

Gesund essen im Blick: das Ernährungstagebuch

Durch das Tagebuch "Meine Ernährung" setzen sich die Kinder aktiv mit ihrer Ernährung auseinander. Dies bietet einen Einstieg ins Thema „gesunde Ernährung“ und ermöglicht einen Überblick über die (Ess)Gewohnheiten der Kinder.

Als grundlegende Aufgabe sollen Schülerinnen und Schüler das Ernährungstagebuch über eine Woche hinweg führen, entweder analog oder digital. Die ausgefüllten Ernährungstagebücher dienen als Basis für die weitere Arbeit am Thema. Dabei werden die Tagebücher ausgewertet und Ernährungsgewohnheiten kritisch betrachtet. Dabei liegt der Fokus nicht darauf, sich mit anderen zu vergleichen oder eine bestimmte Ernährungsweise hervorzuheben. Vielmehr sollen persönliche Erkenntnisse über Essgewohnheiten und Vorlieben im Mittelpunkt der Auswertung stehen, die einer gesunden Ernährung förderlich sind. Als weiterführende Lerneinheiten können die Ideen zu „Ernährungsgewohnheiten unter der Lupe“ und „Ein gesunder Tag für dich: Kinder geben Ernährungstipps“ durchgeführt werden. So erhalten die Kinder einen umfassenden Einblick in eine gesunde Ernährungsweise und lernen eigene Essgewohnheiten zu reflektieren.



Material

- Arbeitsblatt: Ernährungstagebuch
- evtl. eine Seitenkopie zum Üben
- die letzte Seite des Ernährungstagebuchs: „Auswertung – Mein Ernährungstagebuch“
- Laden Sie die Kreativ-App Medienplanet herunter und schauen Sie sich das **Ernährungstagebuch** und das darin enthaltende **Ernährungsquiz** an
- Interaktive Übungen **„Was esst ihr?“**, **„So sollte sich Dori ernähren“** und **„Unser Feedback zum Thema“** in der App Unterricht Medienplanet
- Klassenportal zum Sammeln und Auswerten der digitalen Ernährungstagebücher auf <https://klasse.medienplanet.de>

Vorbereitung

Nutzen Sie zur Vorbereitung auf die Lerneinheit die Informationstexte „Fakten zu Medien & Ernährung“. Schauen Sie sich das Ernährungstagebuch in der Kreativ-App Medienplanet sowie in gedruckter Form an, um sich mit dem Ausfüllen und den Möglichkeiten des analogen und digitalen Ernährungstagebuchs vertraut zu machen. Beteiligen auch Sie sich an dieser Übung und führen Sie ein Ernährungstagebuch, um die Erfahrung der Klasse zu teilen.

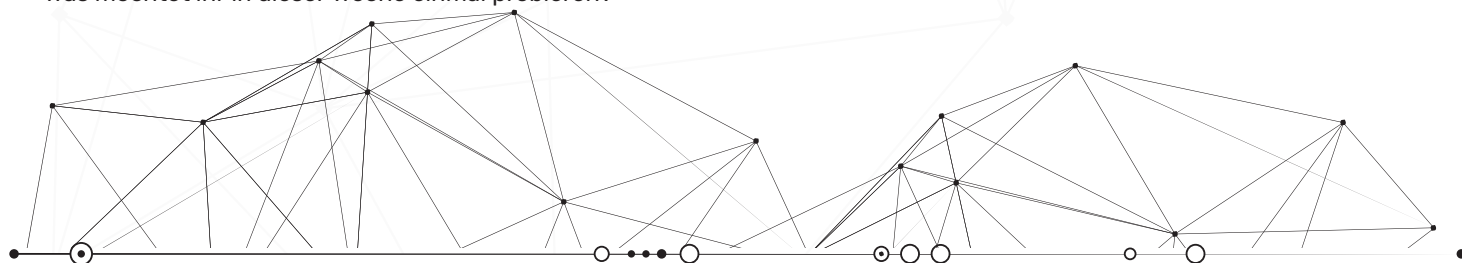
Motivationsidee

Machen Sie den Kindern Lust auf das Ernährungstagebuch, zum Beispiel indem Sie folgende Fragen beantworten lassen:

- Wisst ihr eigentlich, was ihr den ganzen Tag über esst und trinkt?
- Wie viele Mahlzeiten nehmt ihr zu euch?
- Was esst oder trinkt ihr besonders gern und häufig und was eher selten?
- Nehmt ihr Mahlzeiten gemeinsam ein oder eher allein?
- Was macht ihr vielleicht nebenbei?

Spielen Sie zum Einstieg die interaktive Übung „Was esst ihr?“ in der App Unterricht Medienplanet. In der Kreativ-App Medienplanet können die Kinder zudem zusätzlich das Ernährungsquiz spielen. Es ist direkt im Bereich 'Ernährungstagebuch' eingebunden. Im Rahmen dieser Einheit sollen die Kinder auch motiviert werden, aktiv bei der Zubereitung und Vorbereitung ihrer Mahlzeiten zu helfen. Um die Erfahrungen der Schülerinnen und Schüler kennenzulernen, stellen Sie zum Beispiel folgende Fragen:

- Wer von Euch macht sich selbst Essen und kocht vielleicht manchmal schon alleine?
- Wer hilft den Eltern regelmäßig, wenn sie Essen zubereiten?
- Wer hat noch nie geholfen?
- Was möchtet ihr in dieser Woche einmal probieren?





Durchführung

Präsentieren Sie den Schülerinnen und Schülern beide Varianten des Ernährungstagebuchs und erläutern Sie den Zweck dahinter. Über das interaktive Medienposter können die Kinder den Erklärfilm zum Führen des digitalen Ernährungstagebuchs sehen. Motivieren Sie die Kinder, das Tagebuch eine Woche lang konsequent auszufüllen. Geben Sie der Klasse Zeit, das Ernährungstagebuch in der Kreativ-App und als ausgedrucktes Tagebuch selbst zu erkunden und Fragen zu stellen. Bieten Sie ihnen die Möglichkeit, das Ausfüllen sowohl analog als auch digital zu üben.

Zusätzlich können die Kinder die Seite „Meine Ernährung“ im ausgedruckten Ernährungstagebuch ausfüllen oder in der Kreativ-App Medienplanet die Mahlzeiten des Vortags eintragen.

Die Kinder sollen auch bei der Zubereitung und Vorbereitung der Mahlzeiten (mehr als sonst) helfen und Fotos von Lebensmittel und Gerichten machen. Die Fotos können direkt in das Ernährungstagebuch der Kreativ-App Medienplanet eingefügt werden und später bei der Auswertung verwendet werden.

Hinweis

Geben Sie den Kindern gegebenenfalls Ernährungstagebücher für die Eltern mit – vielleicht haben auch sie Lust mitzumachen. Teilen Sie einen Termin für die Abgabe des Ernährungstagebuchs mit. Digital können Sie die Tagebücher über das Klassenportal (<https://klasse.medienplanet.de>) sammeln und auswerten. Wenn die ausgedruckten Tagebücher genutzt werden, bitten Sie die Kinder, die letzte Seite „Auswertung – Mein Ernährungstagebuch“ leer zu lassen.

Auswertung / Reflexion

Werten Sie die eingesammelten Tagebücher im Vorfeld aus. Planen Sie dafür ausreichend Zeit ein. Mit Hilfe des Klassenportals können Sie digital geführte Ernährungstagebücher sammeln und auswerten. Legen Sie bei der Auswertung folgende Fragen zugrunde:

- Gibt es Anzeichen für bestimmte Ernährungsgewohnheiten?
- Welche Nahrungsmittel werden bevorzugt oder gemieden?
- Wie ausgewogen ist die Ernährung?
- Gibt es bestimmte Stimmungen oder Situationen, in denen gegessen wird?

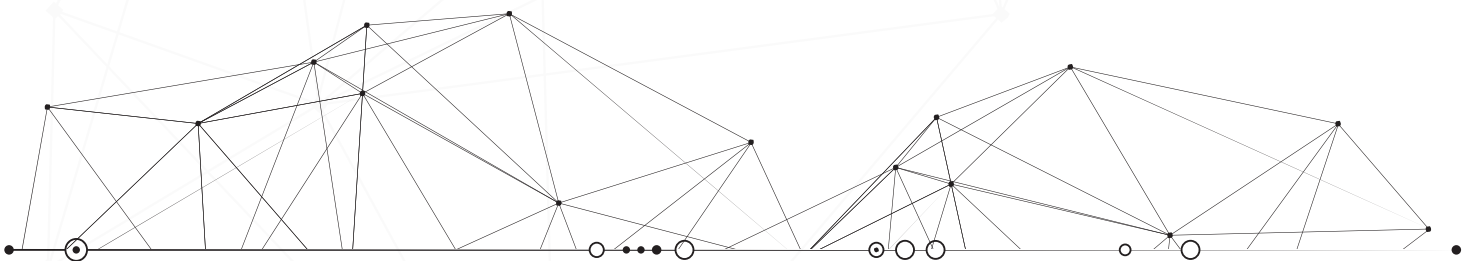
Im weiteren Verlauf können folgende Fragen beantwortet werden:

- Haben die Kinder ihre eigenen Essgewohnheiten erkannt?
- Möchten sie diese möglicherweise ändern? Welche Ideen haben sie bereits dafür?

Zum Einstieg in die Auswertung der Ernährungstagebücher nutzen Sie die interaktive Übung „Was esst ihr?“ in der App Unterricht Medienplanet. Dabei haben die Kinder die Möglichkeit, vorgegebene Ernährungstagebücher selbst zu analysieren und zu zeigen, was sie bereits über gesunde und ausgewogene Ernährung wissen. Alternativ kann auch die interaktive Übung „So sollte sich Dori ernähren“ gespielt werden.

Geben Sie den Kindern die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse beim Führen des Ernährungstagebuchs zu teilen. Lassen Sie sie Fotos zeigen, die sie beim Kochen und Backen oder von fertigen Gerichten gemacht haben, und ermutigen Sie sie, darüber zu sprechen. Teilen Sie auch Ihre eigenen Erfahrungen. Motivieren Sie die Kinder dazu, über ihre Ernährungsgewohnheiten nachzudenken und lassen Sie ihnen Raum, eigene Erkenntnisse zu gewinnen und selbst Schlussfolgerungen zu ziehen. Leiten Sie die Diskussion, in der die Schülerinnen und Schüler ihre Erfahrungen und Erkenntnisse reflektieren. Nutzen Sie folgende Fragen als Leitfaden:

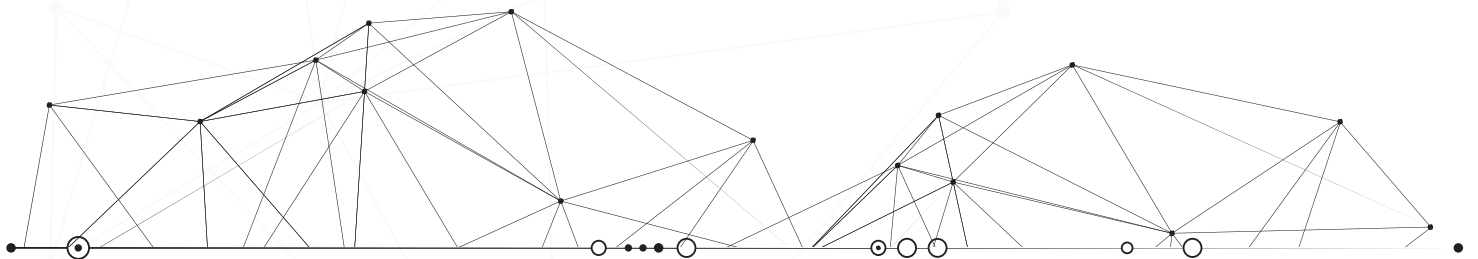
- Welche Erfahrungen habt ihr beim Ausfüllen des Ernährungstagebuchs gemacht?
- Was habt ihr über eure Gewohnheiten gelernt?
- Wo seht ihr innerhalb der Klasse Gemeinsamkeiten und Unterschiede?
- Beeinflussen glückliche oder traurige Gefühle eure Ess- oder Trinkgewohnheiten?
- Was esst oder trinkt ihr, wenn ihr nebenbei das Smartphone nutzt oder Fernsehen schaut?





Achten Sie darauf, dass die Aussagen der Kinder nicht bewertet werden und dass die Diskussion stets in einer wertschätzenden Atmosphäre stattfindet. Ermutigen Sie sie durch Nachfragen, den Reflexionsprozess weiter zu vertiefen. Geben Sie den Kindern ihre Tagebücher zurück, damit sie die Seite "Auswertung - Mein Ernährungstagebuch" ausfüllen können. Zusätzlich können Sie die interaktive Übung "Unser Feedback zum Thema" aus der App Unterricht Medienplanet verwenden. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, ihre Meinung digital festzuhalten und zu vergleichen.

Notizen





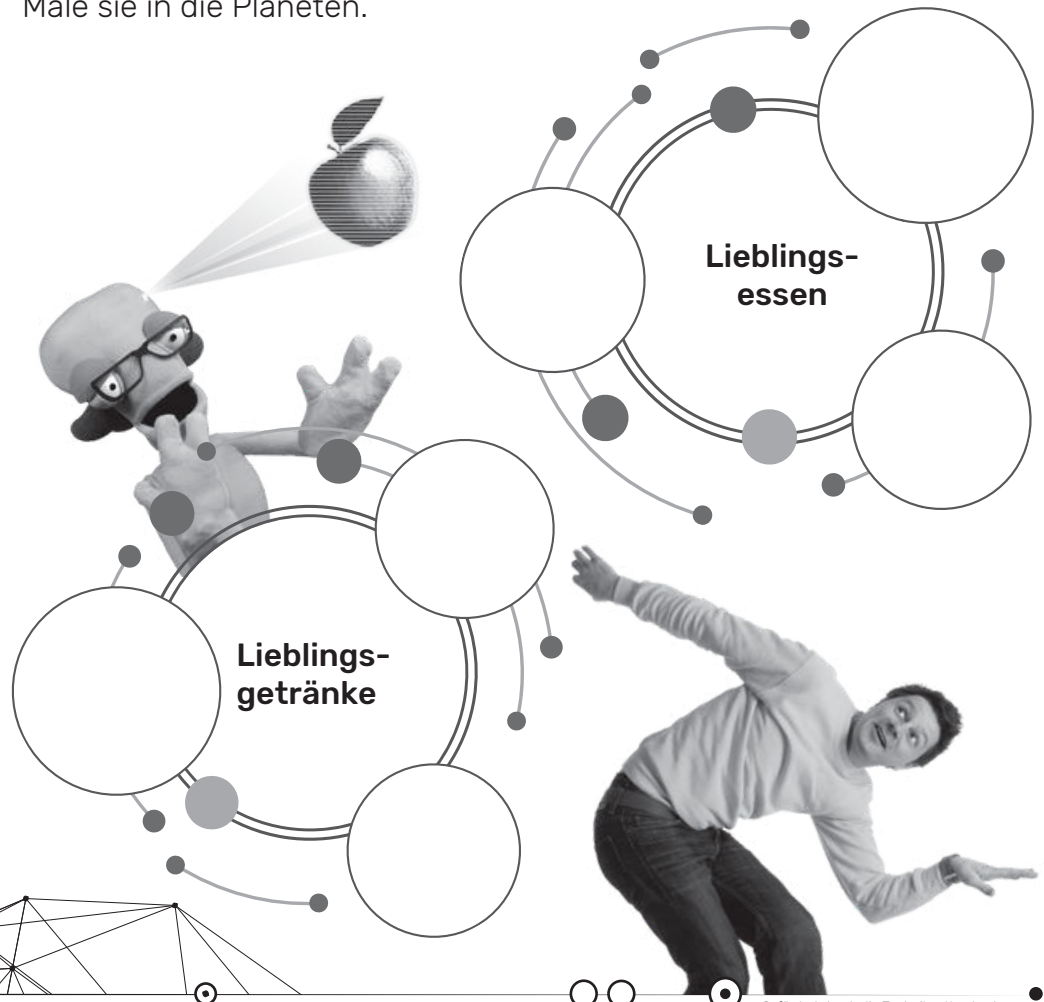
Das ist das Ernährungstagebuch von:

Ich führe es in der Woche vom bis

Bevor du dein Ernährungstagebuch ausfüllst, überlege, was für dich gesunde Ernährung heißt. Glaubst du, dass du dich gesund ernährst? Schreibe deine Gedanken dazu in die Zeilen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was sind eigentlich deine Lieblingsgerichte und Lieblingsgetränke? Male sie in die Planeten.





Mein Ernährungstagebuch - so funktioniert's:

Das Tagebuch begleitet dich eine Woche lang von Montag bis Sonntag. Für jeden Tag steht dir eine Tabelle zur Verfügung.

Trage in die Spalten alles ein, was du an einem Tag wann gegessen und getrunken hast. Du kannst es aufschreiben oder auch zeichnen. Notiere hinter dem Eintrag, wie viel du gegessen oder getrunken hast.

Montag					
Uhrzeit	Ort	Speisen / Wie viel?	Getränke / Wie viel?	Beschäftigungen	Gefühle
7:00	Zuhause	Müsli mit Milch / zwei Schalen	Tee / 1 Tasse	Radio gehört	☹️
10:30	Schule	Käsebrötchen / 1/2	Fanta / 2 Gläser (0,4 l)	mit Hanna gesprochen	😊
13:30	Zuhause	Schnitzel mit Pommes / groß	Apfelsaft / 1/2 Flasche (0,5 l)	Essen mit Familie	sauer
15:45	Musikschule	Schokokekse / 1 Packung	Wasser / 3 Gläser (0,6 l)	Partitur gelernt	☹️
18:45	Zuhause	Wurstsalat mit Brot / 1 Teller und zwei Scheiben	O-Saft / 2 Gläser (0,4 l)	fernsehen	zufrieden



Trage hier ein, was du eventuell beim Essen nebenbei gemacht hast, wie z. B. vor dem Fernseher oder beim Lesen gegessen? Oder hast du mit dem Smartphone gesurft?

Wie hast du dich beim Essen oder Trinken gefühlt? Warst du froh, zufrieden oder vielleicht traurig? Schreib es auf oder male ein Smiley.

! Nimm dir jeden Tag Zeit für das Tagebuch! Überlege in Ruhe, was du gegessen und getrunken hast. Falls du mal einen Tag vergessen hast, kannst du natürlich auch nachträglich deine Einträge machen.



Mein Ernährungstagebuch / 1

Das ist das Ernährungstagebuch von

Ich führe es in der Woche vom bis

Montag

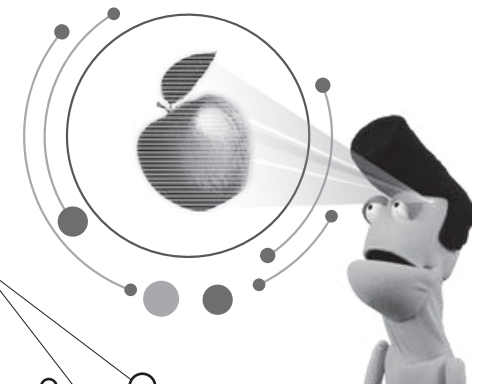
Uhrzeit	Ort	Speisen / Wie viel?	Getränke / Wie viel?	Beschäftigungen	Gefühle

Was ist dir heute aufgefallen? Hast du besonders viel oder wenig gegessen? Was hast du nebenbei gemacht? Hast du z. B. beim Fernsehen oder Lesen gegessen?

.....

.....

.....





Mein Ernährungstagebuch /2

Das ist das Ernährungstagebuch von

Ich führe es in der Woche vom bis

Montag

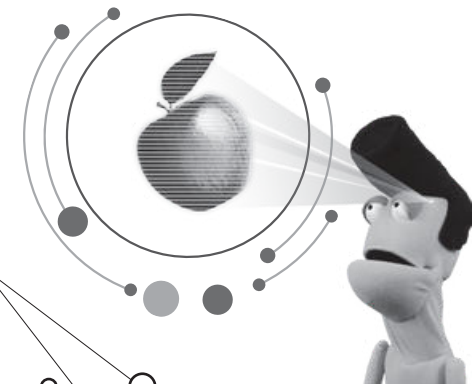
Uhrzeit	Ort	Speisen / Wie viel?	Getränke / Wie viel?	Beschäftigungen	Gefühle

Was ist dir heute aufgefallen? Hast du besonders viel oder wenig gegessen? Was hast du nebenbei gemacht? Hast du z. B. beim Fernsehen oder Lesen gegessen?

.....

.....

.....





Mein Ernährungstagebuch /3

Das ist das Ernährungstagebuch von

Ich führe es in der Woche vom bis

Montag

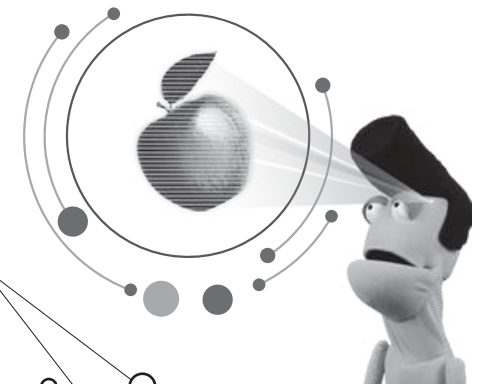
Uhrzeit	Ort	Speisen / Wie viel?	Getränke / Wie viel?	Beschäftigungen	Gefühle

Was ist dir heute aufgefallen? Hast du besonders viel oder wenig gegessen? Was hast du nebenbei gemacht? Hast du z. B. beim Fernsehen oder Lesen gegessen?

.....

.....

.....





Mein Ernährungstagebuch / 4

Das ist das Ernährungstagebuch von

Ich führe es in der Woche vom bis

Montag

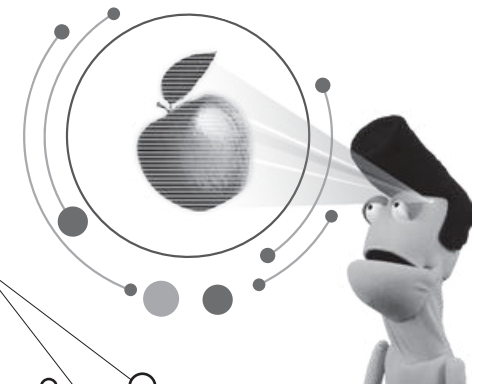
Uhrzeit	Ort	Speisen / Wie viel?	Getränke / Wie viel?	Beschäftigungen	Gefühle

Was ist dir heute aufgefallen? Hast du besonders viel oder wenig gegessen? Was hast du nebenbei gemacht? Hast du z. B. beim Fernsehen oder Lesen gegessen?

.....

.....

.....





Mein Ernährungstagebuch /5

Das ist das Ernährungstagebuch von

Ich führe es in der Woche vom bis

Montag

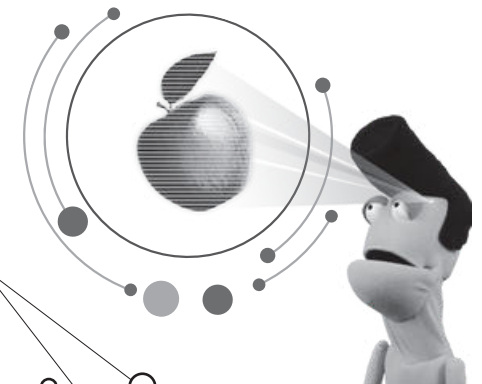
Uhrzeit	Ort	Speisen / Wie viel?	Getränke / Wie viel?	Beschäftigungen	Gefühle

Was ist dir heute aufgefallen? Hast du besonders viel oder wenig gegessen? Was hast du nebenbei gemacht? Hast du z. B. beim Fernsehen oder Lesen gegessen?

.....

.....

.....





Mein Ernährungstagebuch /6

Das ist das Ernährungstagebuch von

Ich führe es in der Woche vom bis

Montag

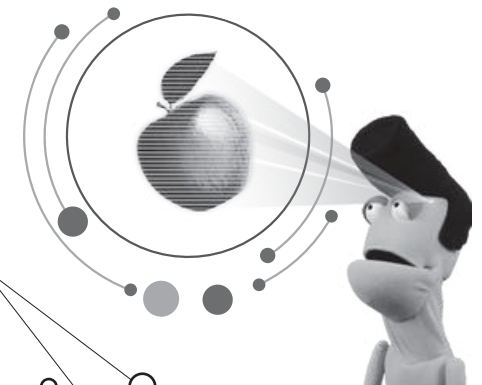
Uhrzeit	Ort	Speisen / Wie viel?	Getränke / Wie viel?	Beschäftigungen	Gefühle

Was ist dir heute aufgefallen? Hast du besonders viel oder wenig gegessen? Was hast du nebenbei gemacht? Hast du z. B. beim Fernsehen oder Lesen gegessen?

.....

.....

.....





Mein Ernährungstagebuch /7

Das ist das Ernährungstagebuch von

Ich führe es in der Woche vom bis

Montag

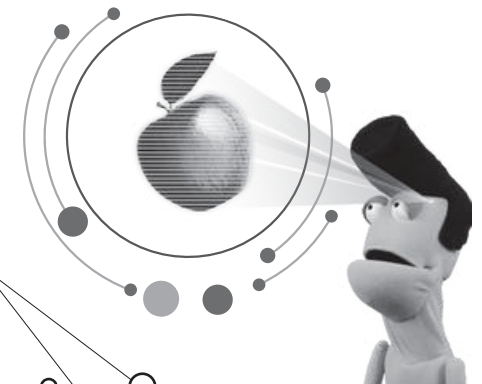
Uhrzeit	Ort	Speisen / Wie viel?	Getränke / Wie viel?	Beschäftigungen	Gefühle

Was ist dir heute aufgefallen? Hast du besonders viel oder wenig gegessen? Was hast du nebenbei gemacht? Hast du z. B. beim Fernsehen oder Lesen gegessen?

.....

.....

.....





Das ist das Ernährungstagebuch von

Ich führe es in der Woche vom..... bis.....

Wenn du dir deine Ernährung dieser Woche anschaust, was fällt dir auf?

An welchen Tagen hast du besonders viel zu dir genommen?

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

An welchen Tagen hast du besonders wenig zu dir genommen?

- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag

Was machst du neben dem Essen und Trinken besonders häufig?

- fernsehen
- Smartphone nutzen
- telefonieren
- gamen
- lesen

Wer ist bei deinen Mahlzeiten oft dabei?

- Freunde/ Freundinnen
- Familie
- ich esse meist alleine
- Geschwister

Nimmst du viel oder wenig zu dir oder findest du es genau richtig?

Bist du insgesamt zufrieden mit deiner Ernährungsweise?

- zufrieden
- meistens zufrieden
- nicht zufrieden

Warum?

Schreibe in diese Zeilen, was du durch dein Ernährungstagebuch herausgefunden hast.