



Arbeitsblätter zur Schweizer Ernährungsscheibe Zyklus 2

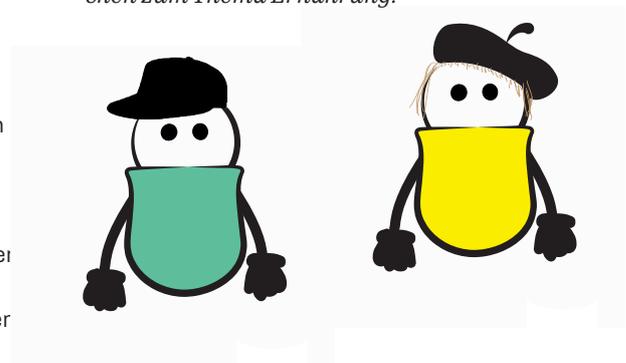




Inhaltsverzeichnis

- 3 Merkblatt Ernährungsscheibe
- 4 Arbeitsblätter zu Impuls 1: Wasser trinken
- 14 Arbeitsblätter zu Impuls 2: Gemüse & Früchte essen
- 18 Arbeitsblätter zu Impuls 3: Regelmässig essen
- 22 Arbeitsblätter zu Impuls 4: Abwechslungsreich essen
- 26 Arbeitsblätter zu Impuls 5: Mit allen Sinnen geniessen
- 28 Quellen & Impressum

„Hallo, wir sind Leon und Emma und wir begleiten euch in den nächsten Wochen zum Thema Ernährung.“





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.



Mensch und Wasser



Ablauf

- ▶ Lies die Fakten zum Thema Mensch und Wasser durch.
- ▶ Beantworte die Fragen und löse die Aufgaben.
- ▶ Führe während 5 Tagen ein Trinktagebuch und beurteile dein Trinkverhalten.

WASSERANTEIL

Ein Mensch besteht zu etwa 60 bis 80% aus Wasser. Bei Babys ist der Wasseranteil sehr hoch. Mit der Lebensdauer nimmt er stetig ab.

EMPFOHLENE TRINKMENGE

Durch Ausscheidungen, z. B. in Form von Schweiß oder Toilettenbesuchen, gehen jeden Tag etwa 2 Liter Wasser verloren. Dieses Wasser muss dem Körper wieder zugefügt werden. Dies geschieht meistens durch Trinken. Doch auch über unsere Nahrung nehmen wir Wasser auf. Eine Gurke besteht beispielsweise zu 96% aus Wasser.

Wie viel Wasser sollte man nun trinken? Dazu gibt es folgende Empfehlungen:

- ▶ 4- bis 6-jährige Kinder: 8 dl Wasser pro Tag
- ▶ 7- bis 9-jährige Kinder: 9dl Wasser pro Tag
- ▶ 10- bis 12-jährige Kinder: 1l Wasser pro Tag

MILCH/KAKAO UND SÜSSGETRÄNKE

Wusstest du, dass Milch und Kakao eigentlich nicht zu den Getränken gehören? Natürlich können sie – wie unsere Nahrung – zur täglichen Flüssigkeitszufuhr beitragen. Sie ersetzen aber auf keinen Fall das Wassertrinken. Allgemein kann man sagen, dass Wasser der beste Durstlöscher ist. Auch Saft oder Süssgetränke solltest du nicht zu oft trinken, da sie viel Zucker oder Süsstoffe enthalten. Hast du dennoch Lust auf Süssgetränke, kannst du sie zu besonderen Anlässen oder mit Wasser vermischt als Schorle genießen.

RICHTIGES TRINKEN

Am besten trinkst du regelmässig über den Tag verteilt und nicht nur während den Hauptmahlzeiten. Es bringt nichts auf Vorrat zu trinken. Überschüssiges Wasser scheidet dein Körper schnell wieder aus. Besser ist es, auf deine Körpersignale zu achten und dann zu trinken, wenn du Durst hast. Dieses Durstgefühl bemerkst du vielleicht nicht immer. Halte deshalb ab und zu gezielt inne und frage dich selbst: «Habe ich Durst?».

Wenn du Sport machst oder wenn es draussen warm ist, solltest du besonders viel trinken, weil du dann mehr Wasser als gewöhnlich ausscheidest.



Mensch und Wasser



Beantworte die nachfolgenden Fragen in ganzen Sätzen:

1 Wie viel Wasser solltest du täglich zu dir nehmen?

2a Warum bringt es nichts auf «Vorrat» zu trinken?

2b Wie solltest du stattdessen trinken und worauf sollst du achten?

3 Zu wie viel Prozent besteht ein Mensch aus Wasser? Male den entsprechenden Anteil im abgebildeten Männchen blau aus. (Tipp: Das Männchen ist genau 10 cm hoch)





Trinktagebuch

Um herauszufinden, wie viel Wasser du am Tag trinkst, kannst du ein Trinktagebuch führen. Notiere in den kommenden Tagen, was und wie viel du am Tag trinkst. Erstelle dazu eine Tabelle mit vier Spalten. Unten ein Beispiel:

Wochentag	Zeit	Was?	Wie viel (dl)?



Wasser auf der Welt

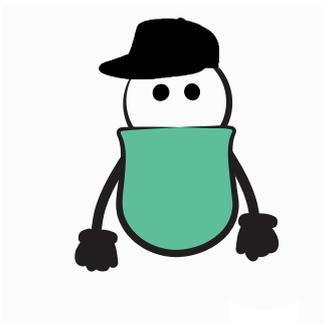


Ablauf

- ▶ Betrachte das Bild. Was kommt dir dazu in den Sinn? Erzähle!
- ▶ Diskutiere die untenstehenden Fragen in der Klasse:
 - ▶ Kennst du ein Land, in dem es nicht genügend Trinkwasser gibt?
 - ▶ Warst du schon einmal in einem solchen Land?



„Wusstest du, dass 2,2 Milliarden Menschen weltweit keinen regelmässigen Zugang zu sauberem Wasser haben? Das ist eine unfassbar hohe Zahl!“





Wasser in der Schweiz

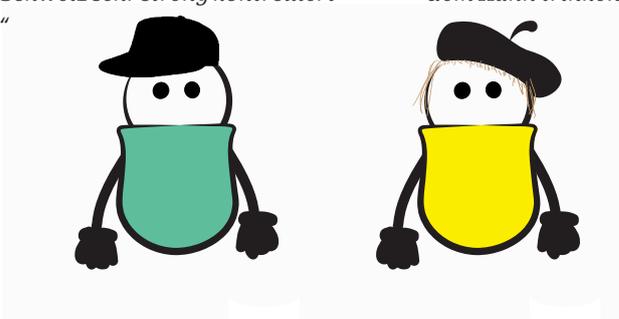


Ablauf

- ▶ Betrachte das Bild. Was kommt dir dazu in den Sinn? Erzähle!
- ▶ Diskutiere die untenstehenden Fragen in der Klasse:
 - ▶ Kannst du das Wasser überall in der Schweiz aus dem Hahn trinken? War das schon immer so?
 - ▶ Was weisst du über das Leitungswasser in der Schweiz?



„Wusstest du, dass das Leitungswasser in der Schweiz sehr streng kontrolliert wird?“



„Ja! Man kann das Wasser aus praktisch jedem Hahn trinken. Wenn nicht, dann muss es beschildert werden:“





Sauberes Wasser 1



Ablauf

- ▶ Lies den Sachtext durch.
- ▶ Stelle in der Gruppe einen Wasserfilter her. Die Anleitung dazu findest du auf der nächsten Seite.
- ▶ Probiere ihn aus.



SCHMUTZIGES WASSER WIRD SAUBER

Hast du dir schon einmal überlegt, wohin unser schmutziges Abwasser geht und was damit geschieht? Rund 750 öffentliche Kläranlagen reinigen in der Schweiz das Abwasser: Und dies während 24 Stunden und an 365 Tagen im Jahr! Durch die Kanalisation gelangt das Abwasser in eine Kläranlage und wird dort Schritt für Schritt in mechanischen, biologischen und chemischen Prozessen gereinigt und kann danach sauber in einen Fluss gelassen werden.

TRINKWASSER

Regenwasser, das auf die Erde trifft, gelangt durch Boden- und Gesteinsschichten ins Grundwasser oder zu Quellen. Auf dem Weg durch das Erdinnere wird das Wasser gereinigt. Die Wasserversorgung der Gemeinde zapft das Grundwasser oder die Quelle an, leitet das Wasser in Reservoirs und von dort über das Leitungssystem in die Haushalte.

Aber aufgepasst: In Gegenden mit viel Landwirtschaft kann es vorkommen, dass gewisse Stoffe (Nitrat) vom Boden nicht ausgefiltert werden, ins Grundwasser gelangen und dieses verunreinigen. Wir müssen also zum Trinkwasser grosse Sorge tragen!

Du weisst nun, dass der Boden und das Gestein eine reinigende Wirkung auf das Wasser haben. Dieses Prinzip kann man gut mit einem Wasserfilter veranschaulichen. Einen solchen Filter kannst du selbst bauen. Schau dir dazu das zweite Arbeitsblatt an.



Sauberes Wasser 2



Du brauchst...

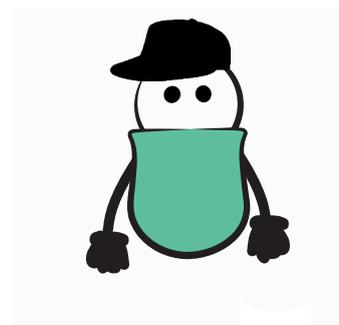
- ▶ 1 Messer
- ▶ 1 leere PET-Flasche
- ▶ 2 Stofffetzen
- ▶ 1 Handvoll Kieselsteine
- ▶ 1 Handvoll Kohle
- ▶ 1 Handvoll Sand
- ▶ 1 Kaffee-Filter

So geht's ...

- 1 Entferne den Deckel der leeren Plastikflasche. Schneide danach den Boden der Flasche mit dem Messer weg.
- 2 Lege den Kaffeefilter in den Flaschenhals.
- 3 Fülle danach den Sand in die Flasche und decke ihn mit einem Stofffetzen ab.
- 4 Nun folgt die nächste Schicht: Schütte die Kohle in die Flasche und decke sie wiederum mit einem Stofffetzen ab.
- 5 Zum Schluss gibst du die Kieselsteine in die Flasche.

Fertig ist dein Wasserfilter! Probiere ihn gleich aus!

*„Ich habe den Wasserfilter schon gebaut
und ihn mit schmutzigem Wasser getestet.
Das Resultat war erstaunlich!“*





Versteckter Zucker 1



Ablauf

- ▶ Lies den Sachtext durch.
- ▶ Löse die Aufgaben.

WAS IST ZUCKER?

Viele Lebensmittel enthalten Zucker. Dabei handelt es sich nicht immer um die gleiche Art von Zucker.

Man unterscheidet zwischen zwei verschiedenen Arten:

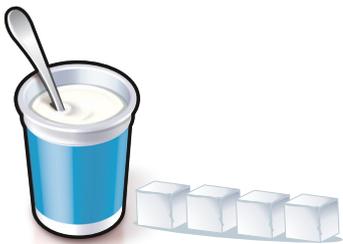
- ▶ Natürlicher Zucker (z.B. Saccharose, Fructose u.a. in Früchten; Lactose in Milch)
- ▶ Zugesehter Zucker (z.B. Saccharose oder Glucose in Gebäck, Süssgetränken, ...)

EMPFOHLENE ZUCKERMENGEN

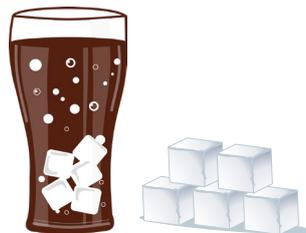
Natürlicher Zucker, wie er in Früchten und der Milch vorkommt, ist weniger ein Problem, weil davon im Normalfall nicht übermässig viel gegessen wird. Zu viel zugesehter Zucker hingegen kann Karies verursachen und Übergewicht begünstigen. Häufig nimmt man zu viel Zucker zu sich. Die empfohlene Menge von zugesehtem Zucker kannst du aus dem untenstehenden Bild ablesen.

MAXIMAL EMPFOHLENE MENGE FÜR EIN 10-JÄHRIGES KIND*:

Tagesbeispiel für 45 g:



1 Becher Fruchtjoghurt à 180 g
enthält 4 Würfelzucker



1 kleines Glas Cola à 2dl
enthält 5 Würfelzucker



50 g Gesüsste Frühstückscerealien
enthält 2 Würfelzucker

*Annahme: Energiebedarf beträgt 1800 kcal /Tag, 1 Würfelzucker = 4 g



Versteckter Zucker 1

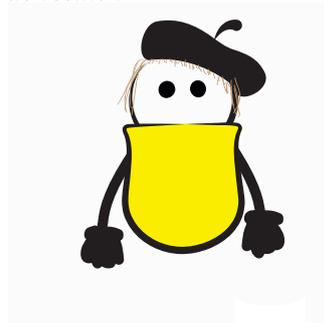


Aufgabe

Schreibe drei Znüni- oder Frühstücksideen auf, die viel Zucker enthalten und überlege dir weniger zuckerhaltige Alternativen dazu.

Znüni / Frühstück	Alternativen mit weniger Zucker

„Wusstest du, dass auch natürlich süsse Lebensmittel wie Honig und Ahornsirup viel Zucker enthalten und deshalb mit Mass konsumiert werden sollten?“



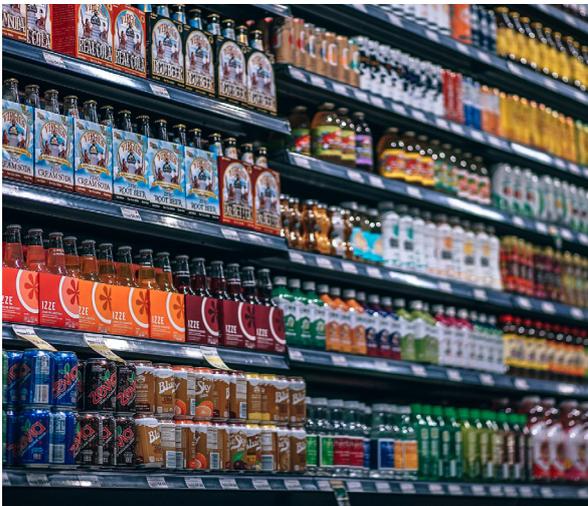


Versteckte Zucker 2



Ablauf

- ▶ Welche Süssgetränke magst du besonders? Sammle Dosen und Flaschen von diesen Getränken und bringe sie in die Schule mit.
- ▶ Schätze zuerst und berechne dann, wie viel Zucker sie enthalten.



Aufgabe

Meine Lieblings-Süssgetränke und ihr Zuckeranteil

Süssgetränk	Zucker geschätzt	Zucker berechnet



Saisonale Gemüse- und Früchtesorten



Ablauf

- ▶ Betrachte die Saisontabelle, welche dir deine Lehrperson gibt.
- ▶ Löse die Aufgaben.

Aufgabe

- ▶ Schreibe mindestens 8 Gemüse- und Früchtesorten auf, die aktuell Saison haben.
- ▶ Schreibe danach deine Lieblingsfrüchte und Gemüsesorten auf und finde heraus, wann diese Saison haben.

AKUTELLER MONAT: _____

Diese Gemüse haben Saison	Diese Früchte haben Saison

- ▶ Was ist deine Lieblingsfrucht? Wann hat sie Saison?

- ▶ Was ist dein Lieblingsgemüse? Wann hat es Saison?



Steckbrief von ...



Ablauf

- Erstelle einen Steckbrief mit den untenstehenden Merkmalen zu einer regionalen Gemüse- oder Früchtesorte.

NAME DER FRUCHT ODER DES GEMÜSES: _____

Farbe:	
Form:	
Geschmack:	
Saison:	
Wo wächst der essbare Teil der Pflanze?	
Sonstiges	





Erdbeeren im Winter



Ablauf

- ▶ Lies den Sachtext durch.
- ▶ Löse die Aufgabe.

GEMÜSE UND FRÜCHTE IM SUPERMARKT

Jede Pflanze braucht bestimmte Wettervoraussetzungen, damit sie wächst und gedeiht. Das bedeutet, dass nicht jedes Gemüse und jede Frucht zur gleichen Zeit Saison hat. Dennoch können die meisten Lebensmittel im Supermarkt praktisch das ganze Jahr gekauft werden, egal ob es Frühling, Sommer, Herbst oder Winter ist. Warum ist das so?

Viele Gemüse und Früchte werden mit Flugzeugen und Schiffen in die Schweiz transportiert oder in Gewächshäusern gezüchtet. Aus diesem Grund stehen sie das ganze Jahr zur Verfügung.

UMWELTBELASTUNG

Auf den ersten Blick ist das natürlich toll. Du kannst deine Lieblingsfrucht das ganze Jahr über kaufen. Doch wenn man genauer hinschaut, ergeben sich dadurch auch Nachteile:

Besonders durch Flugzeugtransporte wird die Umwelt stark belastet. Auch das Gewächshaus stellt eine Umweltbelastung dar, weil dafür viel Energie benötigt wird.

SAISONALE UND REGIONALE PRODUKTE

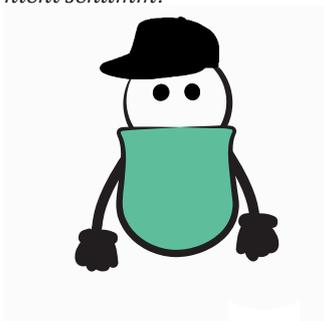
Was ist also die Lösung für dieses Problem?

Um die Umweltbelastung zu reduzieren, macht es Sinn, Gemüse und Früchte dann einzukaufen, wenn sie bei uns Saison haben. Einige Produkte wie z.B. Karotten, Lauch und Kabis kann man gut lagern. Aus diesem Grund kann man sie auch ausserhalb der eigentlichen Saison geniessen.

Aufgabe

- ▶ Leon möchte unbedingt Erdbeeren im Winter kaufen. Schreibe ihm einen kurzen Brief und überzeuge ihn davon, dies nicht zu tun.

„Ich liebe Erdbeeren! Und ich will auch im Winter welche essen. Man kann sie ja im Laden kaufen, dann ist das sicher nicht schlimm.“





5 am Tag

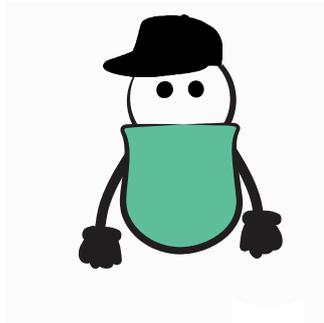


Ablauf

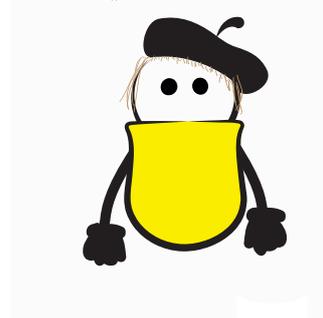
- ▶ Lies den Sachtext aufmerksam durch.
- ▶ Löse die Aufgabe.

Vielleicht hast du auch schon den Ausdruck «5 am Tag» gehört. Doch was bedeutet das eigentlich? 5 am Tag ist ein Spruch, der dazu auffordert, 5 Gemüse- bzw. Fruchtportionen pro Tag zu sich zu nehmen. Früchte und Gemüse enthalten nämlich sehr viele gesunde Vitamine. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. Ob du mehrere Portionen gleichzeitig zu dir nimmst oder sie auf den Tag verteilst, kommt nicht drauf an. Zudem spielt es keine Rolle, ob die Lebensmittel tiefgefroren oder frisch, roh oder gekocht sind.

„Wie viel ist denn 1 Portion?“



„Unter 1 Portion versteht man 1 Handvoll.“



Aufgabe

Lege deine Hand auf ein Blatt Papier und zeichne den Umriss davon ab.

Jeder Finger steht für eine Mahlzeit:

- ▶ Kleiner Finger = Frühstück
- ▶ Ringfinger = Znüni
- ▶ Mittelfinger = Mittagessen
- ▶ Zeigefinger = Zvieri
- ▶ Daumen = Abendessen

Schreibe zu jedem Finger eine mögliche Frucht oder Gemüsesorte auf, die zu der Mahlzeit passt. Achte darauf, dass du zwei Früchte und drei Gemüse aufschreibst.

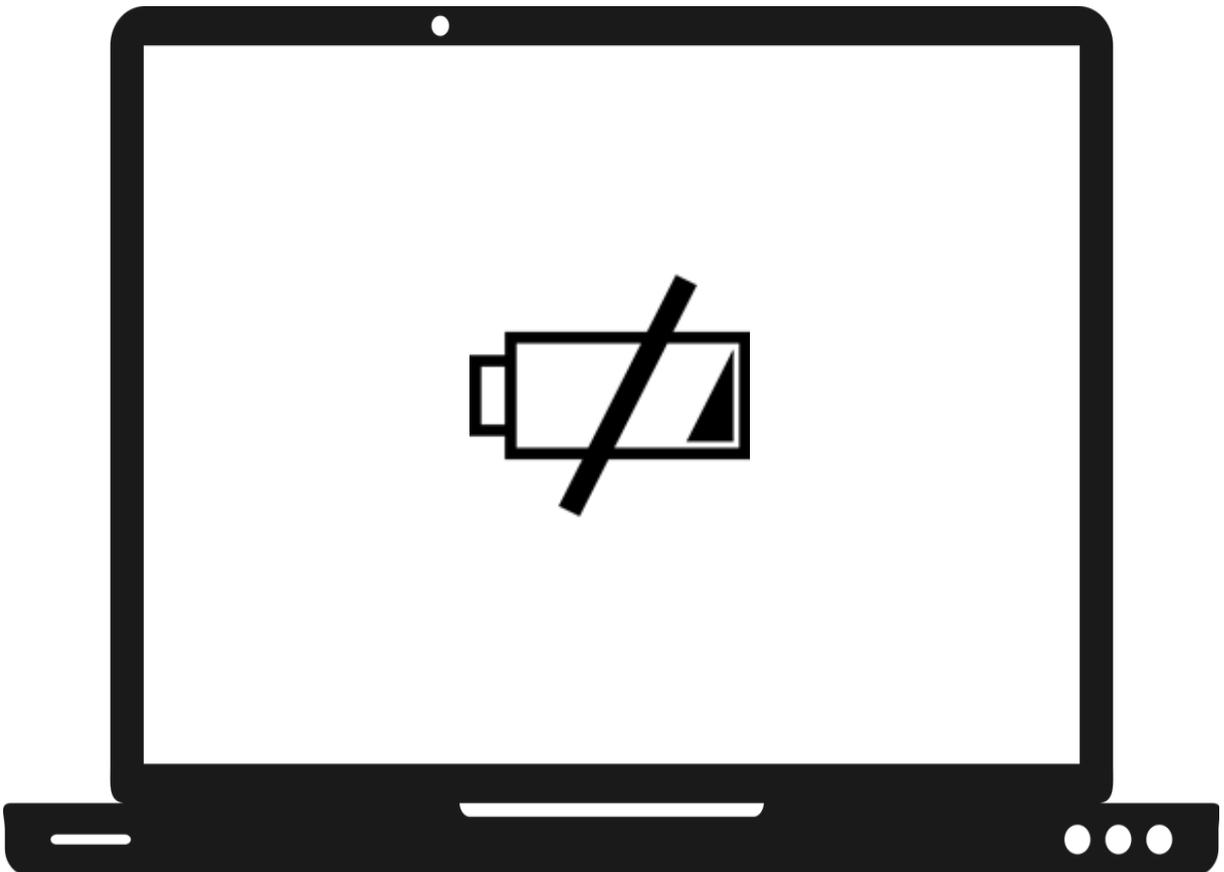


Akku leer



Ablauf

- ▶ Betrachte das untenstehende Bild.
- ▶ Was könnte ein leerer Akku bei einem Menschen bedeuten?
- ▶ Schreibe deine Erkenntnisse zum Bild.
- ▶ Diskutiere in der Klasse.





Essen im Tagesverlauf 1



Ablauf

- ▶ Überlege dir, was und wann du normalerweise isst.
- ▶ Schreibe deine Mahlzeiten zu der entsprechenden Zeit in die Tabelle. Schreibe beispielsweise nicht nur «Znüni» hin, sondern möglichst genau, was du isst.

Uhrzeit	Mahlzeit
00:00	
01:00	
02:00	
03:00	
04:00	
05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	



Essen im Tagesverlauf 2



Ablauf

- ▶ Lies den Sachtext durch.
- ▶ Beantworte danach die Fragen und erledige die Aufgabe.

MAHLZEITEN

Regelmässige Haupt- und Zwischenmahlzeiten liefern gleichmässig Energie und fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.

HAUPTMAHLZEITEN

Im Tagesverlauf gibt es drei Hauptmahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Nachtessen.

Ein guter Start in den Tag ist ein ausgewogenes Frühstück. Hast du morgens nur wenig oder keinen Hunger? Dann kannst du auch nur etwas trinken. In diesem Fall ist es aber umso wichtiger, dass du ein reichhaltiges Znüni zu dir nimmst, damit du für den Tag genügend Energie hast.

ZWISCHENMAHLZEITEN, ESSENSPAUSEN UND NASCHEN

Zwischenmahlzeiten können die Hauptmahlzeiten ergänzen, da es teilweise sehr lange dauert von einer Hauptmahlzeit zur anderen. Wichtig ist, dass du nicht ständig zwischendurch naschst. Essenspausen sind wichtig, weil es sonst sein kann, dass du zu viel isst oder kein Sättigungsgefühl mehr empfindest. Warte deshalb, bis du Hunger verspürst, erst dann sollst du zwischendurch etwas essen. Das kann z.B. ein Knäckebrötchen und eine Karotte zum Znüni oder eine Frucht zum Zvieri sein.

Aufgabe

Beantworte die nachfolgenden Fragen in ganzen Sätzen und löse die Aufgabe.

- ▶ Welche Haupt- und Zwischenmahlzeiten gibt es?

- ▶ Was kannst du tun, wenn du am Morgen keinen Hunger hast?

Markiere auf dem *AB Essen im Tagesverlauf 1* die Hauptmahlzeiten mit orange, die Zwischenmahlzeiten mit gelb und die Snacks mit blau.



„Ich trinke morgens nur ein Glas Milch und esse dafür mehr zum Znüni.“

„Am Morgen habe ich immer grossen Hunger und esse viel zum Frühstück.“



Mahlzeiten



Ablauf

- ▶ Ordne die aufgelisteten Lebensmittel den verschiedenen Mahlzeiten zu. Du darfst ein Lebensmittel auch zu mehreren Kategorien schreiben.
- ▶ Ergänze die Mahlzeiten mit eigenen Ideen.

Spaghetti

Reis

Nüsse

Brot

Suppe

Apfel

Joghurt

Käse

Hummus

Salat

Spiegelei

Tomaten

Müsli

Sushi

Fondue

Frühstück

Znüni

Mitagessen

Zvieri

Nachtessen

Nährwertangaben und Zutatenliste



Ablauf

- ▶ Betrachte die untenstehenden Nährwertangaben und Zutatenliste. Hast du eine solche Etikette schon einmal gesehen? Was bedeuten die Angaben?
- ▶ Diskutiere in der Klasse.
- ▶ Lies den Sachtext aufmerksam durch.

Nährwerte valeurs nutritives valori nutritivi	100 g	1 Riegel bâton 32 g	%*
Energie énergie energia	1930 kJ (459 kcal)	620 kJ (147 kcal)	7%
Fett matières grasses grassi	19 g	6 g	9%
davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés di cui acidi grassi saturi	10 g	3 g	15%
Kohlenhydrate glucides carboidrati	63 g	20 g	8%
davon Zucker dont sucres di cui zuccheri	45 g	14 g	16%
Ballaststoffe fibres alimentaires fibre alimentari	4 g	1 g	
Eiweiss protéines proteine	7 g	2 g	4%
Salz sel sale	0,38 g	0,12 g	2%

* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) | % de l'apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)
 1 Packung = 9 Portionen | 1 emballage = 9 portions



NÄHRWERTANGABEN

Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen liefern interessante Informationen zu den Produkten. Sie geben an, wie viele Kalorien ein Produkt pro 100 g enthält. Zudem zeigen sie welche Nährwerte in einem Lebensmittelprodukt enthalten sind. So kann man beispielsweise herausfinden, ob ein Lebensmittel besonders fett- oder zuckerhaltig ist. In der Schweiz sind diese Angaben für Lebensmittelprodukte verpflichtend.

ZUTATENLISTE

Die Zutatenliste eines Lebensmittelproduktes zeigt an, welche Zutaten enthalten sind. Die Reihenfolge der Aufzählung ist dabei besonders spannend. Je früher eine Zutat genannt wird, desto grösser ist ihr Anteil im entsprechenden Produkt. Im Bild oben ist beispielsweise am meisten Zucker enthalten.



Mein Lieblingsessen



Ablauf

- ▶ Was ist dein Lieblingsessen? Zeichne oder beschreibe es.
- ▶ Diskutiere und beantworte die untenstehenden Fragen.

Mein Lieblingsessen

Aufgabe

Diskutiere die folgenden Fragen in der Klasse und beantworte sie anschliessend schriftlich.

- ▶ Was könnte passieren, wenn du nur noch dein Lieblingsgericht essen würdest?

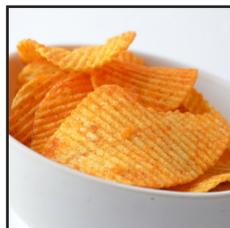
- ▶ Probierst du gerne neue Lebensmittel aus? Was ist der Vorteil daran, wenn man neue Sachen probiert?



Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte



Bilder für Stafette





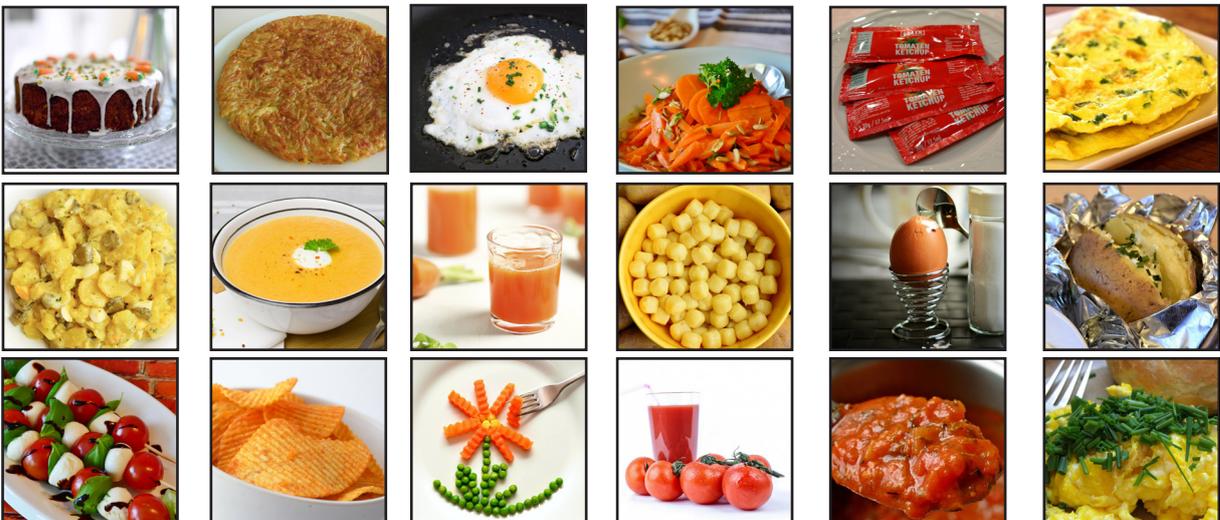
Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte



Ablauf

- ▶ Betrachte die Bilder. Welches Gericht gehört zu welchem Lebensmittel?
- ▶ Schneide die Bilder aus und klebe sie an den richtigen Ort.



Essen – mit allen Sinnen geniessen

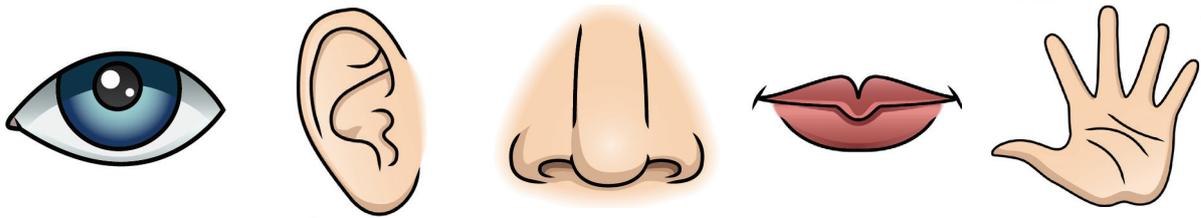


Ablauf

- ▶ Lies den Sachtext durch.
- ▶ Löse die Aufgaben.

MENSCHLICHE SINNE

Der Mensch hat fünf Sinne: Den Sehsinn, Hörsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn und den Tastsinn. Zu jedem dieser Sinne gehört ein Organ. Diese Organe nennt man auch Sinnesorgane. Es sind die Augen, die Ohren, die Nase, die Zunge und die Haut.



SINNE BEIM ESSEN

Was denkst du, welche Sinne werden beim Essen gebraucht? Als erstes fällt dir bestimmt der Geschmackssinn ein. Doch auch die anderen vier Sinne spielen eine grosse Rolle. Wenn ein Lebensmittel beispielsweise eine andere Farbe oder Konsistenz hat, als wir es uns gewohnt sind, ist es ganz schön schwierig herauszufinden, was wir da gerade essen.

DAS ESSEN GENIESSEN

Du siehst: Essen nimmt alle Sinne in Anspruch! Deshalb sollte man sich genügend Zeit dafür nehmen und nicht einfach nebenbei etwas essen. Beim Essen geht es um das bewusste Geniessen und das Beisammensein. Beim gemeinsamen Essen kann man Spass haben, sich austauschen und geniessen.

Aufgaben

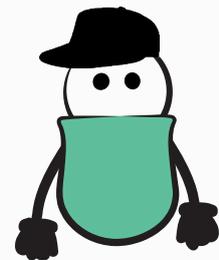
- ▶ Lies die folgenden Sprichwörter zum Thema Essen und Genuss durch.
- ▶ Wähle ein Sprichwort aus und erkläre es in eigenen Worten.

Gut gegessen ist halb gegessen. J. W. Goethe

Das Auge isst mit. deutsches Sprichwort

Wer hastig isst, den Genuss vermisst. deutsches Sprichwort

„Morgens, wenn ich im Bett liege und höre, wie meine Mutter mir mein Müesli in eine Schüssel füllt, läuft mir gleich das Wasser im Mund zusammen“





Essen in unterschiedlichen Situationen



Ablauf

- ▶ Betrachte die Bilder.
- ▶ Diskutiere in der Klasse.
- ▶ Zeichne in das leere Feld, eine Essenssituation aus deinem Leben.





Quellen

Nachfolgend werden alle Quellen genannt, die für das vorliegende Lehrmittel verwendet wurden.

Bilder und Fotos von:

www.pixabay.com

www.shutterstock.com

www.sge-ssn.ch

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.