

## Gesunde Ernährung

### Beitrag von „karo04“ vom 10. März 2005 14:03

Hallo!

Ich möchte bald mit meiner 3. Klasse in SU das Thema gesunde Ernährung anfangen und wollte dazu auch einen Unterrichtsbesuch machen.

Hat das vielleicht schon mal jemand aus dem Forum gemacht und kann mir vielleicht Tipps geben, worauf ich bei der Planung dieser Einheit besonders achten muss und was sich möglicherweise für eine Vorführstunde besonders eignen könnte? Ich hatte an sowas wie eine Ernährungspyramide gedacht, aber wie führe ich die passenden Begriffe angemessen ein?

Ich wäre wirklich dankbar für jeden Tipp.

Viele Grüße,

Karo04

---

### Beitrag von „Melosine“ vom 10. März 2005 14:11

Hallo,

guck mal da:

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?t...=ern%C3%A4hrung>

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?t...=ern%C3%A4hrung>

Die Suchfunktion gibt meist so einiges her 😊 - hab nicht alles durchstöbert. Gib doch mal "Ernährung" ein.

LG, Melosine

---

### Beitrag von „philosophus“ vom 10. März 2005 14:17

Zum Thema Ernährung gibt's schon ein paar Threads, z. Tl. auch mit nützlichen Linktipps, z. B. hier:

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?t...rch=ern%E4hrung>

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?t...rch=ern%E4hrung>

<https://www.lehrerforen.de/oldforum.php?t...rch=ern%E4hrung>

Schmeiß einfach mal die Suchfunktion an , da findest du bestimmt noch mehr.

Edit: Huch, da war Melosine schneller :D. .

Vielleicht kannst du ja mit den Links schon was anfangen, karo.

Grüße, ph.

---

### **Beitrag von „Sternchen“ vom 10. März 2005 14:19**

Hallo!

Das Thema Ernährung ist ziemlich vielseitig, deshalb würde ich an deiner Stelle erst einmal überlegen, welche Bereiche du genau im Unterricht behandeln willst.

Material dazu gibt es viel, z.B. findest du bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder bei der CMA sicher Anregungen (war glaub ich sogar kostenlos...).

Ich habe meine Dreier einen Ernährungskreis fürs Klassenzimmer machen lassen: Ein großer Kreis wurde Lebensmittelbildern aus Prospekten gefüllt. Vorher habe ich die einzelnen Bereiche als "Familien" eingeführt (Familie Fett...).

LG, Sternchen

---

### **Beitrag von „karo04“ vom 10. März 2005 14:46**

Vielen Liebe Dank für eure Antworten!

Ich habe schon durch die Suchfunktion gesucht und habe auch schon einiges Material z.B. vom bzga.

Ich hatte mir überlegt erst einmal auf die Nährstoffe einzugehen und wie gesagt den Tagesbedarf für eine gesunde Ernährung. Anschließend wollte ich auf einzelne Lebensmittel, die man z.B. selbst herstellen kann (Butter, Ketchup usw.) eingehen.

---

## **Beitrag von „Sabi“ vom 10. März 2005 17:28**

hallo karo 

wenn du mit den schülern lebensmittel selbst herstellen willst, solltest du dich vorher immer fragen, warum.

warum willst du z.b. ketchup mit ihnen herstellen?

für eine vorführstunde (weil du ja danach gefragt hastest) würde sich das evtl nicht eignen. zum einen, weil das mit den schülern meist ein riesen trara ist, zum anderen, weil der seminarleiter den nutzen nicht sieht/ sehen will..

sabi

---

## **Beitrag von „Pippi“ vom 10. März 2005 19:23**

Im Rahmen der Einheit, habe ich auch mal eine Stunde zum Thema Zucker gemacht. Als Einstiegsimpuls hatte ich eine Auswahl von Nahrungsmitteln (offensichtliche Zuckerprodukte wie Schokolade, Cola, Gummibärchen ... sowie die für Kinder oft nicht mit Zucker in Verbindung gebrachten Produkte wie Cornflakes, Ketchup und Fruchzwerge bzw. Joguhrt) sowie entsprechend viele Teller mit Zuckerwürfel (d. h. jedem Produkt kann später ein Zuckerteller zugeordnet werden).

Zunächst sollten die Kinder schätzen wie viele Zuckerwürfel auf den einzelnen Teller liegen (so hat man sogar ein bisschen Mathe dabei). Nachdem wir die jeweiligen Zuckerstücke ermittelt hatten (ich habe natürlich alle vorher genau abgezählt und kleine Schilder m. Stückzahl vorbereitet) sollten die Kinder die einzelnen Teller den Produkten zuordnen. Dabei kommt man wunderbar in die Diskussion mit den Kindern (begründen lassen...).

Zum Abschluss gebe ich den Kindern die richtige Zuordnung . Sie waren absolut überrascht, dass eine Tüte Gummibärchen mit ca. 120 Zuckerwürfeln, die absolute Zuckerbombe ist.

Die Tabelle mit der Anzahl der Zuckerwürfel je Produkt findet man im Internet.

Lg

Pippi

---

## **Beitrag von „inschra“ vom 11. März 2005 14:02**

<http://www.schule.at/index.php?url=kategorien&kthid=1888>

Ich habe viele Karten mit Bildern und Texten zu verschiedenen Lebensmitteln von Danone (war einmal im lehrerweb), die wir nach Vitamine - Eiweiß - Kohlehydrate - Fette geordnet haben. Leider finde ich die Quelle nicht mehr.

Die Ernährungspyramide besprechen wir auch immer wieder.

LG, inschra

---

### **Beitrag von „Mareni“ vom 6. Dezember 2007 17:20**

Würde das Thema gerne noch einmal hervorholen....

Ich möchte nächste Woche im UB die Kinder als Einstiegsstunde Lebensmittel nach den Lebensmittelgruppen sortieren lassen (bzw. erstmal Sortierungsmöglichkeiten finden lassen usw.). Am Ende macht jedes Kind für sich eine Collage mit den unterschiedlichen Gruppen, die Anzahl (also Ernährungskreis o.ä.) spielt dabei noch keine Rolle.

Anschließend sollen die Kinder ihr Essverhalten überdenken und ihre gegessenen Sachen den Gruppen zuordnen.

Was ist, wenn Sachen wie Pommes und Eis kommen? Wo kann man die genau einordnen? (Pommes ja eher Fette und Öle als Kartoffeln? Eis ja auch nicht unbedingt Milchprodukte, oder?)

Könnt ihr mir da helfen?

LG

Maren

---

### **Beitrag von „monster“ vom 12. September 2008 09:43**

Hallo!

Ich habe mal im Forum gesucht und diesen Beitrag hier gefunden...

Nächste Woche möchte ich einen UB mit meiner dritten Klasse mache...und zwar innerhalb einer Werkstatt zum Thema "Gesunde Ernährung"...

Ich habe verschiedene Stationen und dachte mir, dass ich noch eine Station zum Zucker einführen werde (war eh geplant) und diese dann mit den Kindern reflektiere.

Mein Problem:

Wie könnte die Station aufgebaut sein, damit ich eine Problemstellung am Anfang nennen oder zusammen mit den Kindern erarbeiten und diese dann im Anschluss besprechen kann???

Meine Gedanke dazu war: Lebensmittel auf der eine Seite, Zuckerwürfel auf der anderen, vermuten, welche zusammengehören und begründen...

Ich persönlich bin nicht wirklich davon überzeugt...

Wer kann mir helfen???

Viele Grüße und ein schönes Wochenende!!!

monster

---

### **Beitrag von „manur“ vom 12. September 2008 13:36**

Hallo

Wir haben mal Limonade gemixt.. kommt auch gut an, erstaunt die Kinder sehr. Oder auf den Lebensmittelpackungen nachschauen lassen, an wievielter Stelle Zucker steht...

---

### **Beitrag von „monster“ vom 14. September 2008 11:22**

Fällt denn keinem mehr was dazu ein???

Ich brauche eure Hilfe!!!!!!!!!!!!!!

Ig monster

---

**Beitrag von „julia242“ vom 14. September 2008 12:26**

wie wäre es, eine volle colaflasche und einige leere colaflaschen aufzustellen (pro kindergruppe eine). die gruppe soll so viel zucker in die leere flasche leeren, wie sie im cola vermuten.

---

**Beitrag von „smelly“ vom 14. September 2008 13:16**

Hallo monster,

hier sind ein paar Experimente zum Zucker, wahrscheinlich kennst du die sowieso schon. Es geht aber hierbei nicht darum herauszufinden, wie viele Zuckerwürfel sich in diesem oder jenem Lebensmittelprodukt befinden. Fragestellungen sind z.B.:

- löst sich ein heiler Zuckerwürfel schneller in Wasser als ein zerkrümelter?
- verschwinden oder lösen sich mehr Zuckerwürfel in kaltem oder in warmem Wasser?

Vielleicht kannst du die Versuche ja in deine Stationen einbauen. Fragen werden zumindest aufgeworfen, die Kinder können vermuten und experimentieren und Lösungsvorschläge unterbreiten.

<http://www.unterrichtsmaterial-grundschule.de/dat/SU%20Klasse%203/zucker.pdf>

Schönen Sonntag noch,

Alex

---

**Beitrag von „monster“ vom 15. September 2008 20:09**

es ist zwar ne 3. Klasse, aber Werkstattarbeit ist doch noch sehr ungewohnt für sie (ich glaub das machen die erst zum 2. Mal). Denkt ihr, dass ich auch das Arbeits- und Sozialverhalten reflektieren kann? Und wenn ja, wie mache ich das am geschicktesten. ...bis zum UB haben die Kinder max. 3x daran gearbeitet...

LG, monster