

Unterrichtsstunde "Gesunde Ernährung" 2 Klasse!

Beitrag von „Krabappel“ vom 23. November 2017 21:33

Conni hat ja zur Stunde alles gesagt.

Was mein Problem außerdem immer bei der Ernährungspyramide war: Der Transfer auf den Alltag. Du kannst noch so viele Pyramiden basteln, was das für die Ernährung im Tagesverlauf bedeuten können die Schüler nicht umsetzen. Vor allem natürlich diejenigen nicht, deren Eltern nur untoasteten Toast und Fruchtzwerg verfrachten.

Ich bin dazu übergegangen, mit den Kids konkrete Alternativen zu überlegen. Was heißt „wenig Zucker“ oder „viel Obst/Gemüse“ am Tag? 5 mal z.B. Obst/Gemüse. Wie geht das? Zum Frühstück... Zum Abendessen Paprika oder Gurke etc.pp.

Einmal Schoki nachmittags ist okay und die dann genießen. Oder eine Milchschnitte zur Frühstückspause aber unbedingt auch eine Mandarine oder Apfelschnitze. Brot darf durchaus dunkler als Schnee sein...

...Und v.a.: was kennt ihr? was mögt ihr davon gerne? Karotten, Radieschen, Birne stückchenweise ansehen, daran riechen, befühlen, auf der Zunge zergehen lassen...

Macht doch gemeinsam Obstsalat. Oder zuckerfreies Müsli? Hafer, Milch, weißen Joghurt, Rosinen, Bananen etc. gemeinsam vorbereiten und essen.