

TELLERPRINZIP GRUNDLAGEN

KONTAKT
INFORMATION
ORGANISATION
SELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN
KONTROLLE

WORUM ES GEHT

Welche Nährstoffe sind wichtig für meine Ernährung und Gesundheit? Welche Lebensmittelkomponenten sollten in diesem Zusammenhang auf meinem Teller liegen? Diesen und weiteren Fragen gehen wir in dieser Unterrichtseinheit auf den Grund und lernen dabei das Tellermodell kennen.

METHODEN

Selbstreflexion

SOZIALFORMEN

Plenum, Gruppenarbeit

VORBEREITUNG

- [AB Meine Mahlzeiten](#), [AB Wertvolle Ernährung](#), [AB Das Tellermodell](#),
[AB Anwendung des Tellermodells](#) in Klassenstärke ausdrucken
- [Defintionsplakate Nährstoffe](#) ausdrucken und laminieren
- [Bild- und Wortkarten LM Makronährstoffe ausdrucken](#) und ggf. laminieren

LEHRPLANBEZUG

Ernährungslehre, Biologie und Umweltbildung

ZIELE

Förderung von **Lebensmittelwissen**, **Ernährungsbildung** und **Konsumkompetenz** – in dieser Einheit:



LEBENSMITTELWISSEN

Die Schülerinnen und Schüler ordnen die Lebensmittel den passenden Hauptnährstoffen zu.



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schülerinnen und Schüler erkennen die Zusammensetzung einer ausgewogenen/vollwertigen Mahlzeit.



KONSUMKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler wissen, welche Lebensmittel für den Tagesbedarf wichtig sind und daher konsumiert werden sollten.

ABLAUF

- Schreibe deine Essensgewohnheit von einem Tag auf. Was hast du gestern den ganzen Tag über gegessen (Frühstück, Jause, Mittagessen, Nachmittagssnack, Abendessen)? Beantworte auch die Feedback-Fragen. Diese können im Plenum besprochen oder in Einzelarbeit gelöst werden.

[AB Meine Mahlzeiten](#)

- Eine Wissensvermittlung findet anhand von Textarbeit statt. [AB Wertvolle Ernährung](#)

Nach einer kurzen Reflexion, werden die Nährstoffe anhand der [Definitionsplakate](#) erklärt und im Klassenraum gut sichtbar aufgehängt.

Möglicher Einstieg: *Bevor wir uns die Bestandteile des Tellers anschauen, müssen wir erstmal die verschiedenen Nährstoffe kennenlernen – denn jedes Lebensmittel enthält verschiedene Nährstoffe.*

- Beim Lesen des Textes unterstreichen die Schülerinnen und Schüler jeweils einen wichtigen Aspekt der Makro- und Mikronährstoffe oder schreiben alternativ auf einen Zettel eine kurze Zusammenfassung. Anschließend werden die Makro- und Mikronährstoffe noch einmal anhand dieser Begriffe zusammengefasst. Alternativ kann ein Tafelbild gestaltet werden, indem man die Makronährstoffe an die Tafel schreibt und die zuvor geschriebenen Notizen auf den Zettelchen dem richtigen Nährstoff an der Tafel zuordnet.
- Anschließend werden die Bestandteile als „Begriffsmoleküle“ (siehe Beispielfoto – es gibt keine vorgegebene Form, lasst eurer Fantasie freien Lauf!) dargestellt. Dazu bilden die Schülerinnen und Schüler fünf Gruppen, die jeweils einen Nährstoff (Kohlenhydrate, Eiweiß, Fette, Vitamin und Mineralstoffe und Ballaststoffe) zum Thema haben. Aus z.B. Verpackungsflocken aus Maisstärke oder anderen Materialien, die in der Schule keine weitere Verwendung mehr finden, wird ein Molekül gebaut (die Verbindung dafür können z.B. Zahnstocher oder Ähnliches sein).



Die Schülerinnen und Schüler gehen dabei den Text noch einmal durch und schreiben die wichtigsten Eigenschaften und Inhaltsstoffe auf kleine Zettel, die dann auf dem Molekül befestigt werden. Anschließend werden die gebauten Moleküle kurz besprochen und eventuell ausgestellt.

- **Gruppenarbeit:** Nun legt die Lehrperson [Bild- und Wortkarten LM Makronährstoffe](#) mit verschiedenen Lebensmitteln auf. Die Schülerinnen und Schüler versuchen, die Lebensmittel den Nährstoffen zuzuordnen: *Welcher Nährstoff überwiegt in diesem Lebensmittel?*

Eine Tabelle auf der Rückseite der Bilderkarte gibt anschließend Aufschluss darüber, ob die Zuordnung richtig war.

- Wissensvermittlung und Erklärung des „Tellermodells“ im Plenum anhand des zur Verfügung gestellten Textes und der Grafik. [AB Das Tellermodell](#)
- Anwendung des Gelernten anhand des Arbeitsblattes: *Welche Änderungen kannst du bei deiner täglichen Essenszufuhr vornehmen, um das Tellerprinzip in deine Ernährung zu integrieren? Was kannst du weglassen, weil du davon zu viel konsumierst? Was kannst du noch zusätzlich essen, weil es dir in deinem Tagesbedarf fehlt?* [AB Anwendung des Tellermodells](#)

Hinweis zum Tellermodell: Der Gemüse- und Obstanteil muss sich nicht aus gleichen Teilen zusammensetzen. Gemüse sollte sich in größeren Mengen auf dem Teller finden als Obst. Beides muss nicht Teil jeder Mahlzeit sein, sollte aber täglich konsumiert werden.

MODIFIKATIONEN

- **Möglicher Einstieg:**
Die Schülerinnen und Schüler können das eigene Ernährungsverhalten über eine Woche beobachten, eventuell ein Tagebuch dazu führen und in der folgenden Woche davon berichten, um sich auf die Unterrichtseinheit vorzubereiten.
- **Vertiefung und Zusatzmaterial:** Unterrichtsmaterial [Essen und Sport](#)