



Nutrikid® Mahlzeitenrhythmus | Unterrichtseinheit **C**

Pause beim Essen

Nutrikid® Ernährungsmodule für einen spannenden Schulunterricht für Schülerinnen und Schüler im Alter von 9 bis 12 Jahren.

Hinweis: Die Verwendung der männlichen Form beinhaltet immer auch die weibliche Form.



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen

LP-Info

Kompetenzen Lernziele Zeitspanne

Die Schülerinnen & Schüler (SuS):

- entwickeln einen gesundheitsförderlichen Mahlzeitenrhythmus.
... nehmen Körpergefühle wie Hunger, Sättigung, Müdigkeit, negative Gefühle wahr und können entsprechend reagieren.
- können formulieren, wie sich Hungergefühl und Sättigung anfühlen.
... sind fähig, zwischen echtem Hunger und Essenslust zu unterscheiden.
... kennen Handlungsmöglichkeiten für einen gesundheitsförderlichen Mahlzeitenrhythmus.

Unterricht: 2 Lektionen

1. Hintergrundinformationen für die Lehrperson (LP)

1.1 Mahlzeitenrhythmus

Ohne regelmässige Energiezufuhr fühlen wir uns nach einigen Stunden geistiger Anstrengung oder körperlicher Aktivität müde und unkonzentriert; wir werden unaufmerksam und bekommen schlechte Laune. Der Mahlzeitenrhythmus ist individuell verschieden und abhängig von der persönlichen Lebenssituation. Es ist deshalb wichtig, den eigenen Mahlzeitenrhythmus zu finden. Für Kinder empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE fünf Mahlzeiten in Form von drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten. Die verschiedenen Mahlzeiten wie Frühstück, Mittagessen und Abendessen liefern dem Körper regelmässig die Energie und Nährstoffe, die er braucht. Zwischenmahlzeiten wie Znüni und Zvieri liefern einen

kleinen Energieschub zwischendurch und verhindern, dass der Hunger zu den Hauptmahlzeiten zu gross wird und das Kind dann mehr isst, als es braucht. Grosse Portionen können zudem die Verdauungsorgane belasten und zu Müdigkeit führen. Für Zwischenmahlzeiten spricht zusätzlich die Möglichkeit, die Ernährung abwechslungsreich zu gestalten. Da die Glykogenspeicher bei Kindern noch kleiner sind, können sinnvoll ausgewählte Zwischenmahlzeiten das konstante Halten des Blutzuckers unterstützen. Um den Körper, die Hunger-/Sättigungsmechanismen und den Blutzucker nicht unnötig zu belasten, sollte allerdings vermieden werden, ständig zu essen oder zu naschen.

Quellen: Tagesbeispiel Tellermodell der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, Argumentarium – Die Bedeutung des Ernährungsverhaltens inklusive Fast Food und Snacking für ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen, erstellt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz, 2009



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen

LP-Info

1.2

Snacking

Snacking kann auch als unbewusstes „Zwischendurchessen“ beschrieben werden. Als problematisch an diesem Essverhalten gilt, dass dadurch der Mahlzeitenrhythmus vollständig aufgelöst wird. Zeiten der Sättigung und des Hungers, die sich bei einem üblichen Essrhythmus abwechseln, gibt es beim ständigen Snacking nicht mehr. Folglich werden die Hunger- und Sättigungsmechanismen durcheinander gebracht. Dies kann dazu führen, dass mehr Energie zugeführt wird, als dem Bedarf entspricht. Nachteilig auf die Energiezufuhr kann sich ausserdem auswirken, wenn vor allem zu den typischen energiedichten Snacks wie Süssigkeiten und Fast Food gegriffen wird. Nicht nur das „ständige Essen“, sondern auch das „unbewusste Nebenbei-Essen“ hat Einfluss auf das Sättigungsempfinden. Wird beispielsweise beim Fernsehen gegessen, kann das Fernsehprogramm so sehr vom Essen ablenken, dass das innere Sättigungsgefühl nicht wahrgenommen und zu viel Energie aufgenommen wird. Dies kann zu einer positiven Energiebilanz führen und Übergewicht begünstigen.

Quelle: Argumentarium – Die Bedeutung des Ernährungsverhaltens inklusive Fast Food und Snacking für ein gesundes Körpergewicht bei Kindern und Jugendlichen, erstellt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz, 2009

1.3

Blutzucker und Insulin

Alle verzehrten Nahrungsmittel müssen den Verdauungstrakt durchlaufen, damit die Nährstoffe, die sie enthalten, vom Körper verwertet werden können. Die verzehrten Kohlenhydrate (z.B. Stärke, Haushaltszucker, Fruchtzucker usw.) werden im Verdauungstrakt bis zu Einfachzuckern zerlegt. Diese Einfachzucker (hauptsächlich Glukose) werden vom Verdauungstrakt ins Blut aufgenommen. Folglich steigt der Blutzuckerspiegel an. Um die Aufnahme der Glukose in die Körperzellen (z.B. Muskelzellen) zu ermöglichen und so den Blutzucker wieder zu senken, wird das Hormon Insulin ausgeschüttet. Je nach Art und Menge der verzehrten Kohlenhydrate läuft dieser Vorgang langsamer oder schneller ab:

Stärke (z.B. in Form von Brot) wird nach und nach zu Glukose abgebaut. Die Glukose wird dann langsam ins Blut aufgenommen. Der Blutzucker steigt kaum an und Insulin wird mässig und konstant ausgeschüttet. Reine Glukose (z.B. in Form von Traubenzucker) kann schnell ins Blut aufgenommen werden und bewirkt einen starken Blutzuckeranstieg. Insulin wird in grösseren Mengen ausgeschüttet, was wiederum den Blutzucker schneller absinken lässt. Das Verlangen nach Kohlenhydratnachschub („Hunger“) ist schneller wieder vorhanden. Insulin wirkt zudem aufbauend: Nach der Nahrungsaufnahme ist die Fettverbrennung gestoppt, die Fetteinlagerung wird unterstützt. Werden mehr verdauliche Kohlenhydrate mit der Nahrung aufgenommen, als sofort zur Energiegewinnung benötigt werden, werden diese zu Glykogen umgebaut und in der Leber und der Muskulatur gespeichert. Sind die Glykogenspeicher in der Leber und der Muskulatur aufgefüllt, werden die überschüssig aufgenommenen Kohlenhydrate in der Leber zu Fett umgebaut und im Fettgewebe gespeichert.

Zwischen den Mahlzeiten kann das Glykogen wieder zu Glukose abgebaut und zur Energiegewinnung genutzt werden. Abhängig vom Energieverbrauch und der Zusammensetzung der letzten Mahlzeit sind die Glykogenspeicher bei Erwachsenen ungefähr 18 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme erschöpft. Da Kinder im Vergleich noch über kleinere Speicher verfügen, sind die Reserven schneller aufgebraucht. Ein ausgewogener Blutzuckerspiegel unterstützt den Körper dabei, optimal leistungsfähig zu sein. Es ist deshalb wichtig, den Blutzucker durch eine regelmässige Zufuhr an vorwiegend komplexen Kohlenhydraten (z.B. Stärke) konstant zu halten.

Quelle: Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, www.sge-ssn.ch

1.4

Bedeutung und Funktion eines ausgewogenen Frühstücks und der Zwischenverpflegung am Morgen

Ein geregelter Mahlzeitenrhythmus versorgt den Körper mit Energie und Nährstoffen, erhält die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und verhindert Heisshunger-Attacken. Sinnvoll ist es, täglich mehrere kleine



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen

LP-Info

bis mittelgrosse Mahlzeiten einzunehmen (z.B. drei Hauptmahlzeiten und eine bis zwei Zwischenmahlzeiten). In der Nacht hat der Körper die Kohlenhydratreserven aufgebraucht. Gerade das Hirn braucht aber Kohlenhydrate, um leistungsfähig zu sein. Die „Batterien“ sind leer. Mehrere Studien beweisen, dass Kinder, die ein ausgewogenes Frühstück einnehmen, sich in der Schule besser konzentrieren können und leistungsfähiger sind. Doch nicht nur Kinder sollten sich genügend Zeit für ein Frühstück nehmen. Eltern sind für die ausgewogene Ernährung ein wichtiges Vorbild.

► **Flüssigkeit:** Der Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. In der Nacht verliert der Körper Flüssigkeit, ohne dass er zu neuer Flüssigkeit kommt. Am Morgen braucht der Körper deshalb dringend Flüssigkeit, um leistungsfähig zu sein und konzentriert arbeiten zu können. Für 10- bis 12-jährige Kinder wird ein Liter pro Tag empfohlen.

► **Das Frühstück und das Znüni** können auch als „Tandem“ angesehen werden. Isst jemand ausgiebig Frühstück, braucht diese Person nur wenig bis nichts als Zwischenverpflegung; evtl. eine Frucht und sicher Wasser. Mag jemand frühmorgens nichts essen, sollte diese Person ein entsprechendes Znüni essen, so dass die Lebensmittelgruppen Flüssigkeit, Gemüse/Früchte, Getreide, Milch- und Milchprodukte schliesslich bis zum Mittagessen abgedeckt sind.

► Für „**Frühstücksmuffel**“ gilt: Mindestens ein Glas Wasser oder ungesüssten Tee trinken und später zum Znüni etwas essen (vgl. 1.4, 1. Abschnitt). So kann der Körper leistungsfähig sein.

2. Beschreibung der Unterrichtseinheit C

Ablauf:

Allgemeiner Hinweis für die LP: Bitte lassen Sie den Fragebogen mit den fünf Multiple-Choice-Fragen (Fragebogen: „Pause beim Essen“) sowohl VOR als auch

NACH der Durchführung dieser Unterrichtseinheit von allen SuS in Einzelarbeit und anonym ausfüllen. Geben Sie dazu allen SuS Ihrer Klasse eine Nummer, welche sie beide Male auf dem Fragebogen oben rechts notieren. Dies ermöglicht eine Evaluation des Wissensstandes der SuS vor und nach den Unterrichtseinheiten.



Sozialform

Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Plenum

Unterrichtsort

Klassenzimmer

Material / Medien

Fragebogen: „Pause beim Essen“ (A4)

Für den Einstieg:

- > Stichworte für WT
- > 1 bis 2 Karten pro SuS (A5)
- > Dickere Filzstifte (zum Beschriften der Karten)

Arbeitsblatt C.1: Geschichte: „Ein Tag im Leben von Felix“ (A4)

Arbeitsblatt C.2: „Ein Tag im Leben von Felix“ (A4)

Arbeitsblatt C.3: Mahlzeitenrhythmus
> als Folie für HP oder für Visualizer (A4)
> Klebstreifen oder Magnetknöpfe



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen

LP-Info

🕒 Die Zeitangaben sind als Richtwerte zu verstehen. Da sich die Lektion an alle Klassen der Mittelstufe, resp. des 2. Zyklus richtet, braucht es allenfalls Anpassungen.

2.1 Einstieg

🕒 10 Minuten

► **Idee:** Der Einstieg soll die SuS an das Thema heranzuführen. Mit Hilfe von Stichworten an der WT werden zuerst eigene Gefühlswahrnehmungen festgehalten. Anschliessend werden die Stichworte mit dem Essen und dem Essverhalten in Verbindung gebracht. Am Schluss der Lektion können die persönlichen Aussagen als Kontrolle dienen und so die Handlungskompetenz in Bezug auf einen sinnvollen Mahlzeitenrhythmus aufgezeigt werden.

► **Ablauf:** An der WT stehen folgende Stichworte (siehe: „Material für den Einstieg“): Gut gelaunt, erholt, satt, voller Energie, froh, glücklich, interessiert, angenehm, fit, müde, ohne Energie, hungrig, traurig, warm, kalt, unwohl, keine Kraft, Übelkeit, unkonzentriert, mit Magenknurren, durstig und nervös.

AW: Die SuS schreiben auf ein bis zwei A5-Blätter je einen Begriff zu ihren momentanen Gefühlen / ihrer Befindlichkeit. Die Notizen werden anschliessend weggelegt (und am Schluss der Lektion nochmals hervorgehoben).

LP: „Was können diese Stichworte mit Essen / mit dem Essverhalten zu tun haben?“ Einzelne SuS können auch Beispiele aus ihren Erfahrungen zu einzelnen Stichworten erzählen.

Erklärung der Abkürzungen

.....
SuS Schülerinnen und Schüler / **LP** Lehrperson(en)
EA Einzelarbeit / **PA** Partnerarbeit / **GA** Gruppenarbeit
PL Plenum / **WT** Wandtafel / **AW** Arbeitsweise
HA Hausaufgaben

LP: „An der WT stehen positive, aber auch negative Gefühle. Wie wir uns fühlen, kann auch mit dem Essen zusammenhängen. Ein guter Essrhythmus kann viel dazu beitragen, dass wir uns den ganzen Tag wohl fühlen und fit sowie leistungsfähig sind. Wir werden das in dieser Lektion ansehen.“ Ziele der heutigen Lektion bekannt geben.

2.2 Ein Tag im Leben von Felix

🕒 25 Minuten

► **Idee:** Mit einer Geschichte können positive und weniger geeignete Essverhalten von Kindern aufgezeigt, daran gearbeitet und Erkenntnisse abgeleitet werden. Die Geschichte ermöglicht es, aus einer gewissen Distanz Sachverhalte zu thematisieren, die alle SuS betreffen, ohne dass sich jemand blossstellen muss.

► **Ablauf:** LP: „Ich habe hier eine Geschichte eines Kindes, das etwa gleich alt ist wie ihr. Was es erlebt und wie es ihm während des Tages ergeht, erfahrt ihr nun (Arbeitsblatt C.1: Geschichte: „Ein Tag im Leben von Felix“). Je nach Altersstufe liest die Lehrperson die Geschichte von Felix vor oder erteilt als Einzelarbeit den Auftrag, die Geschichte sorgfältig zu lesen. In den Kästchen können die SuS jeweils eine Szene des Absatzes zeichnerisch festhalten.

Auftrag in Partnerarbeit: Mit Hilfe des Arbeitsblatts C.2: Geschichte „Ein Tag im Leben von Felix“ aufschreiben, wie sich Felix in der jeweiligen Situation fühlt. Als Hilfe können die Stichworte an der WT vom Einstieg genutzt werden.

Im Plenum allfällige Fragen, Diskussionspunkte aus der Partnerarbeit aufnehmen.

2.3 Der ideale Rhythmus

🕒 10 Minuten

► **Idee:** Nachdem ein möglicher Ist-Zustand und Folgen des Essens auf das Wohlbefinden anhand eines Fallbeispiels sichtbar gemacht wurden, folgen nun die



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen

LP-Info

wissenschaftlichen Empfehlungen. Dieser Fachinput soll den SuS die Grundlage vermitteln, zuerst das Verhalten in der Geschichte und schliesslich ihr eigenes Essverhalten zu überdenken, allenfalls zu korrigieren.

► **Ablauf:** LP: „Felix fühlt sich nicht immer gleich; einmal fühlt er sich wohl und gut gelaunt, dann müde, unkonzentriert, schlapp. Wie ihr gesehen habt, hängt das oft mit dem Essen zusammen. Negative Gefühle und Befindlichkeiten könnten wir zum Teil vermeiden, wenn wir einen sinnvollen Essensrhythmus haben. Was heisst das?“

Am HP ist das Arbeitsblatt C.3 „Mahlzeitenrhythmus“ für alle sichtbar. Die LP erklärt, dass hier 24 Stunden auf einer Linie gezeigt werden. LP: „Um ca. 07.00 Uhr erwacht ihr. Wie geht es euch dann? Was könnte das mit dem Essen zu tun haben?“

LP bringt den Vergleich eines Handys, das auch Energie verbraucht, wenn es im Standby-Modus ist und aufgeladen werden muss, sobald der Akku aufgebraucht ist: Der Körper hat in der Nacht keine Nahrung bekommen. Er musste von den Reserven nehmen, um wichtige Funktionen wie den Herzschlag, die Körpertemperatur oder die Atmung aufrechtzuerhalten. Nun sind seine Vorräte geleert. Er braucht Nachschub in Form eines Frühstücks (zur Veranschaulichung kann auf dem Arbeitsblatt C.3 „Mahlzeitenrhythmus“ das Wort „Frühstück“ hingeschrieben werden). Ein Frühstück hilft, dass man in der Schule konzentriert arbeiten kann und der Magen nicht knurrt (falls Unterrichtseinheit A dieses Moduls gemacht wurde, kann Bezug zum Blutzucker, der nach der Nacht eher tief ist, gemacht werden).

LP: „Wann braucht der Körper im weiteren Verlauf des Tages noch grössere Mahlzeiten?“ Die LP schreibt bei 12.00 Uhr „Mittagessen“ hin und um 18.00 Uhr „Nachtessen“ (die Zeiten sind ungefähre Richtwerte). LP erklärt, dass auch zwei Zwischenmahlzeiten für Kinder gut sind, insbesondere für diejenigen, die kein Frühstück essen können/wollen, die am Mittag nicht so viel essen und für solche, die sich viel bewegen. LP trägt auf der Folie um 10.00 Uhr und um 16.00 Uhr „Znüni“ und „Zvieri“ ein.

LP: „Isst man drei Hauptmahlzeiten und evtl. zwei Zwischenmahlzeiten und isst man dabei nicht zu viel, fühlt man sich wohl. Dazu ist man fit und leistungsfähig. Der Körper hat genügend Energie für seine Aufgaben.“
Fragen aus dem Plenum aufnehmen.

LP im Plenum: „Ist das bei Felix auch so? Isst Felix nur bei diesen fünf Gelegenheiten? Wie sieht es bei euch aus (Stichwort „Snacking“ - immer wieder etwas Kleines naschen)? Was hat das für Folgen?“ LP bringt den Vergleich mit dem Handy: Auch den Akku des Handys laden wir nicht ständig kurz auf. Genauso ist es mit unserem Körper: Essen wir ständig etwas, hat der Körper ständig neue Energie. Das belastet den Körper. Es besteht die Gefahr, dass mehr an Gewicht zugenommen wird, als gut ist, da mehr gegessen wird, als der Körper an Energie benötigt.“

Variante: Für 5./6. Klasse empfiehlt sich, den Begriff „Blutzuckerspiegel“ genauer zu definieren und zu erklären.

2.4 Alternativen für Felix

🕒 30 Minuten

► **Idee:** Das soeben vermittelte Wissen kann am Beispiel der Geschichte von Felix gefestigt und vertieft werden. Gleichzeitig werden Handlungsmöglichkeiten abgeleitet, die allgemein gültig sind – also auch für jede und jeden in der Klasse.

► **Ablauf:** LP: „Überlegen wir aufgrund dieser Informationen, was Felix besser machen könnte.“

Auftrag: Partnerarbeit (gegenüber 2.2 neue Paarbildung; halbe Klasse bearbeitet die obere Hälfte des Arbeitsblattes C.1: Geschichte „Ein Tag im Leben von Felix“, die andere Hälfte bearbeitet die untere Blatthälfte):

.....
... Negative Gefühle und Unwohlsein von Felix in der Geschichte lokalisieren und auf dem Arbeitsblatt C.1: Geschichte „Ein Tag im Leben von Felix“ mit Farbe markieren.
.....

... Für jedes Bild in der Spalte „Tipps“ Verbesserungsmöglichkeiten festhalten (die jeweiligen Rahmen/Kas-



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen

LP-Info

ten in der rechten Spalte sollen dabei noch freigehalten werden).

... Einer anderen Gruppe (welche die andere Hälfte des Blattes bearbeitet hat) Resultate vorstellen und diese diskutieren. Mit den Ergebnissen der Partnergruppe gleich verfahren.

Zusammentragen im Plenum: Anhand des Arbeitsblattes C.1: Geschichte „Ein Tag im Leben von Felix“ von oben nach unten pro Bild eine bis zwei Lösungen aus den Gruppen nennen lassen. Fragen, Unklarheiten aus den Gruppen klären. Die LP fasst die wichtigste Aussage zu jedem Bild nochmals zusammen und lässt die SuS das Fazit in den Rahmen auf das Arbeitsblatt C.2: Geschichte „Ein Tag im Leben von Felix“ schreiben (vgl. Lösung Arbeitsblatt C.2: Geschichte „Ein Tag im Leben von Felix“).

2.5

Rückblick: Was heisst das für mich?

15 Minuten

► **Idee:** SuS sollen aus dem erarbeiteten Wissen selber Erkenntnisse für ihren Alltag ableiten. Gleichzeitig soll auch das soziale Lernen gefördert werden, indem sie Handlungsmöglichkeiten von anderen kennenlernen. Damit werden sie befähigt, nach ihren Möglichkeiten Verantwortung für ihr eigenes Wohlergehen zu übernehmen.

► **Ablauf:** LP: „Ihr habt ganz am Anfang der Stunde auf ein bis zwei Karten notiert, wie ihr euch fühlt.“

... Nehmt die Karten hervor.

... Überlegt euch, was diese Gefühle oder Befindlichkeiten mit eurem Essen und Essverhalten zu tun haben könnten.

... Bei einem positiven Gefühl, das ihr beibehalten wollt, schreibt ihr auf die Rückseite, warum es euch gut geht/ ihr dieses Gefühl habt. Ist es ein negatives Gefühl, überlegt ihr, was ihr verbessern könnt, damit ihr euch wohler fühlt. Schreibt auf die Rückseite, was ihr für die positive Veränderung machen könnt.

... Hängt die Schilder mit euren Vorsätzen im Klassenzimmer auf (evtl. können die Handlungsmöglichkeiten auch nach Themen gruppiert werden, wenn Vorschläge

nicht nur auf der Ernährungsebene festgehalten werden).

... Stilles Betrachten der Klassenlösungen.

Plenum: Eindrücke? Unklarheiten? Fazit? LP: „Es sind ähnliche Dinge, wie ihr Felix empfohlen habt. Es sind gute Hilfen für euch und euren Alltag! Sie helfen euch, dass ihr fit und leistungsfähig seid – in der Schule, in der Freizeit, im Sport.“

Hausaufgabe

► **Idee:** Es braucht Zeit, neue, gute Gewohnheiten im Alltag umzusetzen. Die Karten sollen die SuS in nächster Zeit daran erinnern, wie sie einen gesundheitsförderlichen Mahlzeitenrhythmus einhalten können.

► **Ablauf:** Die Karten bleiben im Schulzimmer gut sichtbar hängen. Die LP ermuntert die SuS, diese auch umzusetzen. Wenn möglich spricht sie im Verlaufe der nächsten Zeit wieder einmal die Karten an. Oder die LP gibt die Karten bewusst mit nach Hause, damit die SuS immer wieder daran erinnert werden, dies auch umzusetzen. Ideal ist, wenn die Erfahrungen mit der Umsetzung später in der Schule nochmals aufgenommen werden könnten.

3. Weiterführende Verknüpfungen

Modul Mahlzeitenrhythmus:

► Unterrichtseinheit A: Essen im Takt

Modul Mahlzeitenrhythmus:

► Unterrichtseinheit B: Der ideale Start

Modul Energiebilanz

► Unterrichtseinheit A: Input – Output

► Unterrichtseinheit B: Alltagsbewegungen und Sport



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen

LP-Info

🔍 Nützliche Links

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE:

www.sge-ssn.ch

[Merkblatt „Ernährung von Kindern“, 2011](#)

[Ernährungsscheibe für Kinder](#)

[Znüniblatt Tipps für gesunde Znüni und Zvieri](#)

5. Impressum

Lehrmittel NUTRIKID®

1. Auflage, 2015

Copyright NUTRIKID® 2015:

NUTRIKID® ist eine geschützte Marke;
alle Rechte vorbehalten.

Herausgeberschaft:

Gesellschaft NUTRIKID®, Dezember 2015, 3001 Bern.
Die Rechte liegen zu gleichen Teilen bei den Trägern
von NUTRIKID®: Nestlé Suisse S.A., Alimentarium, fial
Foederation der Schweizerischen Nahrungsmittel-Indus-
trien, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Inhalte dürfen nicht verfremdet oder verändert werden.

Grafik und Layout:

Truc Konzept und Gestaltung, Bern
Jörg Kühni, Isabelle Stupnicki, www.truc.ch

Das Lehrmittel wird als Gratisdownload für alle
interessierten Lehrpersonen zur Verfügung gestellt.

Link Publikation

<http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule>



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen Übersicht

<input checked="" type="checkbox"/> Kompetenzen <input type="checkbox"/> Lernziele Zeitspanne
<p>Die Schülerinnen & Schüler (SuS):</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> entwickeln einen gesundheitsförderlichen Mahlzeitenrhythmus. ... nehmen Körpergefühle wie Hunger, Sättigung, Müdigkeit, negative Gefühle wahr und können entsprechend reagieren.</p> <p><input type="checkbox"/> können formulieren, wie sich Hungergefühl und Sättigung anfühlen. ... sind fähig, zwischen echtem Hunger und Essenslust zu unterscheiden. ... kennen Handlungsmöglichkeiten für einen gesundheitsförderlichen Mahlzeitenrhythmus.</p> <p> Unterricht: 2 Lektionen</p>

	Standortbestimmung		EA	Fragebogen
10'	Einstieg			
	▶ An der WT stehen verschiedene Stichworte (Material für den Einstieg: Gut gelaunt, erholt, satt etc.)		PL	Stichworte für WT A5-Karten, dicke Filzstifte
	▶ Die SuS schreiben auf ein bis zwei A5-Karten je einen Begriff zu ihren momentanen Gefühlen/ihrer Befindlichkeit. Die Notizen werden weggelegt (und am Schluss der Lektion nochmals hervorgehoben).		EA	
	▶ LP: „Was können diese Stichworte mit Essen/mit dem Essverhalten zu tun haben?“ Einzelne SuS können auch Beispiel aus ihren Erfahrungen zu einzelnen Stichworten erzählen.		PL	
	LP: „An der WT stehen positive, aber auch negative Gefühle. Wie wir uns fühlen, kann auch mit dem Essen zusammenhängen. Ein guter Essrhythmus kann viel dazu beitragen, dass wir uns den ganzen Tag wohl fühlen und fit sowie leistungsfähig sind. Wir werden das in dieser Lektion ansehen.“ Ziele der heutigen Lektion bekannt geben.			
15'	Ein Tag im Leben von Felix			
	▶ LP: „Ich habe hier eine Geschichte eines Kinder, das etwa gleich alt ist wie ihr. Was es erlebt und wie es ihm während des Tages ergeht, erfahrt ihr nun: Arbeitsblatt C.1: „Ein Tag im Leben von Felix“. (Je nach Altersstufe wird die Geschichte vorgelesen, oder die SuS lesen sie in EA.) Zusätzlich können die SuS in den Kästchen jeweils eine Szene des Absatzes zeichnerisch festhalten.		PL/(EA)	Arbeitsblatt C.1
	▶ In Partnerarbeit und mit Hilfe des Arbeitsblatts C.2 schreiben die SuS auf, wie sich Felix in der jeweiligen Situation fühlt (2. Spalte des Arbeits-		PA	Arbeitsblatt C.2



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen Übersicht

	<p>(Übertrag) Ein Tag im Leben von Felix</p> <p>blatts C.2). Als Hilfe können die Stichworte an der WT vom Einstieg genutzt werden.</p> <p>► Im Plenum allfällige Fragen, Diskussionspunkte aus der PA aufnehmen.</p>	PL	
10'	<p>Der ideale Rhythmus</p> <p>► LP: „Felix fühlt sich nicht immer gleich; einmal fühlt er sich wohl und gut gelaunt, dann müde, unkonzentriert, schlapp. Wie ihr gesehen habt, hängt das oft mit dem Essen zusammen. Negative Gefühle und Befindlichkeiten könnten wir zum Teil vermeiden, wenn wir einen sinnvollen Essensrhythmus haben. Was heisst das?“</p> <p>► Am HP ist das Arbeitsblatt C.3 „Mahlzeitenrhythmus“ für alle sichtbar. > hier sind 24 Std. auf einer Linie dargestellt.</p> <p>► LP: „Um ca. 07.00 Uhr erwacht ihr. Wie geht es euch dann? Was könnte das mit dem Essen zu tun haben?“ > Vergleich mit Handy, das auch Energie verbraucht, wenn es im Standby-Modus ist und aufgeladen werden muss, sobald der Akku leer ist: Der Körper hat in der Nacht keine Nahrung bekommen. Er musste von den Reserven zehren, um wichtige Funktionen wie Herzschlag, Körpertemperatur oder Atmung aufrechtzuerhalten. Nun sind seine Vorräte geleert. Er braucht Nachschub in Form eines Frühstücks. Ein Frühstück hilft, dass man in der Schule konzentriert arbeiten kann und der Magen nicht knurrt. LP: „Wann braucht der Körper im Verlauf des Tages auch noch grössere Mahlzeiten?“ > 12.00 Uhr „Mittagessen“ und 18.00 Uhr „Abendessen“ auf der Folie notieren. Die Zeiten sind ungefähre Richtwerte. Erklärung, dass auch 2 Zwischenmahlzeiten für Kinder wichtig sind, insbesondere für jene, die kein Frühstück essen können/wollen, die am Mittag nicht so viel essen und für solche, die sich viel bewegen. LP trägt auf der Folie um 10.00 Uhr und um 16.00 Uhr „Znüni“ resp. „Zvieri“ ein. LP: „Isst man 3 Haupt- und evtl. 2 Zwischenmahlzeiten und isst man dabei nicht zu viel, fühlt man sich wohl, man ist fit und leistungsfähig. Der Körper hat genug Energie für seine Aufgaben.“ > Fragen aus dem Plenum aufnehmen. „Ist das bei Felix auch so? Isst Felix nur bei diesen fünf Gelegenheiten? Wie sieht es bei euch aus (Stichwort „Snacking“ – immer wieder etwas Kleines naschen)? Was hat das für Folgen? > Vergleich mit dem Handy: Auch den Akku des Handys laden wir nicht ständig kurz auf. Genauso ist es mit unserem Körper: Essen wir ständig etwas, hat der Körper ständig neue Energie. Das belastet den Körper.“</p>	PL PL PL	Arbeitsblatt C.3
30'	<p>Alternativen für Felix</p> <p>► LP: „Überlegen wir aufgrund dieser Informationen, was Felix besser machen könnte.“</p> <p>► In Partnerarbeit bearbeitet ½ der SuS die obere Hälfte des Arbeitsblattes C.1 und die andere Hälfte den unteren Teil: Negative Gefühle und Unwohlsein von Felix in der Geschichte auf dem Arbeitsblatt C.1 lokalisieren und mit Farbe markieren.</p>	PL PA	Arbeitsblatt C.1



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen Übersicht

	<p>(Übertrag) Alternativen für Felix</p> <p>Für jeden Absatz in der Spalte „Tipps“ Verbesserungsmöglichkeiten festhalten.</p> <p>.....</p> <p>Einer anderen Zweiergruppe (welche die andere Hälfte des Blattes bearbeitet hat) die Resultate vorstellen und diskutieren. Mit den Ergebnissen der Partnergruppe gleich verfahren</p> <p>.....</p> <p>► Zusammentragen im Plenum, Fragen klären. > LP fasst zu jedem Absatz die wichtigste Aussage zusammen und lässt die SuS das Fazit in den Rahmen auf das Arbeitsblatt C.1 schreiben. (vgl. Lösung Arbeitsblatt C.1).</p>	PL	
		PL	Lösungsblatt C.1
15'	<p>Rückblick: Was heisst das für mich?</p> <p>► LP: „Ihr habt ganz am Anfang der Stunde auf ein bis zwei Karten notiert, wie ihr euch fühlt.“</p> <p>> Nehmt die Karten hervor.</p> <p>> Überlegt euch, was diese Gefühle oder Befindlichkeiten mit eurem Essen und Essverhalten zu tun haben könnten.</p> <p>> Bei einem positiven Gefühl, das ihr beibehalten wollt, schreibt ihr auf die Rückseite, warum es euch gut geht/ihr dieses Gefühl habt. Ist es ein negatives Gefühl, überlegt ihr, was ihr verbessern könnt, damit ihr euch wohler fühlt. Schreibt auf die Rückseite, was ihr für die positive Veränderungen machen sollt.</p> <p>> Hängt die Schilder mit euren Vorsätzen im Klassenzimmer auf.</p> <p>> Stilles Betrachten der Klassenlösungen.</p> <p>Plenum: Eindrücke? Unklarheiten? Fazit?</p> <p>LP: „Es sind ähnliche Dinge, wie ihr Felix empfohlen habt. Es sind gute Hilfen für euch und euren Alltag! Sie helfen euch, dass ihr fit und leistungsfähig seid – in der Schule, in der Freizeit, im Sport.“</p>	PL	
HA	<p>Die Karten bleiben im Schulzimmer gut sichtbar hängen. Die LP ermuntert die SuS, diese auch umzusetzen. Wenn möglich spricht sie im Verlaufe der nächsten Zeit wieder einmal die Karten an. Oder die LP gibt die Karten mit nach Hause, damit die SuS immer wieder daran erinnert werden, die Vorsätze auch umzusetzen. Ideal ist, wenn die Erfahrungen mit der Umsetzung später in der Schule nochmals aufgenommen werden könnten.</p>		
	Standortbestimmung	EA	Fragebogen (neu)

Erklärung der Abkürzungen

.....

SuS Schülerinnen und Schüler / **LP** Lehrperson(en) / **EA** Einzelarbeit / **PA** Partnerarbeit / **GA** Gruppenarbeit / **PL** Plenum
WT Wandtafel / **AW** Arbeitsweise / **HA** Hausaufgaben



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen

Fragebogen

► Kreuze die richtige(n) Antwort(en) an:

Hinweis: Es können pro Frage keine bis mehrere Antworten richtig sein.

N°

1. „Snacking“ bedeutet:

- (a) Sich tolle Znünis zu kochen.
- (b) Zwischendurch zu essen.
- (c) Viel zu schlafen.
- (d) Das schöne Wetter zu geniessen.
- (e) Am Tisch zu sitzen und gemeinsam zu essen.

2. Wie verteilt man die Mahlzeiten idealerweise auf den Tag?

- (a) morgens nichts essen
- (b) Frühstück, Mittagessen und Abendessen
- (c) immer dann essen, wenn man möchte
- (d) Frühstück, Mittagessen und Abendessen und zwischendurch ein Znüni und Zvieri
- (e) Znüni, Mittagessen, Abendessen

3. Vor dem Bildschirm (Computer, Gameboy, TV, ...) sollte ich ...

- (a) nichts essen.
- (b) Popcorn essen.
- (c) Chips essen.
- (d) Energydrink trinken.
- (e) Schokolade essen.

4. Zu lange Abstände zwischen zwei Mahlzeiten sind nicht ideal, weil ...

- (a) dann der Blutzucker absinkt.
- (b) man dann satt ist.
- (c) man sich dann besser konzentrieren kann.
- (d) das zu Heisshunger führen kann.
- (e) bei der nächsten Mahlzeit zu viel gegessen wird.

5. Typische Hungersignale sind:

- (a) Magenknurren
- (b) Langeweile
- (c) Unkonzentriertheit
- (d) gute Laune
- (e) Kribbeligkeit



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Fragebogen | Lösungsblatt



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Fragebogen

► Kreuze die richtige(n) Antwort(en) an:

Hinweis: Es können pro Frage keine bis mehrere Antworten richtig sein.

N°
12

1. „Snacking“ bedeutet:

- (a) Sich tolle Znünis zu kochen.
- (b) Zwischendurch zu essen.
- (c) Viel zu schlafen.
- (d) Das schöne Wetter zu geniessen.
- (e) Am Tisch zu sitzen und gemeinsam zu essen.

2. Wie verteilt man die Mahlzeiten idealerweise auf den Tag?

- (a) morgens nichts essen
- (b) Frühstück, Mittagessen und Abendessen
- (c) immer dann essen, wenn man möchte
- (d) Frühstück, Mittagessen und Abendessen und zwischendurch ein Znüni und Zvieri
- (e) Znüni, Mittagessen, Abendessen

3. Vor dem Bildschirm (Computer, Gameboy, TV, ...) sollte ich ...

- (a) nichts essen.
- (b) Popcorn essen.
- (c) Chips essen.
- (d) Energydrink trinken.
- (e) Schokolade essen.

4. Zu lange Abstände zwischen zwei Mahlzeiten sind nicht ideal, weil ...

- (a) dann der Blutzucker absinkt.
- (b) man dann satt ist.
- (c) man sich dann besser konzentrieren kann.
- (d) das zu Heisshunger führen kann.
- (e) bei der nächsten Mahlzeit zu viel gegessen wird.

5. Typische Hungersignale sind:

- (a) Magenknurren
- (b) Langeweile
- (c) Unkonzentriertheit
- (d) gute Laune
- (e) Kribbeligkeit



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Material für den Einstieg



gut gelaunt

erholt

satt

voller Energie

froh

glücklich



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Material für den Einstieg



interessiert

angenehm

fit

müde

ohne Energie

hungrig



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Material für den Einstieg



traurig

warm

kalt

unwohl

keine Kraft

Übelkeit



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Material für den Einstieg



unkonzentriert

mit Magenknurren

durstig

nervös



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Arbeitsblatt C.1 | „Ein Tag im Leben von Felix“

- ▶ Felix ist elf Jahre alt und besucht die 5. Klasse.
Hier ist ein Schultag von Felix beschrieben.

①

① Am Morgen, wenn der Wecker klingelt, hat Felix Mühe aufzustehen. Lieber schläft er noch ein Weilchen weiter. Damit er nicht zu spät in die Schule kommt, muss er sich dann aber beeilen. Zum Frühstück hat Felix keine Zeit. Das Znüni, welches die Mutter bereitgelegt hat, vergisst Felix und rennt in die Schule. In der zweiten Unterrichtsstunde fühlt sich Felix müde. Er hat Mühe, sich auf seine Rechenaufgaben zu konzentrieren. Zum Glück klingelt es bald zur grossen Pause. Von seiner Kollegin Mia bekommt Felix ein Päckchen Vollkorncracker geschenkt. Die isst Felix gerne und er spürt, dass sein Magen danach nicht mehr knurrt. Zurück im Schulzimmer trinkt er etwas Wasser. Beim Lesen fühlt sich Felix nun richtig fit und voller Energie.

②

② Hungrig kommt Felix am Mittag von der Schule nach Hause. Heute gibt es Lasagne, sein Lieblingsessen. Hastig verschlingt Felix die erste Portion. Noch immer hungrig schöpft er sich eine zweite Portion und isst auch diese ziemlich schnell. Nach dem Mittagessen ist es Felix unwohl. Er hat zu viel gegessen und der Bauch schmerzt. Felix fühlt sich müde und schlapp.

③

③ Am Nachmittag hat sich Felix mit seinem Kollegen Luca verabredet. Sie spielen Computerspiele. Vertieft ins Spielen merken sie nicht, dass sie während des Nachmittags gemeinsam einen grossen Sack Chips gegessen haben. Auf dem Nachhauseweg ist es Felix schwindelig und er hat Kopfschmerzen. Felix merkt, dass er den ganzen Nachmittag nichts getrunken hat. Er ist durstig.

④

④ Am Kiosk kauft sich Felix ein Fläschchen Eistee und einen Schokoriegel. Beim gemeinsamen Nachtessen mit der Familie mag Felix nichts essen. Ihm ist übel. Nach dem Nachtessen hat Felix noch Hausaufgaben, die er machen muss. Felix fühlt sich müde und ohne Energie. Mit Hilfe seines Vaters wird Felix mit den Rechenaufgaben fertig. Kurz vor dem Schlafengehen spürt Felix, dass er wieder hungrig ist. Er holt sich in der Küche einen Joghurt und ein Stück Brot. Es ist bereits spät, als Felix endlich einschläft.



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Arbeitsblatt C.2 | „Ein Tag im Leben von Felix“

- ▶ Beschreibe, wie sich Felix in der jeweiligen Situation fühlt:
.....
- ▶ Gib Tipps, die gegen das Unwohlsein helfen können:

①	Beschreibung:	Tipps: Fazit:
② Fazit:
③ Fazit:
④ Fazit:



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Arbeitsblatt C.2 | **Lösungsblatt**



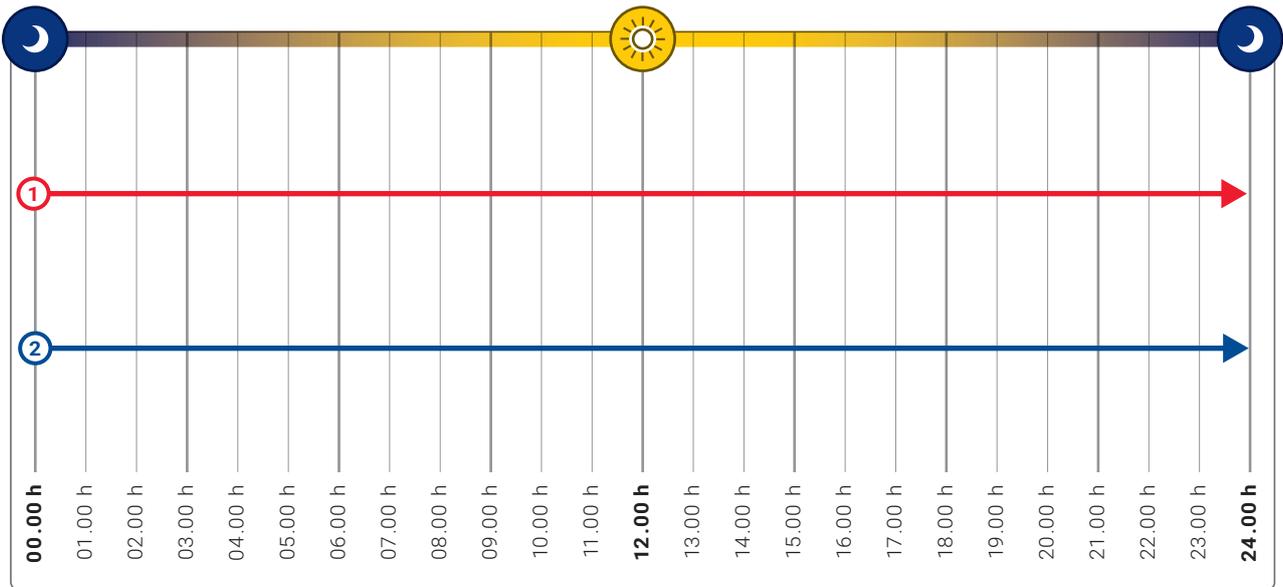
Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Arbeitsblatt C.2 | „Ein Tag im Leben von Felix“

- Beschreibe, wie sich Felix in der jeweiligen Situation fühlt:
- Gib Tipps, die gegen das Unwohlsein helfen können:

①	Beschreibung: <i>Verschlafen, unter Zeitdruck, unkonzentriert, müde / Hungrig und durstig, danach wach und konzentriert</i>	Tipps: <i>Rechtzeitig aufstehen, Frühstück essen (oder mind. etwas trinken), Znüni einpacken</i> Fazit: <i>Frühstück und/oder Znüni machen fit und munter.</i>
②	<i>Sehr hungrig, freut sich auf sein Lieblingsessen / Bauchweh, müde und schlapp</i>	<i>Nicht zu grosse Portionen schöpfen, nicht zu schnell essen</i> Fazit: <i>Langsam essen und geniessen.</i>
③	<i>vertieft ins Spielen (Gamen) / Schwindelig, Kopfweh, durstig</i>	<i>Regelmässig trinken, nicht vor dem computer essen, lieber Pause machen</i> Fazit: <i>Beim Essen computer ausschalten</i>
④	<i>Hungrig, unwohl, übel, kein Hunger beim Nachtessen / Müde, schlapp / Hunger am späten Abend</i>	<i>Nicht vor einer Hauptmahlzeit Süsses essen und trinken</i> Fazit: <i>Zwischen den Mahlzeiten Essenspausen machen</i>



Unterrichtseinheit C: Pause beim Essen
Arbeitsblatt C.3 | **Mahlzeitenrhythmus**



► Bei welchen Gelegenheiten isst Felix? Markiere auf dem Zeitstrahl ①

.....

.....

.....

.....

► Wie sieht es bei euch aus? Markiere auf dem Zeitstrahl ②

.....

.....

.....

.....

► Welche Folgen hat dein Essverhalten?

.....

.....

.....

.....