

Gesund macht
Schule

Praxismaterial
Essen und Ernährung



Ernährungskünstler – forschen, kochen und genießen!

**Unterrichtsmaterialien
zu den Themenbereichen:**

L: Lebensmittel

M: Mahlzeiten zubereiten

E: Esskultur

V: Verdauung

von Dr. Janine Andrae, Snezana Marijan, Sabine Schindler-Marlow

Impressum

Vorwort

Autoren:

Rudolf Henke, Präsident der Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf

Rolf Buchwitz, stv. Vorsitzender des Vorstands der AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

Ernährungskünstler – forschen, kochen und genießen!

Autorinnen:

Dr. Janine Andrae, Snezana Marijan, Sabine Schindler-Marlow

Wissenschaftliche Beratung für die Sachinformationen:

Ausschuss für Prävention und Gesundheitsberatung der Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf

Dr. med. Marion Mittag, Ärztin, Krefeld

Christiane Thiele, Kinder- und Jugendärztin, Viersen

Petra Fricke, Diplom-Ökotrophologin, AOK Rheinland/Hamburg

Dorothea Janssen, Diätassistentin, BGF-Institut, Köln

Gesamtleitung des Programms bei der Ärztekammer Nordrhein:

Sabine Schindler-Marlow, Referat Prävention/Gesundheitsberatung

Gesamtleitung des Programms bei der AOK Rheinland/Hamburg:

Silva Bieling, Geschäftsbereich Prävention/Gesundheitssicherung

Grafische Gestaltung der Materialien/Illustrationen/Fotos:

Tina Ennen/Lisa Boy/Susanne Legien, Köln

Herausgeber:

Ärztekammer Nordrhein, Düsseldorf

AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

1. Auflage 2020

Inhalt

Vorwort

Einleitung

Inhalte und Ziele des Unterrichts	Seite	2
Schlüsselfragen für den Unterricht	Seite	3

Didaktische Hinweise

Aufbau und Bestandteile der Materialien	Seite	4
Zu den Arbeitsformen im Unterricht	Seite	6
Die handelnden Personen	Seite	7

Einbindung der Eltern

Seite 8

Materialien für den Unterricht

Verzeichnis der Materialien	Seite	9
L – Lebensmittel	Seite	20
M – Mahlzeiten zubereiten	Seite	100
E – Esskultur	Seite	157
V – Verdauung	Seite	197

Glossar

Seite 233

Internet-Links

Seite 236

Einleitung

Inhalte und Ziele des Unterrichts

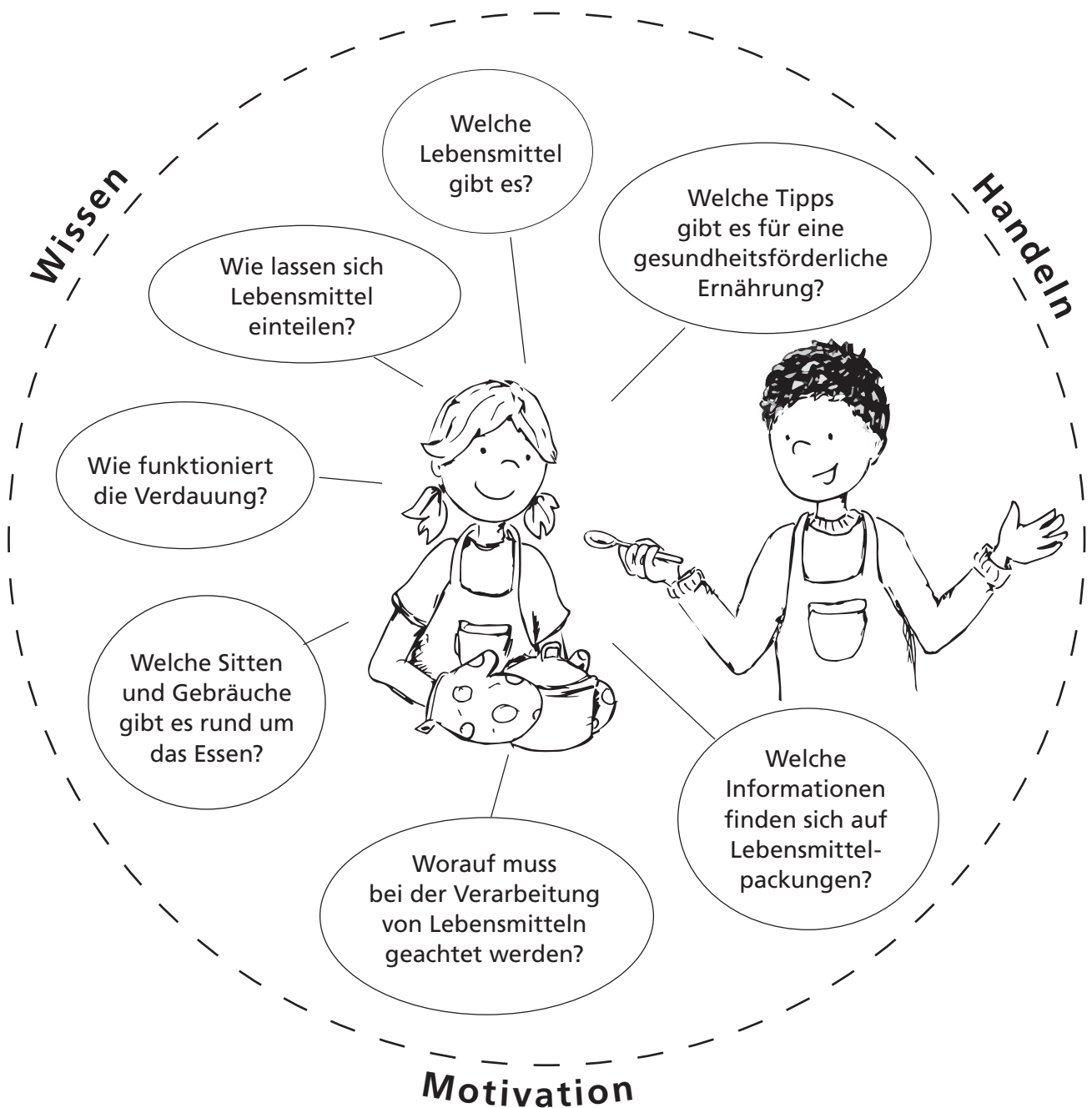
Ein gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten basiert auf vielen Faktoren und umfasst weit mehr als den Verzehr bestimmter Lebensmittel oder den Verzicht darauf. Es wird geprägt durch individuelle Vorlieben und Einstellungen zum Essen, gemeinschaftliche Erfahrungen in der Familie und im Umfeld sowie Fähig- und Fertigkeiten, das vorhandene Nahrungsmittelangebot kompetent zu nutzen und zuzubereiten.

In diesem Sinne geht es im Unterricht darum, unterschiedliche Zugänge zum Themenfeld Essen und Ernährung kindorientiert und handlungspraktisch zu vermitteln und Zusammenhänge herzustellen. Inhaltlich behandelt das Praxismaterial die Vielfalt der Lebensmittel, ihre Verarbeitungsmöglichkeiten, individuelle und kulturelle Essgewohnheiten sowie grundlegende biologische Bezüge.

Die einzelnen Unterrichtsthemen und Lernaufgaben orientieren sich an Schlüsselfragen und Kernkompetenzen, die für Kinder zur Gesunderhaltung von Bedeutung sind. Sie setzen an den Alltagserfahrungen der Kinder an und zielen auf den Auf- und Ausbau von Kenntnissen, das Einüben von Fertigkeiten sowie die Motivation zur Verwirklichung eines gesundheitsförderlichen Ernährungshandelns.

Die Materialien orientieren sich an den Vorgaben des Lehrplans Sachunterricht/Grundschule in NRW und dem Bildungsplan Grundschule in Hamburg.

Schlüsselfragen für den Unterricht



Didaktische Hinweise

Aufbau und Bestandteile der Materialien

Die Materialien zum Thema **Ernährungskünstler – forschen, kochen und genießen!** sind wie folgt aufgebaut:

In der **Box** enthalten sind

- drei Karten mit allgemeinen Informationen zur Nutzung des Materials und
- 85 Karteikarten mit Anregungen für den Unterricht.





Die Karteikarten aus der Box werden hier im Download durch weitere Unterrichtsvorlagen in Form von Arbeitsblättern, Abbildungen und Bastelvorlagen ergänzt. Auch ist hier das komplette Material aus der Box im Karteikartenformat eingepflegt und mit den Unterrichtsvorlagen verlinkt, sodass ein einfaches Hin- und Herspringen zwischen den Materialien möglich wird.


Am Schluss steht ein ernährungsbezogenes Glossar, welches die wichtigen Fachbegriffe, die in den Materialien verwendet werden, erklärt. Weiterführende Links zum Thema werden bereitgestellt.

Inhaltlich gliedert sich das Thema Ernährungskünstler – forschen, kochen und genießen! in vier Kapitel:

L – Lebensmittel 

M – Mahlzeiten zubereiten 

E – Esskultur 

V – Verdauung 

Die einzelnen Kapitel sind analog aufgebaut:

In der Box wird auf einer Einstiegskarte jeweils die Rahmenhandlung zum Thema benannt und es werden die zu erwerbenden Kompetenzen beschrieben. Schlüsselfragen umreißen das mögliche Themenspektrum und zeigen Möglichkeiten der Vertiefung auf.

Die zweite Karteikarte gibt einen Überblick über die Inhalte, Arbeitsblätter und Materialien, die für das Kapitel in der Box wie auch additiv im Download zur Verfügung stehen.

Auf den weiteren Karteikarten gibt es Ideenbörsen zum

- Einsatz der Bild-/Wortkarten, Foto- und Textkarten in der Box sowie der dazugehörigen Sachtexte mit Leseaufgaben im Download und
- Ideen zum Vertiefen, Forschen und Gestalten.

Folgende Aufgabenformate kommen vor:

Sachtexte mit Leseaufgaben

Die **Sachtexte** vermitteln grundlegende Kenntnisse und Zusammenhänge. Zur Förderung des Leseverständnisses gibt es zu allen Sachtexten **Leseaufgaben**.

Die Sachtexte und Leseaufgaben sind hier im Download als Din-A4-Vorlagen hinterlegt.

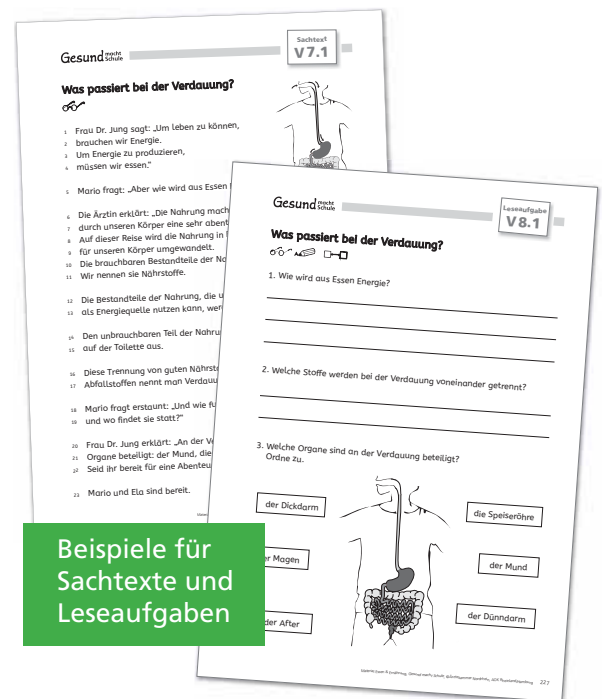
Bild-/Wortkarten

Die **Bildkarten** kommen beim Aufbau des Wortschatzes, als Gesprächsanlass und sichtbarer roter Faden im Gesprächsverlauf, bei kreativen Gestaltungsaufgaben und in Spielen zum Einsatz.

In Kombination mit den **Wortkarten** bilden sie die Basis für Übungen zur Entwicklung des Hörverstehens, der Lese-, Schreib- und Sprechfertigkeit.

Zusätzlich zu den Bildkarten in der Box stehen weitere Abbildungen, Foto- und Textkarten zu den einzelnen Themen im Download zur Verfügung. Sie können in verschiedenen Größen ausgedruckt werden, wodurch sich unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten ergeben.

Darüber hinaus bietet es sich an, die Kinder Abbildungen zum Thema in Zeitschriften suchen und ausschneiden zu lassen. Alle Abbildungen können in einer individuellen oder klassenbezogenen „Themenkiste“ gesammelt werden und in verschiedenen Unterrichtssituationen zum Einsatz kommen.



Beispiele für Sachtexte und Leseaufgaben



Beispiele für Bild-/Wortkarten

Orientierungshilfen



Kennzeichnungen auf den Arbeitsvorlagen

Zur Orientierung im Material dienen folgende Kennzeichnungen; die Buchstaben verweisen auf die vier Kapitel:

- **L: Lebensmittel**
- **M: Mahlzeiten zubereiten**
- **E: Esskultur**
- **V: Verdauung**

Die handelnden Personen

Die Lerninhalte in allen Kapiteln werden von fünf Personen vorgestellt.

Die Kinder Ela und Mario werden im Unterricht, im Offenen Ganzttag und zu Hause beim Forschen, Kochen und Genießen begleitet und mit ihnen können sich die Kinder in den Rahmengeschichten identifizieren. Unterstützt werden Ela und Mario bei ihren Forschungen und Fragen von Frau Dr. Jung, die Patenärztin der Schule ist, und von Herrn Pfeffer, der Marios Vater und Koch ist. Ergänzt werden die vier Handlungsträger durch Prof. Schnurr, bekannt durch die Mitmachseiten im Newsletter von *Gesund macht Schule*.

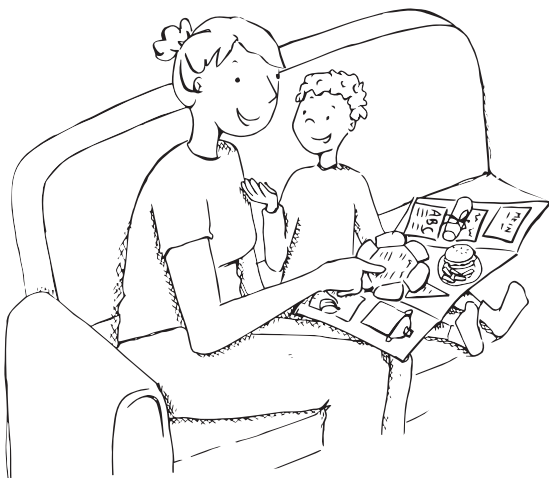


Einbindung der Eltern

Das vorliegende Praxismaterial enthält eine Fülle von Anregungen, um bei Kindern ein Bewusstsein für eine frische, naturnahe und ausgewogene Ernährung zu wecken. Aufgrund der zunehmend multikulturellen Zusammensetzung in Grundschulklassen erscheint es zudem wichtig, Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen kultursensibel und unter Mitwirkung aller Beteiligten zu formulieren. Bei aller Heterogenität der Schulklassen – eines verbindet alle Kinder: das Essen. Bei der Zubereitung und dem Genuss gemeinsamer Mahlzeiten lassen sich unzählige Möglichkeiten finden, über Ernährung zu sprechen, kulinarische Vorlieben unterschiedlicher Nationen kennenzulernen, Kochkünste und Zutaten rund um die Welt zu erforschen und Kindern so einen lustvollen Zugang zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung zu ebnet. Da das Essverhalten von Kindern im Grundschulalter noch entscheidend von dem Ess- und Ernährungsverhalten der Eltern abhängt, kann schulische Ernährungsbildung nur dann nachhaltig wirken, wenn sich die Eltern über die angestrebten Unterrichtsvorhaben ausreichend informiert und eingebunden fühlen und gemeinsam mit den Kindern den Spaß an einer vielfältigen Ernährung entdecken.

Kinder haben große Freude, ihren Eltern neu erworbene Kenntnisse und Fähigkeiten zu zeigen. Aus diesem Grund finden sich auf den Karten zur „Ideenbörse“ auch Möglichkeiten, wie die Unterrichtsergebnisse in Form von Ausstellungen der Plakate, Lapbooks und Kochbücher den Eltern begleitend oder zum Ende einer Unterrichtsreihe präsentiert werden können. Das ist besonders attraktiv, wenn die Kinder zu der Ausstellung auch selbst hergestellte Speisen und Getränke anbieten können.

In der Rahmengeschichte zu den Materialien begleitet unter anderem die Patenärztin Frau Dr. Jung die Kinder Ela und Mario. Alle *Gesund macht Schule*-Schulen haben natürlich auch die Möglichkeit, ihre Patenärztinnen und Patenärzte sowohl für den Unterricht als auch für die Elternarbeit zum Thema einzubinden. Zur Information der Eltern können die Schulen auch auf die Elternbriefe von *Gesund macht Schule* zurückgreifen, die über www.gesundmachtschule.de/eltern bestellt werden können.



Das Kind zeigt zu Hause sein eigenes Ernährungsbuch. Mit dem Ernährungs-Lapbook erfahren Eltern, wie Schule das Thema „Essen und Ernährung“ aufgreift.

Materialien für den Unterricht

Arbeitsformen im Unterricht

A1	Übersicht: Arbeitsformen	S. 13
A2	Bild-/Wortkarten: Arbeitsformen	S. 14
A3	Handelnde Personen	S. 19

L – Lebensmittel



Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Überblick über das Kapitel Lebensmittel	S. 20
Ideenbörse zum Einsatz der Bild-/Wortkarten	
• Es gibt viele verschiedene Lebensmittel	S. 22
• Lebensmittel lassen sich unterschiedlich einteilen	S. 22
• Lebensmittel lassen sich in Lebensmittelgruppen einteilen	S. 23
• Sprachspiel 1–4	S. 23
Ideenbörse zum Vertiefen, Forschen und Experimentieren	
• Themenkiste	S. 25
• Was verrät die Verpackung eines Lebensmittels?	S. 25
• Kostproben: Was schmeckt denn da?	S. 26
• Bist du ein Gemüse- und Obstexperte?	S. 26
Ideenbörse zum Spielen, Bauen und Gestalten	
• Unser Obst- und Gemüseangebot	S. 26
• Lebensmittel-Memory	S. 26
• „Stadt, Land, Fluss“ mit Lebensmitteln und Gerichten	S. 26
Bild-/Wortkarten	
• Übersicht: Bild-/Wortkarten Lebensmittelgruppen	S. 27
• Bildkarten: Lebensmittelgruppen	S. 27
• Wortkarten: Lebensmittelgruppen	S. 31
• Bildkarte: Die Lebensmittelpyramide	S. 35

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

Sachtexte mit Leseaufgaben

L1, L2	Die Lebensmittelgruppen	S. 37
L3, L4	Die Lebensmittelpyramide	S. 39
L5–L7	Die Lebensmittelgruppen in der Lebensmittelpyramide	S. 41
L8, L9	Nährstoffe für deinen Körper	S. 44
L10, L11	Gemüse- und Obstexperten	S. 46
L12	Mario kauft Gemüse ein	S. 48
L13	Gemüsekalender	S. 49
L14	Kostproben Partnerarbeit: Was schmeckt denn da?	S. 48
L15, L16	Was verrät die Verpackung eines Lebensmittels?	S. 50
L17	Vorlage: „Stadt, Land, Fluss“ mit Lebensmitteln und Gerichten	S. 53

Bild-/Wortkarten

- Übersicht: Lebensmittel S. 54
- Bildkarten: Lebensmittel S. 62
- Wortkarten: Lebensmittel S. 81

M – Mahlzeiten zubereiten



Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Überblick über das Kapitel Mahlzeiten zubereiten S. 101

Ideenbörse zum Einsatz der Bild-/Wortkarten

- Gekonnt gekocht S. 102
- Küchengeräte-Domino S. 102
- Sprachspiel 1 – Was passt? S. 102
- Sprachspiel 2 – Ein Wort aus der Küche S. 103

Ideenbörse zum Vertiefen, Forschen und Gestalten

- Kochbuch S. 103
- Plakat – Darauf achten Küchenprofis S. 104

Bild-/Wortkarten

- Übersicht: Bildkarten „Gekonnt gekocht“ S. 105
- 14 Bildkarten: „Gekonnt gekocht“ S. 106
- Übersicht: Rezeptkarten S. 113
- Acht Rezeptkarten S. 114
- Übersicht: Bild-/Wortkarten Küchengeräte S. 122

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

Sachtexte mit Leseaufgaben

- | | | |
|-----------------------|---|--------|
| M 1 | Mario geht einkaufen | S. 123 |
| M 2 | Küchengeräte | S. 124 |
| M 3 | Messen und Wiegen | S. 125 |
| M 4 | Darauf achtet der Küchenprofi beim Umgang mit Lebensmitteln | S. 126 |
| M 5 | Darauf achtet der Küchenprofi beim Kochen am Herd | S. 127 |
| M 6 | Unsere Küchentipps | S. 128 |
| M 7.1, M 7.2 | Sauberkeit ist wichtig | S. 129 |
| M 8.1, M 8.2 | Tipps für die Sauberkeit in der Küche | S. 131 |
| M 9 | Wie geht Händewaschen richtig? | S. 133 |
| M 10 | Tipps für sicheres Schneiden | S. 134 |
| M 11 | Welche Küchenregeln beachten die Kinder nicht? | S. 135 |
| M 12.1, M 12.2 | Erste Hilfe in der Küche | S. 136 |
| M 13 | Mein Lieblingsgericht | S. 138 |
| M 14 | Bereite dein Lieblingsgericht zu Hause zu | S. 139 |

Bild-/Wortkarten

- Übersicht: Küchengeräte S. 140
- Küchengeräte-Domino S. 142
- Bildkarten: Küchengeräte S. 145
- Wortkarten: Küchengeräte S. 151



E – Esskultur

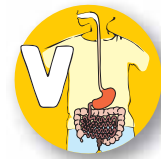
Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Überblick über das Kapitel Esskultur	S. 157
Ideenbörse zum Vertiefen, Forschen und Gestalten	
• Umsetzung Lapbook – Mein Ernährungsbuch	S. 159
• Lapbook: Information für Lehrerinnen und Lehrer – Wir gestalten ein Lapbook	S. 160
• Übersicht: Lapbook – Faltvorlagen (E10–E18)	S. 161

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

Sachtexte mit Leseaufgaben und Lapbookvorlagen

E 1, E 2	Mario will es wissen	S. 162
E 3–E 5	Tischsitten	S. 165
E 6	„Guten Appetit“ in verschiedenen Sprachen	S. 168
E 7	Leitfaden: Mein Lapbook	S. 169
E 8	Faltanleitung: Lapbook	S. 170
E 9.1–E 9.3	Übersicht: Faltvorlagen für mein Lapbook	S. 171
E 10.1, E 10.2	Titel für mein Lapbook	S. 174
E 11	Namensschild für mein Lapbook	S. 176
E 12.1, E 12.2	Was ich esse – ABC	S. 177
E 13.1–E 13.3	Mein Lieblingsrezept	S. 179
E 14.1, E 14.2	Drei Länder – drei Tischsitten	S. 182
E 15.1, E 15.2	Meine wichtigste Tischsitte	S. 184
E 16.1, E 16.2	Zu einer schönen Mahlzeit gehören für mich ...	S. 186
E 17.1, E 17.2	Mein Lieblingsgericht in drei Sprachen	S. 188
E 18.1, E 18.2	Meine Essgeschichte	S. 190
E 19	Weitere Figuren und Formen	S. 192
E 20	Länder und Flaggen	S. 193
Lapbook Beispiel		S. 194



V – Verdauung

Karteikarten für Lehrerinnen und Lehrer

Überblick über das Kapitel Verdauung	S. 197
Ideenbörse zum Einsatz der Bild-/Wort-/Textkarten	
• Die Verdauungsorgane	S. 199
• Der Weg der Nahrung durch den Körper	S. 199
Ideenbörse zum Vertiefen, Forschen und Gestalten	
• Versuch – Wo beginnt die Verdauung?	S. 200
• Versuch – Kann ich im Handstand trinken?	S. 200
• Versuch – Machen Magen und Darm Geräusche?	S. 201
• Modell – Wie funktioniert der Darm?	S. 201
• Modell – Wie lang ist der Verdauungsweg?	S. 202
Bild-/Wort-/Textkarten	
• Übersicht: Bild-/Wort-/Textkarten Verdauungsorgane	S. 203
• Übersicht: Das Verdauungsposter	S. 203
• Übersicht: Zwölf Puzzlekarten Verdauung	S. 203
• Bildkarten: Verdauungsorgane	S. 204
• Wortkarten: Verdauungsorgane	S. 207
• Textkarten: Verdauungsorgane	S. 210
• Puzzlekarten Verdauung	S. 213

Die Puzzlekarten können zu einem Poster zusammengelegt werden.

Unterrichtsmaterial für Schülerinnen und Schüler

Sachtexte mit Leseaufgaben

V 1, V 2	Warum wir essen	S. 219
V 3	Hunger oder Appetit?	S. 221
V 4	Woran merke ich, ob ich hungrig bin?	S. 222
V 5, V 6	Durst – was zeigt unser Körper?	S. 223
V 7.1–V 8.2	Was passiert bei der Verdauung?	S. 225
V 9	Die Verdauungsorgane	S. 229
V 10, V 11	Mein Bauch	S. 230
V 12	Bauanleitung für ein Stethoskop	S. 232

Glossar	S. 233
----------------	--------

Internet-Links	S. 236
-----------------------	--------