, **chemische Energie**) benennen und bestimmten Energieträgern oder Anwendungen im Alltag zuordnen (z.B. Wind, Wasser, Sonnenstrahlung, Holz, Erdöl, **Nahrung**).

NMG 9.1: SuS können Zeitbegriffe aufbauen und korrekt verwenden, Zeit als Konzept verstehen und nutzen sowie den Zeitstrahl anwenden.

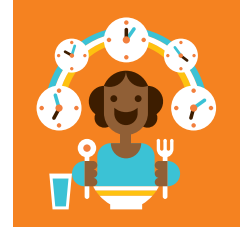


LEKTION 1:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Den SuS wird ein Bild eines Computers mit niedrigem Akkustand gezeigt. Folgende Wörter stehen dabei: Akku leer.</p> <p>Mögliche Fragen an SuS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Was bedeutet dies? ▶ Was kann man dagegen tun? ▶ Was bedeutet ein leerer Akku bei einem Menschen? <p>SuS schreiben ihre Gedanken dazu zuerst in Einzelarbeit auf (<i>AB Akku leer</i>) und tauschen sich danach mit jemandem aus. Schliesslich folgt eine Diskussion zum Thema.</p> <p>Fazit: Durch regelmässige Mahlzeiten sind wir Menschen leistungsfähig und können uns gut konzentrieren.</p>	15' EA PA Plenum	AB: Akku leer
<p>SuS erhalten das <i>AB Essen im Tagesverlauf 1</i>. Darauf ist eine Tabelle mit den Uhrzeiten zu finden. SuS sollen einzeichnen, wann und was sie im Tagesverlauf essen. Tabellen werden im Klassenzimmer gezeigt und verglichen. Es gibt bestimmte Zeitfenster zwischen den einzelnen Essensphasen. Dies sind die Essenspausen.</p>	30' EA Plenum	AB Essen im Tagesverlauf 1

LEKTION 2:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>In der letzten Lektion wurde auf die Essenspausen aufmerksam gemacht. Die SuS erhalten das <i>AB Essen im Tagesverlauf 2</i> und bearbeiten dieses. Im AB geht es um die Bedeutsamkeit von Essenspausen, um Haupt- und Zwischenmahlzeiten.</p> <p>Mögliche weiterführende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Weshalb sind Essenspausen gut? (Gedankenexperiment: Stelle dir vor, du dürftest bzw. müsstest einen Tag lang jede Minute ein Gummibärchen essen. Wie ginge es dir am Abend?) ▶ Wie merkt man, dass man satt ist? ▶ Was ist der Unterschied zwischen Hunger und Essensgelüsten? ▶ Was bedeutet es, wenn jemand Hunger leidet? 	25' EA Plenum	AB: Essen im Tagesverlauf 2

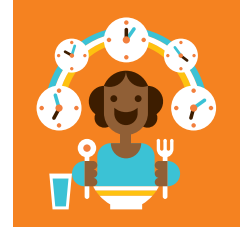


FORTSETZUNG LEKTION 2:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Es werden verschiedene Lebensmittel präsentiert (<i>AB Mahlzeiten</i>). SuS sollen die Lebensmittel in Partnerarbeit den verschiedenen Mahlzeiten zuordnen und weitere für sie geeignete Lebensmittel hinzuschreiben.</p> <p>Danach folgt eine Diskussion zu der Zuordnung im Plenum.</p> <p>Hinweis: Bei diesem AB gibt es nicht unbedingt ein Richtig oder Falsch. In unterschiedlichen Kulturen werden unterschiedliche Lebensmittel zu verschiedenen Zeiten gegessen (z.B. Reis). Die Zuordnungen dienen jedoch als Diskussionsgrundlage. Zudem soll darauf geachtet werden, dass die Haupt- und Zwischenmahlzeiten aus „gesunden“ Lebensmitteln bestehen und nicht aus zu zucker- oder fetthaltigen Produkten.</p>	20' PA Plenum	AB: Mahlzeiten

LEKTION 3:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Aufgrund der erlernten Inhalte zum Frühstück stellen die SuS ein ausgewogenes Müesli in Kleingruppen her. Sie packen das Müesli ab und beschriften es. Falls noch Zeit verfügbar ist, können die Kleingruppen ihrem Müesli einen kreativen Namen geben, ein Logo oder einen Werbeslogan erfinden usw. Das Müesli können die SuS mit nach Hause nehmen.</p> <p>Hinweis: Durch die Herstellung des Müeslis werden die SuS dazu animiert, ein ausgewogenes Frühstück zu sich zu nehmen. SuS sollen aber auch darauf hingewiesen werden, dass ein Frühstück kein Muss ist (<i>siehe AB Mahlzeiten</i>).</p>	45' GA	Zutaten für ein Müesli: Verschiedene Getreideflocken, Dörrfrüchte, Nüsse, Küchenutensilien, Plastik-säckchen



LEKTION 4:

Inhalt	Dauer / Form	Material
Aufgrund der erlernten Inhalte zu den Zwischenmahlzeiten erstellen die Kinder in Einzelarbeit eine „Gesunde Znüni-Liste“. Anschliessend werden die Ideen diskutiert, zusammengetragen und auf einer Liste sichtbar gemacht. Dadurch werden die SuS animiert, ein gesundes Znüni mitzunehmen.	20' EA Plenum	Leere Blätter Plakat
Zurück zum Anfang. Leerer Akku: Was können die SuS nun dazu sagen? Was kann man machen, damit der eigene «Akkustand» nie zu tief hinunterfällt?	10' Plenum	
Alle SuS überlegen sich zwei Fragen zur Botschaft Regelmässig essen und schreiben diese auf Kärtchen. Auf die Rückseite der Kärtchen schreiben sie die Antwort. Danach werden die Kärtchen ausgetauscht und beantwortet.	15' EA Plenum	Leere Kärtchen

Weiterführende Tipps

- ▶ Während einiger Tage ein Essprotokoll führen (evtl. gemeinsam mit Trinkprotokoll, siehe Impuls 1 Wasser trinken). Darauf festhalten: Hauptmahlzeiten, Zwischenmahlzeiten, Snacks. Danach betrachten und analysieren.
- ▶ Überfluss von Essen in der Schweiz mit Lebensmittelknappheit in anderen Ländern vergleichen. Welche Auswirkungen hat das auf das regelmässige Essen? Welche Herausforderungen stellen sich? (Tipp: Broschüre «Es ist genug für alle da» der Welthungerhilfe)
- ▶ Rollenspiel zum Thema: Kind möchte vor dem Essen einen Snack haben. Eltern erklären, weshalb dies keine gute Idee ist. Lösungsmöglichkeiten erarbeiten.
- ▶ Znüniblatt «Tipps für gesunde Znüni und Zvieri» von Gesundheitsförderung Schweiz. Download unter: www.sge-ssn.ch/unterlagen

Impuls 4: Abwechslungsreich essen



Zu erreichende Kompetenzen

- ▶ SuS kennen die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung.
- ▶ Sie können ein abwechslungsreiches und gesundes Menü zusammenstellen und beurteilen.

Lehrplanbezug

NMG 1.2: SuS können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

- ▶ c: SuS kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, **Ernährung**, Körperpflege, Freundschaften).
- ▶ e: SuS kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, **Ernährung**, Bewegung).

NMG 1.3: SuS können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

- ▶ c: SuS können angeleitet eine Mahlzeit zubereiten (z.B. Znüni, Zvieri, einfaches Essen).
- ▶ d: SuS können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben.
- ▶ e: SuS können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Lebensmittelpyramide, Lebensmittelpyramide).

LEKTION 1:

Inhalt	Dauer / Form	Material
KIM-Spiel: Verschiedene Lebensmittelverpackungen sind im Kreis zu sehen. Nach 1 Minute werden sie zugedeckt. <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wie viele davon konnten sich die Kinder merken? ▶ Gibt es Lebensmittel, welche sie nicht kennen? 	10' Spiel	Verpackungen von Lebensmitteln Decke
Zu den einzelnen Produkten werden Schilder mit den entsprechenden Nährwertangaben und Zutatenlisten hingestellt (vorgängig herstellen). <p>Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wer hat schon einmal ein solches Schild gesehen? ▶ Welche Bedeutung haben diese Angaben? ▶ Wozu sind diese Angaben gut? Anschliessend wird das <i>AB Nährwertangaben und Zutatenlisten</i> durchgelesen und bearbeitet.	20' EA Plenum	AB: Nährwertangaben und Zutatenliste Schilder



FORTSETZUNG LEKTION 1:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>In PA untersuchen und vergleichen die SuS nun die Lebensmittelverpackungen in Bezug auf die Nährwertangaben und die Zutatenlisten.</p> <p>Ideen dazu: Verpackungen in Gruppen unterteilen (Besonders zuckerhaltige, fetthaltige, kalorienarme, ... Lebensmittel), welches Lebensmittel enthält pro 100g am meisten Ballaststoffe, Eiweiss, ...?</p>	15' PA	Verpackungen von Lebensmitteln

LEKTION 2:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>In der letzten Lektion haben die SuS die Nährwertangaben von Lebensmitteln studiert. Gedankenexperiment dazu:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Welches Problem stellt sich, wenn ein Kind beispielsweise nur Teigwaren und Schokolade isst? <p>Diskussion: SuS erhalten das <i>AB Mein Lieblingsessen</i> und bearbeiten dieses. Anschliessend stellen sich die SuS ihr Lieblingsessen gegenseitig vor.</p>	30' Plenum EA	AB Mein Lieblingsessen
<p>SuS schreiben die Zutatenliste eines Lebensmittels ab (Lebensmittelverpackungen von Lektion 1 verwenden). Die anderen SuS sollen erraten, um welches Lebensmittel es sich handelt.</p>	15' Spiel	Leere Blätter Lebensmittelverpackungen



LEKTION 3:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Die folgende Übung ist als Stafetten-Form gedacht und sollte im Freien oder in der Turnhalle stattfinden. Die SuS werden in 4 Gruppen eingeteilt und stellen sich hintereinander auf.</p> <p>Jede Gruppe erhält einen Gruppennamen:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Kartoffel▶ Karotte▶ Tomate▶ Ei <p>Auf der gegenüberliegenden Seite liegen Kärtchen verdeckt auf dem Boden. Die Kärtchen enthalten folgende Gerichte:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Kartoffel (Rösti, Ofenkartoffel, Chips, Gnocchi, Kartoffelsalat)▶ Karotte (Rüebli torte, Rüebli salat, Rüebli suppe, Rüebli saft, gekochte Rüebli)▶ Tomate (Tomatensauce, Tomatensuppe, Ketchup, Tomatensaft, Tomatensalat)▶ Ei (Spiegelei, 3-Minuten-Ei, Eiersandwich, Omelette, Rührei) <p>Ziel der Gruppe ist es, als erstes alle Gerichte, die aus dem Gruppennamen hergestellt werden können, einzusammeln. Die Kärtchen müssen vorgängig ausgeschnitten werden.</p>	20' Spiel	Ausgeschnittene Kärtchen (AB: Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte)
<p>SuS erhalten das <i>AB Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte</i> und bearbeiten dieses. Das AB wiederholt die Inhalte der zuvor gemachten Stafette.</p> <p>Im Plenum soll darüber diskutiert werden, dass aus einem Lebensmittel vielfältige Gerichte entstehen können. Mögliche Frage an SuS:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Kennt ihr noch weitere Gerichte, welche mit diesen Lebensmitteln hergestellt werden können?	25' EA Plenum	AB: Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte



LEKTION 4:

Inhalt	Dauer / Form	Material
Ein Lebensmittel – eine Vielzahl von Möglichkeiten Ein saisonales Produkt (z.B. Apfel, Gurke, ...) wird präsentiert. SuS sollen in Gruppen möglichst viele verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten aufschreiben. Die gefundenen Formen werden vorgestellt und evtl. ergänzt.	15' GA	Leere Blätter
In Kleingruppen werden einige einfache Ideen umgesetzt, zubereitet und ausprobiert. Hinweis: Es entstehen bei der Zubereitung sicherlich Rüstabfälle. Dies ist eine Möglichkeit, das Thema «Kompost» und «Grünabfuhr» zu thematisieren.	30' GA	Lebensmittel Küchenutensilien

Weiterführende Tipps

- ▶ SuS bitten, eine Spezialität aus ihrem Heimatland / ihrer Kultur / ihrer Familie mitzubringen und einen Essensbasar machen (fördert die Offenheit gegenüber anderen Essenskulturen).
- ▶ «Bunter-Teller-Collage»: Aus Werbezeitschriften Lebensmittel (Gemüse, Früchte, Brot, Getreide, Käse, ...) ausschneiden und damit eine möglichst bunte Teller-Collage erstellen.
- ▶ Mit SuS über verschiedene Esskulturen und über die unterschiedliche Lebensmittelverfügbarkeit auf der Welt sprechen. Sehr empfehlenswertes Buch zum Thema: Gregg Segal: Über den Tellerrand. Was Kinder hier und anderswo essen.

Impuls 5: Mit allen Sinnen geniessen



Zu erreichende Kompetenzen

- ▶ SuS schärfen ihre Sinne.
- ▶ Sie geniessen das Essen bewusst.
- ▶ Sie stellen ein abwechslungsreiches Menü zusammen, welches sie gemeinsam geniessen.

Lehrplanbezug

NMG 1.3: SuS können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.

- ▶ e: SuS können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Lebensmittelpyramide).

NMG 4.1: SuS können Signale, Sinne und Sinnesleistungen erkennen, vergleichen und erläutern.

LEKTION 1:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Gemüsememory Vier Gemüsesorten werden auf verschiedene Arten angeboten:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Tasten: Verdeckt unter einem Tuch (ganzes Gemüse) ▶ Riechen: Gerüstet und zerkleinert in Becher mit zerlöcherter Alufolie abgedeckt ▶ Schmecken/Hören: Gerüstet und zerkleinert zum Probieren (Augenbinde) <p>SuS versuchen die gleichen Gemüse einander zuzuordnen. Am Schluss wird das Rätsel mithilfe des Sehsinns aufgelöst. Mögliche weiterführende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Wo wachsen die Gemüse? ▶ Was kann man daraus machen? ▶ Welche weiteren Gemüse kennt ihr? <p>Das Gemüsememory muss im Vorhinein erstellt werden.</p> <p>Hinweis: Darauf achten, dass Essensreste anschliessend verwertet werden (siehe dazu Gemüse und Früchte essen, Lektion 1 und 2)</p>	<p>20' Spiel</p>	<p>Zutaten fürs Gemüsememory</p>
<p>Frage an SuS: Was hat es gebraucht, dass ihr die Lebensmittel erkennen konntet?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Gute Sinne (Konsequenz: Sinne schärfen) ▶ Konzentration (Konsequenz: Sich ganz aufs Essen konzentrieren) 	<p>5' Plenum</p>	



FORTSETZUNG LEKTION 1:

Inhalt	Dauer / Form	Material
Die SuS erhalten das <i>AB Essen – mit allen Sinnen geniessen</i> und bearbeiten dieses. Das AB handelt von den 5 Sinnen und ihrer Aufgabe beim Essen.	20' EA	AB Essen – mit allen Sinnen ge- niessen

LEKTION 2:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Auf dem <i>AB Essen – mit allen Sinnen geniessen</i> steht geschrieben, dass es gar nicht so einfach ist, einen Geschmack zu erraten, wenn unsere Sinne durch Farben und Konsistenz verwirrt werden.</p> <p>Dazu wird ein Experiment durchgeführt: Joghurts mit verschiedenen Geschmacksrichtungen werden mit Lebensmittelfarbe eingefärbt.</p> <p>SuS sollen erraten, um welche Geschmacksrichtungen es sich handelt. Experiment muss im Vorhinein vorbereitet werden.</p>	25' Spiel	Zutaten fürs Experiment
<p>SuS erhalten das <i>AB Essen in unterschiedlichen Situationen</i> und bearbeiten dieses. Das AB handelt von unterschiedlichen Essenssituationen. SuS werden zur Diskussion angeregt.</p> <p>Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Welche Assoziationen machst du mit diesen Bildern?▶ In welchen Situationen kann man das Essen bewusst geniessen?▶ Worin besteht die Gefahr, wenn man Essen nur nebenbei macht?	20' EA Plenum	AB: Essen in unterschiedlichen Situationen



LEKTION 3 UND 4:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>SuS bereiten gemeinsam mit all den gewonnenen Erkenntnissen ein ausgewogenes Mittagessen mit saisonalen und regionalen Produkten zu. Denkbar wäre auch ein Essen zu machen, bei dem alle SuS für ihre Kultur typische Speisen mitbringen. Das Essen wird anschliessend gemeinsam verzehrt und mit allen Sinnen bewusst genossen.</p> <p>Hinweis: Diese Idee eignet sich gut als Abschluss der gesamten Einheit.</p>	90' GA	Zutaten fürs Essen

Weiterführende Tipps

Verschiedene Spiele für zwischendurch, um Sinne zu schärfen...

Sehen:

- ▶ Bild betrachten, umdrehen, auswendig aufzeichnen
- ▶ Montagsmaler
- ▶ KIM-Spiele: Gegenstände sehen, abdecken, auswendig aufzählen

Hören:

- ▶ Geräuschequiz (z. B. Geräuschequiz Planet Schule: <https://www.planet-schule.de/mm/geraeusche-quiz/>)
- ▶ Geräuschememory
- ▶ Mit geschlossenen Augen der Stille lauschen

Riechen:

- ▶ Riechmemory
- ▶ Bewusst durch die Nase ein- und ausatmen

Schmecken:

- ▶ Stück Schokolade möglichst lange im Mund zergehen lassen (sich Zeit nehmen, bewusst geniessen!)
- ▶ Unterschiedliche Apfelsorten probieren
- ▶ Ein Produkt unterschiedlicher Herstellungskulturen vergleichen (Bio, herkömmlich, hors sol ...)

Tasten:

- ▶ Tastmemory
- ▶ Lebensmittel nach Oberflächenbeschaffenheit ordnen (rau, glatt, stachelig, ...)

Gefahren von Essen ohne Genuss thematisieren (Essen unter Stress, Ausblenden des Sättigungsgefühls, Essstörungen, ...)



Weiterführende Informationen und Materialien

Materialien und Webseiten

- ▶ Merkblatt und Broschüre zur Ernährungsscheibe für Kinder: www.sge-ssn.ch/ernaehrungsscheibe
- ▶ Informationen zur Ernährung: www.sge-ssn.ch bzw. www.sge-ssn.ch/unterlagen
- ▶ Informationen zur Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE): www.education21.ch
- ▶ Informationen und Tipps zum nachhaltigen Essen und Trinken: www.foodprints.ch

Unterrichtsvorschläge und Projekte

- ▶ Unterrichtsvorschläge zur Ernährungsscheibe für Kinder, Zyklus 2: www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule
- ▶ Themendossier «Ernährung» von éducation21: www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule
- ▶ Bewegungsaufgaben für den Unterricht von Schule bewegt: www.schulebewegt.ch
- ▶ fit4future Schulprogramm: kostenlose Materialien und Veranstaltungen für Primarschulen www.fit-4-future.ch
- ▶ Kinderkochkurse von fit-4-future: www.fit4future-kiko.ch/de/kiko-kinder-kochen
- ▶ Weitere Aktivitäten und Angebote zur Bewegung in der Schule: <https://www.baspo.admin.ch/de/sportfoerderung/sport-in-der-schule/bewegte-schule.html#angebote>

Essen in der Schule

- ▶ Mittagstische für Kinder und Jugendliche: <https://www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Tagesstrukturen/Mittagstische/PL106/>
- ▶ Ess- und Tischkultur in Tageseinrichtungen: http://www.sge-ssn.ch/media/PEP-Gemeinsam-essen_Ess-und-Tischkultur-in-Tagesschulen.pdf



Impressum

© 2020 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5
CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00
info@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

Autorin

Renate Heuberger, Primarschullehrperson in Wangen SZ

Dank

Die Unterrichtsvorschläge entstanden mit fachlicher Beratung von éducation 21 und mit freundlicher Unterstützung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV sowie Gesundheitsförderung Schweiz.