

Jetzt zum Anfassen: die Lebensmittelpyramide auf dem Teller

Die Schülerinnen und Schüler lernen über einen längeren Zeitraum immer wieder Neues zum Thema „Ernährungspyramide“ und vertiefen ihr Wissen durch praktische Arbeit an und mit der Pyramide.

Das Einsortieren von Lebensmitteln in die Pyramide wird für einige Zeit lang feste Aufgabe für die Klasse. Teilen Sie Gruppen von drei bis vier Kindern ein, die dann eigenständig verschiedene Lebensmittel den Bausteinen zuordnen. Die Schülerinnen und Schüler nutzen und erweitern so ihre Kenntnisse. Die Kinder können außerdem ihr Vorwissen zur Lebensmittelpyramide mit ihren eigenen Mahlzeiten und Essgewohnheiten vergleichen. Sie schauen auf die Portionen, die sie innerhalb einer Woche von jeder Lebensmittelgruppe zu sich nehmen, und leiten Schlussfolgerungen daraus ab.



Material

- zum Einordnen in die Pyramide: Fotos und Verpackungen von Lebensmitteln
- entspannende Musik und ein Abspielgerät
- einen Teller als Maß für eine Portion
- Klebpunkte (unterschiedliche Farben und Größen)
- das interaktive Medienposter (kann bestellt werden)
- interaktive Übungen **„Ernährungsmemo“** und **„Mein Feedback zum Thema“** in der App Unterricht Medienplanet oder
- das Arbeitsblatt **„Mein Feedback“**

Vorbereitung

Planen Sie einmal in der Woche einige Minuten ein, um die Kinder Lebensmittel in die Pyramide einordnen zu lassen. Dafür bringen sie im Laufe der Woche Verpackungen und Fotos mit. Diese legen Sie an einer festen Stelle bereit. Im Hintergrund kann leise Musik laufen. Teilen Sie feste Gruppen von drei bis vier Kindern ein.

Motivationsidee

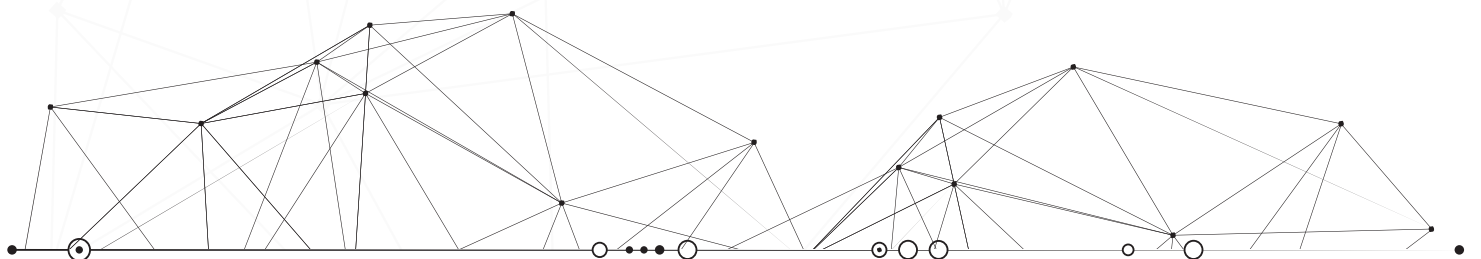
Tauschen Sie sich mit den Schülerinnen und Schülern über deren Kenntnisse aus. Wie verstehen sie die Lebensmittelpyramide? Woraus besteht diese? Was sind die empfohlenen Mengen? Bitten Sie die Kinder, die Lebensmittelpyramide vereinfacht abzuzeichnen und mit den Lebensmittelgruppen zu beschriften. Hier dürfen die Kinder eintragen, wie viele Portionen einer Lebensmittelgruppe sie an einem Tag zu sich nehmen. Probieren Sie das am besten mit den Kindern gemeinsam am Beispiel des vergangenen Tages aus.

Durchführung

Bitten Sie die Kinder, die mitgebrachten „Lebensmittel“ einzuordnen. Achten Sie darauf, dass dafür mindestens drei bis vier Beispiele vorhanden sind- so kann jedes Gruppenmitglied mindestens eins einsortieren. Die Atmosphäre soll dabei ruhig bleiben. Erlauben Sie den Kindern, sich durch Gesten gegenseitig zu helfen. Im Anschluss betrachten Sie gemeinsam die Pyramide. Wer einen Fehler bemerkt, darf das entsprechende Lebensmittel an sich nehmen. Die unklaren Fälle diskutieren die Schülerinnen und Schüler anschließend und ordnen die Lebensmittel dann neu zu. Motivieren Sie zu einer konstruktiven Diskussion und achten Sie auf Sachlichkeit.

Versuchen Sie die Lebensmittelpyramide zu einem festen Bestandteil des Schuljahres zu etablieren. Tauschen Sie die Inhalte regelmäßig.

Geben Sie nun die Hausaufgabe auf, die eigenen Mahlzeiten zu Hause zu dokumentieren- zum Beispiel können die Kinder dafür die abgezeichneten Lebensmittelpyramiden nutzen. Darin können die Kinder eintragen, was sie genau, in welcher Menge zu sich genommen haben. Für jede Portion machen sie in der jeweiligen Zeile einen Punkt. Kleine, mittlere und große Portionen können über die Größe oder die Farbe der Punkte dargestellt werden. Legen als Maß für eine Portion einen Teller zugrunde, an dem sich alle orientieren können.



Auswertung / Reflexion

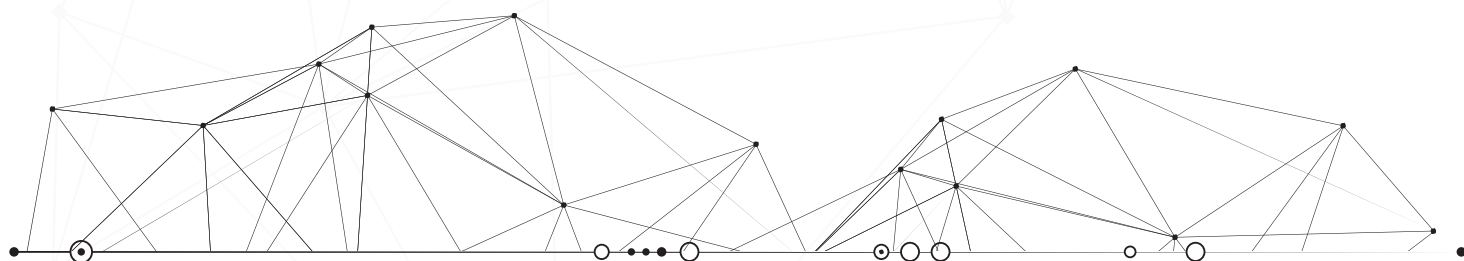
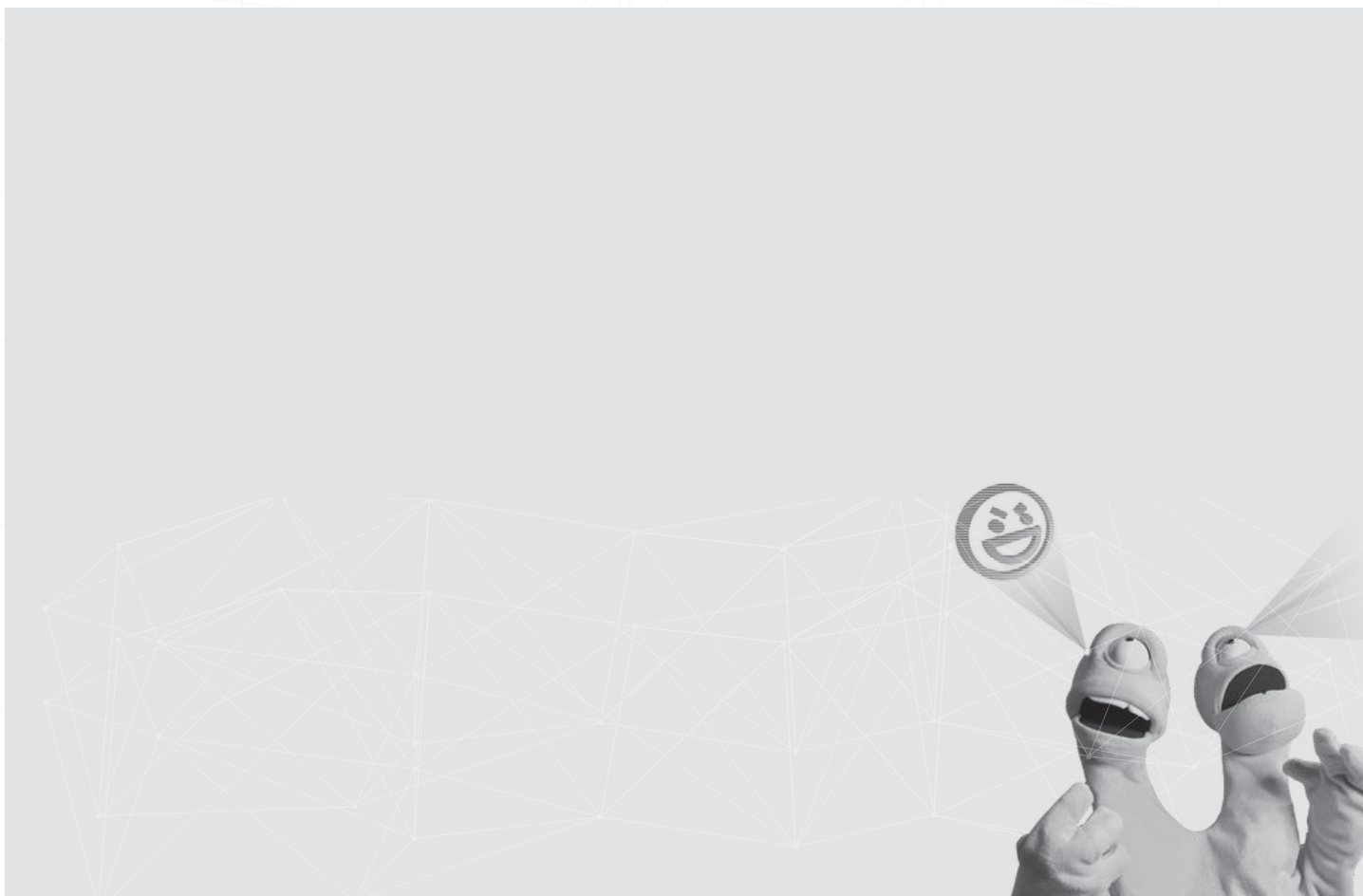
Lassen Sie die Kinder die Einordnung stets begründen. So festigen sie ihr Wissen über gesunde Ernährung. Die interaktive Übung „Ernährungs-Memo“ oder das Medienquiz auf dem interaktiven Medienposter kann zusätzlich genutzt werden, um Wissen aufzufrischen.

Um die Hausaufgabe auszuwerten können Sie Gruppen bilden, in denen die Ergebnisse besprochen werden können. Folgende Aspekte sollten dabei diskutiert werden:

- Wobei findet ihr Gemeinsamkeiten und wobei Unterschiede?
- Welche Lebensmittelgruppe zeigt größere und welche kleinere Portionen?
- Was möchte der Einzelne ändern?

Anschließend sollen die Gruppen im Plenum ihre Erkenntnisse teilen. Versuchen Sie gemeinsam mit der Klasse zu visualisieren, wie die Lebensmittelgruppen verteilt sind, zum Beispiel in Form einer Strichliste oder mit den bereits bekannten unterschiedlich großen Punkten. Achten Sie beim Erkenntnisaustausch auf Wertungsfreiheit. Am Ende teilen die Kinder Ideen und Tipps, wie sie auch eher unbeliebte Lebensmittelgruppen in ihrer Ernährung aufnehmen können. Erstellen Sie an der Tafel oder Whiteboard eine Liste mit diesen Tipps. Sie können dafür auch die interaktive Übung „Mein Feedback zum Thema“ nutzen. Jede Schülerin und jeder Schüler kann diese Übung in Einzelarbeit machen und teilt am Ende die erstellte Auswertung.

Notizen





Ich habe mich ausführlich mit dem Thema beschäftigt.....

Das Thema war für mich



spannend



neu



wichtig



langweilig



bekannt



unwichtig

Das hat mir besonders Spaß gemacht:

Das hat mir keinen Spaß gemacht:

Das ist mir schwer gefallen:

Das habe ich gelernt:

Das würde ich wieder so machen:

Das wünsche ich mir beim nächsten Mal anders:

