

# **Gesunde Ernährung: Ernährungspyramide 1./ 2. Klasse**

**Beitrag von „Patschwatsch“ vom 15. Februar 2013 22:13**

Halli hallo 😊

Ich brauche mal wieder euren Rat bzw. eure Unterstützung.

Ich grübel gerade über einer Einheit zum THema Gesunde Ernährung - Die Ernährungspyramide. Mein Problem dabei ist nur, dass ich irgendwie keinen Anfang finde, und nicht weiß, was die Kinder alles wissen können / sollen und bereits verstehen können.

Zu dem Thema werde ich auch einen UB haben. Bis dahin habe ich noch 3 Stunden, die dritte wäre der UB.

Ich habe mit der Einheit angefangen und zunächst das Vorwissen der Kinder überprüft: Was ist für euch gesund / ungesund und habe die Sachen auf einem Plakat gesammelt. Anschließend sollten sie ihr Lieblingsessen aufmalen und dann das Lieblingsessen eines anderen Kindes zu gesund oder ungesund ordnen. Dabei habe ich auch thematisiert, dass gesund so viel bedeutet wie "oft essen" und ungesund "nicht so oft / wenig essen".

Nun ist mein Problem aber folgendes: Ich würde in dem Besuch gerne etwas zur Ernährungspyramide zeigen. Die Kinder wiederholen im Einstieg z.B. anhand von Bild- und Wortkarten welches Lebensmittel zu welcher Gruppe gehört. Anschließend präsentiere ich ihnen ein großes Dreieck, in dem die verschiedenen Abschnitte für die Gruppen bereits vorgezeichnet sind und stelle den Impuls, was dieses Dreieck wohl mit den Lebensmitteln zu tun hat. Die Kinder werden hoffentlich sagen, dass sie die Lebensmittel dort einsortieren können. Hier könnten sie beispielsweise schon einmal vermuten und die im Einstieg genutzten Lebensmittel einsortieren. In der anschließenden Arbeitsphase werden sie in Gruppen die einzelnen Abschnitte der Pyramide erarbeiten: Die Abschnitte sind bereits vorgeschnitten, sodass sie in der Ergebnissicherung in die Pyramide einsortiert werden können. Die SuS bekommen einen kurzen Text, in dem drin steht, welche Gruppe sie haben und welche Lebensmittel dazu gehören. Sie sollen dann aus einem Supermarkt-Prospekt die Lebensmittel ausschneiden und aufkleben. Die Erstklässler können mittlerweile ansatzweise lesen, sodass ich sie auf jedenfall mit Zweitklässlern zusammen setzen werde, damit der Text eventuell vorgelesen werden kann. Hier werde ich sicherlich auch entsprechende Differenzierungen anbieten. In der Ergebnissicherung sollen diese Abschnitte der Pyramide dann vorgestellt werden: Welche Gruppe hatten wir und welche Lebensmittel haben wir aufgeklebt. Der Abschnitt wird dann neben die Pyramide im Einstieg gehängt. So soll durch die Präsentationen die Pyramide entstehen. Zudem sollen die Kinder dann erkennen, dass die größte Gruppe die ist, von der am meisten oder besonders oft gegessen werden soll. Erreiche ich das dann mit einer

Impulsfrage oder wie kann ich das erreichen? Abschließend könnten die Kinder noch Realien den Gruppen zuordnen: Flasche Wasser, Apfel, Tomate, Kartoffel oderBriot etc. Diese sollten bestenfalls schon vorher von den Kindern mitgebracht werden, sodass jedes Kind ein Element hat, das zugeordnet werden kann. Diese Realien werden dann unter den Kindern getauscht, sodass jeder nicht sein eigenes zuordnet. (Oder ich bringe das dann mit)

Wenn ich jetzt so über meine UB-Stunde schreibe, finde ich sie ganz gut eigentlich. Aber: **Gibt es einen Lernzuwachs?** (Den muss ich unbedingt zeigen bei den Kindern) und Ist das Ziel, dass die SuS erkennen, dass die Ernährungspyramide den täglichen empfohlenen Bedarf für eine ausgewogene Ernährung darstellt gegeben? **Oder wäre das Ziel ein anderes?**

**Mein zweites Problem ist:** Was müssen die Kinder vorher unbedingt wissen, damit sie das hinkriegen? Ich habe vor dem Besuch noch 2 Stunden und habe keine Ahnung, wie ich die füllen kann? 😊 Nach der Stunde kann ich ja dann noch wunderbar 5 am Tag mit den Kindern besprechen. Aber mir ist schleierhaft, was ich vorher noch machen kann? Vor allem, damit die Einheit logisch aufgebaut bleibt.

Das Arbeitsbuch hat zum Beispiel eine Seite in der die Kinder die Lebensmittel bereits in Gruppen sortieren. Da ist aber nichts mit einer Pyramide etc. Da geht's einzig um das Sortieren. Ich denke, dass sich das vor der Stunde des Besuchs sicherlich anbieten würde.

Nur was mach ich dann noch in der anderen Stunde?

### **Habt ihr Ideen?**

Liebe Grüße und vielen Dank! 😊

---

### **Beitrag von „icke“ vom 16. Februar 2013 12:58**

Nur mal so auf die Schnelle fallen mir folgende Dinge auf:

Erstens etwas Grundsätzliches: Lege auf jeden Fall erst das Lernziel fest und überlege dann, wie die Kinder dorthin kommen! Nicht umgekehrt!

Dann etwas konkreter: die Kinder haben Lebensmittel bisher nach gesund/ungesund geordnet, in der Stunde sollen sie sie dann nach Gruppen der Ernährungspyramide ordnen. Wann und wie lernen sie diese Gruppen kennen? Sie sollen zwar in Arbeitsgruppen erlesen, welche Lebensmittel zu ihrer Gruppe gehören, sollen aber vorab schon auf die Idee kommen, dass die Lebensmittel nach Gruppen in das Dreieck geordnet werden könnten. Wie sollen sie darauf kommen? (meine kämen da im Leben nicht drauf... sind aber vielleicht auch nicht der Maßstab, da insgesamt eher leistungsschwach...) Welche Lebensmittel-Gruppen werden denn in der Pyramide benannt? Können sich die Kinder schon unter allem etwas vorstellen?

Also erstmal hauptsächlich Fragen, aber vielleicht hilft es ja beim weiterdenken..

gruß icke

---

## **Beitrag von „Patschwatsch“ vom 16. Februar 2013 19:17**

### Zitat von icke

Nur mal so auf die Schnelle fallen mir folgende Dinge auf:  
die Kinder haben Lebensmittel bisher nach gesund/ungesund geordnet, in der Stunde sollen sie dann nach Gruppen der Ernährungspyramide ordnen. Wann und wie lernen sie diese Gruppen kennen?

Ich schrieb ja, dass ich in der Stunde vorher bespreche, dass es verschiedene Gruppen gibt, in die die Lebensmittel einsortiert werden. Diese erarbeiten die SuS und sortieren die Lebensmittel dann zu. 

In der beschriebenen Stunde sollen die SuS dann erkennen, dass die Pyramide zeigt, wie viel von jedem Lebensmittel gegessen werden sollte. Dabei orientiere ich mich an der ais-Pyramide, bei der die Lebensmittelgruppen mit grün - gelb - und rot unterlegt sind. grün = viel / oft essen; gelb = mäßig essen, rot = selten essen

Als die SuS nach gesund und ungesund sortiert haben, habe ich auch thematisiert, dass gesund = oft essen bedeutet.

Da ich dann nun aber noch eine offene Stunde habe frage ich mich, was thematisch noch dazu passt. MOmentan sieht's ja so aus:

1. Was ist gesund / was ist ungesund?
2. ???
3. Lebensmittelgruppen
4. Lebensmittelpyramide
5. Obst und Gemüse
6. 5 am Tag

Ich bin halt am Überlegen, ob ich die 2. Stunde leer lasse, da ich diese unmittelbar vor dem Besuch habe (3. Stunde regulär und 4. Stunde der Besuch) oder was sich thematisch anbietet. Vielleicht tierische und pflanzliche Lebensmittel?

---

## **Beitrag von „icke“ vom 16. Februar 2013 20:37**

O.K. das hattest du in der Tat geschrieben. Trotzdem bleiben mir einige Fragen: Sind die Lebensmittelgruppen in eurem AH denn dieselben wie die der Pyramide? (Das wäre dann ja schon mal gut). Meinst du das eine Stunde reicht, damit sie das Sortieren beherrschen (wenn

ich von meinen Schülern ausgehe bräuchten die dafür deutlich mehr Zeit). Müssen sie das für deinen UB schon sicher können? Wenn ich mitten in der Erarbeitungsphase hereinplatzen würde und nicht wüsste worum es geht, würde ich vermuten, dass die Kinder lernen sollen, Lebensmittel einer Lebensmittelgruppe zuzuordnen. Dasselbe gilt für die Sicherung (dem Zuordnen von Naturalien). Das Ziel ist ja aber doch ein anderes. Wie schon gesagt: darüber müsstest du dir zuerst klar wedren, bevor du planst was die Schüler tun. Wenn es darum geht, dass sie am Ende die Lebensmittelpyramide erklären können, fiele mir als Sicherung so etwas ein wie: auf einem Tisch Lebensmittel aufbauen, die einfiktiver Mensch am Tag ist und anhand der Pyramide beurteilen, ob sich dieser Mensch gesund oder ungesund ernährt. Und genau das in der Erarbeitung vorbereiten. Dazu gibt es für mich wenig Sinn, wenn sich jede Gruppe nur mit einer Lebensmittelgruppe befasst.

---

## **Beitrag von „Patschwatsch“ vom 16. Februar 2013 21:00**

### Zitat von icke

O.K. das hattest du in der Tat geschrieben. Trotzdem bleiben mir einige Fragen: Sind die Lebensmittelgruppen in eurem AH denn dieselben wie die der Pyramide? (Das wäre dann ja schon mal gut). Meinst du das eine Stunde reicht, damit sie das Sortieren beherrschen (wenn ich von meinen Schülern ausgehe bräuchten die dafür deutlich mehr Zeit). Müssen sie das für deinen UB schon sicher können? Wenn ich mitten in der Erarbeitungsphase hereinplatzen würde und nicht wüsste worum es geht, würde ich vermuten, dass die Kinder lernen sollen, Lebensmittel einer Lebensmittelgruppe zuzuordnen. Dasselbe gilt für die Sicherung (dem Zuordnen von Naturalien). Das Ziel ist ja aber doch ein anderes. Wie schon gesagt: darüber müsstest du dir zuerst klar wedren, bevor du planst was die Schüler tun. Wenn es darum geht, dass sie am Ende die Lebensmittelpyramide erklären können, fiele mir als Sicherung so etwas ein wie: auf einem Tisch Lebensmittel aufbauen, die einfiktiver Mensch am Tag ist und anhand der Pyramide beurteilen, ob sich dieser Mensch gesund oder ungesund ernährt. Und genau das in der Erarbeitung vorbereiten. Dazu gibt es für mich wenig Sinn, wenn sich jede Gruppe nur mit einer Lebensmittelgruppe befasst.

Ich habe wirklich noch Probleme dabei, zielführend zu arbeiten, und ich glaube, das wird mir zum Verhängnis.

Mein Ziel soll folgendes sein (ich bekomm's leider nicht ausformuliert): Die SuS sollen erkennen, dass die größten Abschnitte der PYramdie die Lebensmittel sind, die sie oft essen sollten (also gesund sind) und die kleinsten Abschnitte, die sie weniger essen sollten. Dazu gehört nicht nur,

dass sie viel Obst / Gemüse essen, sondern dass auch Brot und viel Trinken besonders wichtig ist.

Und das Zuordnen der Lebensmittel sollte nicht die eigene Ergebnissicherung sein. Sondern eher der Vergleich der entstandenen Pyramide mit den Vermutungen am Anfang, welche Lebensmittel in welche "Etage" gehören. Dabei wird (hoffentlich) das Gemüse in der untersten Abteilung landen, weil der Großteil der Kinder denkt, dass Gemüse / Obst das meiste ist. Beim vergleich mit der anderen Pyramide, die dann entstanden ist, sollte dann auffallen, dass besonders das Trinken wichtig ist.

---

### **Beitrag von „sally50“ vom 18. Februar 2013 18:13**

Ich hab jetzt nicht alles durchgelesen, aber ich fände es wichtig, dass die Kinder auch selbst experimentieren dürfen.

Warum ist Zucker ungesund? Wo ist Zucker versteckt, usw.

Schau mal in mein Tagebuch, beginnend mit diesem Tag:  
<http://www.grundschultreff.de/forum/thread.p...4dcb749cef8d353>

Natürlich hatten wir vorher auch Lebensmittel sortiert nach den Gruppen.

---

### **Beitrag von „Cambria“ vom 18. Februar 2013 19:13**

Und mir fehlt in der Reihe noch die Umsetzung. Viele Kinder lernen irgendwann alles mögliche auswendig. Die meisten Schüler aus meiner Klasse wissen ganz genau, dass Cola, Lutscher, Gummibärchen und co. "schlecht" sind. Aber was heißt "schlecht"? Warum sollte man nicht zu viele Süßigkeiten essen, schließlich schmecken sie am besten. Was soll denn so toll an Obst und Gemüse sein, was daran so gesund? Da fehlt noch ein wenig das Hintergrundwissen. Es gibt doch diese typische "Wie viele Stückchen Würfelzucker sind in der Cola-Nummer". So etwas fehlt mir in der Reihe, damit die Kinder sich besser in das Thema reindenken können, etwas praktischeres.

Oder das klassische gesunde Frühstück am Ende der Reihe. So können die Schüler gleich umsetzen, was sie in den Stunden zuvor gelernt haben und schmecken tut auch noch. Sonst hört sich die Reihe für mich zu belehrend an, mit dem pädagogischen Zeigefinger winkend. Gemeinsame Erlebnisse schaffen - das können sich Schüler besser merken. Allein durch Vernunft ändern Grundschulkinder ihr Verhalten selten.