

Unterrichtsstunde "Gesunde Ernährung" 2 Klasse!

Beitrag von „Conni“ vom 23. November 2017 22:30

Zitat von Krabappel

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.

Ja, so habe ich das dann auch gehandhabt. Aber das war eine Sachunterrichtsreihe von ca. 8 Stunden. Vorher hatten wir aber schon mehrere Stunden Getreide behandelt, Vorteile von Vollkorn gegenüber Auszugsmehlen, selber Getreide gemahlen und Vollkornbrötchen gebacken. Man kann auch ein Ernährungstagebuch führen lassen und Obst und Gemüse kennzeichnen, grün anmarkern oder so.

Und ja: Alternativen benennen und zusammenstellen.

Bei uns kommt hinzu, dass unser Essensanbieter regelmäßig Rohkost zur Verfügung stellt.

Allerdings sind solche Unterrichtsreihen für eine Praktikantin, die ja doch engere Vorgaben und wenig Zeit hat, vermutlich nicht in diesem Umfang umzusetzen.

PS: Rosinen kommen bei vielen Kindern nicht gut an. Nicht, dass die Rosinen dann der Grund dafür ist, dass die Klasse das Müsli verschmäht.