

# GESUND GENIESSEN – NACHHALTIG PRODUZIEREN

KONTAKT  
INFORMATION  
ORGANISATION  
SELBSTSTÄNDIGES  
ERARBEITEN  
KONTROLLE

## WORUM ES GEHT

Das Unterrichtsmaterial vermittelt grundlegendes Wissen zu Inhaltsstoffen und Nährwerten von Milch. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Verpackungsangaben zu lesen, Nährwerte zu vergleichen und Zusammenhänge zwischen Ernährung, Regionalität und Nachhaltigkeit zu erkennen.

### METHODEN

Frage-Antwort-Spiel, Quiz

### SOZIALFORMEN

Plenum, Einzelarbeit

### VORBEREITUNG

- Milch, leere Milchverpackungen, Gläser, Textmarker, Klebezettel
- [Frage-Antwort-Spiel Regionale Kreisläufe und Almen](#) ausdrucken
- [Quizfragen Gesund genießen – nachhaltig produzieren](#) ausdrucken
- [AB Nährstoffe der Milch](#), [AB Inhaltsstoffe der Milch](#) und [AB Regionale Kreisläufe, Weiden und Almen](#) in Klassenstärke ausdrucken

### LEHRPLANBEZUG

Ernährung und Haushalt  
Biologie und Umweltbildung  
Geografie und wirtschaftliche Bildung

## ZIELE

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



### ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die wichtigsten Inhaltsstoffe der Milch.
- finden die Nährwertangaben auf einer Milchverpackung und wissen, wofür diese Nährstoffe wichtig sind.
- erkennen, dass Milch und Milchprodukte für die körperliche Entwicklung wichtig sind.



### KONSUMKOMPETENZ

Die Schülerinnen und Schüler

- achten beim Einkauf von Milchprodukten auf regionale Herkunft und verstehen die Bedeutung regionaler Kreisläufe.
- erkennen, warum regionale Milchwirtschaft und Almen für Umwelt, Landwirtschaft und Versorgung wichtig sind.

# ABLAUF

→ **Einstieg:** Wer von den Schülerinnen und Schülern gerne möchte, trinkt einen Schluck Milch und versucht auf Klebezetteln die Inhaltsstoffe der Milch zu definieren. Diese Klebezettel werden auf der Tafel gesammelt. Das [AB Inhaltsstoffe der Milch](#) wird anschließend in Einzelarbeit erarbeitet und das Tafelbild kann danach mit den fehlenden Inhalten ergänzt werden.

→ **Hauptteil 1:** Die vorab gesammelten Milchverpackungen werden an die Schülerinnen und Schüler verteilt und in Team- oder Gruppenarbeit analysiert.

Die Aufgabenstellungen können zum Beispiel lauten:

- Findet ihr die Inhaltsstoffe der Milch auf der Verpackung? (Nein)
- Wo findet man die Nährwerte der Milch? (In der Nährwerttabelle)
- Welche Nährwerte gibt es in der Milch? (Die Kinder lesen die Nährwerte vor und achten auf Unterschiede. Gibt es welche?)

Ergänzend zu den zuvor besprochenen Nährwerten wird nun das [AB Nährstoffe der Milch](#) in Teamarbeit ausgefüllt.

→ **Hauptteil 2:** Im Plenum, eventuell im Stehkreis, werden die [Fragekarten](#) des Frage-Antwort-Spiels an einige Schülerinnen und Schüler ausgeteilt. Diese lesen die einzelnen Fragen vor. Die übrigen Schülerinnen und Schüler suchen den dazugehörigen Textabschnitt im Frage-Antwort-Spiel.

Zur Wiederholung und Festigung wird das [AB Regionale Kreisläufe, Weiden und Almen](#) als Hausübung mit nach Hause gegeben.

→ **Abschluss:** Die [Quizfragen Gesund genießen – nachhaltig produzieren](#) können in Form einer abschließenden Bewegungseinheit erarbeitet werden. Die Schülerinnen und Schüler sitzen auf ihren Plätzen, lautet die Antwort „Richtig“ stehen sie auf, lautet die Antwort „Falsch“ gehen sie in die Hocke.

# MODIFIKATIONEN

→ **Möglicher Einstieg:** [Sequenz Der Weg der Milch](#)

→ **Möglicher Abschluss:** Ein „wertvolles“ Jausen-Buffer: Am besten Eltern dazu einladen, dieses zu gestalten. Hier gibt's wertvolle Tipps dazu: [Elternbrief – Der Jausenchecker](#)

→ **Wiederholung und Vertiefung:**

- Video: [Milch – Ernährung und Gesundheit](#)
- [AB Milchdetektive](#)
- [Sequenz Nährstoffe und Energie](#)

→ **Zusatzinformation:** Lust auf mehr Praxisnähe? Buche einen Workshop mit einer Seminarbäuerin, einem Seminarbauern oder plane einen Lehrausgang zu einem „Schule am Bauernhof“-Betrieb in deiner Nähe. Hier wird nicht nur erklärt – hier wird erlebt, ausprobiert und verstanden.

[Schule am Bauernhof | Lernen, erfahren und begreifen](#)  
[Seminarbäuerinnen Österreich](#)