Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Mein bärenstarker Tag

Unser Bildungsangebot für Ihre Grundschule



Ernährungsbildungs-einheit für 3. und 4. Klassen

Wir unterstützen Sie

Dieses Angebot richtet sich an Grundschulen, die am EU-Schulprogramm für Obst, Gemüse und Milch in NRW teilnehmen

Die Bildungseinheit richtet sich an 3. und 4. Klassen. Im Mittelpunkt steht eine lebensnahe und kindgerechte Geschichte von Bo dem Bären, dessen Tagesablauf die Schüler:innen begleiten. Sie kombiniert theoretische Inhalte mit praktischen Elementen.

Inhalt der Bildungseinheit
Anhand dessen, was Bo den Tag über isst, trinkt und wie er sich dabei fühlt, lernen die Schüler:innen zentrale Lebensmittel-gruppen kennen. Spielerisch setzen sie sich mit Mengen auseinander, insbesondere im Hinblick auf Getränke sowie Obst und Gemüse, und entdecken besondere Eigenschaften ausgewählter Lebensmittel, wie Getreideprodukte aus Vollkorn oder Hülsenfrüchten.

Das zentrale Ziel der Bildungseinheit liegt darin, den Schüler:innen ein fundiertes Verständnis für eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu vermitteln und sie zu befähigen, selbst zu beurteilen, welche Lebensmittel ihr Energielevel und ihr Wohlbefinden fördern.

Lehrplanbezug/Fächerbezug:
Das Bildungsangebot ist so konzipiert, dass es sowohl im Sachunterricht des schulischen Regelunterrichts als auch in der Projektarbeit und in Projektwochen sowie in der außerschulischen Bildungsarbeit einsetzbar ist.

Gruppengröße
Die Gruppengröße pro Durchgang eines Parcours beträgt ca. 25 bis 30 Schüler:innen (eine Klassenstärke)

Zeitlicher Umfang
Dauer inkl. Vor- und Nachbereitung durch die Ernährungsfachkraft: ca. 2,5 Std. Durchführung der Einheit ca. 90 Minuten.

Lernziele
Die Schüler:innen...

- beschreiben und erklären, wie regelmäßiges und ausgewogenes Essen und Trinken zur Aufrechterhaltung von Energie, Konzentration und Wohlbefinden beiträgt.
- planen eigene Mahlzeiten unter Berücksichtigung der zentralen Komponenten einer ausgewogenen Ernährung und begründen ihre Auswahl
- untersuchen den Gesundheitswert verschiedener Mahlzeiten und beurteilen, welche Mahlzeiten eine gute Wahl darstellen.

Weiterführende Informationen finden Sie hier.

Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Stark für mich.

Impressum

Herausgegeben von:
Verbraucherzentrale NRW
Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
www.kita-schulverpflegung.nrw

Das Angebot wird durchgeführt im Rahmen des Projekts „BEKind – Essalltag von Kindern in Kitas und Schulen im Rahmen des EU-Schulprogramms für Obst, Gemüse und Milch in NRW“

Ansprechpartnerin: Friederike Maretzke
schulmilch@verbraucherzentrale.nrw

Gefördert durch:
Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

EU-SCHUL-
PROGRAMM NRW
FÜR OBST, GEMÜSE UND MILCH