

# Unterrichtsstunde "Gesunde Ernährung" 2 Klasse!

**Beitrag von „GoldeneFeder44“ vom 23. November 2017 18:44**

Hallo,

ich würde gerne nächste Woche eine Unterrichtsstunde zum Thema "Ernährungspyramide" mit einer 2 Klasse machen. Nun bin ich noch sehr unsicher, wie ich das Thema am besten einführen kann und würde mich sehr über Ratschläge freuen.

Befinde mich noch im Studium und werde die Stunde im Rahmen meines Praktikums halten. Ich wäre wirklich dankbar für Feedback (Egal ob positiv oder negativ )

Folgendes habe ich mir bisher überlegt:

Ziele:

Die Schüler sollen Nahrungsmittel bewerten in gesund und weniger gesund

Die Schüler sollen den Zusammenhang zwischen Leistungsfähigkeit und Gesundheit erkennen

1) Einstieg: Findet im Sitzkreis statt. Ich erzähle den Schülern eine Geschichte über einen Jungen, welcher im Moment sehr müde und schlapp ist. Die Schüler erfahren etwas über seine Ernährung

Dann stelle ich als "stummen Impuls" einen Einkaufskorb in die Mitte unseres Kreises - Dort sehen die Schüler wie der Einkaufskorb(Hauptsächlich Schokolade, Cola und Pizza) des Jungen aussieht .

2) Nun folgen freie SÄ und Vermutungen. Da wir letzt Woche schon einiges zu Gemüsesorten besprochen haben, werden die Schüler recht schnell auf das Thema der Stunde kommen. Die Schüler haben zu diesem Thema also Vorwissen.

3) STD Thema " Gesunde Ernährung/Ernährungspyramide" aufgreifen. Die Schüler dürfen an den Platz zurückkehren. Ich öffne die Tafel, dort befindet sich als Anschauungsmaterial eine Ernährungspyramide und auf der anderen Hälfte verschiedene Lebensmittel (Ziel ist es, die Pyramide gemeinsam mit den Schülern zu beschmücken)

Eventuell kennen einige Schüler so eine Ernährungspyramide.

4) Die Schüler bekommen nun selbst ein AB , auf welchem eine Ernährungspyramide abgebildet ist. Sie haben nun die Aufgabe die Lebensmittel zuzuordnen. (Eigene Erfahrungen, Esskultur Zuhause- Lebensweltbezug)

5) Nun dürfen die Schüler ihr HSU Buch öffnen und ihre Pyramide mit der im Buch abgebildeten vergleichen. Gemeinsam besprechen wir nun, von welchen Lebensmitteln wir am meisten

essen sollten und von welchen eher weniger . Ebenso besprechen wir WARUM Gemüse gesund ist und warum Schokolade in Unmengen nicht zur Leistungsfähigkeit beiträgt.

6) Die Schüler helfen mir die Ernährungspyramide an der Tafel zu ordnen .

7) Wir finden uns im Sitzkreis wieder. In der Mitte befindet sich der Einkaufskorb und verschiedene Nahrungsmittel, welche wir zuvor in der Ernährungspyramide geordnet haben. Nun dürfen die Schüler den Einkaufskorb so füllen, damit der Junge in unserer Geschichte wieder fit wird.

Liebe Grüße

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 23. November 2017 19:49**

Wichtigste Frage zuerst: Hast du im Praktikum keine Mentorin? Was sagt die denn zu deiner Planung? Was schlägt sie vor? Wie wird sie an der Stunde beteiligt sein?

Zweite Frage: Ist das deine erste allein zu unterrichtende Stunde? Rechne mit Unvorhergesehenem. Rechne mit mehr Zeit. Habe immer eine Zeitreserve. Und am besten eine "Mist-die-Stunde-ist-schon-um"-Reserve. Bitte sieh zu, dass du nie eine Stunde beendest, in der die Kinder irgendetwas ausgeschnitten und halb aufgeklebt haben.

Meine Einschätzung:

Du scheinst viel sprechen zu wollen. Kann man machen, kann gut funktionieren, kann die sichere Variante sein - besonders, wenn die Kinder es von ihrer Lehrerin gewöhnt sind. Wird im Referendariat nicht gerne gesehen. Wie es im Praktikum ist, kann ich nicht einschätzen und auch nicht inwiefern deine Dozenten (oder wer auch immer dein Praktikum von der Uni aus betreut) das beurteilen.

Hinzu kommt, dass die Anfangs- und Endaktivitäten nur wenige Kinder beschäftigen, der Rest muss "aufpassen". Das kann in der 2. sehr unruhig werden. Diese Phasen sollten daher Tempo haben und nicht zu lange dauern.

Im Einzelnen:

Zu 1) / 2): Das In-den-Sitzkreis-Kommen sind die Kinder gewöhnt und das klappt?

Wie sollen die Kinder was über die Ernährung des Jungen erfahren?

Könntest du das "erfahren" (ich denke, du willst sprechen) weglassen und gleich nach dem körperlichen Zustand des Jungen den Einkaufskorb als stummen Impuls hinlegen? Die Kinder

sollten darauf kommen, was das Problem ist und sie werden höchstwahrscheinlich an der Stelle bereits die Lösung benennen, v.a. wenn bereits Gemüse behandelt wurde.

Dauer inklusive Stundenbeginn, jeder geht an seinen Platz, wird leise, der letzte kommt vom WC zurück etc. pp.: Mit eintrainiertem Sitzkreis ca. 10 min, ohne 20.

3) Wie sieht die Pyramide aus? Wenn da noch keine Lebensmittel drin sind, erkennt man sie als Ernährungspyramide? Wenn das gesichert ist: In Ordnung. Lass ruhig die Kinder zu Wort kommen, aber lass sie nicht vom Thema abschweifen. 5 min

4) Hier ist die Kernfrage, wie du es machen willst. Ich habe im 2. Halbjahr der 3. Klasse Ernährungspyramidenteile ausschneiden und aufkleben lassen. Dabei waren keine einzelnen Lebensmittel auszuschneiden, sondern quasi Puzzleteile: Jede Zeile war in 2 Teile zerteilt und diese mussten auf eine Vorlage geordnet werden. Die Aufgabe hat bei den meisten zwischen 15 und 30 Minuten gedauert und es hatten wider Erwarten Kinder Probleme mit dem Zusammensetzen. (Überwiegend sehr leistungsschwache Schüler im Brennpunkt.) Für den Anfang der 2. Klasse würde ich hier + 10 bis 15 min rechnen gegenüber der 3.

Wenn du gar nur einzelne Lebensmittel zum Ausschneiden hast, wird es auf jeden Fall noch mehr, denn dann haben die Kinder keine Orientierung, wo die einzelnen Lebensmittel hinkommen.

Und: Was machen die Kinder, die nach 15 Minuten fertig sind, wenn die Klassenkameraden 40 min brauchen?

Oder willst du nur verbinden lassen? Dann würde ich 10 min ansetzen.

5) Wenn ihr nun vergleicht und einige Kinder haben sie falsch? Was genau tun diese dann? Und wenn es nur ein Pro-Forma-Vergleich ist nach dem Motto: "Toll, wir haben alle richtig und jetzt schauen wir mal, ob es diese Pyramide auch im Buch gibt." - Was ist der Sinn des ganzen?

Ich würde versuchen, die Erfolgswahrscheinlichkeit bei Punkt 4 auf ein nahezu sicheres Niveau zu bringen (leistungsstarke Schüler neben die mit Problemen, Praktikantin und Mentorin helfen den Kindern mit großen Problemen, alternativ für diese ein leichteres Blatt) und das Buch da rauszulassen. Das Buch könnte man in der Folgestunde zur Wiederholung einsetzen. (Mal abgesehen davon, dass "Buch aufschlagen" am Anfang Klasse 2 mit gewissen Risiken bzgl. Seitenzahl, weinender Kinder infolge vergessener Bücher, lange zu suchender Bücher verbunden ist.)

Ich würde direkt zu Schritt 6 kommen und die Kinder die Pyramide selber ordnen lassen. Meldekette: Jeder ordnet ein Lebensmittel ein und ruft das nächste Kind auf. Vereinbare ein Zeichen dafür, wenn die Kinder nicht einverstanden sind: Melden mit beiden Händen z.B. - dann muss es eine kurze Begründung des Einordnens geben und eine kurze Diskussion. Auch hier 10 min

Sitzkreis und Einkaufskorb füllen: 10 min

Aufräumen des Arbeitsplatzes: 5 min

Insgesamt wären das nach meiner Einschätzung und Erfahrung zwischen 50 und 85 min. Vielleicht sind eure Zweitklässler ja viel schneller als unsere Schüler und meine Einschätzung ist falsch. Das weiß ich natürlich nicht sicher, denn ich kenne die Klasse nicht. An deiner Stelle würde ich mich absichern, denn eine der ersten eigenen Unterrichtsstunden, die unabgeschlossen irgendwie schnell beendet werden muss, weil Sport ist und noch die Tische gewischt und die Hände gewaschen werden müssen und das Zeug zusammen gepackt werden muss, ist frustrierend.

Gibt es die Möglichkeit, dass du etwas überziehen darfst? Dann würde die Variante mit dem Verbinden möglich sein. Sonst besprich bitte mit deiner Mentorin, wo es kürzer und knapper geht.

---

Ich würde es mit unseren Schülern eher so machen:

- 1 / 2) Sitzkreis: Körperliche Situation des Jungen, Einkaufskorb, Vermutungen - 10 min
  - 3) wie beschrieben, Pyramide ist als E-Pyr. erkennbar. - 5 min
  - 4) Du + Mentorin gehen mit Karton/Säckchen etc. herum: Jedes Kind zieht eine Lebensmittelabbildung und überlegt sich, wo diese in die Pyramide gehört. Einordnen der Lebensmittel, Meldekette, Sofortkorrektur durch Schüler - 10 min
  - 5) Sitzkreis, Einkaufskorb, Kinder füllen ihn neu (mit darum herumliegenden Abbildungen von Lebensmitteln, jedes Kind wählt eine aus). Jedes Kind begründet seine Wahl in einem ganzen Satz. Wenn ein Kind das nicht kann, darf der Nachbar helfen. - 5 bis 10 min, je nach Fähigkeiten der Kinder
  - 6) Spiel im Kreis, z.B. "Ich gehe einkaufen und nehme...." mit (a la "Ich packe meinen Koffer...") Oder "Gemüsesalat" (a la "Obstsalat") - verbleibende Zeit
- Dieser Punkt ist der "Notfallpunkt", den man weglassen kann, wenn irgendwo anders mehr Zeit benötigt wird oder etwas Unvorhergesehenes passiert.

Arbeitsblatt zur Pyramide entweder als Hausaufgabe oder in der Folgestunde.

---

### **Beitrag von „GoldeneFeder44“ vom 23. November 2017 20:25**

Hallo Conni,

vielen Dank für die schnelle Rückmeldung. Es ist meine erste Stunde in HSU und darum bin ich unheimlich dankbar für Anregungen. Ich werde meiner Mentorin am Wochenende die Stunde zukommen lassen.

Ich finde deine Verbesserung sehr gut. Allerdings habe ich eine wichtige Frage, bei welcher du mir eventuell helfen kannst. Gehen wir davon aus, dass ich deine Änderungen umsetze und wir

uns bereits bei Punkt 3 befinden --> Vorstellen der Ernährungspyramide an der Tafel!

Dann 4) Schüler ziehen eine Lebensmittelabbildung und überlegen sich wo diese in die Pyramide gehört. Soll ich direkt während dieser Einheit den Schülern erklären, warum z.B. Gemüse so gesund ist und warum Schokolade in großen Mengen nicht gesund ist? Weil diesen Punkt muss ich UNBEDINGT in die Stunde reinbringen.

Die Schüler sollen unbedingt Hintergrundwissen erwerben, also warum etwas gesund ist und warum etwas ungesund ist. Das finde ich nicht so einfach, besonders im Anbetracht der Zeit!

Wie würdest du das machen?

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 23. November 2017 20:49**

#### Zitat von GoldeneFeder44

Hallo Conni,

vielen Dank für die schnelle Rückmeldung. Es ist meine erste Stunde in HSU und darum bin ich unheimlich dankbar für Anregungen. Ich werde meiner Mentorin am Wochenende die Stunde zukommen lassen.

Ich finde deine Verbesserung sehr gut. Allerdings habe ich eine wichtige Frage , bei welcher du mir eventuell helfen kannst. Gehen wir davon aus, dass ich deine Änderungen umsetze und wir uns bereits bei Punkt 3 befinden --> Vorstellen der Ernährungspyramide an der Tafel!

Dann 4) Schüler ziehen eine Lebensmittelabbildung und überlegen sich wo diese in die Pyramide gehört. Soll ich direkt während dieser Einheit den Schülern erklären, warum z.B. Gemüse so gesund ist und warum Schokolade in großen Mengen nicht gesund ist? Weil diesen Punkt muss ich UNBEDINGT in die Stunde reinbringen.

Die Schüler sollen unbedingt Hintergrundwissen erwerben, also warum etwas gesund ist und warum etwas ungesund ist. Das finde ich nicht so einfach, besonders im Anbetracht der Zeit!

Wie würdest du das machen?

Achgott, stimmt. Das hatte ich vergessen.

Wie genau willst du das den Kindern erklären? Das ist eigentlich ein Thema für sich, welches vor der Pyramide behandelt werden sollte. Ich war davon ausgegangen, dass beim Thema "Gemüse" schon besprochen wurde, warum es gesund ist - oder dass du das klären willst, wenn

die Pyramide steht. Wenn das noch nicht geschah, würde ich Stunde(n) dazwischenschieben. Wenn die Stunde das enthalten soll, musst du bitte mit deiner Mentorin abklären, wie genau du das "mal eben schnell" erklären sollst.

In der 3. habe ich Nährstoffe erklärt und eingeführt (Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine, Mineralstoffe). Darüber haben wir dann Nahrungsmittel eingeschätzt.

In der 2. müsstest du auf das Wissen der Kinder hoffen und auf die Erklärungsvorschläge deiner Mentorin.

Ich kann mir einen derartigen Stundenablauf momentan nicht vorstellen. Denn du müsstest ja entweder vor dem Zusammenstellen der Pyramide besprechen, was gesund ist und ungesund - und damit wäre der gewünschte Einkaufswagen bereits fertig und nicht mehr das Ziel, auf das hingearbeitet wird. Oder du stellst die Pyramide zuerst zusammen und kommst von dort auf gesund - ungesund. (Warum soll man von manchen Nahrungsmitteln mehr essen und von anderen weniger.) Ich würde mich an deiner Stelle an die Mentorin wenden.

---

### **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 bedeutet können die Schüler nicht umsetzen. Vor allem natürlich diejenigen nicht, deren Eltern nur ungetoasteten Toast und Fruchtzwerge verfüttern.

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.

---

### **Beitrag von „GoldeneFeder44“ vom 23. November 2017 21:40**

### 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 Apfelschnitte. Brot darf durchaus dunkler als Schnee sein...

Oh, diese Idee ist wirklich sehr gut! Das bringe ich auf jeden Fall mit rein. Das mit dem Alltagsbezug hat noch komplett gefehlt in meiner Stunde.

Vielen Danke!

---

### **Beitrag von „yestoerty“ vom 23. November 2017 22:16**

Ich hab (ok, 12. Klasse aber das sollte auch in der GS gehen), die Schüler einen Tag aufschreiben lassen was sie alles gegessen haben. Daraus haben sie dann ihre Pyramide gemacht und gesehen wie die von den Vorgaben abweicht.

So kannst du die Abweichung dann nutzen und die Verbesserungen gut einarbeiten lassen.

BTW, auf welche Ernährungspyramide beziehst du dich? Gibt ja mittlerweile verschiedene Versionen und vor allem auch in anderen Ländern unterschiedliche Versionen. Ich mag die irische von 2016.

---

### **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.

---

### **Beitrag von „Krabappel“ vom 23. November 2017 22:41**

Das feine am Müsli ist, dass alle was zu Schnippeln haben und jeder sich nur das auftut, was er mag. Aber stimmt natürlich, eine Praktikumsstunde ist immer aus dem Zusammenhang gerissen...

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 23. November 2017 22:43**

Achso, jeder macht sein eigenes Müsli. Ich dachte für alle in der ganz großen Schüssel. Das ist natürlich auch eine gute Idee.

Wobei ich das Wort "schnippeln" ungern lese. Nachdem nach dem Tischeverschieben (also ohne Messer, ohne spitz und ohne scharf) einer beim Notarzt landete.

---

## **Beitrag von „Krabappel“ vom 23. November 2017 22:48**

### Zitat von Conni

Wobei ich das Wort "schnippeln" ungern lese. Nachdem nach dem Tischeverschieben (also ohne Messer, ohne spitz und ohne scharf) einer beim Notarzt landete.

Hatte ich auch mal 😊 herzensgutes Kind, im 1,75m-Körper eines 2,5-Jährigen.

---

## **Beitrag von „hanuta“ vom 24. November 2017 18:06**

Puh..ich finde schon das Thema an sich fragwürdig.

Erstmal ist kein Lebensmittel per se gesund oder ungesund.

Und gerade die Ermährungspyramide (ich gehe mal davon aus, es ist die klassische der GGE) ist durchaus umstritten (vorsichtig formuliert).

Musst du dieses Thema machen?

---

## **Beitrag von „icke“ vom 24. November 2017 20:31**

Es ist vor allem viel zu viel für eine Einführungsstunde. Konzentriere dich auf ein Ziel, einen Schwerpunkt.

So hast du zu viele Fragestellungen auf einmal:

Welche Lebensmittel sind eher gesund, welche eher ungesund (und das ist in der Tat nicht eindeutig...)?

Warum??? Was passiert denn, wenn man zuviel davon isst?

Was ist eine Lebensmittelpyramide? Wie ist sie aufgebaut? Wie wendet man die auf den Alltag an?

In was für Lebensmittelgruppen gehören die einzelnen Lebensmittel überhaupt?

Damit kannst du locker eine ganze Unterrichtsreihe füllen...

Ich habe übrigends mal einen ähnlichen Einstieg gemacht: unser Klassentier hatte schreckliches Bauchweh und fühlte sich gar nicht gut. Die Kinder haben dann schnell

herausgefunden, dass es zu viel Süßes und Fettes gefressen hatte. Es brauchte dann dringend eine Ernährungsberatung (die Kinder waren hochmotiviert). Daraufhin haben wir erstmal nur geguckt, welche Lebensmittel eher gesund und welche eher ungesund sind und überlegt was das denn überhaupt heißt. Schon bei diesem ersten Vorgespräch, bei dem erstmal nur Vorkenntnisse abgefragt wurde, zeigte sich, dass das Thema recht komplex ist und vieles gar nicht so einfach wie es klingt (Beispiel: zu viel Zucker ist nicht gesund, aber: in Obst ist doch auch Zucker????) Bei schwächeren Klasse hast du oft das Problem, dass da kaum Vorwissen ist, bei stärkeren, dass sie tausend Dinge wissen und auch unbedingt sagen wollen, und man dann leicht vom Hundertsten zum Tausendsten kommt und es gar nicht so leicht ist, das irgendwie zu ordnen.

Lebensmittelpyramide fände ich für eine Einführungsstunde zu viel.

---

### **Beitrag von „Conni“ vom 27. November 2017 22:15**

#### Zitat von Krabappel

Hatte ich auch mal 😊 herzensgutes Kind, im 1,75m-Körper eines 2,5-Jährigen.

Ach, cool! Den habe ich gerade ausgeliehen (und verdoppelt, wobei ich "herzensgut" bei beiden nicht 100% treffend finde, eher "eigenwillig").