

Die Kinder bauen sich eine eigene Lebensmittelpyramide

Die Kinder erfahren, wie sie mit den eigenen Händen ein kleines Bauwerk erschaffen können und verbessern ihre handwerklichen Fähigkeiten. Die Teamarbeit fördert zudem ganz nebenbei ihre sozialen Kompetenzen. Die Kinder lernen die Ernährungspyramide kennen und reflektieren beim Befüllen ihre Ernährungsgewohnheiten.

Mit Ihrer Hilfe und Anleitung bauen die Kinder gemeinsam eine Pyramide – vielleicht auch im Rahmen des Kunst- oder Werkunterrichts. Mit echten oder nachgemachten Lebensmitteln, Verpackungen und Fotos machen sie im Anschluss eine Ernährungspyramide daraus. Hierbei lernen die Schülerinnen und Schüler wie eine ausgewogene Ernährung aussieht und in welche Mengen einer bestimmten Lebensmittelgruppen empfohlen werden. Die selbstgebaute Lebensmittelpyramide veranschaulicht diese Empfehlungen nachhaltig.



Material

- Material zum Bauen der Pyramide (z.B. Holz, Pappkartons in verschiedenen Größen)
- Bastelmaterial, Farben und Pinsel zur Gestaltung der Pyramide
- Leere Lebensmittelverpackungen oder Lebensmittelimitate
- Leere Lebensmittelverpackungen oder Lebensmittelimitate
- interaktive Übungen „**Ernährungs-Memo**“ und **„Tipps für die Recherche im Netz“** in der App Unterricht Medienplanet
- Medienquiz: <https://medienquiz.de>
- Arbeitsblätter „Den Nährstoffen auf der Spur“ und „Tipps für die Recherche im Netz“

Vorbereitung

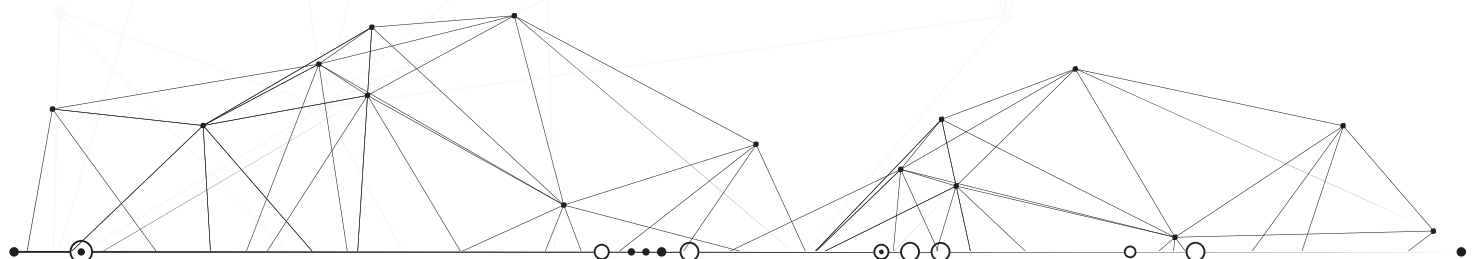
Informieren Sie sich über den aktuellen Inhalt und den Aufbau einer Lebensmittelpyramide. Es gibt verschiedene Ansätze und Umsetzungsvarianten. Wählen Sie eine passende aus und informieren Sie sich über die Bestandteile. Wie viele Ebenen und Fächer brauchen Sie? Viele wichtige Hinweise finden Sie auch im Informationstext zu „Medien & Ernährung“. Sprechen Sie für den Bau der Pyramide mit Lehrkräften anderer Fachbereiche, zum Beispiel Werken oder Kunst. Legen Sie gemeinsam fest, aus welchem Material die Pyramide bestehen soll und ob Sie eine Bauanleitung benötigen. Klären Sie die Verantwortlichkeiten, zum Beispiel hinsichtlich der Materialbeschaffung. Bitten Sie die entsprechende Lehrkraft, mit den Kindern Lebensmittelimitate oder Verpackungen zu basteln. Alternativ können Sie die Kinder bitten Verpackungen von Lebensmittel oder Bilder, zum Beispiel aus Zeitschriften oder dem Internet, zu sammeln und mitzubringen. Natürlich können die Kinder auch selbst Fotos machen.

Recherchieren Sie die Ernährungsbausteine (Getränke, Obst/Gemüse, Getreide/ Beilagen, Milchprodukte/ Eier/ Fleisch/ Fisch, Fette/ Öle/ Süßigkeiten/ Snacks). Stellen Sie den Kindern passende Links zum Thema bereit, beispielsweise als QR-Code. Reservieren Sie den Computerpool oder nutzen Sie mobile Geräte für die Recherche. Wenn ausreichend Zeit ist, können Sie die Kinder kleine Vorträge zu den Bausteinen der Nahrung, deren Vorkommen in den Lebensmitteln und ihrer Funktion für unseren Körper vorbereiten und halten lassen. Neben gedruckter Literatur gibt es zu diesem Thema viele Angebote im Netz.

Motivationsidee

Für den Einstieg nutzen Sie die interaktive Übung „Ernährungs-Memo“ in der App Unterricht Medienplanet. In dieser Übung lernen die Kinder die Verbindung zwischen Lebensmitteln und Nährstoffgruppen kennen. Auch das Medienquiz (spielbar online unter: <https://medienquiz.de>) bietet einen spielerischen Einstieg in die folgende praktische Arbeit. Denken Sie gemeinsam mit den Kindern über folgende Fragen nach:

- Wer entscheidet eigentlich, was gesund für uns ist?
- Wie werden Lebensmittel eingeteilt?
- Welche Eigenschaften haben die einzelnen Bausteine?
- Wo wäre ihr Platz dann in unserer Pyramide?



Durchführung

Stellen Sie das Material bereit. Geeignet sind beispielsweise Pappkartons oder Holz. Die Kinder bilden Teams und erhalten ihre Arbeitsaufträge, zum Beispiel „Erstellen der Grundfläche“ oder „Erstellen von Fächern“. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Pyramide farblich gestalten. Jedes Fach sollen sie zudem später beschriften. Die fertige Pyramide stellen Sie gemeinsam so auf, dass Sie im weiteren Verlauf problemlos alle Fächer füllen können. Ziel ist es, verschiedene Lebensmittel in die Pyramide einzuordnen, repräsentiert von Verpackungen, Fotos oder Imitaten.

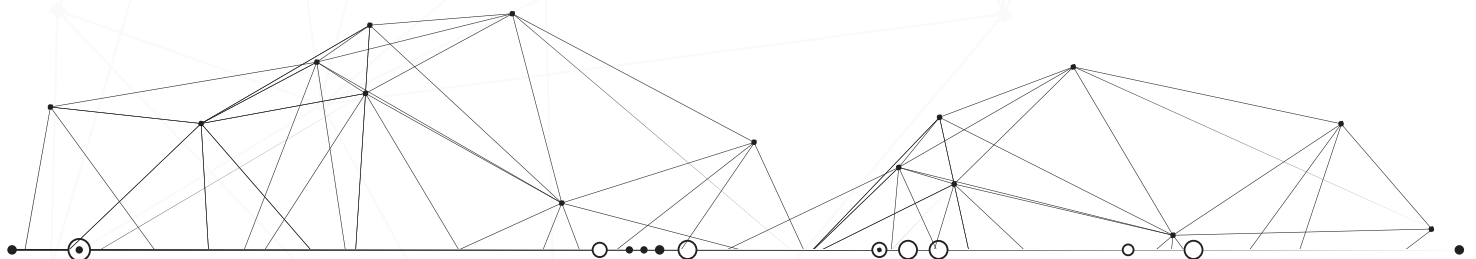
Lassen Sie nun die Klasse unter Nutzung ihrer vorbereiteten Linkliste im Internet recherchieren. Zur Unterstützung das Arbeitsblatt „Tipps zur Recherche im Netz“ oder die gleichnamige interaktive Übung in der App Unterricht Medienplanet genutzt werden. Im Anschluss an die Recherche wiederholen die Kinder gemeinsam diese Bausteine und stellen sich um die Pyramide. Legen Sie Stifte, Zettel, Scheren und Klebeband bereit. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Bausteine auf Zettel schreiben und auf die entsprechenden Pyramidenfelder kleben. Dabei können sie die wichtigsten Eigenschaften der Bausteine wiederholen. Die beiden Arbeiten- das Bauen der Pyramide und das Recherchieren zu den Lebensmittelgruppen und Nährstoffen kann nacheinander oder parallel in Gruppen- oder Teamarbeit stattfinden.

Auswertung / Reflexion

Werten Sie die ersten Schritte beim Bau der Lebensmittelpyramide aus. Was wurde schon geschafft? Was muss noch gemacht werden? Fragen Sie nach Ideen, wie die einzelnen Fächer beschriftet, gestaltet und befüllt werden können.

Betrachten Sie am Ende gemeinsam mit der Klasse die gebaute und beschriftete Lebensmittelpyramide. Lassen Sie die Kinder Ideen entwickeln welches Fach an welche Stelle der Pyramide gehört- also von welchen Lebensmittelgruppen und Nährstoffen sollten wie mehr und von welchen weniger zu uns nehmen. Ordnen Sie gemeinsam mit den Kindern Lebensmittel den passenden Nährstoffen zu und diskutieren Sie mit ihnen den passenden Platz in der Pyramide. Am Ende dieses Prozesses sollten alle Fächer und damit alle Lebensmittelgruppen an der richtigen Stelle sein. Nun können die Schülerinnen und Schüler die Fächer mit den gebastelten Lebensmitteln, Verpackungen oder Fotos "füllen".

Notizen



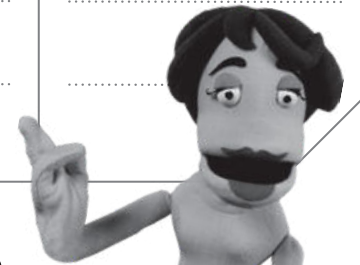


Informiert euch im Internet über Zutaten eines Nahrungsmittels eurer Wahl. Notiert die Zutaten und die Menge in der Tabelle.

Produkt:.....

Zutat	Menge
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Zutat	Menge
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....





Entscheidet: Ist euer Nahrungsmittel gesund oder nicht? Begründet.

.....

.....

.....

Wenn euer Nahrungsmittel nicht gesund ist: Welches schlägt ihr als Ersatz vor? Begründet.

.....

.....

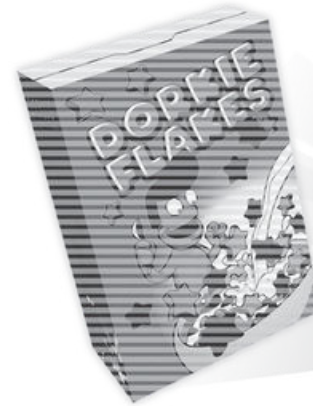
.....

Entscheidet: Werden die Versprechen des Werbespots und der Verpackung erfüllt oder nicht? Begründet.

.....

.....

.....





Im Internet gibt es viele falsche, eklige, teure oder gefährliche Suchergebnisse. Nutze deshalb am besten Suchmaschinen für Kinder wie www.fragfinn.de oder www.helles-koepfchen.de.

1. Auf geht's!

Gib die Adresse der Suchmaschine in den **Browser** ein, zum Beispiel www.helles-koepfchen.de.

Browser: Ein Browser ist ein Programm, mit dem du im Internet surfen kannst. Chrome, Firefox und Safari sind Beispiele für Browser, die du bestimmt kennst. Im Browser-Fenster siehst du die Internetseiten.

3. Schreibweise beachten!

Gebt eure Begriffe in das Suchfeld der Suchmaschine ein. Achtet auf die richtige Schreibweise.

4. Gezielt suchen!

Wenn ihr nur nach einem ganz bestimmten Begriff sucht, setzt ihn in Anführungszeichen, wie z. B. „**Ernährung**“. Dann kommen nur Ergebnisse, die genau diesen Begriff enthalten.

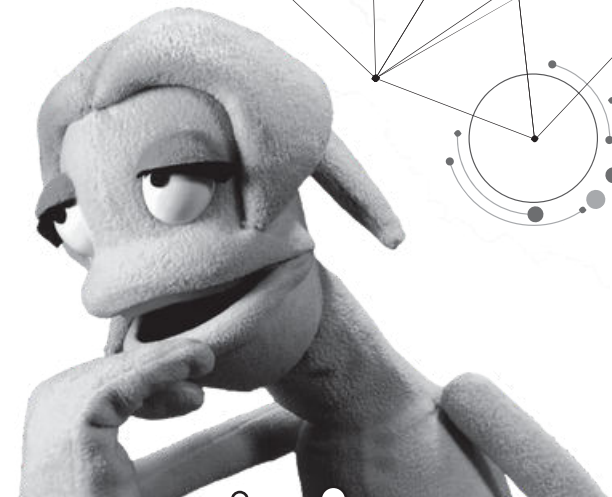
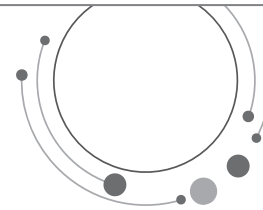
5. Suchergebnisse sehen

Zieht den Scrollbalken an der Seite langsam nach unten. Dann könnt ihr alle Ergebnisse sehen.

2. Was möchtet ihr suchen?

Wenn ihr eine **Suchmaschine** gefunden habt, dann überlegt euch genau, nach was ihr suchen möchtet. Überlegt euch einen treffenden Suchbegriff. Formuliert dazu eure Frage in einem Satz und sucht die wichtigsten Begriffe aus. Ihr könnt auch mehrere Begriffe zu einem Thema eingeben. Das erhöht die Zahl passender Ergebnisse.

Suchmaschine: Mit einer Suchmaschine könnt ihr unter Milliarden von Seiten schnell bestimmte Themen finden. Es gibt Suchmaschinen extra für Kinder wie fragFINN oder Helles Köpfchen, mit denen ihr sicher surfen könnt.





6. Auswahl vorbereiten

Seht euch die vorgeschlagenen Ergebnisse genau an und vergleicht sie. Prüft, welcher Eintrag hilfreich sein könnte.

8. Eine andere Auswahl treffen

Ihr seid mit einem Ergebnis nicht zufrieden? Dann geht zurück zur Ergebnisliste und öffnet einen anderen Eintrag.

10. Ergänzen

Ihr möchtet mehr wissen? Sucht im Suchfeld nach Ergänzungen. Nutzt dafür ähnliche Begriffe.

12. Beachte!

Nicht einfach aus dem Internet abschreiben oder Fotos und Videos nutzen, denn möglicherweise gehören die Inhalte einer **Urheberin** oder einem **Urheber**.

Urheberin und Urheber: Wer einen eigenen Text, ein Bild oder Video auf eine Internetseite gestellt hat, ist eine Urheberin oder ein Urheber. Ihr oder ihm gehört der Inhalt. Sie haben das Recht darauf, dass ihr ihren Namen nennt, wenn ihr ihre Inhalte verwendet.

7. Auswahl treffen

Öffnet den Eintrag. Lest danach alles in Ruhe durch und prüft, ob ihr die Antwort auf eure Frage findet.

9. Eine andere Auswahl treffen

Schreibt in Stichpunkten auf, was ihr zu dem Begriff findet. Notiert die Adresse der Internetseite und das Datum eures Besuchs.

11. Informationen ordnen

Ordnet wichtige und unwichtige Informationen, indem ihr sie mit einem grünen Häkchen oder einem roten Kreuz markiert.

