



Bedarfsgerechte Ernährung

Umsetzung Lehrperson

Unterrichtsbaustein GS1 + GS2

Ich stelle mir meine ideale Jause zusammen

Als Basisinformation für Pädagog*innen dient die Elterninformation und die Infobroschüre:
<https://www.richtigessenvonanfangan.at/downloads/fuer-eltern/4-bis-10-jaehrige-kinder/>

Der Unterrichtsbaustein kann als Weiterführung zu den Materialien aus dem 1x1 der Ernährung verwendet werden: <https://www.landschafttleben.at/bildung/primarstufe/ernaehrung>

Die einzelnen Bestandteile der Jause werden gemeinsam besprochen und an das bereits erworbene Wissen aus den Umsetzungsvorschlägen aus dem 1x1 der Ernährung verknüpft. Die Kinder stellen sich selbst die ideale Jause aus den vorhandenen Stationen zusammen. Alle vier Komponenten sollen enthalten sein (Getreide, Eiweißquelle, Gemüse/Obst/Nüsse/Samen und Getränke).

Vorschläge:

Was kann für die einzelnen Stationen eingekauft werden?
(Bitte auf saisonales/regionales Angebot achten)

Getreide:

Brof, Müsli, Nudeln (evtl. Nudelsalat), Reis (evtl. Reisbällchen)

Eiweißquelle:

Milch, Naturjoghurt, Aufstrich, Käse, Wurst/Schinken

Gemüse, Obst, Nüsse und Samen:

Karotte, Gurke, Paprika, Tomate, Apfel, Birne, Erdbeeren, Walnüsse, Haselnüsse, Samen/Sprossen

Getränke:

Wasser, ungesüßter Tee, Direktsaft (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)

Was man noch braucht:

- Teller, Messer, Servietten, Gläser (in Klassenstärke)
- Evtl. Spieße, Ausstecher

Guten Appetit!



Aktuelle Empfehlungen für die bedarfsgerechte Ernährung sind zu finden unter:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Lebensmittel-Ernaehrung/Ernaehrungsstrategien-und-Gremien/NEK/Empfehlungen-der-NEK.html>

