





Umsetzungsvorschlag

Thema:	1x1 der gesundheitserhaltenden Ernährung Ernährungsempfehlung
Schulart/Schulstufen:	Grundstufe 1 (Vorschule, 1. und 2. Klasse)
Umfang:	2 UE (2x 50 Min.)
Vorbereitungen: 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bildkarten Ernährungsempfehlung drucken, ausschneiden (evtl. laminieren) ○ AB „Das tut meinem Körper gut“ drucken (in Klassenstärke) ○ Stationenhefte (in Klassenstärke) ○ Massagegeschichte drucken ○ Für die Stationen: <p>Versuch 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Liter Wasser in einem Krug - 6 Gläser <p>Versuch 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Liter Direktsaft aus Österreich (Apfel, Marille, Kirsche etc.) - 1 Glas - 4 Stamperl <p>Station 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Würfel „Getreide und Kartoffel“ drucken und zusammenkleben
Zusatzinformationen: 	<ul style="list-style-type: none"> • 4- bis 10-jährige Kinder (richtigessenvonanfangen.at) • Die Österreichische Ernährungspyramide (ages.at)
Erwarteter Kompetenzerwerb: 	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • erwerben Wissen über die Ernährungsempfehlung • vertiefen theoretische Inhalte durch praktische Übungen • wissen was gut für den Körper ist und was einem schmeckt
Lehrplanbezug¹: 	<p>Sachunterricht: Erfahrungs- und Lernbereich Natur</p> <p>Der Mensch: Körper und Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Die Bedeutung der eigenen Gesundheit erkennen lernen und gesundheitsbewusstes Verhalten anbahnen

Voraussetzungen einer gesunden Lebensführung kennen lernen
(z. B. Ernährung)

Zeit (min.)	Stundenverlauf/Methoden/Phasen	Sozialform	Unterrichtsmaterialien/ Medieneinsatz
10	<p>K: Kontakt/Einstieg/Kernidee:</p> <p><u>Spiel – Das bin ich</u> Die Kinder sitzen im Sesselkreis. Die Lehrperson stellt Fragen und all jene stehen auf, auf die das Gefragte zutrifft.</p> <p><u>Beispielfragen:</u> Wer isst gerne Gurke? Wer isst gerne Salat? Wer hat schon einmal Haferflocken gegessen? Wer hat schon einmal Kren gegessen? Wer isst gerne Pizza? Wer hat heute schon gefrühstückt? Wer hat heute schon Obst gegessen? Wer isst gerne Suppe? Wer mag Joghurt? Wer hat schon einmal Tomaten geerntet? Wer hat schon einmal Erdbeeren gepflückt? Wer hat schon einmal Kartoffeln aus der Erde gegraben? Wer hat zu Hause einen Gemüsegarten? Wer hat zu Hause einen Apfelbaum?</p> <p>Tipp: Anstatt aufzustehen können auch andere Bewegungen eingebaut werden (z.B. ein Bein heben, sich im Kreis drehen, auf die Schenkel klopfen, einmal um den Sessel herumlaufen, hochspringen, sich ganz klein machen, etc.).</p>	Sesselkreis	<ul style="list-style-type: none"> Keine
25	<p>I: Information/Sachwissen</p> <p><u>Ernährungsempfehlung – Was ist das?</u></p>	Sesselkreis	

<p>Eine an dein Alter angepasste Ernährung im richtigen Ausmaß ist wichtig für deine gesunde Entwicklung. Jetzt in deinem Alter kannst du einen wichtigen Grundstein für dein späteres Ernährungsverhalten legen.</p> <p><u>Getränke</u> Den ersten Grundstein für die Ernährung bildet das Wasser. Du solltest in deinem Alter pro Tag 1 – 1,2 Liter Wasser trinken. Wenn du dich viel bewegst, oder es heiß ist, braucht dein Körper mehr Wasser. Das ideale Getränk ist Trinkwasser. Milch zählt nicht zu den Getränken, sondern zu den Nahrungsmitteln. <i>Die Lehrperson sucht ein Kind aus, dass einen Krug Wasser in die Mitte stellen darf.</i></p> <p><u>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</u> Täglich sollst du 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst, roh oder vorgekocht, essen. Bei der Auswahl von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten ist eine bunte Abwechslung wichtig. Eine Portion entspricht in diesem Fall dem Platz in deiner Hand – also eine Handvoll. <i>Die Lehrperson sucht 5 Kinder aus, die die Karten Obst und Gemüse auflegen und benennen, was auf der Karte zu sehen ist.</i></p> <p><u>Getreide und Kartoffel</u> Für dich sind täglich bis zu 5 Portionen Getreide und Kartoffeln wichtig. Produkte aus Vollkorn solltest du bevorzugen. <i>Die Lehrperson bittet 5 Kinder, die Karten zu Getreide und Kartoffel aufzulegen und zu benennen.</i></p> <p><u>Mögliche Fragen an die Kinder:</u> Welche Produkte aus Getreide und Kartoffel gibt es? Ist es sinnvoll, auch Kroketten, Pommes und Wedges zu essen?</p> <p><u>Milch und Milchprodukte</u> Die vierte Säule deiner Ernährung bilden Milch und Milchprodukte. Täglich solltest</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bildkarten Ernährungspyramide • <u>Optional:</u> Krug Wasser + entsprechende Lebensmittel dazu
--	---

	<p>du bis zu 3 Portionen zu dir nehmen. Wechsle zwischen unterschiedlichen Produkten ab. Ideal sind 2 Portionen „weiße“ Produkte, wie z.B.: Milch, Butter- und Sauermilch, Joghurt, Hüttenkäse und 1 Portion „gelbe“ Produkte (Käse). Zu vermeiden sind gesüßte Milchgetränke und andere gesüßte Milchprodukte (z.B.: Fruchtojoghurt, Kakao). Sie enthalten viel Zucker und Fett und zählen daher zu „Fettes, Süßes und Salziges“.</p> <p><u>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</u></p> <p><i>Fisch</i> Pro Woche sind 1-2 Portionen Fisch am Speiseplan ideal. 1 Portion Fisch entspricht wieder der Größe deiner Handfläche.</p> <p><i>Fleisch und Wurst</i> Pro Woche können bis zu 3 Portionen Fleisch und Wurst am Speiseplan stehen. 1 Portion Fleisch entspricht wieder der Größe deiner Handfläche.</p> <p><i>Eier</i> Pro Woche solltest du nicht mehr als 2 Eier essen. Denke hier auch an verarbeitete Eier in Teigwaren, Backwaren und anderen Speisen.</p> <p><u>Öle und Fette</u> Täglich kannst du bis zu 5 Teelöffel Öle und Fette zu dir nehmen. Wenn man die Menge abmessen würde, sind das 25 Gramm. Pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen sind dafür geeignet.</p> <p>Sparsam sollst du sogenannte Streichfette, Backfette und Bratfette verwenden. Dazu zählen Butter, Margarine, Mayonnaise, Schmalz, Kokosfett. Dazu zählen auch noch fettreiche Milchprodukte wie Schlagoberes und Sauerrahm.</p> <p><u>Fettes, Süßes und Salziges</u> Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und Salz sind: Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabbereien, gesüßte Milchprodukte.</p> <p>Getränke mit viel Zucker sind:</p>		
--	--	--	--

	<p>Limonaden, unverdünnte Fruchtsäfte, Sirupe.</p> <p>Diese Lebensmittel und Getränke sollten nur selten und in kleinen Portionen gegessen oder getrunken werden.</p> <p>Tipp Die angeführten Erklärungen können abgekürzt werden, bzw. können immer Fragen an die Kinder eingebaut werden.</p>		
15	<p>Übungsphase</p> <p><u>Das tut meinem Körper gut</u></p> <p>Die Kinder malen am Arbeitsblatt die entsprechenden Icons aus. Aus den Icons können die Kinder selbst auswählen, welche angemalt werden.</p>	Einzel- /Partnerarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • AB „Das tut meinem Körper gut“
PAUSE			
20	<p>Selbständiges Arbeiten an Stationen</p> <p>Einteilung der Kinder in 4 Gruppen. Die Stationenhefte werden ausgeteilt. Zu den Stationen sollen die Kinder Federpenal mitnehmen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Station – Getränke</u> 2. <u>Station – Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</u> 3. <u>Station – Getreide und Kartoffel</u> 4. <u>Station – Milch und Milchprodukte</u> 	Gruppenarbeit	<p><u>Station 1:</u></p> <p>Versuch 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Liter Wasser in einem Krug - 6 Gläser <p>Versuch 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 Liter Direktsaft aus Österreich (Apfel, Marille, Kirsche etc.) - 1 Glas - 4 Stamperl

			Station 3: - Würfel „Getreide und Kartoffel“
	Abschluss <u>Massagegeschichte – Pizza backen</u> Immer zwei Kinder gehen zusammen. Ein Kind findet eine gemütliche Position, sodass der Rücken gut erreichbar ist für das andere Kinder. Die Lehrperson liest die Massagegeschichte zweimal vor, damit jedes Kind einmal drankommt.	Partnerübung	<ul style="list-style-type: none"> • Massagegeschichte