

# LEISTUNGSHOCH- UND TIEF

## WURUM ES GEHT

Was ist mein täglicher Bedarf an Lebensmittel, um mich fit und gut zu fühlen? Dazu beobachten wir einen Tag lang unser Essverhalten im Tagesverlauf und reflektieren unsere Leistung.

### METHODEN

Beobachtung und Dokumentation Plenum, Einzelarbeit

### SOZIALFORMEN

### VORBEREITUNG

- **Teil 1:** Tagesleistungskurve Kinder groß ausdrucken oder per Ausgabegerät an die Wand projizieren, AB Tagesablauf Essverhalten in Klassenstärke ausdrucken
- **Teil 2:** Das ausgefüllte AB Tagesablauf Essverhalten mitnehmen, die Tagesleistungskurve Kinder auf A3 ausdrucken, weißes A2 Plakat

### LEHRPLANBEZUG

**Sachunterricht:** Naturwissenschaftlicher Kompetenzbereich

**Fächerübergreifende Kompetenzen:** Gesundheitsförderung

## ZIELE

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



### ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler\*innen

- versuchen einzuschätzen, welches Essen ihnen gut tut bzw. nach welchem sie sich schwach oder energielos fühlen.
- beobachten ihr Essverhalten im Tagesverlauf und erkennen, wie oft sie tatsächlich am Tag essen.
- eruieren, ob sie sich ausreichend bewegen und genug Schlaf bekommen..
- bekommen ein Gespür für ihre Ernährung.

# ABLAUF

## TEIL 1

→ **Einstieg:** Im Sesselkreis wird die [Tagesleistungskurve Kinder](#) mit den Kindern inhaltlich erarbeitet: Mögliche Antworten auf Fragen der Kinder findet man [hier](#).

**Erste große Frage in die Klasse:** „Wie oft isst du täglich?“

- Ist das die Anzahl der Hauptmahlzeiten, isst du auch zwischendurch?
- Hältst du Pausen ein?
- Trinkst du genug?
- Nascht du zwischendurch?
- Isst du warme Mahlzeiten?
- Essen macht nicht nur satt, sondern bewirkt etwas in unserem Körper. Hast du schon einmal nach einem Essen bemerkt, dass du dich fit oder schlapp fühlst?

\*Beispiel Auto: Du warst bestimmt schon mal beim Tanken eines Autos mit dabei und weißt, dass das Auto nur mit einem bestimmten Kraftstoff betankt werden darf. Tankt man nämlich falsch, fährt das Auto nicht mehr lange.

\*Beispiel Haustier: Jedes Tier bekommt ein für sich abgestimmtes Futter. Bekommt es zu viel vom Falschen, geht es ihm nicht gut. Essen wir zu viel vom Falschen (viel Süßes oder Salziges, Fertiggerichte, zuckerhaltige Getränke) wird unser Körper müde und wir werden schneller krank.

**Zweite große Frage in die Klasse:** „Wie oft bewegst du dich?“

Gut für dich wäre eine tägliche Bewegungsdauer von mindestens Stunde. So eine Bewegung ist z. B. zügiges Gehen, alltägliches Radfahren, Gartenarbeiten, Jogging, Bergwandern, Sportschwimmen, Fußball oder Fangen spielen.

**Dritte große Frage in die Klasse:** „Wie lange schläfst du?“

9–12 Stunden Schlaf würden dir in deinem Alter gut tun.

**Vierte große Frage in die Klasse:** „Wie viel trinkst du?“

Empfohlen wird ca. 1 L Wasser oder ungesüßte Tees gut verteilt über den ganzen Tag (am besten mit Gläsern oder einem Krug herzeigen, damit sie eine Vorstellung davon haben).

→ **Arbeitsteil:** Die Lehrperson teilt den Kindern das [AB Tagesablauf Essverhalten](#) aus und erklärt den Arbeitsauftrag: Hier siehst du einen Tagesplan, in dem du einträgst, was du zu welcher Uhrzeit isst. Trage auch ein, was du beim Essen machst, wie viel du isst und wie du dich danach fühlst. Auf der Rückseite findest du eine Elterninformation, du kannst den Tagesplan mit Hilfe eines Elternteils ausfüllen.



Geplante Zeit: 20 Minuten

## TEIL 2

→ **Abschluss:** Im Sesselkreis nehmen die Kinder ihr fertig dokumentiertes [AB Tagesablauf Essverhalten](#) 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? (mehr Schlaf, mehr Bewegung, weniger Süßes/Salziges, regelmäßiger Essen,...)

Die Lehrperson zeigt ihnen die ausgedruckte [Tagesleistungskurve Kinder](#) und wartet Erklärungen von den Kindern ab. Siehst du Gemeinsamkeiten mit deinem Tagesplan? Welches Essverhalten verschafft dir ein Leistungstief? Wie schaffst du ein Leistungshoch?

Gemeinsam wird ein Plakat im A2 Format gestaltet. In die Mitte wird die A3 Tagesleistungskurve Kinder geklebt. Rundherum werden schriftlich die Ideen der Kinder ergänzt: Auf der oberen Hälfte werden jene Ideen ergänzt, die zu einem Leistungshoch verhelfen und auf der unteren Hälfte jene, die zu einem Leistungstief führen.

🕒 Geplante Zeit: ca. 20 Minuten



## MODIFIKATIONEN

- **Vertiefung:** Unterrichtsmaterial zu [Essen und Psyche](#)
- **Zusatzinformationen und -angebote:** Mit Hilfe des Tagesplans werden die mathematischen Kenntnisse zur Uhrzeit und den Zeitspannen wiederholt und vertieft: analoge und digitale Uhrzeiten lesen und aufschreiben. Wie viel Zeit ist vergangen, in der du nichts gegessen hast? (Zeitspanne)

[Factsheet Leistungskurve](#)