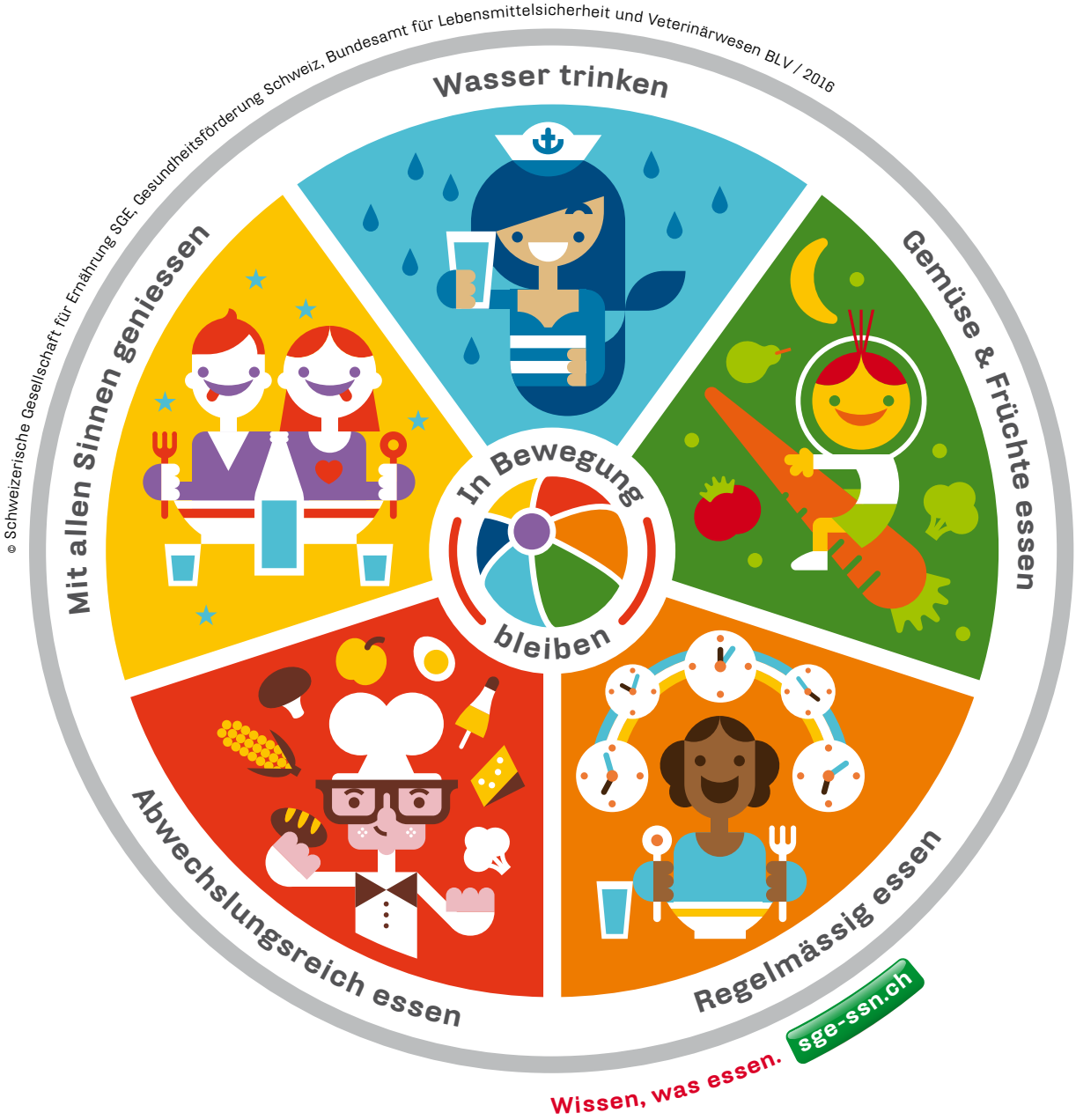
# Unterrichtsvorschläge zur Schweizer Ernährungsscheibe

## Zyklus 1



## Inhaltsverzeichnis

3 Einleitung

6 Einführung in die Unterrichtsvorschläge

7 Bezüge zum Lehrplan 21

9 Impuls 1: Wasser trinken

12 Impuls 2: Gemüse und Früchte essen

17 Impuls 3: Regelmässig essen

20 Impuls 4: Abwechslungsreich essen

23 Impuls 5: Mit allen Sinnen geniessen

28 Weiterführende Informationen und Materialien

29 Impressum

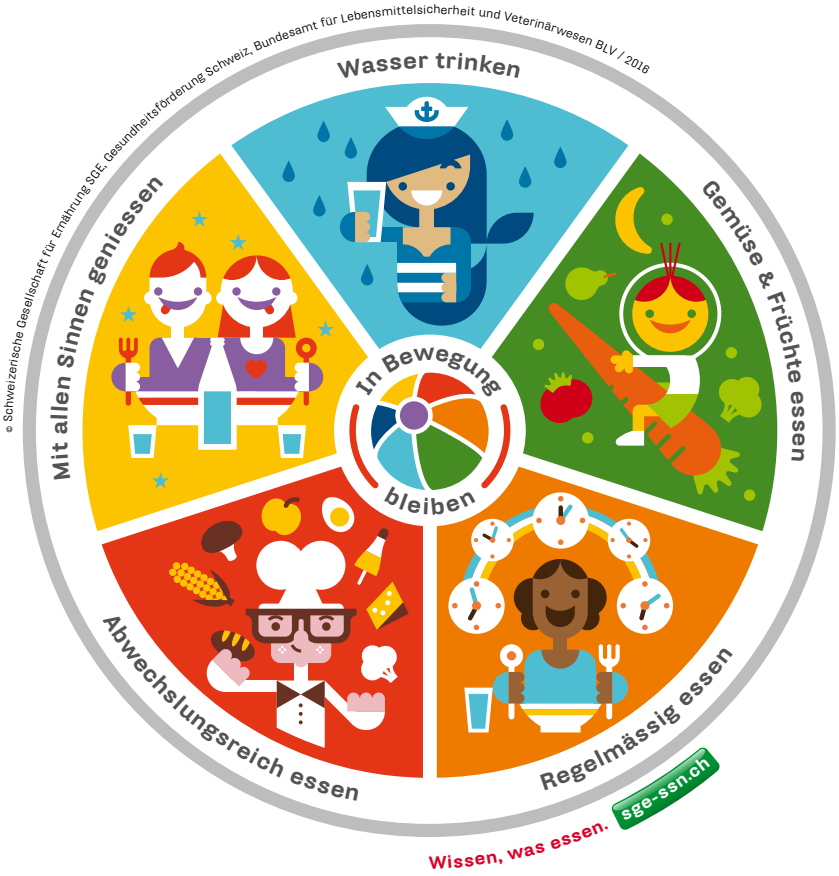
## Einleitung

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 1 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 ist 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 1. Die Vorschläge und vor allem die Zeitangaben richten sich primär an Kindergartenklassen. Mithilfe der weiterführenden Tipps und kleinen Anpassungen können die Unterrichtsvorschläge gut auch in der 1. und 2. Klasse eingesetzt werden. Die Unterrichtsreihe bildet die Basis für die Unterrichtsvorschläge zum Zyklus 2.

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
- MA: Mathematik

## Bezüge zum Lehrplan 21

Nachfolgend sind alle Kompetenzen aus dem Lehrplan 21 aufgelistet, welche mit diesem Lehrmittel abgedeckt werden. Mit einigen Unterrichtsideen werden auch Kompetenzen anderer Fachbereiche gefördert. Da diese jedoch nicht im Fokus stehen, werden sie nachfolgend nicht aufgeführt.
Für jeden Impuls sind die Lehrplanbezüge in den einzelnen Kapiteln noch spezifisch aufgelistet.

### Kompetenzen des Lehrplan 21

**Die Schülerinnen und Schüler können ...**
**NMG 1.2:** ... Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

**NMG.1.3:** ... Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.
- a: ... Lebensmittel untersuchen und nach Kriterien ordnen (z.B. nach Geruch, nach Geschmack, nach Aussehen, nach Erntezeit, nach Herkunft).
- c: ... angeleitet eine Mahlzeit zubereiten (z.B. Znüni, Zvieri, einfaches Essen).

**NMG 2.2:** ... die Bedeutung von Sonne, Luft, **Wasser**, Boden und Steinen für Lebewesen erkennen, darüber nachdenken und Zusammenhänge erklären.
- b: ... Vermutungen anstellen und erkennen, welche Bedeutung Sonne/Licht, Luft, **Wasser**, Boden, Steine für Pflanzen, Tiere und **Menschen** haben und was sie zum Leben brauchen.

**NMG.2.4:** ... die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren erkennen und sie kategorisieren.
- b: ... ausgewählte Zuordnungen von Pflanzen und Tieren mithilfe ihrer Merkmale vornehmen. Beeren, Steinobst, Kernobst ...

**NMG.4.1:** ... Signale, Sinne und Sinnesleistungen erkennen, vergleichen und erläutern.
- b: ... Sinne, Sinnesorgane und Sinnesleistungen erforschen und Alltagserfahrungen beschreiben.

**NMG.6.1:** ... unterschiedliche Arbeitsformen und Arbeitsplätze erkunden.
- b: ... an Beispielen der täglichen Versorgung die Verarbeitung von Rohstoffen zu Produkten verfolgen und beschreiben (z.B. Apfel - Apfelsaft, Getreide - Brot, Milch - Käse).

**NMG.6.4:** ... Tauschbeziehungen untersuchen und einfache wirtschaftliche Regeln erkennen.
- a: ... Sachen tauschen (z.B. im Spiel, Tauschbörsen), unterschiedliche Interessen von Käufern und Verkäufern entdecken sowie Ablauf und Handlungen beim Tausch von Waren bzw. Dienstleistungen gegen Geld beschreiben.
- b: ... erkunden Tauschbeziehungen (z.B. auf dem Wochenmarkt, im Supermarkt, im Hofladen) und können Regeln und deren Bedeutung erkennen (z.B. Angebot, Nachfrage, Ware gegen Geld, Interessenskonflikte, Kooperation der Tauschpartner). *Gütemarkt, Geld*

**NMG.9.1:** ... Zeitbegriffe aufbauen und korrekt verwenden, Zeit als Konzept verstehen und nutzen sowie den Zeitstrahl anwenden.
- a: ... Zeitbegriffe korrekt anwenden (z.B. morgen, heute, gestern) und zeitliche Reihen und Listen bilden. Zeitwörter, Wochentage, Monate
- d: ... gleichbleibende und variierende Tagesstrukturen unterscheiden und diese vergleichen.

**MA.3.A.2:** ... Grössen schätzen, messen, umwandeln, runden und mit ihnen rechnen.

- a: ... den Tagesverlauf in Morgen, Mittag, Nachmittag, Abend und Nacht einteilen (z. B. den Tagesabschnitten Aktivitäten zuordnen).

## Impuls 1: Wasser trinken

### Zu erreichende Kompetenzen

- SuS wissen, dass sie täglich 4 – 5 Becher (= 8dl – 1l) Flüssigkeit über den Tag verteilt zu sich nehmen sollten.
- SuS kennen drei Möglichkeiten, Hahnenwasser ohne Zuckerzusatz schmackhafter zu machen.

### Lehrplanbezug

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

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

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

- b: ... Vermutungen anstellen und erkennen, welche Bedeutung Sonne/Licht, Luft, **Wasser**, Boden, Steine für Pflanzen, Tiere und **Menschen** haben und was sie zum Leben brauchen.

**LEKTION 1:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Gedankenexperiment Wasser trinken**<br>Die Kinder sollen sich überlegen, was passieren würde, wenn sie eine ganze Flasche Wasser auf einmal austrinken würden.<br><br>▶ Meinst du, dass du eine ganze Flasche auf einmal austrinken könntest?<br>▶ Wie würde es dir danach gehen?<br>▶ Was könntest du anders machen, damit es dir besser geht?<br><br>Zu viel Wasser aufs Mal kann Bauchschmerzen und Unwohlsein verursachen. Besser wäre es, das Wasser über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. | 10‘<br>Plenum | |

**FORTSETZUNG LEKTION 1:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Schätzaufgabe**<br>▶ Wie viel Wasser würdest du trinken, damit es dir nicht schlecht geht?<br>▶ Reicht diese Menge für den ganzen Tag?<br>▶ Wie viele Becher Flüssigkeit trinkst du wohl über den Tag verteilt von morgens bis abends? (GA: Die geschätzte Anzahl stellen die SuS zur Visualisierung und zum Vergleich mit anderen Gruppen in richtigen Bechern dar.)<br><br>Die SuS malen ihre Schätzung als Anzahl Becher auf der Vorderseite des AB aus. | 20‘<br>EA | AB Tagesbedarf an Wasser 1<br><br>(Einige Trinkbecher) |
| Während 24h malen die SuS jeweils auf dem AB einen Becher aus, wenn sie einen getrunken haben. Zum Schulschluss nehmen die SuS das AB als Hausaufgabe mit nach Hause. | EA<br>Hausaufgaben | AB Tagesbedarf an Wasser 2 |
| Zum Abschluss liest die LP das Bilderbuch «Das reinste Vergnügen – eine Wassergeschichte von Lorenz Pauli» vor. Das Bilderbuch und didaktisches Begleitmaterial sind kostenlos erhältlich unter https://gesundheitsfoerderung.ch/news/kantonale-aktions-programme-kap/das-reinste-vergnuegen. Das Bilderbuch steht auch als Download zur Verfügung. | 15‘<br>Plenum | Bilderbuch oder Download der Geschichte «Das reinste Vergnügen» |

**LEKTION 2:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Rückblick Hausaufgaben**<br>Die Resultate der gestellten Hausaufgabe (AB Tagesbedarf) werden miteinander verglichen. Die Kinder zeigen die Anzahl ausgemalter Becher mit ihren Fingern. Bei starken Abweichungen darf nachgefragt werden, ansonsten wird nicht gewertet.<br>▶ Mit 4- 5 Bechern hast du sicher genug Wasser getrunken. Wenn es sehr heiss ist oder du viel herumgerannt bist, brauchst du ab und zu auch etwas mehr Wasser.<br>▶ Hast du weniger getrunken, solltest du versuchen, zwischendurch einen Becher mehr zu trinken.<br>Sollte die Trinkmenge ein Problem sein, ist zu überlegen, fixe Trinkpausen für alle in den Unterricht einzubauen. Eine zusätzliche Trinkmotivation könnten natürliche Aromen (z. B. Minze, Zitrone) sein. Wichtig ist auf zucker- und säurehaltige Getränke zu verzichten. | 5‘<br>Plenum | |

**FORTSETZUNG LEKTION 2:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Rätsel**<br>SuS erhalten ein natürlich aromatisiertes, zuckerfreies Getränk (z. B. Wasser mit Pfefferminze und Zitronenschnitz).<br><br>▶ Was ist es? Male oder schreibe deine Ideen auf einen Zettel.<br><br>Im Schulzimmer sind verschiedene Getränke aufgestellt. Die SuS probieren in Gruppen alle Getränke als Postenlauf aus. Ideen zum Aromatisieren: Frische Beeren, Teebeutel, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Fruchtstückchen, Zitrusfruchtscheibe ...<br><br>▶ Was schmeckte dir besonders gut? Welches Getränk mochtest du gar nicht? | 30‘<br>GA | Verschiedene Aromen |
| **Quiz**<br>Als Abschluss erzählt die LP einige Behauptungen. Die SuS beantworten mit **Aufstehen = Ja, es stimmt** und **Sitzenbleiben = Nein, das ist falsch**. | 10‘<br>Plenum | Anhang Quiz |

**Weiterführende Tipps**

- Einen Kräutergarten mit Minze und Zitronenmelisse anlegen.
- Eine Trinkbar einrichten, damit die Kinder eigene Getränke erfinden können.
- Jedes Kind darf seinen eigenen Trinkbecher gestalten.
- Mit Trinkbechern einen Cup-Song üben.

## Impuls 2: Gemüse und Früchte essen

### Zu erreichende Kompetenzen

- SuS erkennen Früchte und Gemüse als gute Znünivariante.
- SuS kennen je 5 regionale Früchte- und Gemüsesorten.

### Lehrplanbezug

Die Schülerinnen und Schüler können...

**NMG 1.3:** ...Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.
- a: ... Lebensmittel untersuchen und nach Kriterien ordnen (z.B. nach Geruch, nach Geschmack, nach Aussehen, nach Erntezeit, nach Herkunft).

**NMG.2.4:** ...die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren erkennen und sie kategorisieren.
- b: ...ausgewählte Zuordnungen von Pflanzen und Tieren mithilfe ihrer Merkmale vornehmen. Beeren, Steinobst, Kernobst ...

**LEKTION 1:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Znünidiebstahl**<br>Unter einem Tuch befinden sich verschiedene Fruchtkerne/-steine. Die LP erklärt den Kindern, sie hätte einen leckeren Znüni für alle dabei! Dieser befände sich unter dem Tuch.<br><br>Beim Abheben des Tuches wird klar, jemand hat den Znüni bereits vernascht. Lediglich die Fruchtkerne/-steine liegen unter dem Tuch.<br><br>Möglicherweise kann eine Leitfigur aus dem Kindergarten/der Klasse als Täter verdächtigt werden oder der Täter bleibt unbekannt.<br><br>Das Rätseln, was denn wohl der Znüni gewesen wäre, beginnt. Die LP verweist dabei auf die Resten unter dem Tuch. | 5‘<br>Plenum | verschiedene Kerne und Steine von regionalen und saisonalen Früchten |

**FORTSETZUNG LEKTION 1:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Znünidetektive**<br>▶ Was sind das für Reste?<br>▶ Welche Früchte kennt ihr?<br>▶ Von welchen Früchten könnten diese Kerne/Steine stammen?<br><br>Jedes Kind überlegt sich Antworten zu den gestellten Fragen. Zu jedem Kern/Stein wird ein Plakat gestaltet, auf dem die Kinder ihre Ideen aufzeichnen können. Die Ideen werden im Plenum kurz besprochen.<br><br>Anschliessend wird gemeinsam diskutiert, welche Früchte gerade an unseren Bäumen und Sträuchern wachsen. Dabei werden die gezeichneten Ideen aufgegriffen und mit Bildkarten ergänzt.<br><br>▶ Welche Früchte wachsen zu anderen Jahreszeiten in der Schweiz?<br>▶ Gibt es Früchte, die man nur im Laden kaufen kann?<br>▶ Woher kommen diese Früchte?<br><br>Die ausländischen bzw. nicht saisonalen Früchte haben oftmals eine sehr weite Reise hinter sich. Die meisten Ananas kommen z. B. aus Costa Rica (auf dem Globus oder einer Weltkarte zeigen).<br>Es kann dazu als Gruppenarbeit ein Plakat gestaltet werden. | 25‘<br>Plenum / GA | Bildkarten Früchte<br><br>Leere Plakate |
| **Bewegungsspiel Transport**<br>Die weite Reise um die ganze Welt wird im Schulzimmer als Schubkarrenspiel imitiert.<br><br>Die SuS gehen zu zweit zusammen. Ein Kind geht auf den Händen, das andere Kind hält das erste an den Fussgelenken fest und steuert. Zusätzlich wird dem ersten Kind eine Ladung auf den Rücken gepackt, welche durch das Schulzimmer transportiert werden soll. Die Fuhr wird bei vereinbarten Stationen (= verschiedene Länder) abgeladen und endet zurück am Startpunkt.<br><br>Je nach Platzverhältnissen kann es auch als Wettbewerb durchgeführt werden. Die Früchte sollen schliesslich frisch in den Regalen sein... | 15‘<br>Plenum | Sandsäckchen o.Ä. als Ladung |

**FORTSETZUNG LEKTION 1:**

| | | |
|---|---|---|
| ▶ Wie hast du das Spiel erlebt?<br>▶ Ist eine Ladung runtergefallen? Was würde wohl mit den Früchten passieren, wenn die Ladung bei einem echten Transport runterfallen würde? Food waste thematisieren.<br>▶ War der Transport für dich anstrengend? Das Schubkarren-rennen braucht viel Energie. Schiffe und besonders Flug zeuge brauchen auch ganz viel Energie, was unsere Erde stark belastet.<br>▶ Fazit: Je kürzer die Transportwege, desto reifer und frischer sind die Früchte und desto weniger wird die Umwelt belastet. | | |

**LEKTION 2:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Einkauf im Quartierladen**<br>Die besprochenen Schweizer Früchte aus Lektion 1 werden repetiert.<br><br>▶ Kennst du auch Gemüse, welches bei uns in der Schweiz wächst?<br><br>Ideen werden gesammelt und mit Bildkarten veranschaulicht.<br><br>▶ Welches Gemüse hast du schon einmal gegessen?<br>▶ Welches Gemüse würdest du gerne probieren?<br><br>Gemeinsam wird eine Einkaufsliste mit Gemüse und Früchten gezeichnet. Es sollten dabei die vermuteten Früchte aus der Aufgabe «Znünidetektive» enthalten sein.<br><br>Nach Möglichkeit werden in einem Lebensmittelgeschäft vor Ort die auf der Einkaufsliste stehenden Früchte und Gemüse eingekauft. (Wenn kein Lebensmittelgeschäft aufgesucht werden kann, übernimmt die LP den Einkauf). | 15‘<br>(ohne Einkauf)<br>/ GA | Bildkarten<br>Gemüse<br>Stofftaschen<br>Kleingeld |

**FORTSETZUNG LEKTION 2:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Kerne/Steine kontrollieren**<br>Im Schulzimmer wird anschliessend geprüft, ob die Kerne/ Steine der richtigen Frucht zugeordnet werden konnten. Dazu werden die Früchte aufgeschnitten, die Kerne/Steine werden entfernt und die Früchte werden zerkleinert.<br><br>Rüstabfälle werden im Komposteimer entsorgt und nach Möglichkeit wird besprochen, was mit dem Kompost passiert.<br><br>Nach der Kontrolle wird auch das Gemüse in mundgerechte Stücke geschnitten.<br><br>Die Früchte- und Gemüsestücke werden nach Farbe sortiert. | 15‘<br>Plenum | Rüstmesser und -brett |
| **Znünispiess**<br>Jede vorhandene Farbe ist auf einer Würfelseite vorhanden. Jedes Kind darf nun seinen eigenen Znünispiess würfeln. Dazu wird für jede gewürfelte Farbe ein Fruchtstück der entsprechenden Farbe aufgespiesst.<br><br>Varianten: statt Farbe können Form, Kern, Gewächs u.v.m. als Sortierkriterium bestimmt werden.<br><br>Die Reste werden möglichst bis am Folgetag aufgegessen. Mit Blick auf Food waste werden die Kinder dafür sensibilisiert, möglichst keine Lebensmittel wegzuwerfen.<br><br>▶ Was können wir mit den Resten machen?<br>▶ Warum sollten wir das Essen nicht wegwerfen?<br>▶ Wann müssen wir Essen wegwerfen? | 15‘<br>Plenum / GA | Holzspiesse<br>Farbwürfel oder leerer Würfel |

**SPIELIDEEN ZUR VERTIEFUNG:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Bechermemory**<br>Unter jedem Becher ist ein Stück Obst oder Gemüse versteckt (immer zwei Gleiche). Wer ein zusammengehöriges Paar findet, darf das Obststück essen und den Kern als Trophäe behalten. Wer kein Paar gefunden hat, verdeckt wieder und rennt einmal um den Tisch. | 10‘<br>GA | Becher<br>Früchte- und Gemüsestücke |
| **Spiel “Fruchtsalat”**<br>Die Kinder sind im Kreis. Jedes Kind wird als eine Frucht bestimmt. 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. | 15‘<br>Plenum | Bildkarten Früchte<br>Bildkarten Gemüse |
| **Spiel “Wer bin ich”**<br>Jedes Kind erhält eine Bildkarte. Die Bildkarten sind für alle Mitspieler sichtbar. Die eigene Bildkarte darf jedoch nicht angeschaut werden. (Bildkarte mit einer Schnur versehen und als Halskette auf dem Rücken tragen / mit Klebeband auf Rücken kleben)<br><br>Durch richtiges Fragestellen soll erraten werden, welche Frucht auf der eigenen Bildkarte abgebildet ist. Fragen dürfen nur mit Ja oder Nein beantwortet werden.<br><br>Sieger ist, wer die Lösung zuerst erraten hat. | 15‘<br>GA | Bildkarten Früchte<br>Bildkarten Gemüse |

**Weiterführende Tipps**

- Eine gute Früchte- und Gemüsetabelle mit den Saisoninformationen findet sich auf www.5amtag.ch.
- Viele Informationen und Unterrichtsmaterialien auf www.swissfruit.ch und www.gemuese.ch.
- Einen Schulgarten anlegen.
- Einen Obstbauer oder Gemüsebauer besuchen und Führung vereinbaren.
- Die Fruchtkerne keimen lassen und einpflanzen.
- Einen Komposteimer für Znüni-/Rüstabfälle im Klassenzimmer aufstellen. Idealerweise kann mit den Kindern das Kompostieren auf dem Schulhausareal beobachtet und besprochen werden.
- Mit einem Wurmkomposter im Schulzimmer kann man Rüstabfälle und Reste vom Znüni in wertvolle Erde umwandeln:
  www.pusch.ch/fileadmin/kundendaten/de/Schule/Klassenprojekte/Wurmkompost_KG.pdf

## Impuls 3: Regelmässig essen

### Zu erreichende Kompetenzen

- SuS können den Tag in Zeitabschnitte teilen und diese in der richtigen Reihenfolge ordnen.
- SuS können unterschiedliche Mahlzeiten dem Tagesablauf zuordnen.
- SuS können unterscheiden zwischen Hauptmahlzeit und Zwischenmahlzeit.
- SuS können Lebensmittel einer Mahlzeit zuordnen.

### Lehrplanbezug

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

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

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

- a: ...Zeitbegriffe korrekt anwenden (z.B. morgen, heute, gestern) und zeitliche Reihen und Listen bilden. Zeitwörter, Wochentage, Monate
- d: ...gleichbleibende und variierende Tagesstrukturen unterscheiden und diese vergleichen.

**MA.3.A.2a:** ... den Tagesverlauf in Morgen, Mittag, Nachmittag, Abend und Nacht einteilen (z.B. den Tagesabschnitten Aktivitäten zuordnen).

**LEKTION 1:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Seltsamer Znüni**<br>Die LP packt ihre Znünibox aus und zeigt den Kindern stolz, was sie zum Znüni dabei hat: Spaghetti<br><br>▶ Ein «Menü» zum Znüni essen?! Geht das?!<br>▶ Möchtest du deine Znünibox gerne mit der LP tauschen?<br>▶ Warum ist es ungewöhnlich, Spaghetti zum Znüni zu essen?<br>▶ Wann würdest du ein solches Menü essen? | 10‘<br>Plenum | Gefüllte Znünibox |
| ▶ Welche Mahlzeiten kennst du?<br>▶ Was isst du am liebsten?<br><br>Jedes Kind darf seine Lieblingsspeise auf das AB «Das esse ich am liebsten» malen. | 10‘<br>EA | AB «Das esse ich am liebsten» |
| Die Bildkarten Tageszeit (Morgen, Mittag, Abend, Nacht) liegen durcheinander.<br><br>▶ Was erkennst du?<br>▶ Woran erkennst du die Tageszeit?<br><br>Die Abschnitte werden gemeinsam besprochen. Zu jedem Abschnitt werden Tagesaktivitäten pantomimisch dargestellt. Anschliessend legen/ordnen die SuS in Gruppen die Abschnitte in die korrekte Reihenfolge.<br>SuS markieren mit Steinen o.Ä. die Mahlzeiten im Tagesverlauf. Mit verschiedenen Legematerial kann zusätzlich die Menge angedeutet werden (z. B. grosser Stein = Hauptmahlzeit, kleiner Stein = Zwischenmahlzeit)<br><br>▶ Wann isst du normalerweise etwas?<br>▶ Wann isst du viel? Wann isst du eher eine kleine Portion?<br>▶ Wann isst du zu Hause? Wann isst du in der Schule? | 15‘<br>Plenum / GA | Bildkarten Tageszeiten<br>Legematerial |
| Die Lieblingsspeisen der Kinder werden nacheinander genannt. Jedes Kind entscheidet, ob es die Speise auch gerne isst, oder nicht und reagiert mit einer vereinbarten Regel:<br><br>▶ Auf den Stuhl stehen = Das ist auch eine meiner Lieblingsspeisen.<br>▶ Auf den Boden stehen = Das esse ich ab und zu.<br>▶ Auf den Boden sitzen = Das mag ich gar nicht gerne. | 10‘<br>Plenum | Gelöstes AB «Das esse ich am liebsten» |

**LEKTION 2:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Lebensmittel/Menüs der Tageszeit zuordnen**<br>Im Schulzimmer sind 4 Ecken markiert. Jede Ecke steht für eine Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeiten). Die SuS beantworten folgende Fragestellungen, indem sie jeweils in die entsprechende Ecke stehen.<br><br>▶ Zu welcher Tageszeit würdest du deine Lieblingsspeise essen wollen?<br>▶ Was wäre wohl sinnvoll und warum?<br><br>Aufgrund der verschiedenen Kulturen der Kinder sind Abweichungen zum «Schweizer Durchschnitt» durchaus möglich. Wichtig ist, nicht darüber zu urteilen, sondern die Kinder erzählen zu lassen und eigene Vergleiche und Feststellungen zu ermöglichen.<br><br>▶ Würde dies Mami/Papi erlauben? (z. B. Chicken Nuggets zum Frühstück?) | 15‘<br>Plenum | |
| Zum Abschluss dürfen die Kinder in 2er-Teams eine Collage mit Bildern aus Werbeprospekten herstellen. Die Kinder schneiden dazu passende Bilder aus Prospekten aus und kleben diese auf ihr AB. Die Mahlzeiten werden gleichmässig auf die Klasse verteilt. Gruppen können durch Auslosen mit den Bildkarten Tageszeit gebildet werden.<br><br>▶ Kaufe ein für einen Frühstückstisch.<br>▶ Kaufe ein für ein Mittagessen.<br>▶ Kaufe ein für ein Abendessen.<br>▶ Kaufe ein für eine Zwischenmahlzeit.<br><br>Abschliessend Feedbackrunde und Austausch über eigenes Essverhalten. | 30‘<br>PA | AB Mahlzeit 1, 2, 3 und 4<br>Werbeprospekte |

**Weiterführende Tipps**

- ▶ Znüni selbst herstellen. Ideen für kreative Zwischenmahlzeiten auf www.sge-ssn.ch/unterlagen
- ▶ Kinder täglich erzählen lassen, was sie zum Frühstück/ zu Mittag gegessen haben. Achtung, dabei nicht werten!
- ▶ Als Vorübung eignet sich ein Rollenspiel im Verkaufsladen.

## Impuls 4: Abwechslungsreich essen

### Zu erreichende Kompetenzen

- SuS können nach Anleitung Brot selbst herstellen und ein belegtes Brötchen machen.
- SuS erfahren, dass es unterschiedliche Lebensmittelgruppen gibt.
- SuS kennen Möglichkeiten, um ihren Znüni abwechslungsreicher zu gestalten (z.B. tauschen).

### Lehrplanbezug

Die Schülerinnen und Schüler können ...

**NMG.1.3:** ...Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.
- c: ... angeleitet eine Mahlzeit zubereiten (z. B. Znüni, Zvieri, einfaches Essen).

**NMG.6.1:** ... unterschiedliche Arbeitsformen und Arbeitsplätze erkunden.
- b: ... an Beispielen der täglichen Versorgung die Verarbeitung von Rohstoffen zu Produkten verfolgen und beschreiben (z. B. Apfel - Apfelsaft, Getreide - Brot, Milch - Käse).

**NMG.6.4:** ...Tauschbeziehungen untersuchen und einfache wirtschaftliche Regeln erkennen.
- a: ...Sachen tauschen (z. B. im Spiel, Tauschbörsen), unterschiedliche Interessen von Käufern und Verkäufern entdecken sowie Ablauf und Handlungen beim Tausch von Waren bzw. Dienstleistungen gegen Geld beschreiben.
- b: ... erkunden Tauschbeziehungen (z.B. auf dem Wochenmarkt, im Supermarkt, im Hofla-den) und können Regeln und deren Bedeutung erkennen (z. B. Angebot, Nachfrage, Ware gegen Geld, Interessenskonflikte, Kooperation der Tauschpartner). *Gütemarkt, Geld*

### LEKTION 1:

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Rätselraten**<br>Was könnte man aus diesen Lebensmitteln (Wasser, Salz, Mehl, Hefe) herstellen?<br><br>Ideen werden auf einem Blatt skizziert.<br><br>Zutaten werden genau betrachtet, beschnuppert, teilweise ge-kostet, um zu bestimmen, was es wirklich ist. (z. B. Zucker oder Salz?) | 15‘<br>Plenum / EA | Zutaten Brot backen |

**FORTSETZUNG LEKTION 1:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Brotteig**<br>Verschiedene Arbeitsplätze sind eingerichtet. Mithilfe einer Bildanleitung werden die verschiedenen Schritte besprochen und in Gruppen erarbeitet.<br><br>Teig anschliessend gut kneten, formen und backen. | 30‘<br>GA | Anleitung Brot backen |

**LEKTION 2:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| Womit können wir unser gebackenes Brot belegen?<br><br>▶ Butter, Käse, Fleisch, Gemüse, ...<br><br>Die Ideensammlung wird anschliessend in Gruppen eingeteilt:<br>**Aufstriche**: Mayonnaise, Senf, Butter, Frischkäse, ...<br>**Belag**: Käse, Fleisch, Ei, Hummus...<br>**Buntes & Knackiges:** Gemüse, Wiesenblumen, Kräuter ...<br><br>▶ Auf die Einteilung in offizielle Lebensmittelgruppen wird bewusst verzichtet, da die Inhaltsstoffe für junge Kinder noch schwer abschätzbar sind.<br><br>Gemeinsam wird eine Einkaufsliste erstellen. Dabei wird auf die Vielfalt der möglichen Beläge geachtet. | 15‘<br>Plenum | Bildkarten Brötchen belegen<br><br>Einkaufsliste |
| In 2er-Teams dürfen die SuS jeweils die ihnen zugeteilte Zutat im **Quartierladen** kaufen. (Wenn die Möglichkeit besteht: Fleisch beim Metzger, Käse in der Molkerei und Gemüse auf einem Hof kaufen. Auch ein Besuch auf dem Markt lohnt sich).<br><br>Im Schulzimmer werden die Zutaten portioniert. Beim Belegen wird aus jeder Gruppe mindestens eine Zutat gewählt. Am Schluss hat jedes Kind ein individuell belegtes Brötchen nach seinem Geschmack. | 10‘<br>(ohne Einkauf)<br>GA | |

## Weiterführende Tipps

Den Brotteig einen Tag vorher zubereiten und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Das Prinzip des Brötchenbelegens wird einige Tage jeweils vor der Pause wiederholt. Jeden Tag gibt es aber eine andere Grundlage:

- Wähle einen anderen Belag als gestern.
- Wähle einen Belag, den du noch nie probiert hast.
- Lasse dein Brot von einem anderen Kind belegen. Falls du ein Lebensmittel nicht magst, darfst du das sagen, damit dir dein Znüni trotzdem schmeckt.
- Wird Brot in allen Ländern, die du kennst, gegessen? Gibt es dort andere Brotsorten als bei uns? Wie sieht es aus und wie schmeckt es? z. B. türkisches Fladenbrot

**Znüni Basar**

Nach dem Prinzip vom Tauschhandel wird nun auch der Znüni geteilt (z.B. als Ritual 1x pro Woche). Wer etwas möchte, gibt als Gegenleistung eine Portion von seinem Znüni ab. Bringt automatisch Abwechslung in die Znünibox! (Wichtig: Alle dürfen, niemand muss!)

- Besprechung eines ausgewogenen Znünis anhand des Znüniflyers (Downlaod unter www.sge-ssnch/unterlagen

## Impuls 5: Mit allen Sinnen geniessen

### Zu erreichende Kompetenzen

- SuS erproben die 5 Sinne gezielt.
- SuS können zu jedem Sinn das dazugehörige Sinnesorgan benennen.
- SuS erfahren die Wichtigkeit jedes einzelnen Sinnes bewusst.
- SuS kennen mindestens einen Vorteil des genussvollen, langsamen Essens.

### Lehrplanbezug

Die Schülerinnen und Schüler können...

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

**NMG.4.1:** ...Signale, Sinne und Sinnesleistungen erkennen, vergleichen und erläutern.
- b: ...Sinne, Sinnesorgane und Sinnesleistungen erforschen und Alltagserfahrungen beschreiben.

**LEKTION 1:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Sinneserfahrungen**<br>SuS verbinden sich die Augen und erhalten ein mundgrosses Stück Apfel (oder etwas, das alle Kinder gerne mögen) direkt in den Mund.<br><br>▶ Findest du heraus, was du gerade gegessen hast? Ideen werden gesammelt und die LP löst anschliessend auf.<br>▶ Wie habt ihr herausgefunden, dass ihr gerade ein Stück Apfel gegessen habt?<br>(Geschmack wahrnehmen, mit bekannten Erfahrungen verbinden und so wiedererkennen).<br><br>Das Experiment geht weiter mit verschiedenen Lebensmitteln.<br><br>Das Rätsel darf auch etwas schwieriger sein, es sollten aber Lebensmittel sein, welche die Kinder kennen.<br><br>Ziel ist es, dass die SuS mit dem Geschmackssinn allein nicht alle Lebensmittel erraten können. | 15‘<br>Plenum | Äpfel<br>Diverse Lebensmittel |

**FORTSETZUNG LEKTION 1:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Die 5 Sinne**<br>▶ Warum ist es so schwierig herauszufinden, was wir gegessen haben?<br>▶ Was könnte uns helfen, um herauszufinden, was wir gegessen haben?<br><br>Andere Sinne sollen miteinbezogen werden. Es werden gleichzeitig die dazu benötigten Körperteile miteinbezogen.<br>▶ Tasten = Hände/Haut<br>▶ Sehen = Augen<br>▶ Hören = Ohren<br>▶ Schmecken = Zunge<br><br>Die Sinne mit ihren Körperteilen werden mithilfe eines Liedes / Vers geübt. | 10‘<br>Plenum | Lied von den 5 Sinnen (Melodie: «Alle Vögel sind schon da») |
| Die vier anderen Sinne werden einzeln ausprobiert. Es wird Bezug auf das Essen genommen. Warum sind die anderen Sinne hilfreich beim Essen?<br><br>**Tasten**: Es werden verschiedene Gegenstände (z. B. Bälle) herumgereicht.<br>▶ Wie fühlt es sich an? Weich, hart? Fein, rau? Kantig, rund?<br>Mit den Händen erfährt man etwas über die Beschaffenheit.<br><br>**Sehen**: Während einer Minute gehen die SuS durch das Zimmer und sammeln Gegenstände.<br>▶ Suche so viele gelbe Gegenstände wie möglich.<br>▶ Suche einen runden Gegenstand.<br>Mit den Augen sehe ich, wie etwas aussieht.<br><br>**Hören**: Während einer halben Minute ist es absolut still. Alle lauschen.<br>▶ Schliesse die Augen. Was hörst du?<br>Mit den Ohren erfahre ich etwas über die Konsistenz (z. B. knusprig).<br><br>**Riechen**: Kurzer Spaziergang nach draussen:<br>▶ Schnuppere an allem, was du draussen siehst. Findest du etwas, das besonders gut riecht?<br>Mit der Nase rieche ich das Aroma. | 15‘<br>Plenum | verschiedene Gegenstände (z.B. Bälle) |

**FORTSETZUNG LEKTION 1:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **KIM-Spiel**<br>Als Repetition der 5 Sinne. Die fünf Sinnesorgane sind als Bildkarten ausgelegt. Die SuS betrachten die Bilder genau. Nach 10 Sekunden drehen sich alle SuS um, die LP verändert etwas an den Bildern. Danach wird geschaut. Wer den Unterschied findet, fasst sich an das entsprechende Sinnesorgan.<br><br>Mögliche Veränderungen:<br>▶ Reihenfolge ändern<br>▶ Bild entfernen<br>▶ Bild drehen | 5‘<br>Plenum | Bildkarten 5 Sinne |

**LEKTION 2:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Das Lied der 5 Sinne wird repetiert - 5 Sinne aktivieren**<br>Heute werden die 5 Sinne stark herausgefordert, deshalb wird eingewärmt:<br>**Hände** aktivieren durch Einreiben einer Handcrème. Die «Zaubersalbe» bewirkt, dass die Hände besonders gut fühlen und tasten können.<br><br>**Nase** aktivieren, indem bewusst fünfmal langsam und tief durch die Nase ein- und ausgeatmet wird. Variante: an den Händen riechen, falls die Zaubersalbe gut riecht.<br><br>**Ohren** aktivieren durch eine feine Massage des Aussenohrs. Dies bewirkt, dass die Ohren das Zermahlen/Knacken/Kauen besonders gut hören können.<br><br>**Augen** Mit dem kleinen Finger werden ganz vorsichtig die geschlossenen Augenlider massiert. Anschliessend wird intensiv geblinzelt -> Blinzelspiel<br><br>**Zunge** aktivieren. Zungengymnastik mit folgendem Vers:<br>*Didel, dudel, dum – Die Zunge wandert um den Mund herum.*<br>▶ Mit der Zunge Lippen rundherum benetzten<br>*Didel, dudel, de, Sie putzt uns gut die Zähne.*<br>▶ Mit der Zunge über die Zähne fahren<br>*Didel, dudel, dech, zum Schluss wird sie noch frech!*<br>▶ Zunge nach hinten rollen und rausstrecken | 10‘<br>Plenum | |

**FORTSETZUNG LEKTION 2:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| **Postenlauf**<br>Die Sinne werden nun in Form eines Postenlaufs gezielt getestet. Zu jedem Sinn ist ein Posten vorbereitet. Die SuS versuchen jeweils mit möglichst nur einem Sinn zu erraten, welche Lebensmittel ihnen vorgelegt werden. Je nach Kinderzahl variiert die Anzahl Posten. Zusätzlich kann mit Bewegungsposten ergänzt werden, um die Konzentration möglichst aufrechtzuerhalten. Es empfiehlt sich, diese Übung im **Halbklassenunterricht** durchzuführen. Als Postenmarkierung eignen sich die *Bildkarten 5 Sinne*.<br><br>In Kleingruppen wechseln die Kinder von Posten zu Posten. Wichtig ist, den Sehsinn zu unterdrücken und somit alle Posten mit Augenbinden o.Ä. auszustatten. Kind A bedient Kind B mit Lebensmitteln, letzteres skizziert seine Vermutung auf das AB. Danach wird die Rolle getauscht. Bei einem akustischen Signal wechseln die Gruppen einen Posten weiter.<br><br>**Tasten**: Die SuS ertasten Form, Beschaffenheit und allenfalls Härte. Dafür geeignet: Gurke, Karotte, Radieschen, Apfel, Birne, ...<br><br>**Sehen**: SuS versuchen anhand eines Umrisses Früchte und Gemüse zu erkennen. Hierzu dienen die Bildkarten Ausschnitte.<br><br>**Hören**: Kind A isst langsam ein kleines Stück. Kind B hört gut zu und ratet. Dafür geeignet: Karotte, Knäckebrot, Nuss, Tomate, Gurke, ...<br><br>**Riechen**: Kleine, undurchsichtige Döschen sind befüllt und mit einem Gazestoff verschlossen. Filmdöschen eignen sich prima. Döschen allenfalls markieren, um sie auseinanderhalten zu können. Die Lösung zur Selbstkontrolle auf die Unterseite kleben. Dafür geeignet: Banane, Erdbeere, Gurke, Peperoni, Tomate, ...<br><br>**Schmecken**: Blind probieren die SuS kleingeschnittenen Lebensmittel. Geeignet: Alles Achtung! Bei der Auswahl Allergien der SuS berücksichtigen! | 30‘<br>PA / GA | AB Postenlauf<br><br>Augenbinden<br><br>Filmdöschen<br><br>Diverse Lebensmittel (können nach dem Experiment als Znüni verwendet werden)<br><br>Bildkarten Ausschnitte<br><br>Bildkarten 5 Sinne |

**FORTSETZUNG LEKTION 2:**

| Inhalt | Dauer / Form | Material |
|---|---|---|
| Als Abschluss erhalten alle Kinder ein Stück Schokolade.<br>Wir versuchen die Schokolade nicht zu kauen, sondern möglichst genussvoll im Mund zergehen zu lassen. Ein umgekehrter Wettkampf beginnt: Wer schafft es die Schokolade am längsten im Mund zu behalten?<br><br>▶ Warum ist es so toll, die Schokolade langsam im Mund zergehen zu lassen?<br><br>Nicht mit gesund/ungesund argumentieren. Der Vorteil ist, wir können uns viel länger darüber freuen und merken so auch rechtzeitig, wann wir genug haben. | 5‘<br>Plenum | |

**Weiterführende Tipps**

- Es kann den Kindern am Ende eine Sinnes-Medaille erteilt werden für das gute Spüren.
- Die 5 Sinne sollten immer wieder geschult werden. Im Internet findet man zahlreiche Sinnesspiele (z.B. www.kidslife-magazin.de/fitness-sport/sinnesspiele/), die im Unterricht immer wieder eingesetzt werden können.

# 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.education21.ch/de/themendossier/ernaehrung
- 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
- 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: www.radix.ch/Gesunde-Schulen/Tagesstrukturen/Mittagstische/PL106/
- Ess- und Tischkultur in Tageseinrichtungen www.sge-ssn.ch/media/PEP-Gemeinsam-essen_Ess-und-Tischkultur-in-Tagesschulen.pdf
- Fourchette verte - Ama terra: www.fourchetteverte.ch/#amaterra

## 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**
Ramona Krieg, Kindergartenlehrperson 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.