

Hören und Fühlen: Der Weg der Nahrung durch den Körper

Die Kinder verfolgen bewusst, welchen Weg das Essen in ihrem Körper zurücklegt.

Was passiert mit der Nahrung in unserem Körper? Gemeinsam wird der Weg der Nahrung durch den Körper visualisiert. Die Kinder reflektieren verschiedene Einflüsse auf die Verdauung. Welche Lebensmittel machen länger satt und wie kann jedes Kind etwas für das eigene Wohlbefinden tun. Die Schülerinnen und Schüler überprüfen ihr Wissen zum Thema Ernährung und Verdauung mit Hilfe eines Videos und mit interaktiven Übungen.



Material

- verschiedene Sorten frisches Obst und Gemüse in mundgerechten Stücken - Beachten Sie bei der Auswahl, ob Unverträglichkeiten oder Allergien vorliegen!
- ausgedruckte Bilder der Verdauungsorgane
- Video "Die Reise des süßen kleinen Donuts"
- Laptop und Präsentationsmöglichkeit
- interaktive Übung **„Welchen Weg geht unsere Nahrung?“** in der App Unterricht Medienplanet oder
- das Arbeitsblatt "Welchen Weg geht unsere Nahrung"

Vorbereitung

Da die Kinder im Folgenden in Kontakt mit Lebensmitteln kommen, sorgen Sie am Anfang dafür, dass alle Kinder ihre Hände waschen. In Vorbereitung dieser Lerneinheit besorgen Sie eine Auswahl verschiedener Obst- und Gemüsesorten. Sie können auch Eltern bitten Obst und Gemüse mitzubringen. Das Obst und Gemüse wird in verschiedene Schüsseln gewaschen und in mundgerechte Stücke geschnitten- verteilt. Informieren Sie sich im Vorfeld nach eventuellen Unverträglichkeiten oder Allergien bei ihren Schülerinnen und Schülern. Zusätzlich suchen Sie Bilder der Verdauungsorgane im Internet und drucken sie diese aus.

Motivationsidee

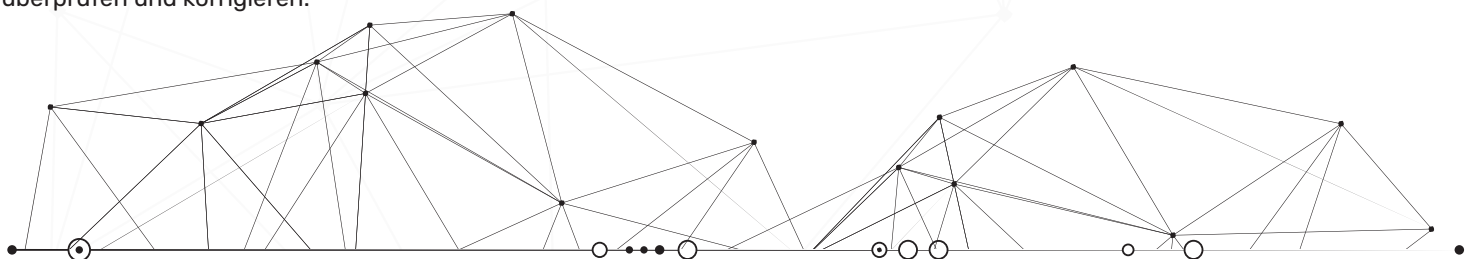
Kommen Sie ins Gespräch mit der Klasse, ob und was bereits über die Verdauung bekannt ist. Fragen Sie nach, ob beteiligte Organe benannt werden können oder bestimmte Abläufe beschrieben werden können. Ein möglicher Einstieg kann sein: „Kennt Ihr das Gefühl, dass euch schon beim Gedanken an euer Lieblingsessen das Wasser im Mund zusammenläuft? Manchmal kann es aber auch passieren, dass uns etwas schwer im Magen liegt. Lasst uns schauen, an welchen Orten im Körper unser Essen vorbeikommt und was da mit dem Essen passiert. Mit dem Obst und Gemüse wollen wir auf die Reise gehen.“

Durchführung

Die Kinder sollen nun den Weg der Nahrung selbst erfahren und dabei bewusst darauf achten, was sie dabei fühlen. Bitten Sie die Kinder, genau darauf zu achten, was mit dem Essen passiert. Folgende Tipps sollen den Schülerinnen und Schülern helfen:

- Augen schließen
- Mit der Zunge und den Lippen fühlen
- Langsam kauen
- Genau hinhören

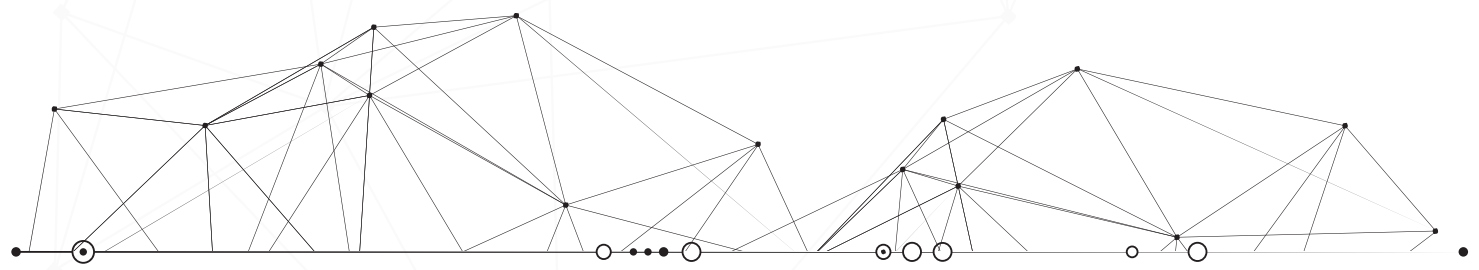
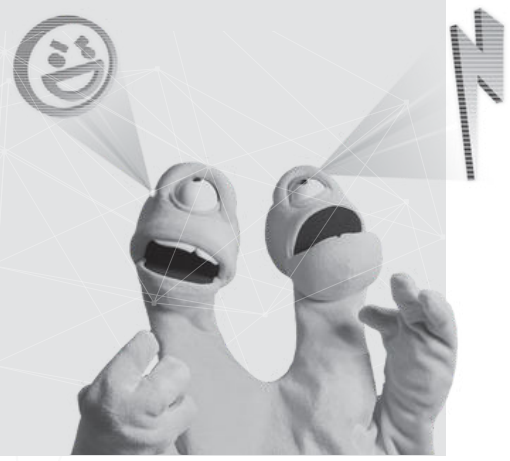
Lassen Sie die Kinder ein Stück Obst oder Gemüse nehmen und langsam und bewusst essen. Lassen Sie ihnen genug Zeit zum Probieren und ihre Beobachtungen zu machen, zum Beispiel was passiert, sobald man etwas zu Essen in den Mund nimmt? Anschließend beschreiben die Kinder, was sie gefühlt, gehört und beobachtet haben. Halten Sie die Antworten an der Tafel oder Whiteboard fest. Mit Hilfe der ausgedruckten Organe sollen die Kinder die Stationen der Nahrung darstellen. Schauen Sie gemeinsam das Video **"Die Reise des süßen kleinen Donuts"** an. Nun können die Kinder ihren dargestellten Weg der Nahrung überprüfen und korrigieren.



Auswertung / Reflexion

Lassen Sie die Kinder berichten, was sie beim Essen beobachtet und bemerkt haben. Welche Geräusche haben sie gehört und was haben sie gefühlt, als sie gekaut und geschluckt haben?
Zur Überprüfung und Festigung des Gelernten nutzen Sie die interaktive Übung „Welchen Weg geht unsere Nahrung“ in der App Unterricht Medienplanet oder das gleichnamige Arbeitsblatt.

Notizen





Welche Organe benötigt der Körper für die Verdauung? Verlängere die Linien bis zum richtigen Organ.

Mundhöhle mit Zunge

Leber mit Gallenblase

Bauchspeicheldrüse

Enddarm

Speiseröhre

Blinddarm mit Wurmfortsatz

Dünndarm

Magen

