

## I.B.26

### Gesundheit und Gemeinschaft

# Gesunde Ernährung und Bewegung – Wir erklimmen die Ernährungspyramide

Dr. Hagen Wulff und Melanie Glienke



In dieser Unterrichtseinheit lernen die Schülerinnen und Schüler die Grundlagen einer gesunden Ernährung kennen und setzen sie spielerisch und in Kombination mit Bewegung um. Sie lernen die Ernährungspyramide und Methoden zur Dokumentation des individuellen Ess- und Trinkverhaltens kennen. Durch die motivierenden Spiele und Aufgaben werden die Schülerinnen und Schüler angeregt, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu reflektieren.

#### KOMPETENZPROFIL

|                       |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klassenstufen:        | 5/6                                                                                                                                                                                 |
| Dauer:                | 5 Doppelstunden                                                                                                                                                                     |
| Kompetenzen:          | Auswahl an gesunden Lebensmitteln treffen können; Auswirkung von Bewegung und Ernährung auf die Gesundheit beobachten, reflektieren und anwenden; Gesundheitsbewusstsein entwickeln |
| Thematische Bereiche: | Ernährung, Gesundheit, Fitness                                                                                                                                                      |
| Medien:               | Checklisten, Quiz, Spielanleitungen, Übungskarten, farbige Bildkarten                                                                                                               |

## Auf einen Blick

### 1. Doppelstunde

|                  |                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>Thema:</b>    | Ernährungsgewohnheiten reflektieren                      |
| <b>M 1</b>       | Ist das gesund?                                          |
| <b>M 2</b>       | Checkliste Ernährung                                     |
| <b>M 3</b>       | Checkliste Ernährung – Referenzwerte                     |
| <b>Benötigt:</b> | Blankokärtchen, 1 Stift, 1–2 rote Seile, 1–2 grüne Seile |

### 2. Doppelstunde

|                  |                                                                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Thema:</b>    | Gesunde Ernährung mit der Ernährungspyramide kennenlernen                                        |
| <b>M 4</b>       | Die Ernährungspyramide                                                                           |
| <b>M 5</b>       | Lebensmittel zuordnen                                                                            |
| <b>M 6</b>       | Obstsalat                                                                                        |
| <b>Benötigt:</b> | 1 Reifen und 1 Stift pro Person, zusätzliche Reifen (6 grüne, 4 gelbe, 2 rote), 4 Bänke, 8 Kegel |

### 3. Doppelstunde

|                  |                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Thema:</b>    | Gesunde Ernährung mithilfe der Ernährungspyramide umsetzen                                          |
| <b>M 7</b>       | Ampelspiel                                                                                          |
| <b>M 8</b>       | Wer bin ich?                                                                                        |
| <b>M 9</b>       | Ernährungsquiz                                                                                      |
| <b>Benötigt:</b> | 1 Blatt Papier und 1 Stift pro Person, 3 kleine Kästen, 3 Tücher (rot, gelb, grün), 4 Kegel/Hütchen |

### 4. Doppelstunde

|                  |                                                                                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Thema:</b>    | Unser Körper und Ernährung – Grundlagen                                                                                                               |
| <b>M 10</b>      | Lebensmittelgruppen-Fangen                                                                                                                            |
| <b>M 11</b>      | Proteine, Kohlenhydrate, Fette – Nährstoffklassen                                                                                                     |
| <b>M 12</b>      | Nährstoff-Paare finden                                                                                                                                |
| <b>Benötigt:</b> | 1 Blatt Papier und 1 Stift pro Person, 3 Zettel, Parteibänder (rot, gelb, grün, blau), 3 Reifen; ggf. Rollbretter, Teppichfliesen, Pedalos, 4 Hütchen |

## M 2 Checkliste Ernährung

**Aufgabe:** Notiere in der Tabelle, was du in dieser Woche isst. Setze dafür nach den Mahlzeiten einen Strich in das jeweilige Kästchen.

**Beispiel:** Du hast am Montag ein Brötchen mit Butter, Käse und Salat darauf gegessen und dazu einen Apfel und eine Banane. Dann setze einen Strich in der Spalte „Mo“ bei Butter, Käse, Salat. In der Zeile „Obst“ kannst du 2 Striche notieren.

| Lebensmittelgruppe                | Portionen      | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Gesamt |
|-----------------------------------|----------------|----|----|----|----|----|----|----|--------|
| Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte      | 1–2 Hände voll |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Obst                              | 1–2 Hände voll |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Müsli oder Getreideflocken        | 2 Hände voll   |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Vollkornbrot                      | 1–2 Scheiben   |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Nudeln, Kartoffeln, Reis          | 2 Hände voll   |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Wasser, ungesüßter Tee            | 1 Glas voll    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Milch oder Milchprodukte          | 1 Glas voll    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Käse                              | 1 Scheibe      |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Fleisch                           | 1 Stück        |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Wurst                             | 1–3 Scheiben   |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Eier                              | 1–2 Stück      |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Fisch                             | 1 Stück        |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Gezuckerte Getränke               | 1 Glas voll    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Extras (Snacks, Süßes, Fast Food) | 1 Hand voll    |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Butter/Margarine                  | 1–2 Esslöffel  |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Pflanzenöle                       | 1–2 Esslöffel  |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Ich hatte ein Frühstück.          |                |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Ich hatte ein Mittagessen.        |                |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Ich hatte ein Abendbrot.          |                |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Ich habe Snacks gegessen.         |                |    |    |    |    |    |    |    |        |
| Ich hatte eine warme Mahlzeit.    |                |    |    |    |    |    |    |    |        |

## Lebensmittel zuordnen

**M 5**

**Material:** 9 Reifen pro Gruppe (je 3 grüne, 2 gelbe und 1 roter), ausgewählte Lebensmittelkarten (M 16)

**Organisation:**

Die SuS bilden 2 Gruppen. Für jede Gruppe liegt in einiger Entfernung eine Reifenpyramide auf dem Boden aus (in der untersten Reihe 3 grüne Reifen, in der mittleren 2 gelbe und in der obersten 1 roter). Grün steht für pflanzliche Lebensmittel (Brot, Getreide, Obst, Gemüse) sowie ungesüßte Getränke. Gelb steht für tierische Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Wurst, Milchprodukte). Rot steht für Süßigkeiten, Knabberien, Fast Food sowie hochkalorische Getränke. An der Startlinie liegen verdeckt die Lebensmittelkarten.

**Beschreibung:**

Die Ersten der Gruppen ziehen eine Karte, laufen zur Reifenpyramide, legen die Karte in einen entsprechenden Reifen und laufen zum Start zurück. Dort klatschen sie das nächste Gruppenmitglied ab usw., bis alle Lebensmittelkarten in der Pyramide abgelegt wurden. Danach werden die Ergebnisse der Gruppen verglichen und besprochen.

## Obstsalat

**M 6**

**Material:** 1 Reifen und 1 Kärtchen mit einer Obstsorte (M 16) pro Person

**Organisation:**

Jedes Kind erhält ein Obst-Kärtchen und einen Reifen. Die SuS stellen sich in je einen Reifen in einen großen Innenstirnkreis. Ein Kind steht ohne Reifen in der Kreismitte.

**Beschreibung:**

Das Kind in der Mitte nennt Kategorien (z. B. Farbe, Form, Obstsorte, Kerne, Beeren), woraufhin alle mit passender Beschreibung den Reifen wechseln müssen.

Wer übrig bleibt, tauscht den Platz mit dem Kind in der Mitte und sagt den neuen Begriff an. Fällt das Wort „Obstsalat“, müssen alle SuS ihre Plätze wechseln.

## Proteine, Kohlenhydrate, Fette – Nährstoffklassen

M 11



### Hinweise:

Lebensmittel bestehen aus Nährstoffen. Nährstoffe lassen sich in Nährstoffklassen einteilen. Drei der Nährstoffklassen sind Eiweiße (auch „Proteine“ genannt), Kohlenhydrate und Fette. Diese werden auch „Makronährstoffe“ genannt. Sie liefern dem Körper die nötige Energie. Ergänzt werden Makronährstoffe durch Mikronährstoffe, wozu z. B. Vitamine gehören. Sie liefern keine Energie, sind jedoch lebenswichtig.

### Übersicht Makronährstoffe

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                       |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Proteine</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtiger Bestandteil von Zellen und Hormonen.</li> <li>• Baustoffe für Entwicklung und Wachstum.</li> <li>• Liefern eher wenig Energie.</li> </ul>                                                                                                                                     | Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Erbsen), Soja, Getreide         |
| <b>Fette</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor.</li> <li>• Sind Energiespeicher („Fettreserven“).</li> <li>• Tragen essenzielle Fettsäuren.</li> <li>• Transportieren fettlösliche Vitamine (Vitamin D).</li> </ul>                                                            | fettiges Fleisch, Wurst, Eier, fettiger Fisch, Nüsse, Pflanzenöl, Avocado             |
| <b>Kohlenhydrate</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bestehen aus Zucker und Ballaststoffen.</li> <li>• Zucker können kurz- und langfristig Energie liefern.</li> <li>• Ballaststoffe werden vom Körper nicht verarbeitet.</li> <li>• Ballaststoffe machen satt, regen die Darmtätigkeit an und regulieren den Blutzuckerspiegel.</li> </ul> | Süßigkeiten, Obst, Vollkornprodukte, Brot, Kartoffeln, Reis, Gemüse, gesüßte Getränke |



**Zusatzinfos:** Unsere Lebensmittel sind aus den 3 Makronährstoffen zusammengesetzt. Das heißt, dass z. B. Milchprodukte nicht nur aus Proteinen, sondern auch aus Kohlenhydraten und Fetten bestehen.