





Umsetzungsvorschlag

Thema:	1x1 der gesundheitserhaltenden Ernährung Ernährungsempfehlung
Schulart/Schulstufen:	Grundstufe 2 (3. Klasse, 4. Klasse)
Umfang:	2 UE (2x 50 Min.)
Vorbereitungen: 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Quizkarten drucken, ausschneiden (evtl. laminieren) ○ Ausgabegerät für Video ○ AB Tagesplan drucken (in Klassenstärke) ○ 4 saisonale Wochenpläne drucken (evtl. laminieren) ○ AB 4-Jahreszeiten Wochenplaner ○ Massagegeschichte drucken
Erwarteter Kompetenzerwerb: 	<p>Die Lernenden</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ erwerben Wissen über einzelne Lebensmittel ○ lernen Bestandteile einer optimalen Jause kennen ○ vertiefen die theoretischen Inhalte durch die Zubereitung von Speisen
Zusatzinformationen: 	<ul style="list-style-type: none"> • 4- bis 10-jährige Kinder (richtigessenvonanfangen.at) • Die Österreichische Ernährungspyramide (ages.at)
Lehrplanbezug¹: 	<p>Sachunterricht: Erfahrungs- und Lernbereich Natur</p> <p>Der Mensch: Körper und Gesundheit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über den menschlichen Körper erweitern und vertiefen <ul style="list-style-type: none"> - Zusammenhänge zwischen einzelnen Körperteilen und Organen und dem ganzen Körper (z. B. kranke Zähne – kranker Magen – einseitige Ernährung) kennen (z. B. Möglichkeiten der Gesunderhaltung formulieren und begründen) • Die Bedeutung gesunder Lebensführung erkennen <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitsbewusstes Verhalten an einigen Beispielen (Körperpflege, Ernährung, Kleidung, ...) anbahnen

Deutsch: Lesen, 4. Schulstufe

Ausweitung der Inhaltserschließung und des Textverständnisses

- Sachbücher, Nachschlagewerke, kurze Gebrauchstexte (zB Spielregeln, Anleitungen, Kochrezepte) lesen, um sich zu informieren

Zeit (min.)	Stundenverlauf/Methoden/Phasen	Sozialform	Unterrichtsmaterialien / Medieneinsatz
10	K: Kontakt/Einstieg/Kernidee: <u>Einstiegsquiz</u> Die Karten werden an die Kinder ausgeteilt. Reihum liest ein Kind die Frage vor, alle dürfen mitraten und aufzeigen. Das Kind, das vorgelesen hat, darf sich aussuchen, wer die Antwort geben darf. Danach kommt das Kind mit seiner Frage dran, welches die richtige Antwort geben hat.	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> • Quizkarten
25	I: Information/Sachwissen <u>Film – Gesunde Jause</u> Was macht eine optimale Jause aus? Der Film wird 2x angeschaut. Nach dem ersten Ansehen können folgende Fragen den Kindern gestellt werden: <ul style="list-style-type: none"> • Soll man Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen? (JA) • Welche Lebensmittel sind nicht ideal zur Jause? (zucker-, fett- und salzreiche Lebensmittel) • Was ist eine optimale Jause? (Getreide, Milch, Obst & Gemüse) • Was sollst du am besten trinken? • Was könntest du dir von deinen Eltern wünschen, bezüglich deiner Jause? 	Sesselkreis	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgabegerät für Video • [1:59 min.] https://www.youtube.com/watch?v=OTFx6XOoKyE
15	Mein Tagesplan Das Arbeitsblatt „Tagesplan“ wird an die Kinder ausgeteilt. Auf einem Tisch sind die saisonalen Wochenpläne aufgelegt. Hier können die Kinder sich Speisen aussuchen, die sie gerne in ihren Tagesplan einbauen möchten.	Einzel-/Partnerarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • AB „Tagesplan“ • 4 saisonale Wochenpläne

	<p>Man kann sich auch selbst Speisen ausdenken, oder die Speisen auf dem Plan abwandeln. Die Kinder sollen die verschiedenen Mahlzeiten beschriften und zeichnen.</p> <p>Anschließend werden die einzelnen Mahlzeiten durchgegangen und gemeinsam besprochen, wer welche Speisen gewählt hat.</p>	Plenum	
PAUSE			
40	<p>Selbständiges Arbeiten an Stationen</p> <p>In Gruppen werden nun Speisen zubereitet.</p> <p>Je nach Saison kann die Lehrperson aus dem saisonalen Wochenplan Gerichte auswählen.</p> <p>Es wird gemeinsam gekocht, aufgeräumt und gegessen.</p>	Gruppenarbeit	
10	<p>Abschluss</p> <p><u>Massagegeschichte – Pizza backen</u></p> <p>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.</p>	Partnerübung	<ul style="list-style-type: none"> • Massagegeschichte