

«Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder»

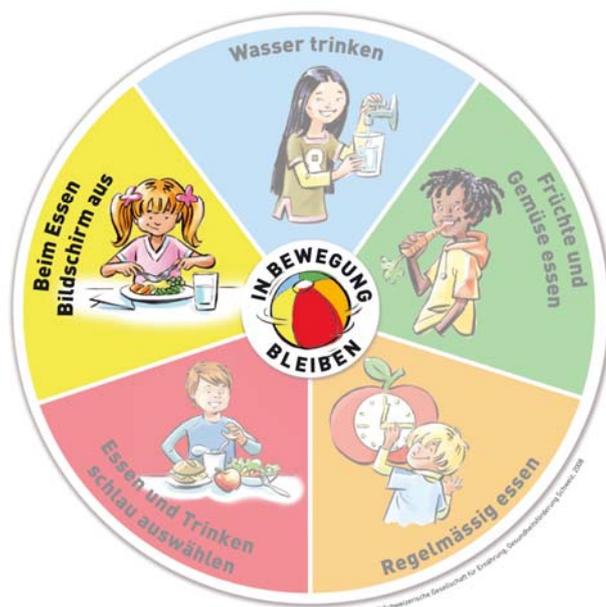
Unterrichtsvorschläge für Kindergarten, Unter- und Mittelstufe

4. UNTERRICHTSVORSCHLÄGE MITTELSTUFE

Beim Essen Bildschirm aus

Sei aktiv: Lesen, basteln, spielen. Sport treiben – kehre dem Bildschirm öfters den Rücken und unternimm etwas anderes, was dir Spass macht.

Iss nicht nebenbei: Nimm dir Zeit zum Essen – genieße es und mache gleichzeitig nichts anderes.



Kompetenzen

- Die Schüler/innen sind im täglichen Handeln fähig, ihre Freizeit aktiv zu gestalten und ihren Medienkonsum zu reflektieren.
- Die Schüler/innen sind fähig, das Essen in Ruhe und mit allen Sinnen zu geniessen.

Lernziele

- Die Schüler/innen sind fähig, Essen und Trinken bewusst wahrzunehmen und zu geniessen.
- Die Schüler/innen wissen, dass körperliche Aktivität den Körper stärkt (Skelett, Muskeln).
- Die Schüler/innen kennen verschiedene Freizeitaktivitäten und Bewegungsformen.
- Die Schüler/innen beobachten ihren Medienkonsum und ihr Bewegungsverhalten und können die Ergebnisse bewerten.

Verhaltensziele

- Die Schüler/innen gehen während des Essens keiner anderen Beschäftigung wie z.B. Fernsehen, Computerspiele oder Zeitunglesen nach.
- Die Schüler/innen legen den Schulweg zu Fuss, mit dem Velo oder einem Skateboard zurück und bewegen sich in der Freizeit ausreichend.





Beim Essen Bildschirm aus

Energiebilanz (3.-6. Klasse)

Vorbereitung: Bild der Energiebilanz, z.B. von schiftti.ch.

Mit den Schüler/innen besprechen, was passiert, wenn man häufig vor dem Bildschirm sitzt, sich wenig bewegt und viel isst. Dazu die Energiebilanz besprechen und Beispiele machen, wie die Energiebilanz im Gleichgewicht bleiben kann.

Experiment: Energiezufuhr und –verbrauch (3.-6. Klasse)

Vorbereitung: Verschiedene Lebensmittel in bestimmten Portionen für die Schüler/innen bereitstellen: z.B. ½ Apfel (25 kcal), 2 Stückchen Schokolade (50 kcal), 1 Rüeblli (25 kcal), 1 dl Milchdrink (60 kcal) 1 dl Süssgetränk (40 kcal) 1 kleines Stück Brot à 20 g (50 kcal). Sportmaterialien zur Ausführung der verschiedenen Aktivitäten bereitstellen.

Beispiele zum Energieverbrauch eines Kindes (ca. 45 kg) bei 10 Minuten Bewegung:
Langsames Velofahren (8km/h) 19 kcal / Laufen/Joggen (8 km/h) 60 kcal / Gehen 23 kcal / Tanzen 45 kcal / Tischtennis 34 kcal / Volleyball 29 kcal / Gymnastik 34 kcal.

Zum Fernsehen wird häufig genascht, aber keine Energie verbraucht. Damit die Schüler/innen den Zusammenhang von Essen und Bewegung realisieren, machen sie folgendes Experiment: Die Schüler/innen verzehren eines der bereitgestellten Lebensmittel. Danach ermitteln sie die Energiemenge und berechnen die Aktivitätsdauer für eine bestimmte Sportart, z.B. Joggen, Tanzen, Velofahren, um die Energie zu verbrennen. Sie führen die Aktivität in der ermittelten Zeit draussen auf dem Pausenplatz aus.

Einfachere Variante: Die Lehrperson bereitet die Portionen vor und schreibt Dauer und Aktivität einer dazu entsprechenden Sportart auf Kärtchen. Die Schüler/innen erraten, was wozu gehört und führen die Aktivitäten aus.

Freizeit-Collage (3.-6. Klasse)

Vorbereitung: Die Schüler/innen Zeitschriften und Hefte sammeln lassen und für alle Leim, Schere sowie festes A3 Papier oder Karton bereitstellen.

Die Schüler/innen werden motiviert, in ihrer Freizeit Aktivitäten ohne Bildschirm auszuüben. Mit Bildern aus den Zeitschriften wird eine Freizeit-Collage gemacht. Die Schüler und Schülerinnen wählen dabei Freizeitbeschäftigungen aus, welche sie bereits gerne machen oder auch solche, die sie gerne ausprobieren möchten.

Gemeinsam essen (3.-6. Klasse)

Vorbereitung: Die Lehrperson oder die Kinder selber kaufen Lebensmittel für eine gemeinsame Mahlzeit z.B. Frühstück ein und bringen Geschirr und Besteck von zu Hause mit.

Die Kinder lernen bei der gemeinsamen Mahlzeit, sich Zeit zum Essen zu nehmen und es in Ruhe zu geniessen. Dazu werden Abmachungen getroffen, z.B. das Essen schön präsentieren, vom übrigen Programm trennen, am Tisch oder auf dem Stuhl bleiben, bis alle fertig sind, einander zuhören und angenehm miteinander umgehen (kein Streit, kein Rülpsen usw.). Nach Möglichkeit wiederholen.



Beim Essen Bildschirm aus

Ideen für den fächerübergreifenden Unterricht:

Mensch und Umwelt: Energieformen kennen lernen und Energie umwandeln.

Deutsch: Einer anderen Person eine Freizeitaktivität „schmackhaft“ machen. Dazu einen kurzen Aufsatz schreiben und evtl. ein Rollenspiel dazu.

Sport: Neue Sportarten kennen lernen sowie Plauschparcours mit verschiedenen Aspekten der Dart-fit-Scheibe (www.schulebewegt.ch).

Hausaufgaben:

Medienprotokoll: Die Schüler/innen protokollieren während einer Woche ihren Medienkonsum und schreiben auf, wenn sie vor dem Bildschirm etwas essen. Sie zählen ihren Medienkonsum zusammen und berechnen den Tagesdurchschnitt. Diesen vergleichen sie mit den Empfehlungen (siehe Hintergründe der Ernährungsscheibe). Falls nötig, erarbeiten die Schüler/innen Massnahmen zur Verbesserung.

Bewegungsprotokoll: Anstelle eines Medienprotokolles ein Bewegungsprotokoll führen.

Versuch ohne Medien: Die Schüler/innen verbringen 1-3 Tage ohne Medienkonsum und protokollieren während dieser Zeit, was sie in der Freizeit machen und wie es ihnen ohne Medien ergeht. Sie diskutieren ihre Erfahrungen in der Klasse: Hatten sie mehr Zeit als sonst? War es ihnen langweilig? Wie viel haben sie sich bewegt? Haben sie eine neue Aktivität ausprobiert? Haben sie Freunde getroffen?

• **Arbeitsblatt 1 « Hausaufgabe Bildschirmtagebuch» (Einzelarbeit)**

• **Arbeitsblatt 2 «Aktionen-Parcours» (Klassen-/Gruppen-/Einzelarbeit)**