

LEISTUNGS-HOCH UND TIEF

K ONTAKT
I NFORMATION
O RGANISATION
**S ELBSTSTÄNDIGES
ERARBEITEN**
K ONTROLLE

WORUM ES GEHT

Diese abschließende Einheit zur Leistungskurve fasst zusammen, welche Beobachtungen Kinder zu ihrem Essverhalten dokumentiert haben und wie sie ihren Körper in einer Bewegungseinheit wahrgenommen haben. Die Leistungskurve stellt grafisch dar, was die Kinder in den letzten Einheiten selbst erfahren haben.

METHODEN

Reflexion, Plakatgestaltung

SOZIALFORM

Plenum, Gruppenarbeit

VORBEREITUNG

- Das ausgefüllte Arbeitsblatt „Tagesablauf Essverhalten“ und die „Tagesleistungskurve der Kinder“ (Link)
- weißes A2 Plakat

LEHRPLANBEZUG

Sachunterricht: Naturwissenschaftlicher Kompetenzbereich

Fächerübergreifende Kompetenzen: Gesundheitsförderung

Lehrplan Volksschule Essen macht Schule – markiert (Stand 02.01.2023)

ZIELE

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



ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Kinder ...

- reflektieren ihr Essverhalten im Tagesverlauf.
- versuchen die Grafik der Leistungskurve richtig abzulesen und nehmen Bezug auf ihr persönliches Essverhalten.

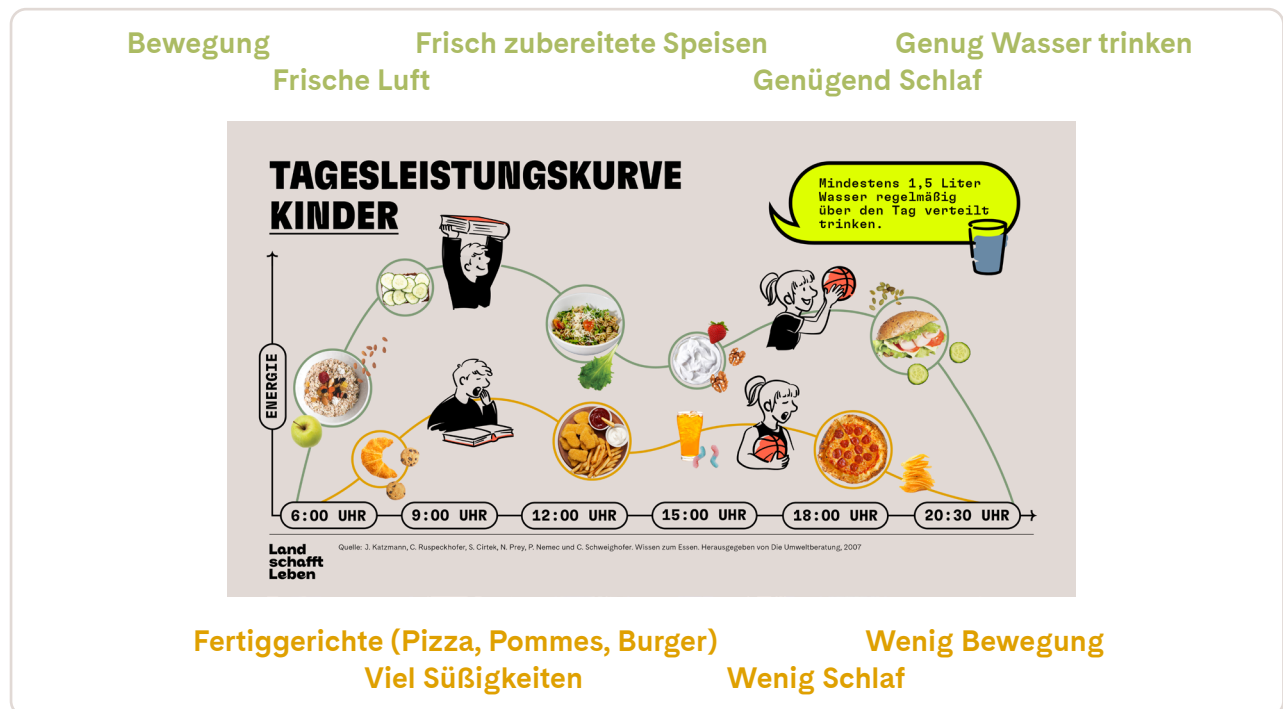
ABLAUF

- Im Sesselkreis nehmen die Kinder ihr fertig dokumentiertes Arbeitsblatt zum Tagesplan mit und die Ergebnisse des Tagesplans werden besprochen. Gemeinsamkeiten werden verglichen und Unterschiede erkannt. *Was könntest du an deinem Essverhalten ändern, damit du den ganzen Tag viel Energie hast und du dich wohl fühlst?*

- Die Lehrperson zeigt den Kindern die Leistungskurve im A3 Format(Link) und wartet Erklärungen von den Kindern ab. *Siehst du Gemeinsamkeiten mit deinem Tagesplan? Welches Essverhalten verschafft dir ein Leistungs-Tief? Wie schaffst du ein Leistungs- Hoch?*

Wichtig: Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Leistungsfähigkeit. Dazu gehören neben Eiweißen, hochwertigen Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen auch Kohlenhydrate. Gute und somit empfehlenswerte Kohlenhydratlieferanten sind zum Beispiel Vollkornprodukte, wie Vollkornbrot, -nudeln oder Naturreis, aber auch Kartoffeln oder Haferflocken. Vollkornprodukte sind im Vergleich zu Weißmehlprodukten ballaststoffreicher und tragen daher zu einem längeren Sättigungsgefühl bzw. zu einem längeren Leistungs-Hoch bei. Mit Zucker gesüßte Lebensmittel wie Süßwaren und Kuchen sind kalorienreich, enthalten meist wenige wertvolle Inhaltsstoffe und sättigen nur kurz. Nach einem kurzen Hoch folgt schnell ein Leistungs-Tief.

- **Zusammenfassung:** Gemeinsam wird ein Plakat im A2 Format gestaltet. In die Mitte wird die A3 Leistungskurve geklebt. Rundherum werden schriftlich die Ideen der Kinder ergänzt: Auf der oberen Hälfte werden jene Ideen ergänzt, die zu einem Leistungs-Hoch verhelfen und auf der unteren Hälfte jene, die zu einem Leistungs-Tief führen.



MODIFIKATIONEN

MÖGLICHER EINSTIEG

Sequenz „Mein täglicher Bedarf“



VERTIEFUNG UND WIEDERHOLUNG:

Sequenz „Das Tellermodell“



Sequenz „Ernährungspyramiden-Parcours“



ZUSATZINFORMATIONEN UND -ANGEBOTE

Der Bedarf an Gemüse für 4–10-jährige Kinder kann hier nachgeschlagen werden.

Empfehlung der Nationalen Ernährungscommission kann hier nachgeschlagen werden.