

2.-6. Schuljahr

Nicola Kossen



Lernwerkstatt

Gesunde Ernährung

mit Kindern & Jugendlichen

**Ein hilfreicher Arbeitsband
mit ausführlichem Praxisteil
und vielen leckeren Rezepten**



www.kohlverlag.de

Gesunde Ernährung mit Kindern und Jugendlichen

2. Digitalauflage 2024

© Kohl-Verlag, Kerpen 2020
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Nicola Kossen
Umschlagbild: © Robert Kneschke - AdobeStock.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Eva-Maria Noack / Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 585

ISBN: 978-3-96624-712-2

© Kohl-Verlag, Kerpen 2024. Alle Rechte vorbehalten.

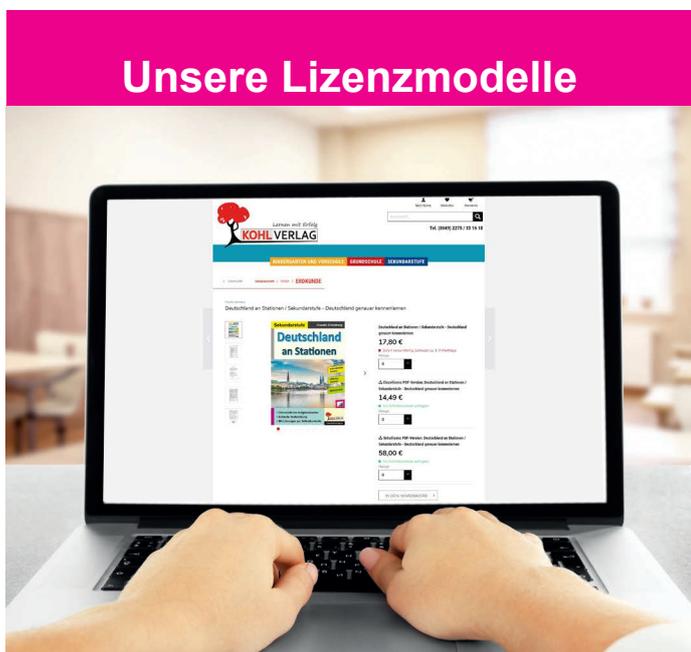
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2024

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Inhalt

Vorwort.....	5
Theoretischer Teil: „Gesunde Ernährung“	
1. Einheit: „Was bedeutet gesunde Ernährung?“	
• Unterrichtskonzeption.....	6
• Deckblatt „Gesunde Ernährung“.....	7
• AB „Unsere Sinne“.....	8
• AB „Unsere Sinne und die Lebensmittel“.....	9
2. Einheit: „Das Lebensmitteldreieck“	
• Unterrichtskonzeption.....	10
• Anschauungsmaterial „Das Lebensmitteldreieck“.....	11
• AB „Das Lebensmitteldreieck“.....	12
• AB „Lebensmitteldreieck in 3D“.....	13
3. Einheit: „Der Lebensmittelkreis“	
• Unterrichtskonzeption.....	14
• Anschauungsmaterial „Der Lebensmittelkreis“.....	15
• „Schmuckblatt“.....	16
• AB „Die 7 Gruppen im Lebensmittelkreis“.....	17
4. Einheit: „Unsere Verdauung“	
• Unterrichtskonzeption.....	19
• AB „Unsere Verdauung“.....	20
5. Einheit: „Was unser Körper braucht: Die Nährstoffe“	
• Unterrichtskonzeption.....	21
• Anschauungsmaterial „Die Nährstoffe“.....	22
• AB „Wir brauchen Nährstoffe“.....	23
6. Einheit: „Obst und Gemüse“	
• Unterrichtskonzeption.....	24
• AB „Obst und Gemüse“.....	25
• AB „Neugieriges und verstecktes Gemüse“.....	26
• AB „Fünf Portionen am Tag“.....	27
• AB „Obst- und Gemüse-Suchsel“.....	28
7. Einheit: „Getreide“	
• Unterrichtskonzeption.....	29
8. Einheit: „Zucker“	
• Unterrichtskonzeption.....	30
• Text für die Lehrkraft „Der süße Räuber Zucker“.....	31
• AB „Zucker in unseren Lebensmitteln“.....	32
9. Einheit: „Die gesunde Brotbox“	
• Unterrichtskonzeption.....	33
• AB „Gesunde Brotbox für die Pause“.....	34



Inhalt

Praktischer Teil: „Gesunde Rezepte“

Vorwort.....	35
10. Einheit: „Richtiges Tischdecken“ und „Verhaltensregeln bei der Zubereitung/beim Essen“	
• Unterrichtskonzeption	36
• AB „So decke ich den Tisch richtig“	37
• AB „Regeln beim Essen“	38
11. Einheit: „Schokocreame (Brotaufstrich)“	
• Rezept	39
12. Einheit: „Tomatenketchup“	
• Rezept	40
13. Einheit: „Lustige Brotgesichter/Rohkostteller mit Dip als Resteverwertung“	
• Rezepte	41
14. Einheit: „Milchshake mit Obst“	
• Rezept	42
15. Einheit: „Frisches Vollkornbrot“	
• Rezept	43
16. Einheit: „Frische Vollkornbrötchen“/„Butter selbst machen“	
• Rezepte	44
17. Einheit: „Bircher Müsli“	
• Rezept	45
18. Einheit: „Frischkornbrei“	
• Rezept.....	46
19. Einheit: „Quarkspeise mit frischem Obst“	
• Rezept.....	47
Vorlage Ernährungsführerschein.....	48
Blankovorlage Rezept.....	49
Lösungen.....	50–54



Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

gesunde Ernährung gewinnt immer mehr an Bedeutung. Die Beschäftigung mit der Thematik im Unterricht kann zu einem Bewusstsein für die eigene Ernährung und Gesundheit beitragen. Gerade Kinder sind für dieses Thema schnell zu begeistern, vor allem wenn sie anstelle von Verboten Alternativen angeboten bekommen und lernen, diese zuzubereiten.

Die vorliegende Unterrichtsreihe stellt nicht den erhobenen Zeigefinger in den Mittelpunkt, sondern setzt auf Genuss und die Erfahrung, dass gesundes Essen schmeckt und Spaß macht! Daher ist für mich die Zubereitung von Rezepten mit den Kindern unerlässlich. Gesunde Ernährung muss erfahrbar sein, um den Kindern Anregungen für das eigene Leben geben zu können. Am Ende der Unterrichtsreihe nehmen die Kinder ihren Hefter mit den Arbeitsblättern und Rezepten mit nach Hause und können eigene Lieblingsrezepte noch einmal mit ihrer Familie zubereiten.

Die Unterrichtsreihe habe ich vielfach in verschiedenen Lerngruppen durchgeführt und die Rezepte immer wieder getestet. Auch im Rahmen von Projekttagen ist die Unterrichtsreihe sehr gut umsetzbar. Hier kann nach einer theoretischen jeweils direkt eine praktische Einheit erfolgen. Die Einheiten sind nicht als starre Abfolge zu sehen. Sie können diese nach Ihren Bedürfnissen umgestalten, erweitern oder auch Elemente auslassen.

Auch die Rezepte dienen als Anregung. Sie können diese zeitlich und auch in Abfolge und Umfang variabel gestalten. Die Einheiten der Unterrichtsreihe sind zeitlich etwa für die Dauer von 1-2 Unterrichtsstunden ausgelegt.

Die Kosten für die Lebensmittel können entweder über einen kleinen Beitrag von den Eltern eingesammelt oder über die Klassenkasse finanziert werden. Die Resonanz seitens der Eltern in Bezug auf das Thema ist erfahrungsgemäß sehr positiv. Bitte achten Sie vorab auf die Abfrage eventueller Allergien.

Viel Freude mit dem Thema gesunde Ernährung wünschen Ihnen und Ihrer Lerngruppe das Team des Kohl-Verlages und

Nicola Kossen

Über die Autorin

Ich bin Grundschullehrerin und habe mich im Rahmen eines Fernstudiums zur Ernährungsberaterin weitergebildet.

Die vollwertige Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens. Seit vielen Jahren ernähre ich mich ohne die Verwendung von Fabrikzucker und achte beim Einkauf und der Verwendung von Lebensmitteln darauf, dass diese möglichst unverarbeitet sind.

Vor einigen Jahren habe ich mit der Anschaffung einer Getreidemühle begonnen, selbst Brot und Brötchen aus Vollkornmehl zu backen.

In meiner Freizeit gebe ich Kurse für Kinder und zeige ihnen, wie sie schon mit einfachen Mitteln gesunde Nahrungsmittel zubereiten können – kinderleicht und mit viel Spaß!

Die Lieblingsrezepte der Kinder (auch meiner beiden eigenen) habe ich in einer Unterrichtsreihe zusammengestellt, die ich selbst mehrfach durchgeführt habe.

1. Einheit: „Was bedeutet gesunde Ernährung?“

Zeit:

1 - 2 Unterrichtsstunden

Material:

- Deckblatt „Gesunde Ernährung“ (S. 7)
- Tonpapier für die Mindmap; dicker Filzstift
- ggf. kleine Zettel für Fragen
- AB „Unsere Sinne“ (S. 8)
- AB „Unsere Sinne und die Lebensmittel“ (S. 9)
- ein Heftstreifen für jedes Kind zur Erstellung des Themenhefters „Gesunde Ernährung“

Einstieg:

1. Legen Sie im Stuhlkreis als stummen Impuls einige Lebens- und Nahrungsmittel aus (z.B. Apfel, Tomate, Cola, Wasser, Gummibärchen, Vollkornbrot; alternativ als Bilder). Die Kinder äußern Vermutungen, um welches Thema es geht.
2. Erstellen Sie gemeinsam eine Mindmap zum Thema „Gesunde Ernährung“. Die Kinder berichten über eigene Erfahrungen/Assoziationen zum Thema. Die Mindmap kann im Klassenraum aufgehängt werden.
3. Jedes Kind nennt sein Lieblingsgericht, das später auf dem Deckblatt eingezeichnet wird.

Optional:

An ihren Plätzen schreiben die Kinder eigene Fragen auf kleine Zettel, die eingesammelt, vorgelesen und im Verlauf der Reihe beantwortet werden.

Fragen Sie die Kinder, wie wir Lebensmittel voneinander unterscheiden können. Erklären Sie die fünf Sinne des Menschen, mit denen wir auch unsere Lebensmittel wahrnehmen (Riechen, Fühlen, Schmecken, Hören, Sehen).

Erarbeitung:

1. Die Kinder erhalten einen Heftstreifen für ihren Themenhefter „Gesunde Ernährung“ und gestalten das Deckblatt.
2. Anschließend bearbeiten sie das Arbeitsblatt „Unsere Sinne“.
3. Das Arbeitsblatt „Unsere Sinne und die Lebensmittel“ erhalten sie als Hausaufgabe.

Alle Arbeitsblätter werden mit Hilfe des Heftstreifens abgeheftet. Der Hefter wird zu jeder thematischen Einheit mitgebracht.