

Klasse 2

Gesund essen & aufwachsen

Thema:

- > Kraftvolles Getreide & das Geheimnis der Kartoffel
- > Leistung geht durch den Magen

Übersicht

A Grundlagen

- 01 | Kraftvolles Getreide & das Geheimnis der Kartoffel
- 02 | Leistung geht durch den Magen

B Noch ein paar spannende Themen

- 01 | Mhm, das schmeckt und duftet!
- 02 | Zucker, Zucker, Zucker
- 03 | Tischlein, deck dich!

C Materialien

- 01 | Kopiervorlage: 3 Kernaussagen
- 02 | Malen: Brotmandala
- 03 | Verschiedene Getreidearten
- 04 | Tagestrinkpass/Wochentrinkpas
- 05 | Ernährungspyramide
- 06 | Frühstücksrezept für zu Hause

D Erlebnis-Xtras

Hörspiel „Das kleine Schmeck“

- 01 | Poster Hörspiel mit QR-Code
- 02 | Elternbrief „Das kleine Schmeck“
- 03 | Reim Was-O-Müse
- 04 | Arbeitsblatt: Erdige Äpfel
- 05 | Arbeitsblatt: Das kleine Schmeck braucht Energie

Unser Herbstfest – Aktionstag mit Eltern

- 01 | Ablauf für das Herbstfest
- 02 | Die Stationen



3. Auflage, September 2023

A

Grundlagen

01

Kraftvolles Getreide
& das Geheimnis
der Kartoffel

01 | Getreide & Kartoffel

Kraftvolles Getreide & das Geheimnis der Kartoffel

Hintergrund

Getreideprodukte und Kartoffeln sind gute Kohlenhydratlieferanten, die helfen, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Da bei Getreide die Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe vor allem in der Getreideschale enthalten sind, sind Vollkornprodukte den geschälten und ausgemahlten Produkten vorzuziehen.

Von Getreideprodukten und Kartoffeln sollten täglich bis zu 5 Portionen gegessen werden. Als Maß dient die Kinderhand:

Nahrungsmittel	Kinderhand/Portion	Gramm/Portion
Brot	1 - 1 1/2 Handflächen	50
Müsli/Getreideflocken	2 Handvoll	50
Teigwaren (ungekocht)	2 Handvoll	60
Reis/Getreide (ungekocht)	2 Fäuste	50
Kartoffeln	2 Fäuste	140

Weniger geeignet sind zum Beispiel stark gesüßte Frühstücksfakes sowie besonders fettreich zubereitete Kartoffeln, wie Pommes frites oder Bratkartoffeln. Empfehlenswert ist, den Teig von Kuchen und Torten bis zur Hälfte (oder mehr) aus Vollkornmehl zuzubereiten und immer mit Obst oder auch Gemüse zu kombinieren.

Ziele

Die Schüler:innen wissen

- dass Kartoffeln aus Wasser, Stärke und Ballaststoffen bestehen
- wie ein Getreidekorn aufgebaut ist
- ihren Geschmackssinn zu schulen
- wie Kartoffeln zubereitet werden
- dass es empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Kartoffelgerichte gibt

01 | Getreide & Kartoffel

Besondere Hinweise

Viele Kinder kennen Vollkornprodukte von zu Hause nicht. Sie werden deshalb spielerisch motiviert, Neues auszuprobieren.

Material

> Forschungsauftrag AB 1

Das Geheimnis der Kartoffel – Woraus bestehen Kartoffeln?
(siehe B Wer noch mehr machen will)

- **Arbeitsmaterial**

Messer, Kartoffelschäler, Schüssel, Gemüsereibe fein,
Geschirrtuch, Sieb, Glasgefäß, Esslöffel

- **Lebensmittel**

Kartoffeln, mehlig

> Forschungsauftrag AB 2

Das Wunderkorn (siehe B Noch ein paar spannende Themen)

- **Arbeitsmaterial**

Lupe, Messer, Brett

- **Lebensmittel:**

verschiedene Getreidekörner

> Geschmackstest AB 3

Ich teste Brot (siehe B Noch ein paar spannende Themen)

- **Arbeitsmaterial**

Brett, Messer, Teller, Video: Zubereitung – Kartoffel:
<https://www.youtube.com/watch?v=EboLI7zDPdA>

- **Lebensmittel**

Weißbrot, Mischbrot, Vollkornbrot

> AB 4: Warum ist Brot so gesund?

- Tafel/Flipchart, Stifte

> AB 5: Die schöne Kartoffel

Vorbereitung

- Klassenraum
- Tische für den Forschungsauftrag
- Tafel/Flipchart, Stifte
- Lebensmittel besorgen oder von den Schüler:innen mitbringen lassen
- Brot klein schneiden (Messer, Brett, 3 Teller)
- Arbeitsmaterial besorgen oder von den Schüler:innen mitbringen lassen
- Weiteres Material s.u.

Ablauf

Einstieg

Die Inhalte der UE vorstellen. Danach nennen die Schüler:innen ihr Lieblingsgericht und überlegen, welche Kohlenhydratlieferanten (Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln) enthalten sind.

Aktivität

Forschungsauftrag: Die Klasse wird in Kleingruppen eingeteilt und führt das Experiment unter Anleitung der Lehrkraft mit Hilfe des AB 1 („Das Geheimnis der Kartoffel – Woraus bestehen Kartoffeln?“) durch.

Es soll verdeutlichen, dass sich eine Kartoffel im Wesentlichen aus 3 Bestandteilen zusammensetzt. Dazu zählen: die festen, faserigen Stoffe, die im Tuch zurückbleiben (Faserstoffe). Sie zählen zu den Ballaststoffen. Der weiße Satz, der sich auf dem Boden absetzt, ist Stärke und der Rest ist Wasser. Das wird erst nach 20 Minuten sichtbar. Daher wird die Kartoffel am Ende der UE nochmals besprochen.

Forschungsauftrag: In den Kleingruppen untersuchen die Schüler:innen verschiedene Getreidesorten anhand des AB 2 („Das Wunderkorn“). Gemeinsam werden die Lösungen erarbeitet und besprochen.

Verkostung: Die Kinder können den Geschmack von verschiedenen Brotsorten kennen lernen und führen mit AB 3: „Meinem Geschmack auf der Spur“ den Brotgeschmackstest durch. Nach der Verkostung kommt nochmals das Thema Kartoffeln um die Ergebnisse des Anfangsexperiments genauer zu besprechen. Aus Kartoffeln können verschiedene leckere und gesunde Gerichte zubereitet werden. Hier ein paar Tipps im Video: (<https://www.youtube.com/watch?v=EboLI7zDPdA>).

Wie aus alten Kartoffeln wieder neue werden, erzählt die Geschichte AB 4 („Die schöne Kartoffel“). Als Hausaufgabe kann die Klasse das AB 5 („Warum ist Brot so wertvoll?“) sowie das Kreuzworträtsel mit Hilfe ihrer Eltern/Großeltern bearbeiten.

01 | Getreide & Kartoffel

Abschluss

Alle Kinder nennen Kartoffelgerichte die sie kennen. Beim Aufschreiben auf der Tafel können sie in „empfehlenswerte“ (Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Kartoffelsuppe, Wedges u.a.) und „weniger empfehlenswerte“ (Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln u.a.) eingeteilt werden.

Reflexion

- Kennen die Schüler:innen verschiedene Kartoffelgerichte?
- Soll eine UE schmackhafte Jause mit Kartoffeln zur Vertiefung stattfinden?
- Wie kam der Geschmackstest bei den Kindern an?
Haben sie Vollkornbrot probiert, obwohl sie es noch nicht kannten?
- Blieben Fragen offen?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Im Schulgarten oder in einer Kiste mit Erde können die Schüler:innen selber Kartoffeln anbauen. Dazu ab April einige Kartoffeln mit möglichst vielen Augen keimen lassen und in sandig-lockere Erde einpflanzen. Der Pflanzenabstand sollte 30 cm betragen, die Tiefe ca. 10 cm. Nicht zu häufig gießen. Nach drei Monaten kann man ernten.
- Mit Deutsch kombinierbar
- Forschungsauftrag: gemeinsam eine Bäckerei oder Mühle besuchen.

Das kleine Schmeck“ ein Hörspiel mit zwei Folgen

von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung

Die Kinder helfen dem wunderlichen Wesen „Schmeck“ sich auf dem Planeten Erde gut zu versorgen. Inhalte zum Thema Wasser trinken, Gemüse, Salat oder Obst essen, Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper, Hunger und Sättigung, Genuss beim Essen und vieles mehr, kann den Kindern auf diese unterhaltsame Weise noch einmal näher gebracht werden.

- Folge 1: Das kleine Schmeck - Spinatknödel und scharfe Erdbeeren. Dauer: 33 Min.
- Folge 2: Das kleine Schmeck - Erdige Äpfel. Dauer 29. Min.

Die Hörspiele gibt es unter folgendem Link

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDgBViv6gZkH2Doji3DSulFzrpRDYZewq>

oder ganz einfach per QR-Code



Zusatzinfo

Einige Schüler:innen vertragen aufgrund einer Allergie oder Unverträglichkeit wie z.B. Weizenunverträglichkeit, Weizeneiweißallergie, Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) bestimmte Getreidesorten nicht. Hier die unverträglichen Sorten vermeiden und ggf. durch alternative Getreidesorten (wie z. B.: Amaranth, Buchweizen, Quinoa, ...) ersetzen.

Durchführungsdauer

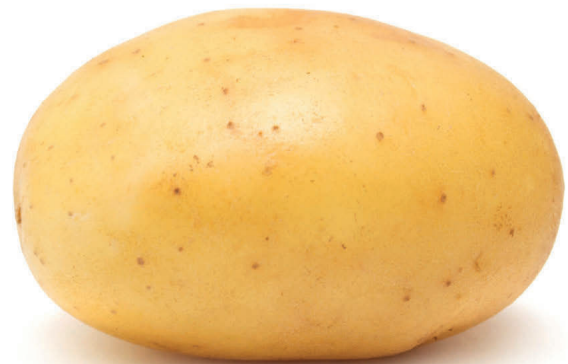
1 – 2 UE (evtl. 1 UE Getreide, 1 UE Kartoffel)

Woraus bestehen Kartoffeln? AB I

(Lösungsblatt für Lehrkraft)

Dazu brauchen wir

- Kartoffeln, mehlig
- Messer
- Kartoffelschäler
- Schüssel
- Gemüseribe fein
- Esslöffel
- Geschirrtuch
- Sieb
- Glasgefäß



Versuchsablauf

1. Kartoffeln waschen
2. Kartoffeln schälen und fein reiben
(Vorsicht, damit es keine Verletzungen gibt)
3. Etwas Wasser (ca. 4–5 EL) zu den geriebenen Kartoffeln geben und gut rühren
4. Das saubere Geschirrtuch in das Sieb geben und ein Glasgefäß darunter stellen
5. Die Kartoffelmasse in das Geschirrtuch geben und das Tuch gut auspressen
6. Das Wasser der ausgepressten Kartoffeln in dem Glasgefäß auffangen und stehen lassen.

Was kannst du nach einiger Zeit (ca. 20 Minuten) beobachten?

Lösung

Man kann gut beobachten, dass die Kartoffel aus viel Wasser und Stärke besteht. Der feste Anteil (Zellfasern) wird durch Auspressen zurückgehalten. Aus der trüben Flüssigkeit setzt sich nach einiger Zeit die weiße Stärke ab.

Noch ein Tipp

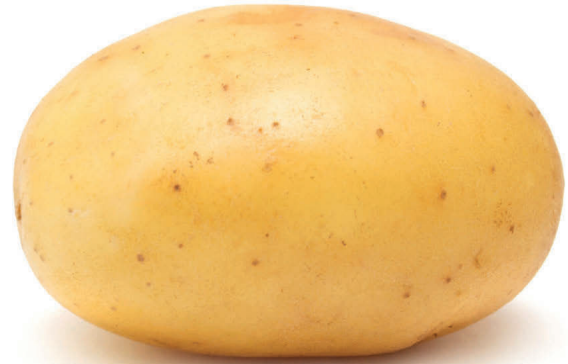
Mit der gewonnenen Stärke lässt sich mit kochendem Wasser ganz einfach Kleister herstellen.

Quelle: Hrsg.: Ministerium für Ernährung und ländlichen Raum Baden-Württemberg (MLR) und aid-Infodienst, Expedition Schule, Materialien zur Ernährung Klasse 1-6, 24-2009-37, S 133
<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-themen/luft/experiment/stark-durch-kartoffeln/>

Woraus bestehen Kartoffeln? AB I

Dazu brauchen wir

- Kartoffeln, mehlig
- Messer
- Kartoffelschäler
- Schüssel
- Gemüsereibe fein
- Esslöffel
- Geschirrtuch
- Sieb
- Glasgefäß



Versuchsablauf

1. Kartoffeln waschen
2. Kartoffeln schälen und fein reiben
(Vorsicht, damit es keine Verletzungen gibt)
3. Etwas Wasser (ca. 4–5 EL) zu den geriebenen Kartoffeln geben und gut rühren
4. Das saubere Geschirrtuch in das Sieb geben und ein Glasgefäß darunter stellen
5. Die Kartoffelmasse in das Geschirrtuch geben und das Tuch gut auspressen
6. Das Wasser der ausgepressten Kartoffeln in dem Glasgefäß auffangen und stehen lassen.

Was kannst du nach einiger Zeit (ca. 20 Minuten) beobachten?

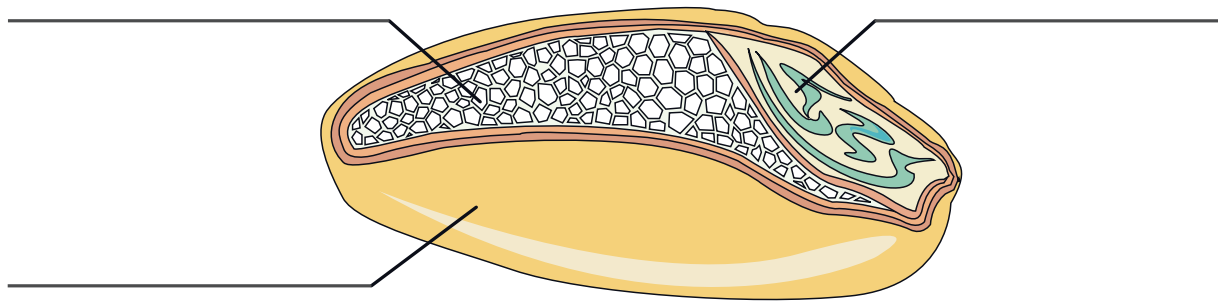
Das Wunderkorn, AB 2

Arbeitsmaterial

- verschiedene Getreidekörner
- Lupe
- Messer, Brett

1. Aufbau eines Getreidekorns

Schneide einige Getreidekörner auf und untersuche sie mit Hilfe der Lupe
Ein Getreidekorn besteht aus:



2. Welche Aufgaben hat

Schale: _____

Keimling: _____

Mehlkörper: _____

3a. Wie fühlt sich das Korn an: _____

3b. Wie riecht es? _____

4. Überlege, wie du das Getreidekorn kleinbekommst:

Das Wunderkorn, AB 2

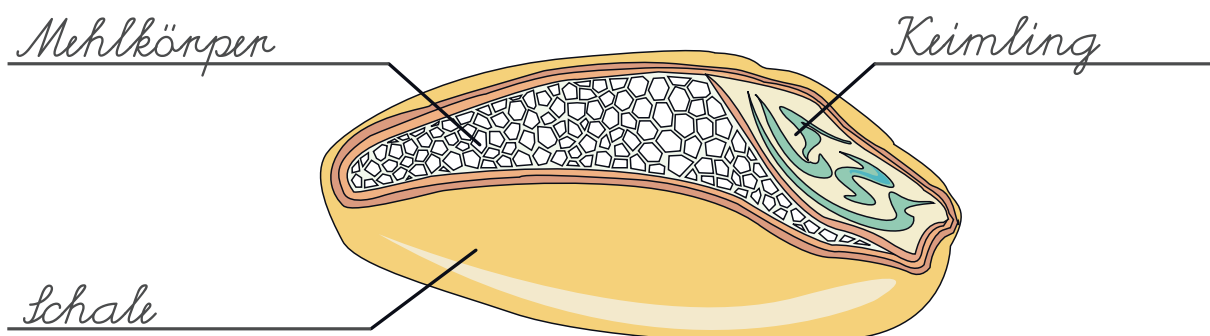
(Lösungen Lehrkraft)

Arbeitsmaterial

- verschiedene Getreidekörner
- Lupe
- Messer, Brett

1. Aufbau eines Getreidekorns

Schneide einige Getreidekörner auf und untersuche sie mit Hilfe der Lupe
Ein Getreidekorn besteht aus:



2. Welche Aufgaben hat

- Schale: Sie schützt das Korn. Deshalb sind in ihr viele Schutzstoffe, und zwar Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe, enthalten.
- Keimling: Aus ihm entsteht die neue Pflanze.
Eiweiß und Fett sind im kleinsten Teil des Korns.
- Mehlkörper: Er liefert dem Keim die Energie zum Wachsen und lässt sich zu Mehl mahlen.

3a. Wie fühlt sich das Korn an?

3b. Wie riecht es?

4. Überlege, wie du das Getreidekorn klein bekommst

mit Messer schneiden, mit den Zähnen, mit dem Mörser,
mit der Getreidemühle, mit der Kaffeemühle, mit einer Flockenquetsche

Meinem Geschmack auf der Spur, AB 3

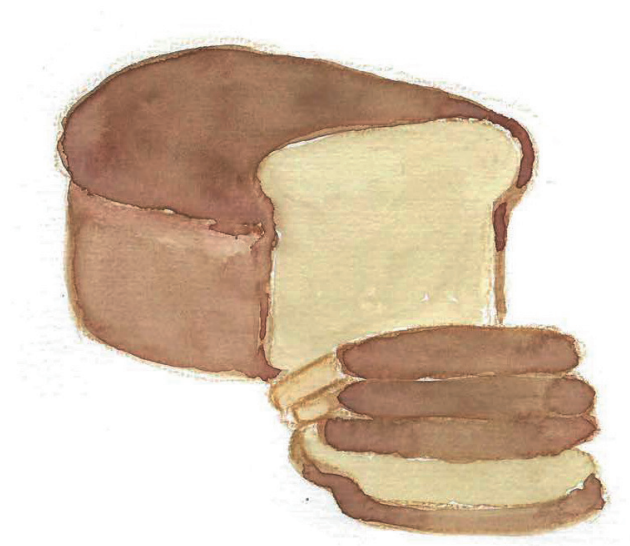
Brotverkostung

Probiere doch mal und verkoste!

Material: Brot in mundgerechte Stücke geschnitten.

Du kannst z. B. Weißbrot, Mischbrot oder ein Vollkornbrot verwenden.

1. Lass dir für die Verkostung ausreichend Zeit, damit du ganz bei der Sache sein kannst.
2. Nimm ein Stück der ersten Probe und achte auf deine Eindrücke bezüglich Aussehen, Geschmack, Geruch, Geräusche und Anfühlen. Viel Genuss!











Info zum Arbeitsblatt

Wörter Geschmack:	salzig, trocken, würzig, frisch, herb, ...
Wörter Geruch:	säuerlich, süßlich, würzig, frisch, fein, ...
Wörter Aussehen oder Kruste:	dunkel, hell, körnig, mittelbraun, glatt, ...
Wörter Anfühlen beim Hineinbeißen:	hart, weich, locker, klumpig, körnig, ...
Wörter Geräusche:	kracht, knackig, knusprig, dumpf, ...

Brotverkostung, AB 3



Mein Name:		Name des Brotes:	
 SCHMECKEN GESCHMACK	 RIECHEN GERUCH	AUSSEHEN	
		MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT	
 TASTEN ANFÜHLEN	 HÖREN GERÄUSCHE	SEHR GUT	
		GUT	
		GEHT SO	

Mein Name:		Name des Brotes:	
 SCHMECKEN GESCHMACK	 RIECHEN GERUCH	AUSSEHEN	
		MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT	
 TASTEN ANFÜHLEN	 HÖREN GERÄUSCHE	SEHR GUT	
		GUT	
		GEHT SO	

Warum ist Brot so wertvoll? AB 4

Brot ist für eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig

Kohlenhydrate



Kohlenhydrate versorgen deinen Körper mit Energie.

Eiweiß



Eiweiß ist wichtig für die Muskeln.

Vitamine



Vitamine stärken und schützen deinen Körper.

Mineralien



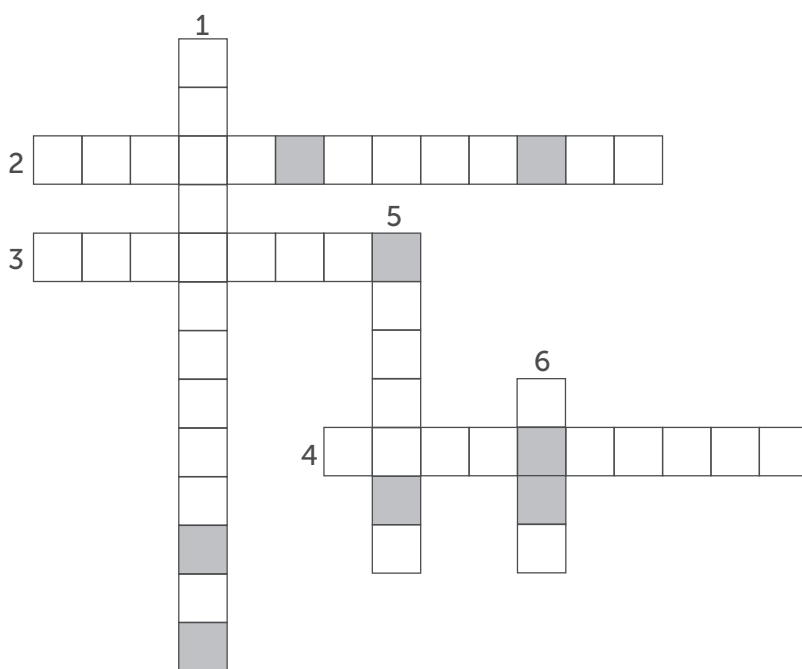
Mineralien stärken deine Zähne und Knochen.

Ballaststoffe



Ballaststoffe sorgen dafür, dass du dich lange satt fühlst.

Lies die Fragen und trage deinen Antworten in das Kreuzworträtsel ein



1. Sie machen dich lange satt.
2. Sie versorgen dich mit Energie.
3. Sie stärken und schützen deinen Körper.
4. Sie stärken deine Knochen und Zähne.
5. Es ist wichtig für deine Muskeln.
6. Es enthält all diese wichtigen Stoffe.

Finde das Lösungswort!

Diese



machen unser Brot so gesund.

Warum ist Brot so wertvoll? AB 4

(Lösungsblatt für die Lehrkraft)

Brot ist für eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig

Kohlenhydrate



Kohlenhydrate versorgen deinen Körper mit Energie.

Eiweiß



Eiweiß ist wichtig für die Muskeln.

Vitamine



Vitamine stärken und schützen deinen Körper.

Mineralien



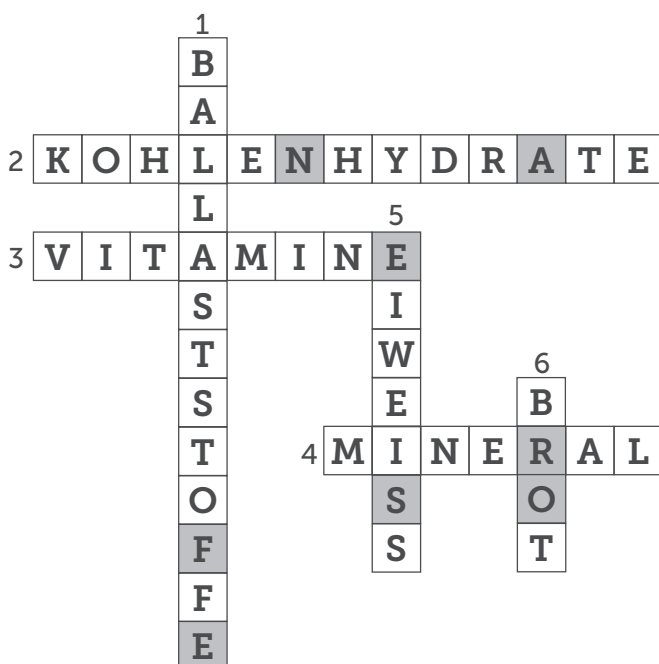
Mineralien stärken deine Zähne und Knochen.

Ballaststoffe



Ballaststoffe sorgen dafür, dass du dich lange satt fühlst.

Lies die Fragen und trage deinen Antworten in das Kreuzworträtsel ein.



1. Sie machen dich lange satt.
2. Sie versorgen dich mit Energie.
3. Sie stärken und schützen deinen Körper.
4. Sie stärken deine Knochen und Zähne.
5. Es ist wichtig für deine Muskeln.
6. Es enthält all diese wichtigen Stoffe.

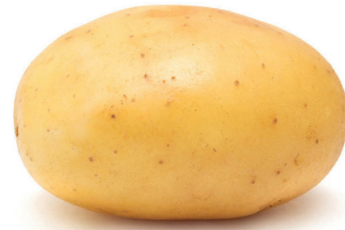
Finde das Lösungswort

Diese

N A E H R S T O F F E

machen unser Brot so gesund.

Die schöne Kartoffel, AB 5



(Eva Aichert)

Es war einmal eine Kartoffel, die lag tief in der Erde und wartete auf den Sommer. Dann sollte sie ausgegraben werden. Eines Tages kam der Bauer Weber auf den Kartoffelacker. „So“, sagte er. „Jetzt ist es so weit. Das Kraut ist welk und die Kartoffeln sind reif. Sie können aus der Erde geholt werden.“

Am nächsten Morgen waren ganz viele Leute auf dem Acker. Alle halfen mit, die Kartoffeln von der Erde aufzuheben, die der Bauer ausgegraben hatte. Die Kartoffel aus unserer Geschichte aber war ganz besonders groß und ganz besonders schön. „Ich bin etwas Besonderes!“ sagte sie ganz stolz zu den anderen. „Ich bin groß und ich bin schön. Aus mir wird bestimmt etwas ganz Wichtiges gemacht!“

Die anderen Kartoffeln schüttelten den Kopf. Sie fanden ihre Kollegin überheblich. Schließlich waren alle Erdäpfel (so heißen die Kartoffeln auch) aufgesammelt und in große Säcke verpackt. Keiner hatte sich extra um die schöne Knolle gekümmert. Genau wie die anderen kam sie in die Fabrik, die im nächsten Ort stand. Dort wurden Pommes frites hergestellt.

Als aber die Säcke ausgeleert wurden, kullerte die schöne Kartoffel ein bisschen von den anderen weg. Das sah einer der Arbeiter. Der sagte zu seinem Kollegen: „Hast du schon einmal so eine große und schöne Kartoffel gesehen!“ Der andere schüttelte den Kopf. „Ich glaube“, sagte der Erste, „ich werde sie mit nach Hause nehmen und meinen Kindern zeigen. Diese Kartoffel ist zu schade, um zu Pommes frites zerschnitten zu werden.“

Und das machte er auch. Abends nahm er die große Knolle mit nach Hause und zeigte sie seinen Kindern. Die wunderten sich sehr über diesen großen Erdapfel und überlegten, was sie daraus machen könnten.

Schließlich beschlossen sie, die Kartoffel in den Keller zu legen und treiben zu lassen. Im nächsten Frühjahr wollten sie sie dann in die Erde setzen. Und so wurde die große und schöne Kartoffel nicht zerschnitten, sondern durfte eine neue Pflanze werden.

**Quelle: nach Eva Aichert, Christine Paxmann: Wir feiern ein Erntedankfest.
Pattloch Verlag, Augsburg 1996**

02

Leistung geht
durch den Magen

02 | Leistung geht durch den Magen

Leistung geht durch den Magen



Hintergrund

Morgens nach dem Aufwachen haben Kinder oft zehn bis zwölf Stunden nichts gegessen und ihre Speicher sind leer. Ein Frühstück ist deshalb ein guter Start in den Tag damit unser Körper wieder optimal funktionieren kann. Fehlt dieser erste Energieschub, weil wir auf das Frühstück verzichten, kommt der Körper in eine Stresssituation. Das beeinträchtigt die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung.

Allerdings geht es nicht nur darum, dass Kinder etwas essen – sondern auch darauf, was sie zu sich nehmen. Vor allem Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Obst und Gemüse, Kräutertee und Wasser gehören zu einem gesunden Frühstück und zu einer gesunden Jause dazu. Im Gegensatz zu zuckerreichen Nahrungsmitteln verwertet der Körper die Energie aus diesen Lebensmitteln langsamer. Auch der Blutzucker steigt dadurch langsamer an. Gezuckerte Müslis, Flakes oder Semmeln mit Schokoladenaufstrich bewirken, dass der Blutzuckerspiegel rasant ansteigt und genauso schnell wieder fällt. Kinder, die in der Früh nichts essen können, sollen sich nicht zu einem Frühstück zwingen. Ein Glas Wasser, Milch, Tee oder Fruchtsaft kann für sie eine erste Starthilfe sein.

Um den Vormittag in der Schule durchzuhalten braucht es aber kontinuierlich Energie. Dafür hilft eine gesunde Jause. Für Schulkinder ist es deshalb wichtig, mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen. So wird sichergestellt, dass das Gehirn jene Menge an Glukose (Traubenzucker) bekommt, die es braucht, um leistungsfähig zu bleiben.

Ziele

Die Schüler:innen erfahren

- welche Lebensmittel bei einer gesunden Jause und einem gesunden Frühstück nicht fehlen dürfen
- Alternativen zu ihren bisherigen Essgewohnheiten

02 | Leistung geht durch den Magen

Besondere Hinweise

Voraussetzung: Die Ernährungspyramide sollte vorher in der Klasse erarbeitet worden sein.

Ihr eigenes Essverhalten in der Schule hat Vorbildfunktion für Ihre Schüler:innen und ist sehr wichtig. Führen Sie keine Verbote ein, aber zeigen Sie den Schüler:innen, was eine gesunde Jause beinhaltet.

Vereinbaren Sie gemeinsam mit der Klasse Jausen-Rituale. Bewährt hat sich das zeitliche Trennen der Ess- und der Bewegungspause. Es kann auch ausgemacht werden, dass in der Pause alle zusammen essen. Gemeinsam mit den Schüler:innen können Jausenregeln erarbeitet und/oder – wenn Regeln schon vorhanden sind – besprochen werden.

Material

- Flipchart, Stifte
- AB 1: Jausendreieck selber basteln
- Schere
- Klebstoff

Vorbereitung

- Arbeitsmaterial besorgen oder von den Schüler:innen mitbringen lassen
- Klassenraum
- Material s.o.

Ablauf

Einstieg

Die Lehrkraft stellt die Frage: „Wie würdet ihr euch fühlen, wenn ihr den ganzen Vormittag ohne Frühstück und Jause verbringen würdet?“ Vermutlich reichen die beschriebenen Empfindungen von „der Magen knurrt“ über Hungergefühl bis hin zu fehlender Energie. Lassen Sie die Kinder daraus selbst ein Fazit ziehen: Wir benötigen Frühstück und Jause, um in der Schule fit und aufmerksam zu sein!

02 | Leistung geht durch den Magen

Aktivität

Die Schüler:innen kennen die Ernährungspyramide bereits. Diese wird nochmals in Erinnerung gerufen. Was gehört zu einer gesunden Jause? Alle Kinder zeigen, was sie üblicherweise als Jause mithaben. Gemeinsam erarbeitet die Klasse, aus welchen Komponenten eine Jause besteht. Die 4 Komponenten auf ein Flipchart schreiben und gemeinsam einige Jausen-Beispiele überlegen. Überlegen, wie diese ggf. noch ergänzt werden können. Dann zusammen das Jausendreieck erarbeiten und besprechen.

Die Schüler:innen basteln sich anhand AB 1 („Jausendreieck“) ihr eigenes Jausendreieck. Die Lehrkraft fragt nach, ob sie Überschneidungen zur Ernährungspyramide erkennen.

Gemeinsam wird ein Motivationsspruch für die Klasse überlegt und in die Sprechblase auf dem Jausendreieck geschrieben.

Abschluss

In 2er- bis 4er-Gruppen erstellen die Kinder einen Jausenplan, damit jeder an 2 Wochentagen eine Jause mithat. Die Schüler:innen können dann ihre mitgebrachte Jause vergleichen und Unterschiede feststellen (Menge, Farbe ...).

Reflexion

- Gab es ausreichend Ideen für eine gesunde Jause?
- Könnten einige Ideen von den Schüler:innen praktisch umgesetzt werden?
- Konnten sich alle Schüler:innen einbringen?
- Gab es auch Beispiele und Vorschläge aus anderen Ländern?
- Hat die Klasse Alternativen zu nicht bzw. weniger empfehlenswerten Jausen gefunden?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Um das Thema Gesunde Jause zu vertiefen, eignen sich die Rezepte unter C Materialien
- Mit welchem Unterrichtsfach kombinierbar?
Deutsch, Sachunterricht, Bildnerische Erziehung

02 | Leistung geht durch den Magen

„Das kleine Schmeck“ ein Hörspiel mit zwei Folgen

von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung

Die Kinder helfen dem wunderlichen Wesen „Schmeck“ sich auf dem Planeten Erde gut zu versorgen. Inhalte zum Thema Wasser trinken, Gemüse, Salat oder Obst essen, Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper, Hunger und Sättigung, Genuss beim Essen und vieles mehr, kann den Kindern auf diese unterhaltsame Weise noch einmal näher gebracht werden.

- Folge 1: Das kleine Schmeck - Spinatknödel und scharfe Erdbeeren.
Dauer: 33 Min.
- Folge 2: Das kleine Schmeck - Erdige Äpfel. Dauer 29. Min.

Die Hörspiele gibt es unter folgendem Link

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDgBVlv6gZkH2Doji3DSuLf2rpRDY-Zewq>

oder ganz einfach per QR-Code



Zusatzinfo

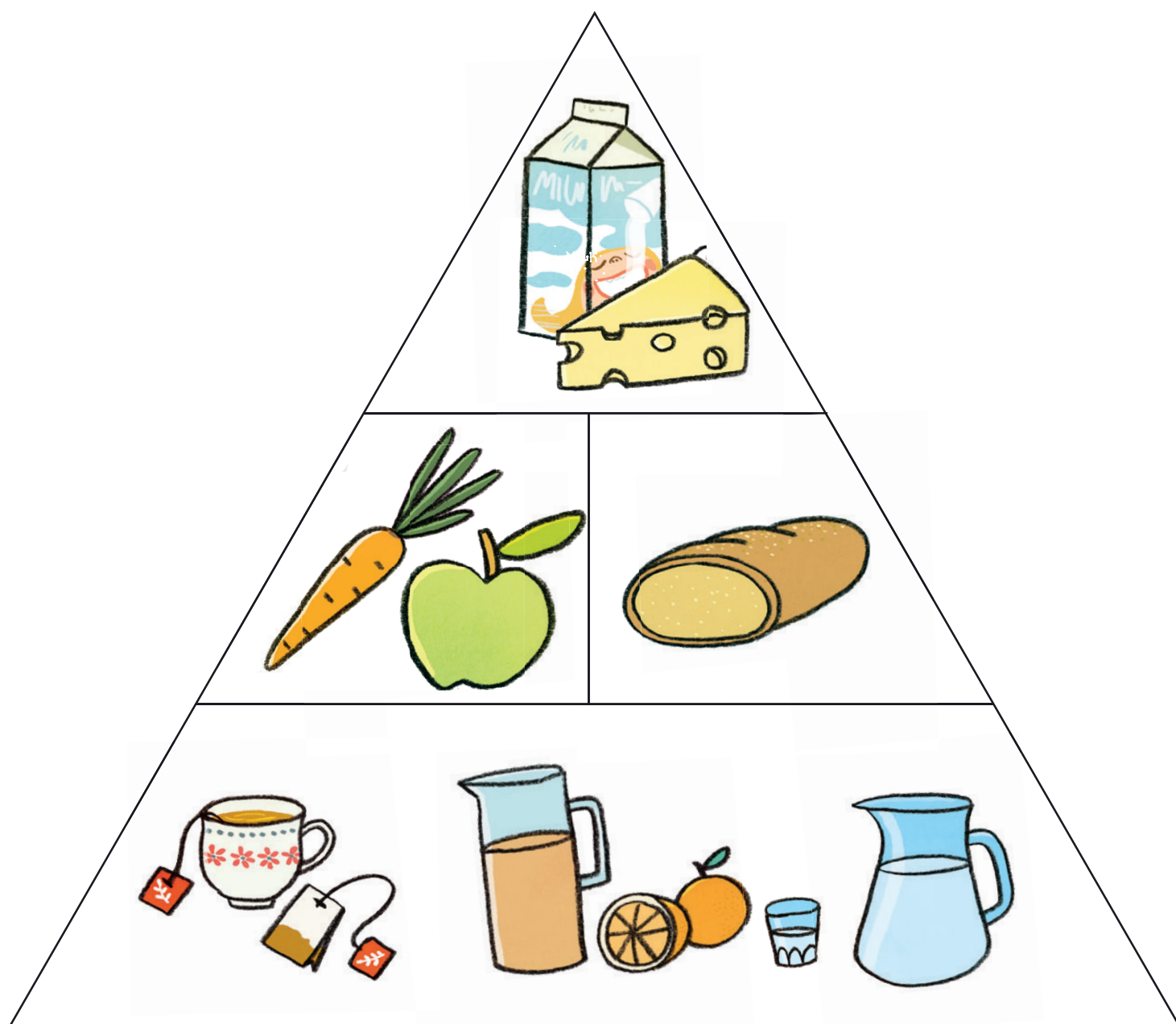
- Kinder mit vegetarischer oder veganer Ernährung: hier darauf achten, dass aus der Gruppe der Milch und Milchprodukte und/oder der Hülsenfrüchte (inklusive Soja, Tofu....) mehr gegessen werden.
- Manche Lebensmittel, wie zum Beispiel Gemüse und Fisch, lehnen Kinder aus geschmacklichen Gründen ab. Hier gilt es Kinder immer wieder zum Probieren zu und von den Gemüsesorten zu essen, die ihnen schmecken. Kein Kind muss alles mögen.
- Es ist normal, wenn der Appetit/Hunger nicht jeden Tag gleich groß ist und mal mehr oder weniger Bausteine erfüllt sind. Hier ist auf den Wochendurchschnitt zu achten.

Durchführungsdauer

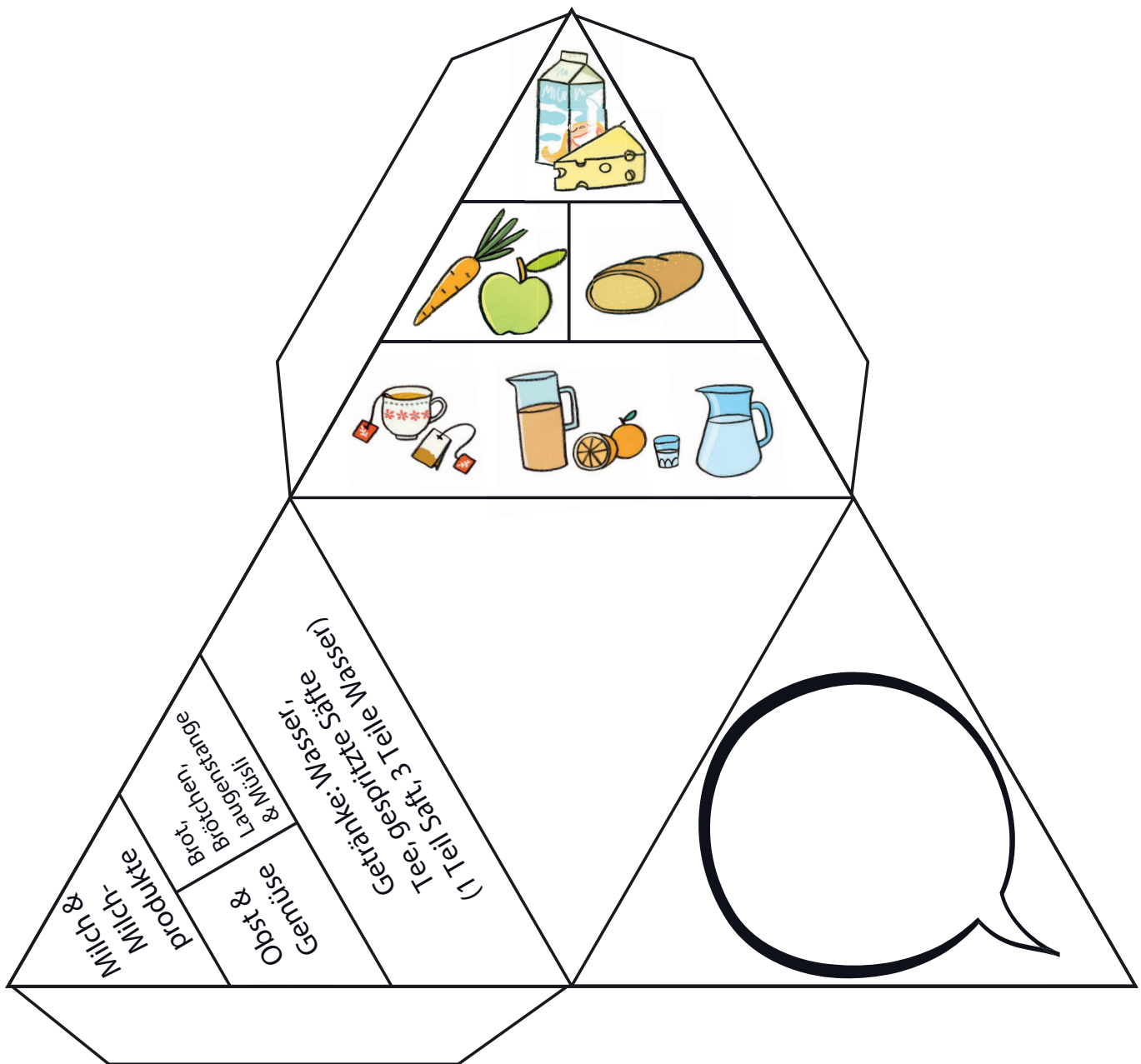
1 UE



Das Jausendreieck



Ein Jausendreieck selber basteln, AB I



B

Noch ein paar spannende Themen

- 01 | Mhm, das schmeckt und duftet!
- 02 | Zucker, Zucker, Zucker
- 03 | Tischlein, deck dich!

01 | Mmh, das schmeckt und duftet!

Mmh, das schmeckt und duftet!

Hintergrund

Sinneseindrücke spielen – vor allem beim Essen und Trinken – eine entscheidende Rolle. Lebensmittel lassen sich nicht nur über den Geschmack (Geschmackspapillen: bitter, salzig, sauer, süß, umami und evtl. auch fettig) auf der Zunge erkennen. Essen und Trinken können mit allen 5 Sinnen wahrgenommen werden. Diese Geschmackserlebnisse sind im Kindesalter prägend für das weitere Leben und im Falle der Ernährung ausschlaggebend für die Entwicklung von Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen.

Viele Informationen können von Kindern gut über die Sinneswahrnehmung aufgenommen und verarbeitet werden. Viele von uns haben jedoch die Sensibilität ihrer Sinne verloren bzw. sind sie nicht geschult worden.

In diesem Kontext können oft auch körperliche Signale wie Hunger, Durst, Appetit oder Sättigung nicht mehr unterschieden werden und erschweren so die Regulation der Nahrungsaufnahme und der Genussfähigkeit. Ziel von Sinnesschulungen ist es, die Schüler:innen wieder an die Vielfalt der Lebensmittel heranzuführen und bewusst Gefühle wie Hunger, Sättigung und Appetit wahrzunehmen. Anstatt wie gewohnt das Essen hinunter zu schlingen hilft der Genuss solche Gewohnheiten zu erkennen und zu ändern.

Ziele

Die Schüler:innen spüren

- den Unterschied zwischen Hunger, Appetit, Durst und Sättigung
- dass es ihre 5 Sinne gibt, um Essen und Trinken bewusst wahrzunehmen
- wie genussvoll Essen und Trinken sein kann

Besondere Hinweise

Statt Brot kann bei der Verkostung auch Schokolade, Obst, Gemüse ... verwendet werden. Bei der Verkostung auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten der Kinder so weit wie möglich achten.

01 | Mmh, das schmeckt und duftet!

Material

- AB 1: Hunger und Appetit – das kann ich unterscheiden
Augenbinde / Schal für Blindverkostung
- Brotkorb mit klein geschnittenem Brot (evtl. ein Nuss- oder Kürbiskernbrot)
- AB 2: Der Brot-Test
- Alternativ AB 3: Auf der Schokoladeninsel
- AB 4: Hausaufgabe: Die Genussrunde mit allen Sinnen
- AB 5: Hunger, Appetit und Sättigung – ich beobachte mich

Ablauf

Einstieg

Die Klasse erfährt, dass es heute um die Signale Hunger, Sättigung und um Appetit sowie die Sinne beim Essen geht.

Sitzkreis Thema Hunger/Sättigung: Die Kinder sitzen im Kreis und die Lehrkraft stellt über das Tanken eines Autos einen Bezug zum Essen her (Wann müssen wir tanken? Wann weiß man, wann man genug getankt hat? Was passiert, wenn man mehr getankt hat, als der Tank fassen kann?). Es wird erklärt, dass Hunger uns signalisiert, es Zeit ist aufzuhören.. Die Schüler:innen stehen auf und zeigen „Wo spüre ich Hunger, wo spüre ich Durst, wo spüre ich Appetit, wo spüre ich Sättigung“? Sie zeigen mit der Hand, wo sie Hunger (Oberbauch), Appetit (im Mund), Sättigung (im Oberbauch) und Durst (im Mund) spüren. Die Klasse bearbeitet dazu das AB 1 Hunger und Appetit – das kann ich unterscheiden.

Aktivität

Die Lehrkraft stellt die Verkostung (von Brot) und die Fragen dazu vor. Die Schüler:innen schließen ihre Augen, nehmen sich ein Stück Brot und essen es schnell. Anschließend füllen sie das AB 2 aus, während die Lehrkraft die Fragen wiederholt: Was hast du gespürt?, Wie fühlt sich das Brotstück an (weich, körnig)?, Was hast du beim Draufbeißen bzw. Kauen gespürt? Wie schmeckt/riecht das Brot (salzig, saftig, kräftig, süß)?

In einer weiteren Runde essen die Schüler:innen mit geschlossenen Augen ein Stück Brot langsam und mit Genuss. Es werden dieselben Fragen gestellt und jeder füllt wieder das AB 2 aus.

Alternativ kann die Verkostung auch mit Schokolade (AB 3: Auf der Schokoladeninsel) durchgeführt werden.

Die Schüler:innen erfahren, dass zum Schmecken auch die Nase gehört und bei Schnupfen das Essen nicht so schmeckt.

01 | Mmh, das schmeckt und duftet!

Abschluss

Zum Abschluss gibt die Klasse Rückmeldung zu der UE.

Forschungsauftrag: Die Kinder führen zu Hause gemeinsam mit ihren Eltern, Geschwistern, Großeltern einen Geschmackstest durch, bei dem verschiedene Sinne eingesetzt werden. Dafür setzen sie verschiedene Sinne ein und verwenden unterschiedliche Lebensmittel wie zum Beispiel Apfel, Karotte und Joghurt. Jede:r trägt die Ergebnisse in das AB 4 („Die Genussrunde mit den Sinnen“) ein. Fazit ist wahrscheinlich, dass die Beurteilung ganz unterschiedlich ausfällt. Alternativ kann das AB 5 Hunger, Appetit und Sättigung – ich beobachte mich – als Hausaufgabe bearbeitet werden.

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Wie war die Blindverkostung?
- Sollte statt Brot Schokolade verkostet werden?
- Konnten die Schüler:innen den Unterschied zwischen Hunger, Satt, Appetit/Lust erkennen/erfassen und beschreiben?

Weitere Anmerkungen

- Statt Brot kann für die Sinnesübung auch Schokolade verwendet werden. Dazu die Geschichte „Auf der Schokoladeninsel“ einsetzen (AB 3). Dabei essen die Schüler:innen ein Stück Schokolade schnell. Das zweite Stück essen sie nach der Anleitung der Fantasiegeschichte
 - Zur Vertiefung der Themen Hunger, Appetit und Sättigung beobachten die Schüler:innen sich selbst über einige Tage und tragen ihr Ergebnis in das AB 5 ein. In einer weiteren UE können die Beobachtungen – ohne Wertung – besprochen werden.
 - Forschungsauftrag: Haben die Schüler:innen als Hausaufgabe AB 4 („Die Genussrunde mit allen Sinnen“) bearbeitet, kann das Ergebnis und das Fazit in einer weiteren UE besprochen werden.
- Zur Vertiefung und zur Schulung weitere Geschmackstests durchführen. Zum Beispiel verschiedene Apfelsorten verkosten oder gekochte mit rohen Karotten und Karottensaft vergleichen.

01 | Mmh, das schmeckt und duftet!

Zusatzinfo

In unserer heutigen Zeit kommt das Genießen oft zu kurz: Essen unter Zeitdruck weil die Freunde warten oder Mahlzeiten in der Mittagsverpflegung ganz ausfallen lassen, weil sie nicht schmeckt... Die Lehrkraft weist darauf hin, dass sich Stress nicht immer vermeiden lässt und das ein Gericht nicht immer gleich schmeckt.

Trotzdem sollten wir so oft wie möglich unser Essen mit allen Sinnen genießen (nicht nur am Wochenende und Festtagen).

Der Geschmack der Lebensmittel ist auch von der Verarbeitung, dem Reifegrad, der Sorte ... abhängig.

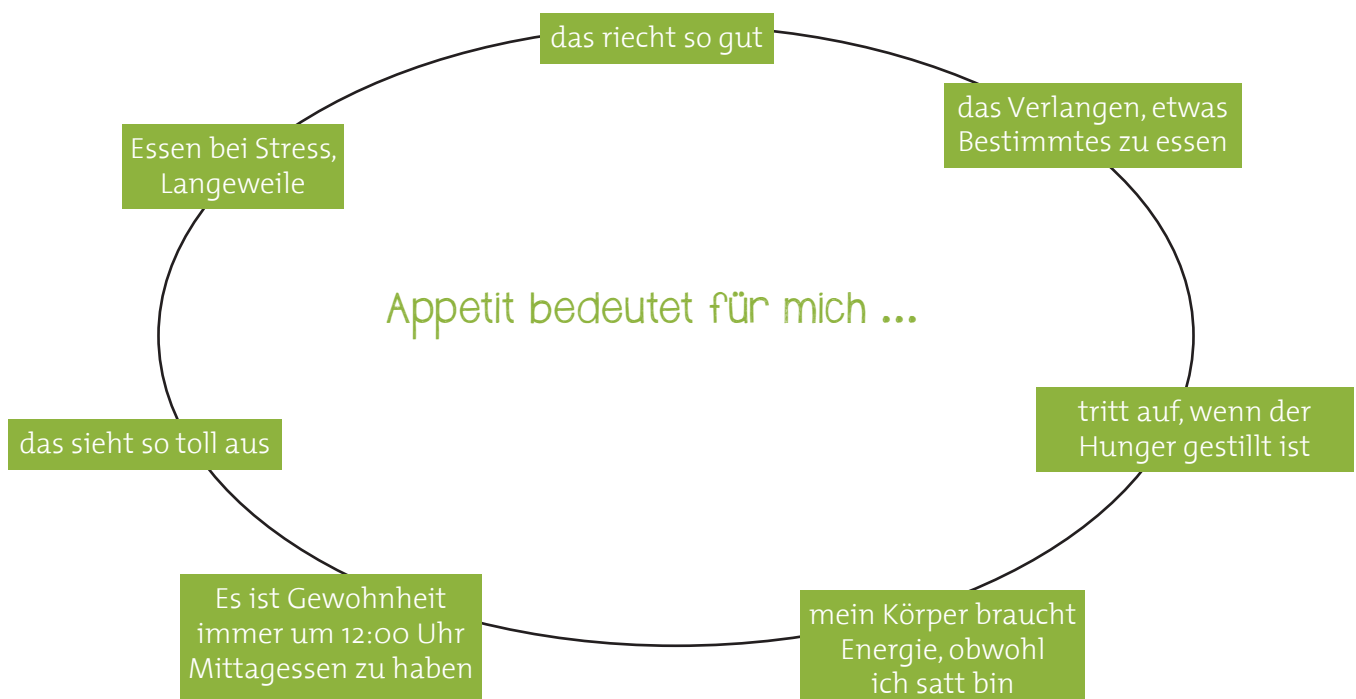
Dauer

1 UE = 50 Minuten

Hunger und Appetit - das kann ich unterscheiden, AB I












Welche Wörter bringst du mit „Appetit“ in Verbindung?
Verbinde mit den Aussagen „Appetit bedeutet für mich ...“



Brotverkostung - der Brottest, AB 2



Mein Name:		Name des Brotes:		 AUSSEHEN MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT SEHR GUT GUT GEHT SO
 SCHMECKEN GESCHMACK	 RIECHEN GERUCH			
 TASTEN ANFÜHLEN	 HÖREN GERÄUSCHE			

Mein Name:		Name des Brotes:		AUSSEHEN MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT SEHR GUT GUT GEHT SO
 SCHMECKEN GESCHMACK	 RIECHEN GERUCH			
 TASTEN ANFÜHLEN	 HÖREN GERÄUSCHE			

Ergänzungen zum Arbeitsblatt:

Wörter Geschmack:
Wörter Geruch:
Wörter Aussehen:

salzig, süß, sauer, fruchtig, ...
säuerlich, süßlich nach nichts, ...
lang, grün, oval, groß, ...

Wörter Anfühlen:
Wörter Geräusche:

fest, grob, rau, weich, ...
kracht, knackig, knusprig, dumpf, ...

Auf der Schokoladeninsel AB 3

Didaktischer Hinweis

Diese Übung mit kurzer Reflexion dauert etwa 10 Minuten. Am Beispiel eines Schokoladenstückchens erleben die Kinder, wie es sich anfühlt, wenn sie ein Lebensmittel mit allen Sinnen genießen.

Material

- Für jedes Kind zwei Stückchen Schokolade
- Für jedes Kind ein Blatt Papier

Durchführung

- Jedes Kind hat vor sich zwei Stückchen Schokolade auf einem Papier liegen. Das erste Stück essen die Schüler:innen, wie sie es üblicherweise tun – eher schnell und unbewusst. Die Lehrperson sorgt für Ruhe und fragt: Was habt ihr gespürt?
- Dann essen die Kinder das zweite Stück genau nach der Anleitung in der Fantasiegeschichte.
- In den Pausen leise zählen, damit die Schüler:innen genug Zeit zum Nachspüren haben.
- Am Ende reflektieren:
Welche Eindrücke und Erfahrungen wurden wahrgenommen?
Welche Sinne konnten besonders gut eingesetzt werden?
Wie war die geschmackliche Erfahrung?
Was wurde im Körper sonst noch gespürt?
Welche Gefühle, Erinnerungen oder Bilder sind in eurem Kopf entstanden?

Fantasiegeschichte, AB 3

Lege das zweite Stück Schokolade direkt vor dich hin. Setze dich bequem auf einen Stuhl und suche mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor dir. Hör dir die Geräusche im Klassenraum an. (bis 20 zählen)

Atme zweimal tief ein und aus. (bis 20 zählen)

Schließe Deine Augen! Träume vor dich hin! Du bist auf der Schokoladeninsel. Sieh sie dir an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade, und man darf alles essen – aber nur ganz langsam. (bis 40 zählen)

Nimm dir jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran.
Spüre: Wie riecht sie? (bis 30 zählen)

Lecke etwas an dem Stück. Spüre: Wie schmeckt es? (bis 30 zählen)

Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück, sondern lege es unter die Zunge. (bis 20 zählen)

Schiebe das Stück mit der Zunge in die linke Wange. (bis 20 zählen)

Und dann in die rechte Wange. (bis 20 zählen)

Lass den Rest Schokolade im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon. (bis 30 zählen)





Zeichne zum Schluss mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens nach. Fühle: Wo ist deine Lieblingsecke? (bis 30 zählen)

Komme langsam wieder von der Schokoladeninsel zurück. Öffne die Augen! Recke und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit!





Weiterführung

Die Kinder malen, wie ihre Schokoladeninsel ausgesehen hat.

Die Genussrunde mit allen Sinnen, AB 4

Name des Lebensmittels:		TESTURTEIL:
 SEHEN Form: Größe: Farbe:	 RIECHEN nussig fruchtig mild	SEHR LECKER
 TASTEN glatt körnig eckig rau fest	sauer	
	 HÖREN laut keine leise knackig	GEHT SO

MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT!

NAME:		TESTURTEIL:
 SEHEN Form: Größe: Farbe:	 RIECHEN nussig fruchtig mild	SEHR LECKER
 TASTEN glatt körnig eckig rau fest	sauer	
	 HÖREN laut keine leise knackig	GEHT SO

MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT!

Hunger, Appetit und Sättigung, ich beobachte mich, AB 5

Hunger und Appetit führen oft dazu, dass wir unnötig essen und zu viel zu uns nehmen. Wichtig ist, die Körpersignale zu erkennen und zu deuten.

Beobachte dich die nächsten 3 Tage und beantworte dazu die folgenden Fragen:

1. Bei welcher Gelegenheit spüre ich Hunger?

2. Bei welcher Gelegenheit verspüre ich Appetit?

3. Wie fühlt es sich an, satt zu sein?

Ergänze die folgenden Sätze:

1. Hunger erkenne ich an _____

2. Lust auf etwas zu Essen verspüre ich wenn _____

3. Appetit äußert sich bei mir _____

4. Durst erkenne ich an _____

5. Satt bin ich _____





Zucker, Zucker, Zucker

Hintergrund

Zucker ist bei vielen Kindern ein großer Bestandteil in ihren Lebensmitteln. Zwar brauchen unsere Muskeln und Gehirnzellen Glukose als Energiequelle, aber diese muss nicht durch Fabrikzucker (Haushaltszucker = Saccharose) erfolgen. Unser Organismus ist in der Lage, die Stärke aus Getreide, Getreideprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten etc. und aus dem Fruchtzucker, der im Obst enthalten ist, in Glukose umzuwandeln.

Der natürliche Zucker

Die Süßwarenhersteller werben oft mit dem Slogan: „Nur mit natürlicher Fruchtsüße gesüßt“. Allerdings wandelt bei einer zu hohen Aufnahme von Fruktose/Fruchtzucker vor allem in Getränken und Süßwaren unser Körper diese Fruchtsüße in Fett um. Dadurch kann es zu einer Erhöhung der Triglyceride oder zu einer Fettleber kommen. Daher zuckerreiche Süßigkeiten, Mehlspeisen, gesüßte Milchprodukte und zuckerhaltige Getränke (z. B. Limonaden, unverdünnte Fruchtsäfte, Sirupe) selten und nicht täglich konsumieren. 1 kleine Portion genügt und entspricht: 2-3 Keksen, 1-2 Rippen Schokolade oder 1 kleinem Stück Kuchen.

Kristallzucker - die Menge macht*s!

Der „Zucker aus der Packung“ (auch „freier Zucker“ genannt) kann sogar negative Auswirkungen auf unseren Körper haben. Bei übermäßigem Zuckerkonsum kann es zu Karies, Übergewicht und dadurch zu Diabetes und Bluthochdruck kommen.

Die deutschsprachigen Fachgesellschaften für Ernährung und die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfehlen, max. 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr über freien Zucker zu sich zu nehmen und die Menge auf unter 5 Energieprozent (also täglich nicht mehr als 5 Teelöffel bei Erwachsenen) zu reduzieren.

Das entspricht etwa 180 Kalorien bei einem täglichen Kalorienbedarf eines achtjährigen Kindes von rund 1800 Kalorien. Zucker hat pro Gramm 4 Kalorien. Mit 45 g Zucker oder 11 Stück Würfelzucker ist die maximale Tagesmenge erreicht. Eine Definition, welche Lebensmittel als Kinderlebensmittel bezeichnet werden dürfen, gibt es nicht.

02 | Zucker, Zucker, Zucker

Zucker in Lebensmitteln

Lebensmittel mit einem Zuckergehalt unter 5 Gramm pro 100 Gramm sind empfehlenswert, (Kriterien der Food Standard Agency - FSA). Zuckerhaltige Getränke sollen nur selten konsumiert werden, da Wasser das ideale Getränk ist. Für Getränke gilt für 100ml:

Empfehlenswert: bei weniger als 2,5 Gramm Zucker

Mittelwertig: bei 2,5 - 6 Gramm Zucker

Zu hoch: bei über 6 Gramm Zucker

Hinweis zum Zuckergehalt in Getränken

Laut Sipcan (<https://www.sipcan.at/getraenkeliste>) darf der Zuckergehalt pro 100 ml Getränke bei maximal 6,7 g (ab September 2023) liegen und es dürfen keine Süßstoffe zugesetzt werden. Der Anteil liegt damit wesentlich über den Empfehlungen der Fachgesellschaften. Empfohlen wird in jedem Fall eine reduzierte Zufuhr von zuckergesüßten Erfrischungsgetränken, da diese das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 erhöhen. Die Evidenz wurde bei Erwachsenen als „wahrscheinlich“ und für Kinder als „möglich“ eingestuft. Zudem wurde auch ein erhöhtes Risiko für das metabolische Syndrom mit „möglicher“ Evidenz belegt.

Ziele

Die Schüler:innen erfahren:

- dass Süßes die Spitze der Ernährungspyramide darstellt selten 1 Portion (= 1 Handvoll) erlaubt ist
- dass sie max. 45 g Zucker pro Tag (= 11 Stück Würfelzucker) aufnehmen sollen
- dass in vielen Lebensmitteln Zucker in „versteckter Form“ enthalten ist und hierzu auch süße Getränke gehören
- dass Zucker auch in herzhaften Produkten versteckt sein kann
- dass es verschiedene Zuckersorten gibt

Besondere Hinweise

Ihr eigenes Essverhalten in der Schule hat Vorbildfunktion für Ihre Klasse. Führen Sie keine Verbote ein, aber zeigen Sie den Kindern, welche Alternativen es zu Süßigkeiten gibt. Setzen sie diese auch nicht als Belohnung ein. Beispielsweise kann vereinbart werden, dass nur zu besonderen Anlässen „Süßes“ mitgebracht wird. Gemeinsam mit den Schüler:innen Regeln vereinbaren und/oder – wenn Regeln schon vorhanden sind – besprechen, wie ein vertretbares Maß an Süßigkeiten im Alltag umgesetzt werden kann.

02 | Zucker, Zucker, Zucker

Vorbereitung

- Zuckersorten besorgen oder von den Schüler:innen mitbringen lassen
- Klassenraum

Material

- Ernährungspyramide
- Würfelzuckerstücke
- Pinnwand o.Ä.
- Lebensmittelabbildungen für Lehrkraft
- Abbildungen Würfelzuckermengen für Lehrkraft
- AB 1: Süß ist nicht gleich süß
- AB 2: Beispiel – Frühstück und Jause
- Tafelbild: Tafel, Stifte
- je 1 großen Löffel je Zuckersorte
- je 1 Teelöffel / Schüler
- AB 3: Zucker-Challenge

Zuckersorten:

- Kristallzucker
- Raffinade-Zucker
- Würfelzucker
- Brauner Zucker
- Kandiszucker,
- Brauner Kandiszucker
- Staubzucker
- Vanillinzucker
- Gelierzucker
- Vollrohrzucker

Ablauf

Einstieg

Den Schüler:innen werden die Inhalte der UE erklärt. Sie sehen anhand der Ernährungspyramide, dass Süßes (und Salziges) die Spitze der Pyramide darstellen und wir nur 1 Portion (= 1 Handvoll) Süßes oder Salziges pro Tag essen sollten. Die Kinder schätzen, wie viel Zucker sie pro Tag maximal essen sollen. Die Antworten werden gesammelt und die Menge von 40–44 g Zucker anhand von Würfelzucker oder „losem Zucker“ (Kristallzucker) gezeigt.

Aktivität

AB 1: In vielen Lebensmitteln ist „versteckter“ Zucker enthalten. Die Klasse kann mit dem AB 1 „Süß ist nicht gleich süß“ herausfinden, in welchen Produkten am meisten Zucker versteckt ist. Dazu wird ein Lebensmittel mit der dazugehörigen Zuckermenge auf dem AB verbunden. Die Lebensmittelabbildungen (Cola, Ketchup ...) an eine Pinnwand/Magnettafel hängen. Gemeinsam das Ergebnis besprechen und auf der Pinnwand mit der entsprechenden Zuckermenge-Abbildung ergänzt.

AB 2 Beispiel – Frühstück und Jause

Anhand eines typischen Frühstücks und einer Jause rechnen die Kinder in Partnerarbeit die Zuckermenge in Würfelzucker um und veranschaulichen diese mit Würfelzucker. Je nach Zeit können mehrere Beispiele berechnet werden.

02 | Zucker, Zucker, Zucker

Tafelbild und Packungen Zuckersorten:

Die Schüler:innen überlegen gemeinsam, welche Zuckersorten es im Handel gibt bzw. welche sie kennen. Die Lehrkraft schreibt die verschiedenen Zuckersorten an die Tafel,

zeigt die Zuckersorte in der Packung, lässt die Schüler:innen kosten und erläutert sie. Hilfreiche Literatur: Zucker, Sirup, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe unter: <https://fet-ev.eu/zucker-suessungsmittel/>
<https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/zucker/>

Abschluss

Die Schüler:innen geben Rückmeldung zu der UE. Was war für die Schüler:innen interessant und neu? Es soll sich möglichst jede:r zu Wort kommen.

Als Hausübung sollen die Schüler:innen die Zucker-Challenge umsetzen. Zu erwarten ist, dass es Tage mit zu viel oder weniger Zucker gibt.

Nachbereitung

- Haben die Schüler:innen Fragen gestellt, waren sie interessiert?
- Ist ihnen bewusst, dass viele Lebensmittel „versteckten Zucker“ enthalten?
- War die Aufgabe mit den Zuckersorten leicht?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Auf die UE 1.2. Coole Durstlöscher kann Bezug genommen werden.
- Möglich ist eine Aktion zum Thema Zucker in der ganzen Schule oder für andere Klassen.
- Kann mit Mathematik, Deutsch oder Sachunterricht kombiniert werden.

„Das kleine Schmeck“ - Hörspiel



Die Kinder helfen dem wunderlichen Wesen „Schmeck“ sich auf dem Planeten Erde gut zu versorgen. Inhalte zum Thema Wasser trinken, Gemüse, Salat oder Obst essen, Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper, Hunger und Sättigung, Genuss beim Essen und vieles mehr, kann den Kindern auf diese unterhaltsame Weise noch einmal näher gebracht werden.

- Folge 1: Das kleine Schmeck - Spinatknödel und scharfe Erdbeeren. Dauer: 29 Min.
- Folge 2: Das kleine Schmeck - Erdige Äpfel. Dauer: 29 Min.



Forschungsauftrag

Einen Milchzahn oder ein Ei über Nacht in Cola einlegen. Der Zahn bzw. das Ei wird von der enthaltenen Phosphorsäure im Cola angegriffen und verfärbt sich.

Hinweis: Die enthaltene Phosphorsäure kann auch Urinstein und Rost entfernen.

Durchführungsdauer

1 UE (= 50 Minuten)

Süß ist nicht gleich süß, AB I



Diese Dinge sind verschieden süß.
Insgesamt verstecken sich hier 217 Stück Würfelzucker. Verbinde die
Zuckerwürfelmenge mit dem entsprechenden Lebensmittel / Produkt.



5

6

14

22

23

24

27

34

63



Flasche Cola (1 Liter)



Tomatenketchup (300 ml)



Gummibonbons (200 g)



Tafel Schokolade (100 g)



Orangensaft (1 Glas = 200 ml)



Karamelzuckerl (200 g)



Fertigmüsli (500 g)



Fruchtjoghurt (180 g)



Nuss-Nougat-Creme (400 g)

Süß ist nicht gleich süß, AB I

(Lösungsblatt für Lehrkraft)

Produkt	Würfelszuckermenge
Glas Nuss-Nougat-Creme (400 g)	63
Sackerl Karamelzuckerl (200 g)	27
Sackerl Gummibonbons (200 g)	23
Flasche Cola (1 Liter)	24
Packerl Fertigmüsli (500 g)	34
Flasche Tomatenketchup (300ml)	22
Tafel Schokolade (100 g)	14
Fruchtjoghurt (180 g)	5
Orangensaft (1 Glas = 200 ml)	5

Frucht-Joghurt (180 g)



Orangensaft (200 g)

45



Flasche Cola (1 Liter)

46



Ketchup (300 ml)

47



Tafel Schokolade (100 g)

48



Gummibonbons (200g)



Nuss-Nougat-Creme (400 g)

50



Karamelzuckerl (200 g)

51



Fertigmüsli (500 g)



5 Stück Würfelzucker



5 Stück Würfelzucker



14 Stück Würfelzucker

54



22 Stück Würfelzucker



23 Stück Würfelzucker

55



24 Stück Würfelzucker



27 Stück Würfelzucker

56



34 Stück Würfelzucker



63 Stück Würfelzucker



Beispiel - Frühstück und Jause, AB I



Rechne anhand der Zuckermenge (in Gramm) aus, wie viele Würfelzucker in Frühstück und Jause stecken.

Frühstück und Jause	Zuckergehalt (in g)	Anzahl Würfelzucker 1 Würfel = 4 g)
200 ml Kakao (185 ml Milch* + 15 g Kakaopulver	9 11	
1 Semmel	0	
1 Portion Nuss-Nougat-Aufstrich (20 g)	11	
5 g Butter	0	
1 Portion Marmelade (10 g)	6	
180 g Fruchtjogurt*	20	
Gesamt	57	

*Milch/Joghurt enthalten von Natur aus Milchzucker (d.h. von der Gesamtmenge sind 10 g = 3 Würfelzuckerstücke Milchzucker).

Beispiel - Frühstück und Jause, AB 2

(Lösungsblatt für Lehrkraft)








Rechne anhand der Zuckermenge (in Gramm) aus, wie viele Würfelzucker in Frühstück und Jause stecken.

Frühstück und Jause	Zuckergehalt (in g)	Anzahl Würfelzucker 1 Würfel = 4 g)
200 ml Kakao (185 ml Milch* + 15 g Kakaopulver	9 11	2 3
1 Semmel	0	0
1 Portion Nuss-Nougat-Aufstrich (20 g)	11	3
5 g Butter	0	0
1 Portion Marmelade (10 g)	6	1,5
180 g Fruchtjogurt*	20	5
Gesamt	57	14

*Milch / Joghurt enthalten von Natur aus Milchzucker (d.h. von der Gesamtmenge sind 10 g = 3 Würfelzuckerstücke Milchzucker).

Zucker-Challenge, AB 3

Wie viel Zuckerwürfel nehme ich pro Tag auf?
Male die entsprechende Anzahl an Zuckerwürfeln aus.

		Gesamt Zuckerwürfel
Montag		_____ Stück
Dienstag		_____ Stück
Mittwoch		_____ Stück
Donnerstag		_____ Stück
Freitag		_____ Stück
Samstag		_____ Stück
Sonntag		_____ Stück

Würfel- zucker	Zucker- gehalt (in g)	1 Portion
2,5	10	Früchtemüsli (30 g)
0,5	2	Cornflakes, gezuckert (30 g)
2	7	Nuss-Nougat-Creme (15 g)
4,5	18	Fruchtjoghurt (150 g)
6,5	26	Cola (250 ml)
4,5	17	Eistee (250 ml)
2,5	9	verdünnter Sirup 1:5 (250 ml)
3,5	14	Milchschokolade (1-2 Rippen, 25
4	16	Schokolinsen (25 g)
5	19	Gummibärchen (25 g)
1,5	6	Müsliriegel (1 Stk. à 25 g)
1	4	Ketchup (20 g)

Die Stimmung macht's

Hintergrund

Gemeinsame Mahlzeiten bieten Gelegenheit, sich auszutauschen und das Essen zu genießen, vorausgesetzt die Atmosphäre passt. Genießen ist schwer, wenn Hektik herrscht und keiner auf das Essen achtet. Entscheidend ist, dass sich alle bei Tisch wohlfühlen und zur Ruhe kommen. Dafür braucht es gemeinsame Vereinbarungen.

Das Auge isst mit: Liebevoll und schön angerichtete Speisen auf einem gedeckten und dekorierten Tisch machen Appetit. Die Speisen können z.B. vor dem Servieren mit Kräutern, essbaren Blüten, Zitronenscheiben dekoriert werden. Schöner Tischschmuck (selbst gebastelt, aus der Natur ...) ergänzt das Ganze noch. Wichtig ist, dass dieser nicht zu hoch ist, damit man sein Gegenüber noch gut sehen kann.

Auf einem gedeckten Tisch hat neben einem Tischtuch oder einem Tischset jedes Geschirrtel seinen Platz. Das Geschirr wird so angeordnet, dass man alles greifen kann. Wie der Tisch gedeckt wird, richtet sich nach dem Anlass und der Mahlzeit. Grundsätzlich ist alles, was man zum Essen braucht, inkl. Serviette, da.

Ziele

Die Schüler:innen können:

- verstehen, dass sich die Essatmosphäre auf die Stimmung beim Essen auswirkt und umgekehrt
- einen Tisch vollständig und richtig eindecken
- die Bestecksprache
- die Essatmosphäre, in der sie sich wohlfühlen und die sie sich wünschen
- die Bedeutung von Tischregeln

Besondere Hinweise:

Eine aufgeschlossene Haltung zu den Essgewohnheiten und Tischsitten anderer Kulturen zu vermitteln, ist wichtig. Gleichzeitig sollen die kulturellen Bräuche beim Essen in unserer Kultur wahrgenommen und umgesetzt werden können.

03 | Tischlein deck dich!

Material

- AB 1: Messer rechts, Gabel links
- AB 2: Essplatz bei einer warmen/kalten Mahlzeit
- AB 3: Miteinander essen
- AB 4: Forschungsauftrag: Tischregeln bei uns zu Hause
- Geschirr
- Besteck
- Gläser
- Servietten
- Tischschmuck
- ggf. Tischdecke/Tischsets
- s. nächster Punkt



Vorbereitung

- Klassenraum
- 1 Tisch mit 4 Stühlen und 4 Mittagsgedecken, davon ist 1 Gedeck richtig eingedeckt
- Bei allen Gedecken fehlt das Dessertschälchen, weil das Dessert nicht eingedeckt, sondern aufgetragen wird
- Material s.o.

Ablauf

Einstieg

Die Schüler:innen erfahren die Inhalte der UE und was sie machen.

Essen ist Genuss. Dabei spielen u.a. die Essatmosphäre, der gedeckte Tisch und das schön angerichtete Essen eine wichtige Rolle.

Heute lernen wir eine neue Sprache, die Bestecksprache. Was sagt uns ein gedeckter Tisch? Wie können wir mit dem Kellner kommunizieren, ohne mit ihm zu reden? Wie weiß er, ob du fertig bist und er deinen Teller abräumen kann?

Aktivität

Die Lehrperson erklärt die Grundregeln zum Tischdecken mit Suppentellern, flachen Tellern, Tassen, Gläsern, Salattellern, verschiedenem Besteck.

Tischdecken: Wie ist das heute? Dazu gibt es ein Ratespiel: Die Klasse wird in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe geht leise zum (vorher) gedeckten Tisch und prüft, welches Gedeck (mit Zahlen markiert) für ein Mittagessen richtig ist und merkt sich die Zahl.

Danach wird besprochen, welches Gedeck richtig ist und warum das so ist. Ergänzend können die Kinder in AB 1 („Messer rechts, Gabel links“) ihr eigenes

03 | Tischlein deck dich!

Gedeck für das Mittagessen einzeichnen, bevor die anderen „falschen“ Gedecke nacheinander durchgegangen und besprochen werden. Die Schüler:innen korrigieren die Fehler und überlegen, welche Konsequenzen das beim Essen hätte. Zum Beispiel Frühstücksgedeck zum Mittagessen, Löffel fehlt, flacher Teller statt Suppenteller.

Anhand AB 2 („Essplatz bei einer warmen/kalten Mahlzeit“) kann überlegt werden, wie das Gedeck für das Frühstück oder das kalte Abendessen aussieht.

Zum Abschluss erklärt die Lehrperson, wie mit dem Besteck auf dem Teller dem Kellner gesagt werden kann, dass man fertig ist. Siehe AB 2.

Tischatmosphäre

Die Schüler:innen überlegen, wie bei ihnen zu Hause die Stimmung bei Tisch ist. Ob sie in Ruhe essen können und ob es Tischregeln gibt. Sie vergleichen die Stimmung mit der Stimmung auf dem AB 3 („Miteinander essen“).

Tischregeln

Die Klasse erstellt Tischregeln für das gemeinsame Essen (beim Tischdecken helfen, erst aufstehen, wenn alle mit dem Essen fertig sind, nicht über das Essen meckern, es werden nur lustige Sachen beim Essen erzählt, beim Niesen die Hand vorhalten und zur Seite niesen ...). Zur Unterstützung kann AB4 Forschungsauftrag: „Tischregeln bei uns zu Hause“ verwendet werden.

Abschluss

Fragen an die Schüler:innen stellen: Was ist für euch neu? Was habt ihr dazu gelernt? Habt ihr zu Hause Tischregeln?

Reflexion

- Haben die Schüler:innen die Bedeutung der Tischregeln für die Essatmosphäre erkannt?
- Ist es den Kindern wichtig, dass es Regeln bei Tisch gibt?
- Kann die Klasse den Tisch in der nächsten praktischen UE richtig decken?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten:

- „Andere Länder – andere Sitten“ zur Vertiefung und Akzeptanz der Essgewohnheiten anderer Kulturen. Diese Thematik kann in einer weiteren UE vertieft werden, indem u.a. Kinder aus anderen Kulturkreisen berichten.
- Forschungsauftrag: Als Hausübung sollen die Schüler:innen die geltenden Tischregeln zu Hause (AB 4 „Tischregeln bei uns zu Hause“) ausarbeiten. Gibt es eine Tischregel die zu Hause eingeführt werden kann? Was denkt die Familie darüber?
- Das Stimmungsbild AB3 kann zu Hause aufgehängt werden.

03 | Tischlein deck dich!

64

Zusatzinfo

Beispiele anderer Länder: In Thailand wird auf dem Boden sitzend gegessen, in der arabischen Esskultur wird auf Kissen oder Teppichen sitzend an einem niedrigen Tisch mit der rechten Hand gegessen.

Kinder in der Klasse mit Migrationshintergrund von anderen Tischsitten erzählen lassen.

Durchführungsdauer

1–2 UE

Messer rechts, Gabel links, AB I

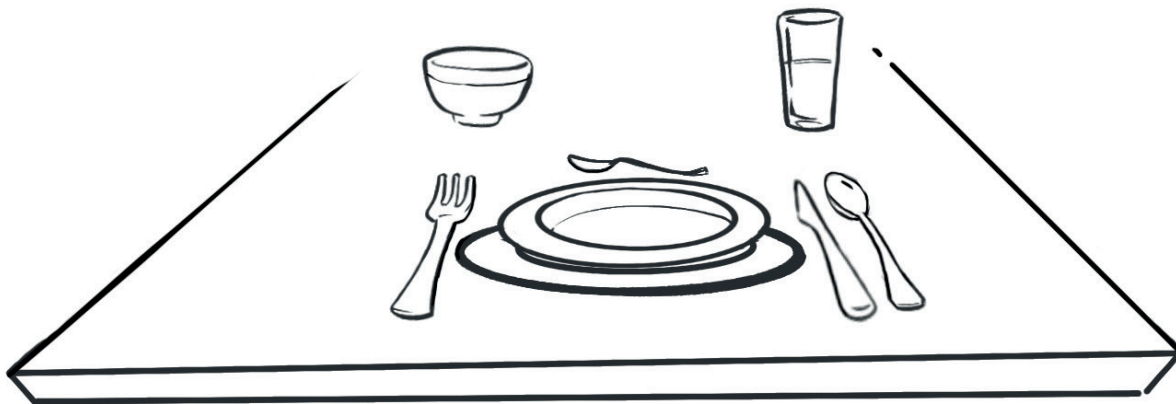
Selina möchte nicht alleine essen. Setz dich doch zu ihr und iss mit.
Du musst nur noch schnell den Tisch decken.
Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Selina.



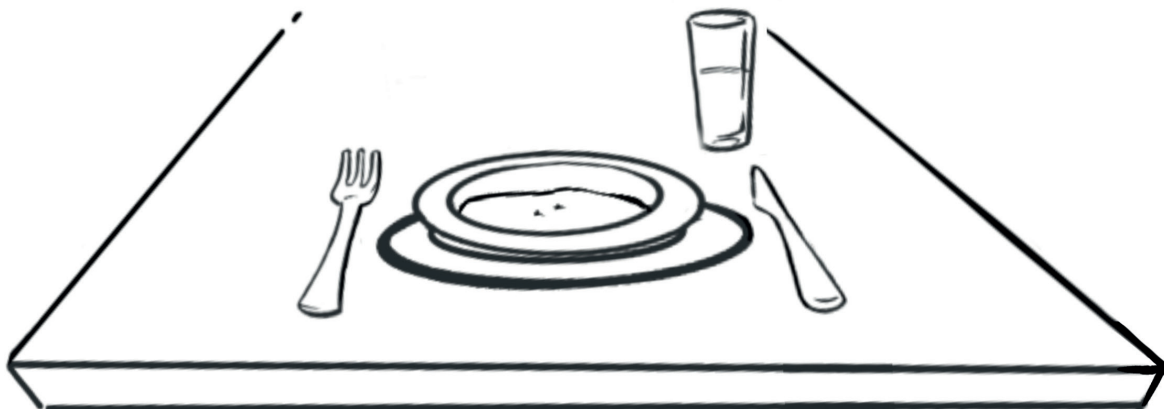
Quelle: ntnommen aus dem Unterrichtskonzept des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) „Der Ernährungsführerschein – Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule“, Bestell-Nr. 3941, www.bzfe.de, © BLE

Essplatz bei einer warmen/kalten Mahlzeit AB 2

Bei einer warmen Mahlzeit oder einem festlichen Anlass könnte der Essplatz so aussehen:



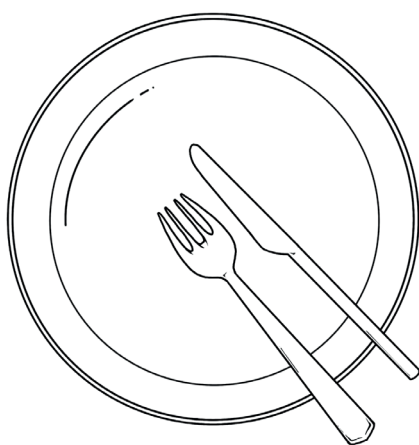
Fürs Frühstück und Abendessen könnte der Essplatz so aussehen:



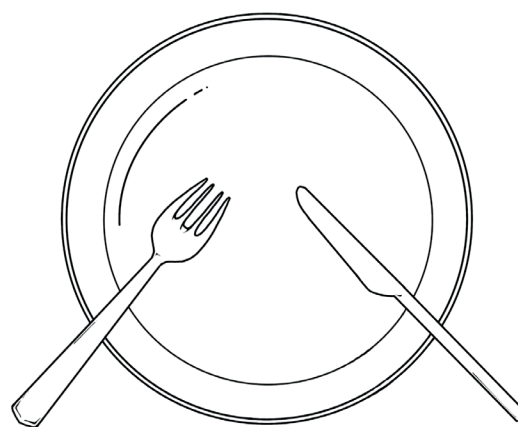
Entnommen aus dem Unterrichtskonzept des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)
 „Der Ernährungsführerschein – Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule“,
 Bestell-Nr. 3941, www.bzfe.de, © BLE

Gedeckt wird nur das, was auch wirklich gebraucht wird: Wenn es zum Mittagessen keine Suppe gibt, wird auch kein Suppenteller und kein Löffel eingedeckt. Wer zum Frühstück oder Abendessen keine Gabel braucht, deckt sie auch nicht mit auf. Wer dagegen den Tag mit einem Müsli beginnt, braucht auch eine Schüssel und einen Löffel.

Was verrät das Besteck?



Ich bin fertig.



Ich hätte gerne noch Nachschlag.

Entnommen aus dem Unterrichtskonzept des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)
 „Der Ernährungsführerschein – Baustein zur Ernährungsbildung in der Grundschule“,
 Bestell-Nr. 3941, www.bzfe.de, © BLE

Miteinander essen, AB 3

Was bedeutet für dich miteinander essen? Kreise ein oder schreib eigenen Gedanken dazu!

Miteinander Essen macht Freude

Da fühle ich mich geborgen

Es tut gut, miteinander zu essen

Ich mag die Gespräche am Tisch

Wir essen bewusst und lassen uns Zeit

Die Atmosphäre finde ich schön



Quelle Bild: Richtig essen von Anfang an. Medieninhaber und Herausgeber: AGES, Grafische Gestaltung: Katharina Petsche Design & Animation www.katharinapetsche.com

Zeit zu fragen: Wie geht es dir?

Miteinander reden

Ein neues Gericht miteinander verkosten

Etwas leckeres Essen

Mit Gästen essen

Zeit miteinander verbringen

Das bedeutet miteinander essen für mich:



Forschungsauftrag Tischregeln bei uns zu Hause, AB 4

Verhalten beim Essen

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

Versetze dich in Gedanken an deinen Platz am Esstisch bei dir zu Hause. Es ist Wochenende und es gibt gerade Mittagessen, ...



	JA	NEIN
Beim Essen wird nicht gespielt, ferngesehen oder gelesen		
Miteinander essen macht Spaß		
Einen schön gedeckten Tisch finde ich toll		
Vor dem Essen wasche ich mir die Hände		
Wir essen langsam und es gibt keine Hektik		
Wenn alle fertig sind, darf ich aufstehen		
Mein Essen probiere ich immer		
Wenn ich etwas nicht mag, bekomme ich ein extra Essen		
Alle Familienmitglieder essen miteinander		
Ich darf mein Essen selber schöpfen		
Wenn alle fertig sind, räumen wir miteinander den Tisch ab		
Gibe es eine Tischregel, die du gerne bei dir Zu Hause einführen möchtest?		



C

Materialien

- 01 | Kopiervorlage: Die 3 Kernaussagen
- 02 | Malen: Brotmandala
- 03 | Verschiedene Getreidearten
- 04 | Tages- und Wochentrinkpässe
- 05 | Die Ernährungspyramide
- 06 | Frühstücksrezepte für zu Hause

WORAUF KOMMT'S AN?

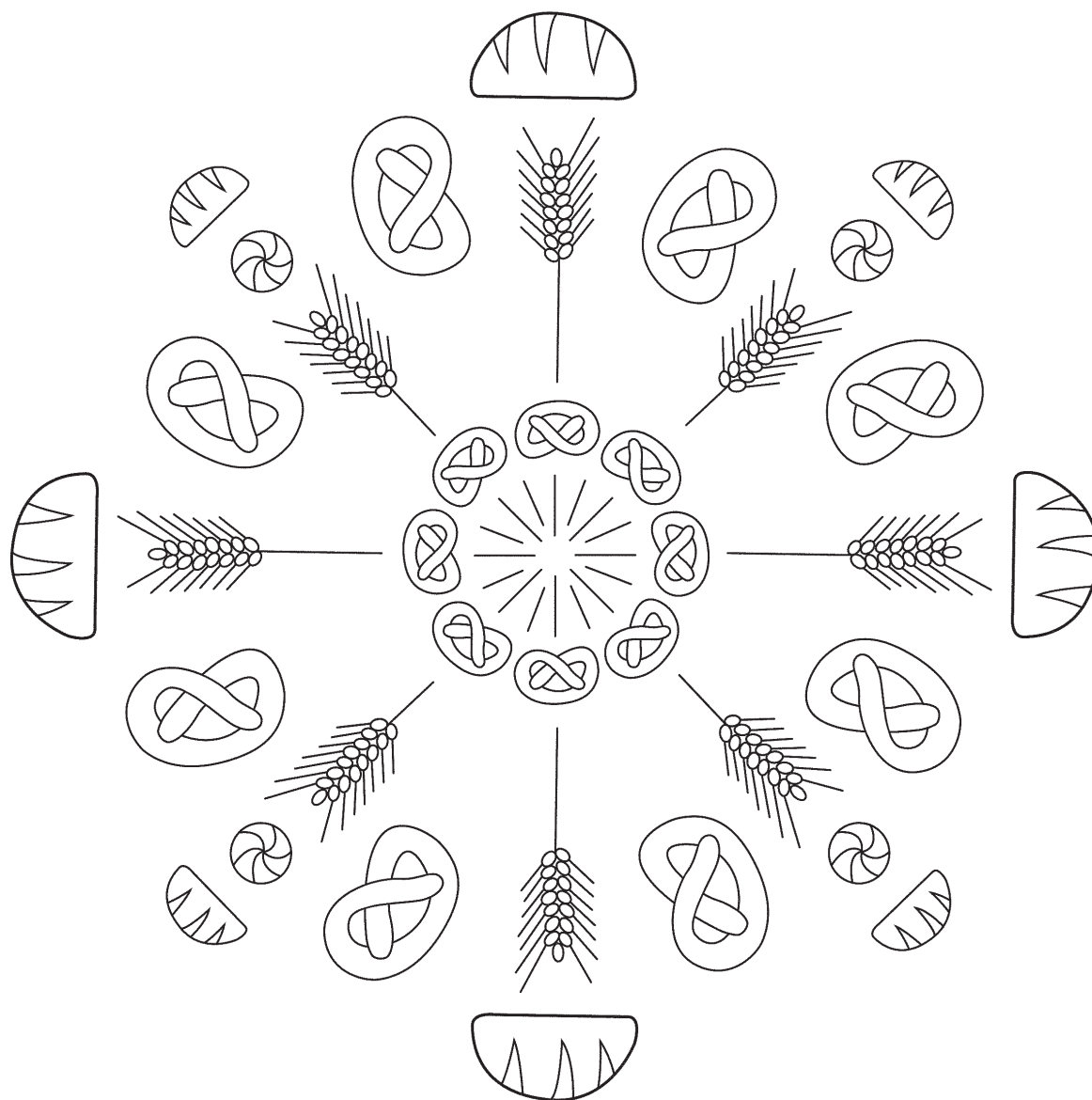
Bei jedem Essen
Gemüse, Salat oder
Obst

Wasser
trinken

Selten
naschen

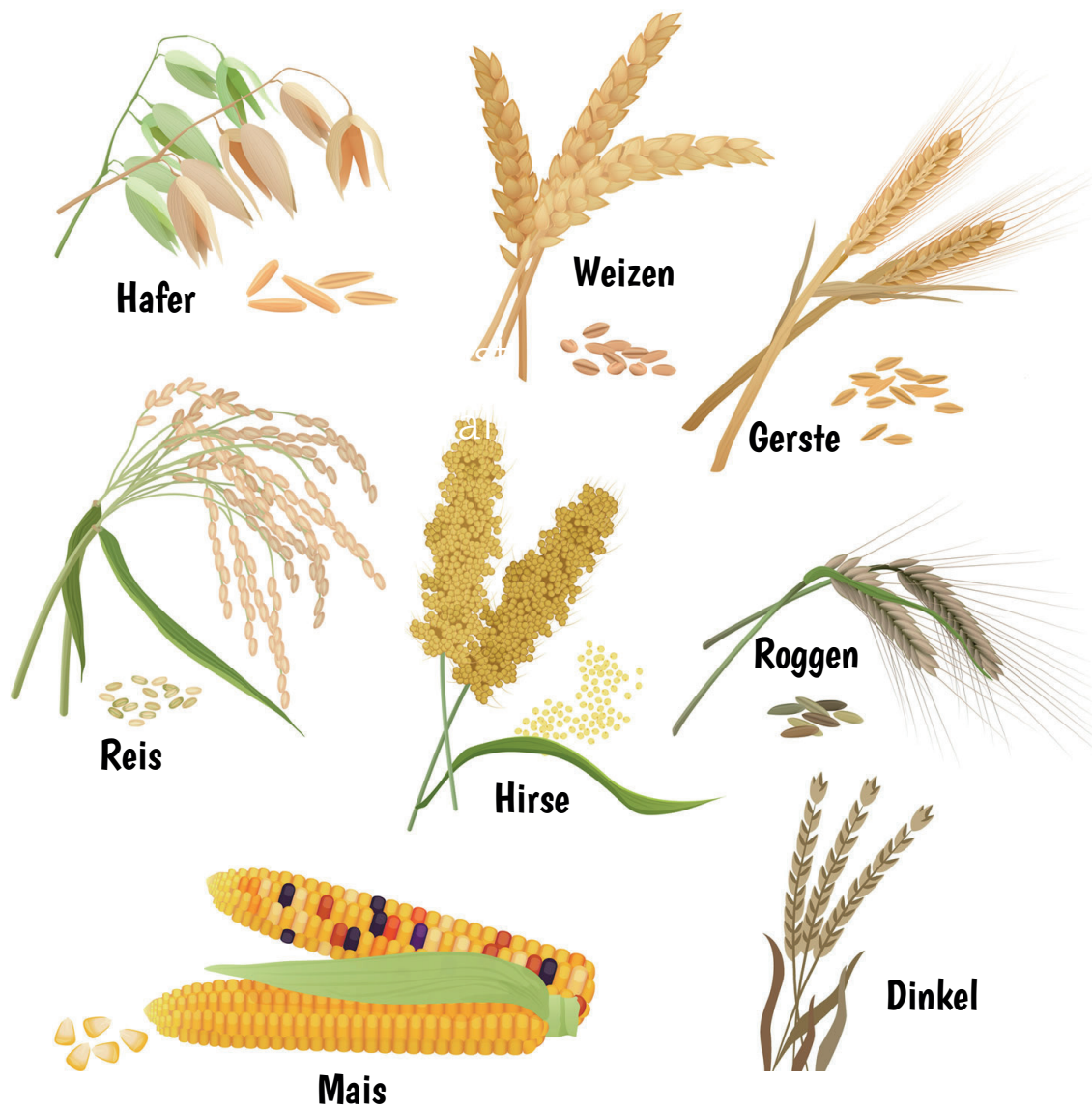
Brotmandala

Gestalte das Brotmandala nach deinem Geschmack!



Getreide

Ein paar Sorten im Überblick



Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____

 *1 Becher entspricht 200 ml

 Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
 Gesundheits Österreich
 Österreich
 Fonds Gesundes Österreich
 Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____

 *1 Becher entspricht 200 ml

 Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz
 Gesundheits Österreich
 Österreich
 Fonds Gesundes Österreich
 Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**.

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöcher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöcher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**

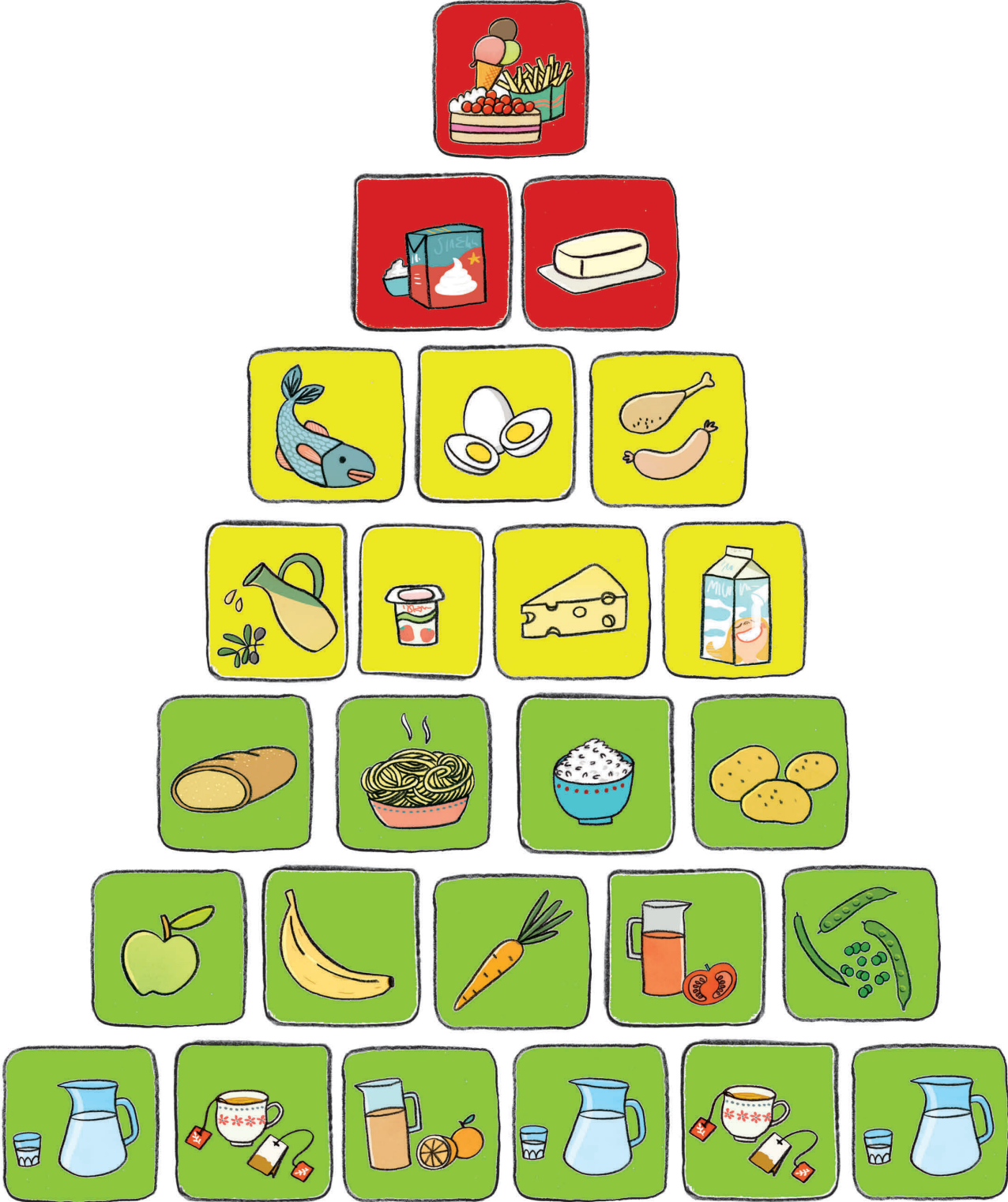


Am **Nachmittag**



Am **Abend**:

Die Ernährungspyramide



Schmetterlingsbrote



Zutaten für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 100 g Topfen
- 40 g Sauerrahm
- Bund Schnittlauch
- Salz
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Karotte
- 4 Radieschen

Zubereitung

1. Für den Aufstrich den Topfen mit dem Sauerrahm glatt rühren, den fein geschnittenen Schnittlauch untermengen, mit Salz abschmecken.
2. Brotscheiben halbieren und mit dem Schnittlauchtopfen bestreichen.
3. Paprika und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Karotten schälen und eine Karotte der Länge nach und eine in Scheiben schneiden.
4. Je zwei Brothälften mit der runden Seite aneinanderlegen und beliebig mit Gemüse, in Form von bunten Schmetterlingen, verzieren

Powermüsli



Zutaten für 4 Portionen

Zutaten

- 40 g Haferflocken
- 1 EL Haselnüsse gemahlen
- 200 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 – 2 Äpfel
- 3 TL Rosinen

Zubereitung

Äpfel waschen, grob raspeln, mit dem Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten dazugeben, gut vermischen und genießen!

07 | Frühstücksrezepte für zu Hause

Opas Kräuterschatz



Zutaten für 4 Portionen

Zutaten

- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 60 g Frischkäse
- Kresse, Kräutersalz
- Tomaten, Gurken zum Verzieren

Zubereitung

1. Brot mit Frischkäse bestreichen.
2. Kresse mit Schere abschneiden und auf den Broten verteilen.
3. Mit Kräutersalz würzen, mit Tomaten und Gurken verzieren.

Tipp

Eine Woche vorher mit den Kindern selbst Kresse auf Watte auf der Fensterbank ziehen! Selbst gemacht, und beim Wachsen beobachtet, schmeckt es gleich doppelt lecker!

07 | Frühstückszrezepte für zu Hause

Omas Lieblingsbrote



Zutaten für 4 Portionen

Karottenaufstrich

- 120 g Frischkäse
- 2 Karotten
- Salz
- Nach Geschmack Currypulver

Zubereitung

Karotten schälen, fein reiben, unter den Frischkäse rühren, abschmecken.

Hummus

- 200 g Kichererbsen (aus Glas oder Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- Pfeffer schwarz
- Evtl. Salz
- Minzblätter frisch

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch schälen. Beides in einem hohen Gefäß pürieren.
3. Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einer feinen Creme verarbeiten.
4. Creme mit den Minzblättchen garnieren, in Schälchen füllen und mit Brot servieren.

07 | Frühstücksrezepte für zu Hause

Dschungelmilch



Zutaten für 4 Portionen

Zutaten

- 600 ml Milch
- 2 reife Bananen
- Evtl. Zitronensaft

Zubereitung

1. Geschälte Bananen und Milch in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.
2. In Gläser gießen und mit Trinkhalmen servieren.

D

Erlebnis Xtras

Hörspiel „Das kleine Schmeck“

- 01 | Poster Hörspiel mit QR-Code
- 02 | Elternbrief „Das kleine Schmeck“
- 03 | Reim Was-O-Müse
- 04 | Arbeitsblatt: Erdige Äpfel
- 05 | Arbeitsblatt: Das kleine Schmeck braucht Energie

Unser Herbstfest – Aktionstag mit Eltern

- 01 | Ablauf für das Herbstfest
- 02 | Die Stationen

Das kleine Schmeck



WAS-O-MÜSE

TäTARatÄ!

Liebe Eltern,

hergehört und bloß kein Schreck, **hier kommen die Abenteuer des „kleinen Schmeck“**. Ein Hörspiel von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung. Doch wer ist dieses wunderliche Wesen mit dem farbenfrohen Fell, das sich so durch die Vorarlberger Obst- und Gemüsefelder mampft?



Das kleine Schmeck ist ein Wesen von überall und nirgendwo und ist auch ganz schön frech. Eines Tages landet es auf der Erde und passt sich den Bedingungen des Planeten an: Hier muss es essen und trinken. Aber was? Zum Glück helfen Kinder dem kleinen Schmeck dabei, unsere wunderbare Welt des Essens kennenzulernen. Doch es frisst einfach alles, was es finden kann und so entstehen immer wieder chaotische Situationen. Vor allem, wenn Erwachsene dazukommen....

Neben dem allzeit hungrigen Wesen stehen jedoch vor allem eure Kinder im Mittelpunkt! Denn bei dem Hörspiel „Das kleine Schmeck“ handelt es sich um eine Produktion ganz nach dem Motto: Von Kindern für Kinder. Ob beim Schreiben, Illustrieren oder Geräusche machen: Kinder und auch Eltern der **Volksschulen Götzis-Blattur, Satteins und Schruns** waren mit dabei.

Und nun sind sie endlich da, die ersten zwei Folgen! Neben Vivienne Causemann als „das Schmeck“ und Matthias Köberlin (bekannt aus „Die Toten vom Bodensee“) als Sprecher haben diese mutigen Schüler:innen der **Volksschule Dornbirn-Rohrbach** Stimmen im Tonstudio eingesprochen:



Jetzt zu Hause mit den Kindern anhören und weiterempfehlen!

Hier Reinhören:



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVIv6gZkH2Doji3DSuLf2rpRDYZewq>

... oder überall wo es Podcasts gibt.



WAS-O-MÜSE

Reim

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Wasser trink ich gern und viel, vor allem auch zu Sport und Spiel.

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Obst ess' ich 3x am Tag, morgens, abends und Mittag

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Gurken und auch Paprika, Gemüse schmeckt echt wunderbar

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Zucker, Schokolade – manchmal – wie Limonade

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

so ernähre ich mich gut, fühl mich fit und ausgeruht

HiHiHiHi

Download.

Das Hörspiel „Das kleine Schmeck“ ist auf allen gängigen Medienkanälen abrufbar, sowie kostenfrei auf YouTube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDgBVlv6gZkH2Doj3DSuLfzrpRDYZewq>





ERDIGE ÄPFEL, AB

Maggy und Ayana kochen mit Schmeck verschiedene Gerichte aus Kartoffeln. Weißt du welches Gericht zu welcher Anleitung gehört? Schreib die richtige Zahl in den Kreis.

- 1 Bratkartoffeln 2 Ofenkartoffeln
 3 Kartoffelecken - Potato Wedges 4 Chips
- Die gekochten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in einer Pfanne mit etwas Öl und Paprikagewürz braten.
- Rohe, geschälte Kartoffel werden in hauchdünne Scheiben gehobelt. Kartoffelscheiben in einer Schüssel mit etwas Öl und Salz schütteln. Auf ein Blech geben und in den heißen Ofen schieben.
- Die rohen Kartoffeln werden mit der Schale werden in Silberfolie eingepackt und dann auf dem Grillrost im Ofen gebacken.
- Rohe, gewaschene Kartoffeln werden in kleine Ecken geschnitten. Diese in eine Schüssel geben und mit etwas Öl, Salz und Rosmarin gut vermischen. Auf einem Backblech in den Ofen geben und backen, bis sie eine schöne Farbe haben.

Was das kleine Schmeck wissen will

Kann man rohe Erdäpfel essen?

- Ja
 Nein, sie müssen vorher gekocht oder gebraten werden

Kann man die Schale der Kartoffel mitessen?

- ja
 nein



DAS KLEINE SCHMECK BRAUCHT ENERGIE, AB

Das kleine Schmeck hat keinen Strich auf seinem Bildschirm auf dem Bauch. Das bedeutet es ist erschöpft und hat keine Energie. Was kann das kleine Schmeck essen, damit es seine volle Energie erhält und sich dackelwohl fühlt? Achtet auf die Auswahl und die Menge, damit Schmeck sich nach dem Essen „zuckerini-wohl“ fühlt.



Apfel Radieschen Erdbeeren

Schokolade

Spinatknödel mit Parmesan Ofenkartoffeln mit Kresstopfen

Baklava Wasser

Zwiebel Gurken

Paprika Limonade Banane

Chips Zucchini Salat Karotten

 Sellerie Papanasi (eine Art Krapfen-Donut)

Wenn alle Striche voll sind, hat Schmeck ganz besondere Fähigkeiten. Was findest du besonders toll?

- Fliegen
- Kann sich klein machen wie eine Maus
- so schnell rennen wie ein Gepard
- alle Sprachen sprechen
- Schwimmen wie ein Delphin

Was kannst du besonders gut, wenn du gut gegessen und getrunken hast?

02 | Herbstfest mit Eltern

Das Programm

Die Kinder bereiten gemeinsam mit ihren Eltern die 4 Stationen für das Herbstfest vor. Auch die Betreuung übernehmen die Familien.

Während des Fests gehen die Kinder durch alle 4 Stationen. Mit Spass, Kreativität und Spiel erleben sie viel Wissenswertes rund um die saisonalen Lebensmittel im Herbst.

Zum Abschluss wartet auf alle Teilnehmer:innen eine leckere Jause, die miteinander zubereitet wurde.



02 | Herbstfest mit Eltern

Stationen

1. Station

Was ernten wir im Herbst und was kann man aus diesen Lebensmitteln herstellen?

Auf einem Plakat werden die saisonalen Obst- und Gemüsesorten durch „Aufmalen“ gesammelt.

Material: Plakat, bunte Stifte zum Schreiben

2. Station

Rate mal wer ich bin!

Gemüse ertasten und fühlen

Material: Verschieden Gemüsesorten, ein Stoffbeutel um das Gemüse darin zu ertasten. Eventuell eine Augenbinde.

3. Station

Ein kunterbunter Korb

Ein Korb mit Gemüse und Obst, das im Herbst geerntet wird. Der gesamte Inhalt ist zum Kosten und Probieren da. Besonders toll wäre wenn alte Sorten bzw. nicht Alltägliches dabei ist Was kann man roh essen?

Die Kinder und ihre Eltern stellen gemeinsam ein „Meterbrot“ her., z.B. mit Apfel und Zimt

Material: ein Korb, saisonales und regionales Gemüse und Obst.
Für das Meterbrot: Brotmesser, Schneidebrett und Gemüsemesser oder Gemüsereibe, Keksausstecher. Brotstangen, Frischkäse oder Topfen-Sauerrahm Dip (siehe Rezept Schmetterlingsbrote). Das Brot wird mit Gemüse und Obst belegt - alle möglichen Variationen und Formen sind erwünscht, sodass ein buntes Meterbrot entsteht. Auch frische Kräuter, essbare Blüten und Gewürze sorgen für zusätzliche Geschmackserlebnisse!

4. Station

Wir konservieren und stellen ein Kräutersalz her

Material: grobes Salz , verschiedene getrocknete Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Majoran,...), Schüsseln, Mörser zum zerkleinern, kleine Gläser für das Salz.

Quellen

Quellenangaben

- aks gesundheit GmbH: Kivi, Kids...vital!
Gesundheitsförderung in Volksschulen, 2017
- aks gesundheit GmbH: Maxima Challenge Material, Bregenz, 2016
- Landwirtschaftskammer Tirol/ Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol (LFI):
Schmatzi – Essen mit allen Sinnen genießen, Innsbruck
- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- WIG (Wiener Gesundheitsförderung):
Wassertrinken in Volksschulen, Wien, 2018
- aks gesundheit GmbH & Literaturhaus Vorarlberg:
Hörspiel „Das kleine Schmeck“, Bregenz 2023