

<b>Thema</b>	<b>Ausgewogene Ernährung – Ernährungspyramide</b>
<b>Zielgruppe</b>	6 - 8 Jahre oder 9 - 11 Jahre (für kognitiv anspruchsvollere Aktivitäten)
<b>Fächer</b>	Heimat- und Sachkunde - Mathematik
<b>Dauer</b>	variabel
<b>Erstellt von</b>	Chantal Muller – Haute Ecole de Namur – Belgien
<b>Sachinhalt</b>	verschiedene Nahrungsmittelgruppen Nützlichkeit der verschiedenen Nahrungsmittelarten ausgewogene Ernährung
<b>Sprachinhalt</b>	Bezeichnungen für die verschiedenen Nahrungsmittelgruppen Bezeichnungen für verschiedene Mahlzeiten Häufigkeit Menge Nützlichkeit Ratschläge
<b><u>Kompetenzen:</u></b>	Die Schüler sind in der Lage:
<i>inhaltlich</i>	Informationen auf Lebensmittelverpackungen zu verstehen zu bestimmen, ob die eigene Ernährung ausgewogen ist oder nicht zu lernen, inwiefern die verschiedenen Nahrungsmittel gut für die Gesundheit sind zu lernen, was Nährstoffe sind und wofür sie gut sind ein ausgewogenes Menü zu erstellen den Begriff der empfohlenen Tagesdosis an Nährstoffen zu verstehen zu berechnen, wie viel Energie ein Produkt im Verhältnis zur empfohlenen Tagesdosis liefert

<i>sprachlich</i>	<p>verschiedene Nahrungsmittel bezeichnen zu können</p> <p>verschiedene Nahrungsmittelgruppen bezeichnen zu können</p> <p>verschiedene Mahlzeiten bezeichnen zu können</p> <p>ausdrücken zu können, was man bei den verschiedenen Mahlzeiten isst</p> <p>die Häufigkeit ausdrücken zu können</p> <p>zu viel / ausreichend / nicht genug ausdrücken zu können</p> <p>Zukünftiges ausdrücken zu können (<i>Ich werde...</i>)</p> <p>Mengenangaben ausdrücken zu können</p> <p>Informationen auf Lebensmittelverpackungen zu verstehen</p> <p>ausdrücken zu können, wofür ein Nahrungsmittel nützlich ist</p> <p>einen Ratschlag geben zu können</p>
<b><u>Ziele:</u></b>	<b>Der Lehrer veranlasst die Schüler:</b>
<i>erzieherisch</i>	<p>ein Bewusstsein zu entwickeln für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung</p> <p>darüber nachzudenken, was man tun kann, um gesund zu sein und zu bleiben</p> <p>die angegebenen Informationen auf bestimmten Lebensmittelprodukten richtig zu verstehen und zu interpretieren</p>
<i>interkulturell</i>	<p>zu verstehen, dass das, was zu den verschiedenen Mahlzeiten gegessen wird, regional und von Familie zu Familie unterschiedlich ist</p>
<b><u>Vorwissen:</u></b>	
<i>inhaltlich</i>	<p>Ernährungsgewohnheiten der Schüler</p> <p>Grundkenntnisse über gesunde Ernährung</p>
<i>sprachlich</i>	<p>einige Wörter, die in verschiedenen Sprachen gleich sind (Internationalismen)</p>

## Erste Sequenz

Zunächst ist es erforderlich, das Vokabular zum Thema Ernährung zu wiederholen bzw. einzuführen. Ohne diesen Grundwortschatz wären die Schüler nicht in der Lage, Sachverhalte, Ideen und Meinungen zu verstehen oder zu äußern.

Die Schüler sollen ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie bereits viele Wörter einer Fremdsprache verstehen können, auch wenn sie diese noch nicht im Fremdsprachenunterricht gelernt haben. Die Kinder sollen die Bilder den Wörtern zuordnen. Die Bilder helfen den Kindern zu verstehen, welche Wörter dargestellt werden. Vorschlag: Die Schüler sollen zunächst selbstständig arbeiten, dann setzen sie sich in Vierer-Gruppen zusammen und zum Schluss werden die Ergebnisse im Klassenverband kontrolliert. Auf diese Weise werden die Schüler dazu angehalten, zunächst ihre eigenen Ressourcen zu mobilisieren. Danach folgt eine Kooperationsphase, die den Austausch von Strategien und Ergebnissen ermöglicht, wobei die leistungsstärkeren den leistungsschwächeren helfen. Bis hierher arbeiten die Schüler selbstständig ohne Hilfe des Lehrers. Letztendlich wird die Korrektur gemeinsam vorgenommen.

Die Auswahl an Wörtern ist abhängig von der Muttersprache, von den Ähnlichkeiten mit der Fremdsprache, von bekannten Internationalismen, von der Erfahrung (einige Wörter können den Kindern durch Reisen oder Lebensmittelverpackungen bekannt sein), etc.

Material 1 – Bilder Lebensmittel

Material 2 – Wörter Zielsprache

Die Kinder sollen verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, eine Reihe von Nahrungsmitteln zu klassifizieren. Dabei geht es wieder darum, die Vokabeln zu lernen und einzuprägen. Es ist bekannt, dass Verbindungen zwischen Begriffen helfen, diese gut und langfristig zu behalten. Von den Kindern hervorgebrachte Vorschläge zur Bildung von Kategorien sind willkommen, außerdem kann der Lehrer andere vorschlagen:

- *Ich mag / Ich mag kein(e) / Ich mag es nicht besonders, aber ich esse es.*
- *Ich esse es oft / manchmal / nie.*
- *Zu welcher Mahlzeit isst man dieses Nahrungsmittel (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)?*
- *Ich esse es roh / gekocht / roh und gekocht.*
- *Ich esse es frisch / aus der Dose / tiefgefroren.*
- *Das wächst in unserem Garten. / Das wird in unserem Land angebaut. / Das kommt aus einem anderen Land.*
- *Farben*
- *Formen*
- *Ich esse es zuhause / in der Schule / im Restaurant.*
- *Um was für eine Lebensmittelgruppe handelt es sich? (Fleisch, Früchte, Gemüse<sup>1</sup>, etc.)*
- ...

---

<sup>1</sup> Worin besteht der Unterschied zwischen Früchten und Gemüse? „Frucht“ ist ein Begriff aus der Biologie, er bezeichnet Samen, die es der Pflanze ermöglichen, sich fortzupflanzen. So betrachtet sind Äpfel, Birnen, aber auch Kürbisse und Bohnen Früchte. „Gemüse“ ist ein kulinarischer Begriff. So werden in der Küche Gemüse eher den Hauptgerichten und Früchte dem Nachtisch oder dem Imbiss zugeordnet.

Ausgewogene Ernährung – Ernährungspyramide. Beschreibung der Unterrichtsaktivitäten

Jeder Schüler erstellt eine Liste von Lebensmitteln nach einem von ihm gewählten Kriterium. Während er seine Liste vorliest, bringt ein anderer Schüler die Bilder dieser Nahrungsmittel an der Tafel an. Danach versucht der Rest der Klasse zu verstehen, nach welchem Kriterium die Liste erstellt wurde.

## Zweite Sequenz

Die Ernährungsgewohnheiten der Kinder. Dabei ist es wichtig, von ihrer Erfahrungswelt auszugehen, die je nach Region, Gewohnheiten, Familie variieren kann. Die Schüler überlegen, was sie am Vortag gegessen haben und füllen jeder für sich die Tabelle entsprechend aus.

Material 3 – Ernährungsgewohnheiten gestern

Die Kinder erhalten als Hilfsmittel eine Liste von Lebensmitteln, also nach alphabetischer Reihenfolge geordnete Bilder und Bezeichnungen. Das soll ihnen helfen, die ihnen noch unbekanntes Wörter zu finden.

**Material 4 – Liste von Lebensmitteln fehlt**

Die Kinder können auch die vorgeschlagenen Listen im Modul Obst und Gemüse benutzen. Diese werden hier nicht noch einmal aufgegriffen.

Die Kinder sollen eine Nachricht entschlüsseln, um die Bedeutung einer gesunden Ernährung zu entdecken. Der Anfangsbuchstabe des Wortes, das durch ein Bild dargestellt ist, wird unter das Bild geschrieben. Die leeren Kästchen entsprechen den Lücken zwischen den Wörtern.

**Material 5 – Geheime Botschaft → fehlende Bilder**

Bevor die Schüler die Ernährungspyramide kennenlernen, knüpfen wir an das Vorwissen und die Vorstellungen der Kinder an. Sie erhalten eine Liste von Lebensmitteln und sollen entscheiden, welche gut für die Gesundheit sind und welche nicht. In der Klasse werden **3 Ecken** ausgemacht:

- eine Ecke steht stellvertretend für Lebensmittel, die gut für die Gesundheit sind (die man jeden Tag essen soll)
- eine Ecke steht für Lebensmittel, die nicht gut für die Gesundheit sind (die nicht so oft verzehrt werden sollen)

Der Schüler erhält ein Bild und begibt sich in die Ecke, von der er denkt, dass sie die richtige ist, die anderen können über die Entscheidung diskutieren

Vorstellung der Ernährungspyramide<sup>2</sup>

Material 6 - Ernährungspyramide

Der Lehrer zeigt den Schülern die Pyramide und erklärt, dass es sich dabei um eine Möglichkeit handelt, die Nahrungsmittel zu klassifizieren.

Die Kinder stellen Hypothesen auf: wie sind sie klassifiziert, nach welchem / welchen Kriterium / Kriterien, warum in dieser Form (einige Teile sind größer als andere).

Auf der Pyramide wird dargestellt, was jeder am Tag essen / trinken sollte: Die großen Teile weisen darauf hin, dass man von diesen Nahrungsmittel viel essen / trinken sollte; die kleinen Teile zeigen, dass man nicht viel aus dieser Kategorie zu sich nehmen sollte.

Warum ist dies wichtig? Um gesund zu sein und nicht krank zu werden.

Die Kinder können wiederfinden, zu welcher Nahrungsmittelgruppe ein Element gehört (Stärke? Fette? etc.)

---

<sup>2</sup> Es ist festzustellen, dass alle Ernährungspyramiden, die derzeit in den westlichen Ländern verbreitet sind sich zwar ähneln, jedoch weder völlig identisch noch in der gleichen Weise dargestellt sind. Hier haben wir uns für eine Pyramide entschieden, die von der Wallonischen Region in Belgien vorgeschlagen wird.

Ausgewogene Ernährung – Ernährungspyramide. Beschreibung der Unterrichtsaktivitäten

Wir schlagen vor, im folgenden drei Stationen einzurichten. Die Arbeit an Stationen erlaubt es den Kindern, selbstständig zu arbeiten. Die Aktivitäten sind von geringem Zeitumfang, verhindern das Aufkommen von Langeweile, regen aber trotzdem die gleichen Lernprozesse an (Vokabular und Einordnung in Lebensmittelgruppen).

- Station 1

Sie erhalten ein Blatt mit verschiedenen Nahrungsmitteln und Getränken, auf dem sie die stärkehaltigen Lebensmittel mit einem Kreis, Obst und Gemüse mit einem Rechteck, Fleisch und Milchprodukte mit einem Dreieck, die Fette mit einem Quadrat und Sonstiges mit einer Ellipse umranden sollen. Da der Lehrer seine Schüler und ihre Essgewohnheiten kennt, kann er selbstverständlich andere Elemente ergänzen.

Material 7 – verschiedene Lebensmittel

- Station 2

Quartettspiel

Die Kinder verteilen die Karten gleichmäßig und versuchen, eine « Familie » wiederherzustellen, das heißt, eine Lebensmittelgruppe. Dabei gebrauchen sie folgende Formen: *Hast du eine / einen ...? Ja, ich habe sie / ihn. Nein, ich habe sie / ihn nicht.*

Material 8 - Quartettspiel

Auf dem Tisch befinden sich 7 Karten, welche die 7 Etagen der Ernährungspyramide darstellen.

Material 9 – Lebensmittelgruppen

- Station 3 - Lotto

Jedes Kind erhält einen Spielplan (Ernährungspyramide). In einen Sack werden so viele in Stücke geschnittene Pyramiden gegeben, wie Kinder mitspielen. Jeder Schüler nimmt der Reihe nach ein Stück aus dem Sack und sagt, was es darstellt. Weiß er es nicht mehr, so legt er es in den Sack zurück und die anderem benennen das Wort für ihn, damit er sich beim nächsten Mal daran erinnert. Der Schüler legt das Stück auf die entsprechende Etage der Pyramide. Wenn seine Etage voll ist, legt er das Stück in den Sack zurück. Dann ist der nächste an der Reihe. Wer zuerst seine Pyramide vervollständigt hat, hat gewonnen.

Material 10 – leere Pyramide

Material 11 – Bestandteile der Pyramide

Warum benötigen wir verschiedene Arten von Lebensmitteln ? Warum können wir nicht einfach das essen, was wir mögen?

Jedes Lebensmittel liefert für unsere Gesundheit bedeutsame Elemente / Nährstoffe.

Der Lehrer erklärt, welche Nährstoffe von welcher Kategorie geliefert werden und wozu die verschiedenen Nährstoffe gut sind. Währenddessen verbinden die Kinder auf ihrem Arbeitsblatt das Lebensmittel mit dem entsprechenden Nährstoff und wozu letzter dient.

Dokument 1 – Informationen Nährstoffe

Material 12a – Spielplan – Material 12b - Fragen

Material 12b enthält die Fragen mit und ohne Lösung und kann von den Schülern unter Anleitung der Lehrkraft oder selbstständig genutzt werden.

Die Schüler überlegen nun, was sie normalerweise essen und füllen eine zweite Tabelle entsprechend aus. Dabei sollten sie da Hilfsmittel nicht mehr verwenden, sondern in der Lage sein, die Tabelle alleine zu vervollständigen.

Ausgewogene Ernährung – Ernährungspyramide. Beschreibung der Unterrichtsaktivitäten

Der Lehrer zeigt eine weitere Pyramide, die zusätzlich zu den Informationen der ersten Pyramide die täglichen Mengenangaben jeder Kategorie enthält.

Der Lehrer sammelt alle von den Schülern ausgefüllten Tabellen über die Ernährungsgewohnheiten ein.

Anhand der Pyramide und mit Hilfe des Lehrers stellen die Kinder eine Diagnose.

- *Du isst / trinkst ausreichend ...*
- *Du isst /trinkst zu viel(e) ...*
- *Du isst / trinkst nicht genug ...*

Außerdem formulieren sie Ratschläge:

- *Du solltest mehr ... essen / trinken, zum Beispiel ...*
- *Du solltest weniger ... essen / trinken und stattdessen ... essen / trinken.*

Was soll man in welcher Menge essen ?

Auf der bereits ausgefüllten Tabelle (was ich gestern gegessen habe) geben die Schüler nun an, wieviel sie von jedem Lebensmittel gegessen haben. Sie erhalten ein Arbeitsblatt, das ihnen hilft, Mengenangaben zu machen.

Material 13 – Mengenangaben

**Material 14 – Pyramide mit Mengenangaben → Angaben auf Frz.**

Der Lehrer erstellt einen Beispieltext über das, was er gegessen hat und was er an seinen Essgewohnheiten ändern wird. Dann fordert er die Schüler auf, dies ebenfalls zu tun. Als Hilfsmittel erhalten sie ein Arbeitsblatt mit einigen Sätzen, die sie übernehmen und vervollständigen können, sowie den Beispieltext des Lehrers. Da die Kinder neugierig sind, wollen sie etwas über ihren Lehrer wissen.

Es kann eine Übersicht für die Klasse erstellt werden mit einem oder zwei Vorsätzen pro Kind. Dabei ist es wichtig, nicht zu anspruchsvoll zu sein, damit die Kinder ihre Vorsätze auch wirklich umsetzen können.

In der kommenden Woche geht der Lehrer noch einmal die Übersicht mit den Kindern durch und verleiht ihnen eine Urkunde, wenn sie etwas mehr achtgegeben haben auf das, was sie zu sich nehmen.

Material 15 - Urkunde

## Dritte Sequenz

Diese Unterrichtseinheit richtet sich lediglich an Schüler am Ende der Grundschulzeit, da sie mathematische Kenntnisse voraussetzt, über die die Jüngsten noch nicht verfügen.

Der Lehrer bringt Verpackungen verschiedener Lebensmittel mit, die die Kinder regelmäßig essen oder trinken. Gemeinsam werden die auf den Verpackungen angegebenen Informationen untersucht. Wofür stehen die vielen Zahlen auf der Verpackung? Warum werden Prozentsätze angegeben? Wir schlagen vor, zunächst gemeinsam im Klassenverband zu arbeiten, indem ein Etikett für alle gut sichtbar gezeigt wird, damit alle sehen, wovon gesprochen wird.

Dabei kann man die Gelegenheit nutzen, um zu zeigen, dass diese Angaben auf Lebensmittelverpackungen in einigen Ländern in mehreren Sprachen vorgenommen werden. Die Kinder bestimmen sie und bedienen sich eventuell Elementen aus ihrer Muttersprache, um den Rest zu verstehen.

**Material 16 – Etiketten → auf Frz.**

Erste Information: Welche Nährstoffe enthält das Produkt?

Die Kinder erinnern sich an das, was sie gerade gesehen haben, erstellen eine Liste der vorliegenden Nährstoffe und versuchen zu bestimmen, ob diese wichtig oder unwichtig sind und warum.

Zweite Information: Guideline Daily Amount (GDA) (Richtwert für die Tageszufuhr von Energie sowie bestimmten Stoffen mit der Nahrung – empfohlene Tagesdosis)

Wie viel Prozent der empfohlenen Tageszufuhr werden durch das Produkt gedeckt?

Dann wird die Aufmerksamkeit auf die Tatsache gelenkt, dass die Hersteller sehr oft eine Portion des Produkts vermerken. Wenn ich zum Beispiel die ganze Cola-Dose austrinke, habe ich einen anderen Prozentsatz meiner Tageszufuhr gedeckt als den, der auf der Verpackung angegeben ist. Hier bietet sich die Berechnung von Proportionen mit den Schülern an.

Dann können die Kinder in kleinen Gruppen Etiketten von Produkten, die sie regelmäßig zu sich nehmen, analysieren. Sie einigen sich zunächst auf die Menge dessen, was sie an einem Tag von diesem Produkt essen oder trinken und nehmen dann ihre Berechnungen vor. Es kann ein Plakat erstellt werden, das zeigt, welche Produkte es zu vermeiden gilt, welche nur in Maßen konsumiert werden sollten und welche eventuell gut für die Gesundheit sind.

Analyse von Produktwerbungen.

Warum macht man Werbung ? Um sein Produkt zu verkaufen.

Wie kann am besten ein Produkt verkaufen ? Man zeigt den Menschen, dass sie einen guten Grund haben, dieses Produkt zu kaufen.

Derzeit nutzen viele Werbeanzeigen die Tatsache, dass immer mehr Menschen darauf achten, sich gesund zu ernähren, für ihre Zwecke aus. Sie versuchen also, den Kunden mit Argumenten, die in diese Richtung gehen oder dies zumindest vorgeben, anzuziehen.

**Material 17 – Werbung → auf Frz.**

Die Schüler bringen von zu Hause weitere Werbungen aus Zeitschriften etc. mit, in denen dieser Argumentationstyp benutzt wird. Gemeinsam wird untersucht, ob dies der Wahrheit

Ausgewogene Ernährung – Ernährungspyramide. Beschreibung der Unterrichtsaktivitäten

entspricht oder ob einige wichtige Informationen über gesunde Ernährung außer Acht gelassen werden.

Kinder essen gerne in Fast-Food-Restaurants. Eine Möglichkeit wäre es, auf der Internetseite eines Fast-Food-Restaurants die Energiewerte für eine in diesem Restaurant zugenommene Mahlzeit zu errechnen und zu ermitteln, wie viel Prozent des empfohlenen Energie- und Nährstoffbedarfs dadurch gedeckt wird.

Wir schlagen vor, sich zunächst die Produkte anzuschauen und eine Auswahl zu treffen.

<http://www.quick.be/le-restaurant-be/cartes-des-gouts-800136.html>

Mit Hilfe der folgenden Seite kann der Anteil an der empfohlenen Tageszufuhr, der mit diesem Produkt gedeckt wird, berechnet werden.

<http://www.quick.fr/FRONT/QUICK/templates/nutrition/be-fr/index.html> (in französischer Sprache)

[http://www.quick.be/fichiers/fckeditor/Flash/institut/be/pdf/nutrition\\_belux\\_fr.pdf](http://www.quick.be/fichiers/fckeditor/Flash/institut/be/pdf/nutrition_belux_fr.pdf)

## **Spiel**

Es handelt sich um ein Spiel mit Fragen zu den Lebensmitteln im Allgemeinen, die sich auf Behandeltes, aber auch auf Allgemeinwissen und den gesunden Menschenverstand beziehen. Die Schüler fertigen mit Hilfe des Modells ein Rad mit 7 Abschnitten (7 Farben) an. Mit einer Musterklammer befestigen sie einen Pfeil aus Karton in der Mitte. Jede Farbe entspricht einer Gruppe:

- Fette
- Getreideprodukte
- Milchprodukte
- Obst und Gemüse
- Getränke
- Fisch und Fleisch
- Süßigkeiten

Wir schlagen vor, die Fragen auf verschiedenfarbigen Karton zu kleben (die gleiche Farbe wie auf dem Rad).

Jedes Kind oder jede Gruppe (je nachdem, ob sie in einer kleinen Gruppe oder im Klassenverband spielen) lässt den Pfeil drehen und zieht eine Frage aus der zugehörigen Kategorie. Wenn die Frage richtig beantwortet wird, wird die entsprechende Farbe auf dem kleinen „Camembert“ ausgemalt. Der erste Schüler bzw. die erste Gruppe, die von jeder Farbe ein Stückchen „Camembert“ hat, hat gewonnen.

Material 18a – Fragen – Material 18b – Fragen+Antworten

Material 19 – Bastelvorlage Spiel

## **Vierte Sequenz – mögliche Projekte**

### **Organisation eines Frühstücks**

Es ist bekannt, dass das Frühstück 25% des empfohlenen Tagesbedarfs an Nährstoffen decken sollte. Demzufolge ist es wichtig, dass es eingenommen wird und ausgeglichen ist.

Wenn ein Kind nicht frühstückt, so nimmt es mehr als 12 Stunden lang (mehr als die Hälfte eines Tages) keine Nährstoffe zu sich, die ihm Energie liefern könnten. In diesem Zusammenhang ist es wichtig zu erwähnen, dass auch in der Nacht Energie verbraucht wird (Atmen, Träumen), wenn auch weniger als während des Tages.

Unser Körper funktioniert wie ein Auto, das Benzin benötigt, um anzuspriegen.

Es ist ebenfalls interessant sich anzuschauen, wie ein Frühstück in anderen Ländern aussieht:

Dokument 2 – Frühstück bei den europäischen Nachbarn

Zusammenstellung eines kleinen Frühstücks für die Klasse / Schule (je nach Größe), welches gesund, abwechslungsreich, ausgewogen und angenehm ist.

### **Eine Geschichte/ ein Mini-Theaterstück schreiben und/ oder spielen**

Siehe Ideen in « Contes à croquer »

Abzählverse präsentieren: Fingerspiele und Bewegungen

Siehe Bibliografie

### **E-Mail-Austausch mit Schülern aus anderen Ländern**

Vor oder nach der Durchführung dieses Frühstücks kann man die Schüler ermuntern, in einen E-Mail-Austausch mit Schülern aus anderen Ländern zu treten, um herauszufinden, was sie zum Frühstück essen. Jede Schülergruppe kommuniziert mit einem anderen Land / einer anderen Nationalität. Es können Plakate erstellt werden, die im Schulgebäude ausgehängt werden können, damit andere Klassen, Eltern und Besucher sie sehen können.

Später könnten die Kinder ein Frühstück aus einem anderen Land mit Informationen über die enthaltenen Produkte anbieten.

### **Nahrung und Feste**

Sich über traditionelle Nahrungsmittel im Zusammenhang mit bedeutenden Lebensereignissen (Geburt, Geburtstag, Hochzeit etc.) und über Feste hier und anderswo informieren.

### **Projekt zur Sensibilisierung für gesunde Ernährung**

Die Schüler erstellen Plakate mit einigen gesammelten Informationen, um die anderen Kinder der Schule für eine ausgewogenere Ernährung zu sensibilisieren.

Rezeptebuch

## **Bibliografie**

*Lebenswelt Mensch. Entwicklung, Ernährung, Gesundheit.* Materialien für den Sachunterricht/Biologie. Seelze: Kallmeyer, 2000. – Aufsatzsammlung mit Arbeitsblättern.

### KINDERBÜCHER

Christine Imhoff: So essen sie! Fotoporträts von Familien aus 15 Ländern: Ein Erkundungsprojekt rund um das Thema Ernährung.

Doris Rübel: Unser Essen (Wieso? Weshalb? Warum?).

Eric Carle: Und heute ist Montag – Ein Bilderbuch vom Essen und Trinken.

Sabine Rahn: Wachsen Kartoffeln auf Bäumen? Woher unser Essen kommt.

### MÄRCHEN UND GESCHICHTEN

*Die Steinsuppe* (In: Stöcklin-Meyer, Susanne (2008): Von der Weisheit der Märchen. München: Kösel-Verlag, S. 221ff.)

*Die Geschichte vom Suppen-Kaspar* (In: Der Struwwelpeter)

*Der süße Brei* von den Gebrüder Grimm

*Tischlein deck dich* von den Gebrüder Grimm

*Das Märchen vom Schlaraffenland* von den Gebrüder Grimm

([www.1000-maerchen.de](http://www.1000-maerchen.de))

### INTERNETSEITEN

<http://www.jolinchen.de/rd/100.php> (Fragen und Antworten über gesundes Essen und Trinken, Ernährungs-Quiz, Kochrezepte)

[http://www.baeren-blatt.de/flash\\_grafik/insekten\\_essen/content.swf](http://www.baeren-blatt.de/flash_grafik/insekten_essen/content.swf) (Insekten zum Essen - Quiz)

<https://www.clixmix.de/#/Essen%20und%20Trinken/3/17/2/-1> (Quiz, Videos, Spiele rund um Essen und Trinken)

<http://www.5amtag-schule.de/index.php?id=8> (Lernquiz, Spiele)

<http://www.storchs.de/rezepte2.htm> (Kinderrezepte)

---

Ausgewogene Ernährung – Ernährungspyramide. Beschreibung der Unterrichtsaktivitäten