

**Gesunde Ernährung und Esskultur. Materialbausteine für den GanzTag.**

„Sage es mir, und ich werde es vergessen.  
Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten.  
Lass es mich tun, und ich werde es können.“

*Konfuzius*

# Gesunde Ernährung und Esskultur. Materialbausteine für den GanzTag

## Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort .....	2
2	Einführung .....	3
3	Einleitung .....	11
4	Theorie .....	14
5	Praxis .....	18
	5.1 Ferienprojekt „Gesunde Ernährung und Esskultur“ .....	20
	5.2 Projekt „Ernährungskreis“ .....	45
	5.3 Arbeitsblätter .....	79
6	Weiterführende Literatur & Adressen .....	117

# 1 Vorwort

## Liebe Leserinnen und Leser,

Essen und Trinken ist heute unverzichtbarer Bestandteil des Schulalltags nordrhein-westfälischer Schulen. Viele Kinder verbringen einen großen Teil ihres Tages in Ganztagschulen. In der Sekundarstufe I kommt Nachmittagsunterricht hinzu, sodass auch die Schülerinnen und Schüler in der Schule essen, die nicht an einem Ganztagsangebot teilnehmen.

Damit steigt die Bedeutung einer gesunden Ernährung in der Schule. Schule gewinnt Einfluss auf Essgewohnheiten und Ernährungsbildung der Schülerinnen und Schüler. Hinzu kommt, dass Essgewohnheiten auch Konflikte mit sich bringen können, die jetzt in der Schule zum Thema werden. Auf jeden Fall bietet Essen und Trinken in der Schule die Chance, beim täglichen Verpflegungsangebot und bei der Ausgestaltung der pädagogischen Konzepte neue Impulse für die Ernährungsbildung zu setzen.

Das vorliegende Material beschreibt eine Vielzahl von Ideen für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte, die mit Grundschulkindern Themen rund um Essen und Trinken erlebnisorientiert und praxisnah bearbeiten möchten. Für die Ernährungsbildung der Kinder ist es wichtig, an ihrem Vorwissen und ihren vielfältigen Ess- und Trinkerfahrungen anzuknüpfen, ihre Körperwahrnehmungen ernst zu nehmen und ihnen zu helfen, sich mit unterschiedlichen Konzepten auseinanderzusetzen. Der Umgang mit Lebensmitteln, das Wissen um verschiedene Esskulturen, die Zubereitung von Speisen und schließlich gemeinsame Mahlzeiten sind dabei wichtig – oft sogar wichtiger als die reine Wissensvermittlung.

Wir freuen uns, Ihnen mit dieser Broschüre das erste gemeinsam veröffentlichte Material des „Qualitätsnetzwerkes: Ernährung im Ganzttag NRW“ überreichen zu können. Das „Qualitätsnetzwerk: Ernährung im Ganzttag NRW“ ist ein Kooperationsprojekt des Ministeriums für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen (MUNLV), des Ministeriums für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSW), der Verbraucherzentrale NRW und vielen weiteren, im Bereich der Schulverpflegung aktiven Netzwerkpartnern. Betreut wird das Qualitätsnetzwerk durch die „Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW“, die mit Mitteln des MUNLV, MSW und des Bundesverbraucherschutzministeriums finanziell gefördert wird.

Die Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW unterstützt Schulen bei der Umsetzung der „Qualitätsstandards für die Schulverpflegung“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, bietet Fortbildungen an, vernetzt regionale Partner und nennt Ihnen Expertinnen und Experten bei allen Fragen rund um Essen und Trinken in der Schule.

Guten Appetit und viel Spaß bei der Durchführung der in dieser Broschüre beschriebenen Projekte wünscht Ihnen Ihre

*Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW*

### **Kontakt:**

Verbraucherzentrale NRW  
Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW  
Frau Tenberge-Weber  
Hotline: 0211/3809-714  
E-Mail: [schulverpflegung@vz-nrw.de](mailto:schulverpflegung@vz-nrw.de)  
[www.schulverpflegung.vz-nrw.de](http://www.schulverpflegung.vz-nrw.de)



# 2 Einführung

## Einführung

Wenn Schule mit dem Bildungs- und Erziehungsauftrag eine gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen fördern will, dann bieten Ganztagschulen eine gute Möglichkeit, Einfluss auf die Ernährungssituation und damit die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu nehmen. Dies geschieht nicht einfach nebenher, sondern kann nur durch Reflexionshilfen und Praxistipps befördert werden. Gelingt es beispielsweise, die Zusammenhänge von bewusster Ernährung, biologischer Vielfalt und Nachhaltigkeit transparent zu machen? Was bedeutet Nachhaltigkeitsbildung bei der Schulverpflegung? Wie können Schülerinnen und Schülern über Qualität auf dem Teller ökologische Zusammenhänge vermittelt werden? Welche Bedeutung haben regionale Produktketten für die Nachhaltigkeitsbildung bei der Schulverpflegung? Gelingt es, Essen als ein sinnliches Ereignis zu erleben, das seine Zeit, seinen

gestalteten Raum und seine Geselligkeit erfordert? Diese Fragen regen dazu an, schulische Aktivitäten im Kontext „Gesunde Ernährung und Schulverpflegung“ zu entfalten: z. B.

- über die kritische Inventur des Kioskangebotes zu einer Neugestaltung der Angebotspalette zu gelangen,
- Nutzung von Schulgärten für den Anbau, die Pflege und Verbreitung von Lebensmitteln und Kräutern,
- Erschließung außerschulischer Lern- und Erfahrungsorte: z. B. Bauernhof, Lebensmittelbetrieb,
- Entwicklung einer Kooperation mit lokalen/regionalen Anbietern,
- Kennenlernen von Produktionswegen im Sinne einer Ernährungs- und Verbraucherbildung,
- Gestaltung von Ess- und Pausenräumen.

Dies geht natürlich nicht ohne Standards und Qualitätskriterien. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE)

hat im September 2007 die ersten bundesweiten Qualitätsstandards für die Schulverpflegung veröffentlicht und Verknüpfungen hergestellt zwischen überprüfbaren Anforderungen an die Schulverpflegung und Fragen zur Ernährungs- und Verbraucherbildung.

In Nordrhein-Westfalen nehmen Schulverpflegung und gesunde Ernährung eine wichtige Rolle in der Entwicklung und Ausgestaltung des Ganztags ein. Mit der Unterzeichnung des Kooperationsvertrages zum Aufbau und zur Umsetzung eines „**Qualitätsnetzwerkes: Ernährung im Ganztage in NRW**“ unterstreichen die Kooperationspartner – das Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen (MUNLV), Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen (MSW) und die Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen (VZ) – die Bedeutung dieses Handlungsfeldes.



Dies wird insbesondere deutlich an den Zielsetzungen der Vereinbarung, die in Kurzfassung lauten:

- Aufbau und Entwicklung eines landesweiten Netzwerkes zur Schaffung eines qualitativ guten Ernährungsangebotes im Rahmen von Ganztagsangeboten und Ganztagschulen,
- die Verankerung einer nachhaltig wirksamen Ernährungs- und Verbraucherbildung in Ganztagsangeboten und im Unterricht,
- die Vernetzung und Qualifizierung von Beratungsangeboten und Beratungssystemen im Hinblick auf eine vergleichbare Qualität der verschiedenen vor Ort angebotenen Beratungsleistungen.

Diese Broschüre ist im Rahmen des ehemaligen BLK-Vorhabens „Transfer-21 NRW“ entstanden und wurde von der „Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW“ für das „Qualitätsnetz: „Ernährung im Ganztage NRW“ weiterentwickelt und fertiggestellt. Sie belegt, wie die Er-

gebnisse des „Transfer-21 NRW“ umgesetzt und vielen interessierten Schulen und Partnern zur Verfügung gestellt werden können. Pate stand für diese Broschüre das im Rahmen des „Transfer-21 NRW“ entstandene Kölner Netzwerk – Träger **„Netzwerk e.V. Soziale Dienste und Ökologische Bildung“**. Es hat sich mit dem Themenfeld „Gesunde Ernährung und regionale Produktvermarktung“ grundlegend befasst und die hier vorliegende Handreichung **„Gesunde Ernährung und Esskultur. Materialbausteine für den Ganztage“** aus der Praxis der Netzwerkarbeit entwickelt.

An diese Ergebnisse knüpft das „Qualitätsnetzwerk: Ernährung im Ganztage NRW“ nunmehr auf Landesebene an. Es bringt darüber hinaus die vielfältigen Erfahrungen und Ideen der Verbraucherzentrale NRW ein. Ein weiterer wichtiger Anknüpfungspunkt ist das Selbstevaluationsinstrument QUIGS, das die Serviceagentur „Ganztagig Lernen Nord-

rhein-Westfalen“ (SAG) entwickelt hat. QUIGS liegt 2009 in einer zweiten Auflage vor.

Die Checkliste zur gesunden Ernährung im Ganztage haben die „Vernetzungsstelle Schulverpflegung NRW“ und die SAG gemeinsam überarbeitet.

#### **Im Kontext – Beratung und Qualifizierung im Transfer-21 NRW**

**Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE)** befindet sich nach langjähriger Praxis und Erprobung in der Phase der Implementierung und setzt die im BLK-Programm „21“ (Bund-Länder-Kommission für Bildungsplanung und Forschungsförderung) erarbeiteten Ergebnisse in die Breite um. Nordrhein-Westfalen hat sich mit dem Programmelement **„Agenda 21 in Schule und Jugendarbeit“** im **„Transfer 21“** bis Dezember 2008 beteiligt und führt die Interessen und Kompetenzen von außerschulischer Bil-



dungsarbeit und Schule zusammen. Dieses Vorhaben findet Unterstützung über eine Vielzahl politischer Gremien und nicht zuletzt erhält es eine besondere Bedeutung durch die Vereinten Nationen, die für den Zeitraum von 2005 bis 2014 die Dekade „Bildung für eine nachhaltige Entwicklung“ ausgerufen haben.

Folgende **Leitziele** standen und stehen dabei im Mittelpunkt:

- eine dauerhafte Verankerung von Inhalten, Methoden und Organisationsformen in Beratungs- und Qualifizierungsstrukturen des Landes,
- eine Zusammenführung bestehender Unterstützungsmaßnahmen für Schulen auf Landesebene und vor Ort,
- Unterrichts- und Schulentwicklung durch enge Bezüge zur Unterrichtspraxis und Integration in den Schulalltag.

Als konstitutiv für die Nachhaltigkeitsbildung erweisen sich dabei folgende Aspekte:

- das Prinzip der Gestaltungskompetenz für nachhaltige Entwicklungsprozesse und die damit verbundenen Teilkompetenzen,
- Einbezug von definierten Methodenbausteinen: situiertes Lernen, Kooperation mit außerschulischen Partnern, partizipative Unterrichtsmethoden und Formen der Selbstevaluation,
- verbindliche Integration der Inhalte der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung mit interdisziplinärer Zielsetzung in den Unterricht und Schulleben.

#### **Das Ziel – Gestaltungskompetenz erwerben**

Zu den wesentlichen Zielsetzungen der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (BNE) gehört der Erwerb der Gestaltungskompetenz (siehe Seite 6 und 7). Dieses Konzept wurde im **Arbeitsbereich Erziehungswissenschaftliche Zukunftsforschung der Freien Universität Berlin** entwickelt und in der ersten Phase

(1999–2004) im BLK-Programm „21“ an über 200 Schulen in 15 Bundesländern erfolgreich erprobt und umgesetzt.

Das Prinzip der Gestaltungskompetenz ist das übergeordnete Lernziel einer Bildung für nachhaltige Entwicklung und versteht den Begriff der Kompetenzen im Kontext der aktuellen Diskussion als pädagogischen Fachbegriff. Ziel der Gestaltungskompetenz ist es

- zukunftsrelevante Probleme lösen zu können,
- über spezifische Handlungsfähigkeiten zu verfügen.

In diesem Zusammenhang bedeutet Gestaltungskompetenz, über Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissensbestände zu verfügen, die Veränderungen im Bereich ökonomischen, ökologischen und sozialen Handelns möglich machen. Gestaltungskompetenz meint hier insbesondere die aktive Teilhabe an der Veränderung der Gesellschaft, ein aktives Modellieren und

## Teilkompetenzen von Gestaltungskompetenz und ihre Vermittlung

Teilkompetenzen der Gestaltungskompetenzen	Hinführung zu den Teilkompetenzen	Geeignete Methoden
<b>Weltoffen und neue Perspektiven integrierend – Wissen aufbauen</b>	Können die Schülerinnen und Schüler wichtige Punkte in den Perspektiven unterschiedlicher Kulturen erkennen, diese würdigen und verständnisorientiert nutzen?	Situiertes Lernen, Rollenspiele, Puppenspiele, Recherchen, Informationsbeschaffung und -auswertung, Interviews, Schülerfirmen
<b>Vorausschauend denken und handeln</b>	Wird über die Zukunft nachgedacht? Wird die Gegenwart aus der Zukunftsperspektive betrachtet? Entwickeln die Schülerinnen und Schüler Visionen vom Leben in der Zukunft im Sinne der Nachhaltigkeit?	Fantasiereisen, Ideenwettbewerbe, kreatives Schreiben, Zukunftswerkstätten, Erstellen von Zeichnungen und Collagen vom Leben in der Zukunft, Modellbau, Denkspiele (Was wäre, wenn ...?), Szenariotechnik, Planspiele, Rollenspiele ...
<b>Interdisziplinär Erkenntnisse gewinnen und handeln</b>	Können die Schülerinnen und Schüler Probleme erkennen, Fragen formulieren und fachübergreifend denken? Finden Sie eigene Lösungswege und können Gelerntes in ähnlichen Zusammenhängen verwenden? Können Sie Konzepte der Nachhaltigkeit z. B. in den Bereichen Technik, Ökonomie, Handel, Mobilität, Freizeit und Konsum anhand einzelner Beispiele darstellen?	Projekte, entdeckendes Lernen, Lernen an Stationen, Werkstattarbeit, selbstständiges Erarbeiten von Fragestellungen und Lösungen, Schülerfirmen
<b>Gemeinsam mit anderen planen und handeln können</b>	Verfügt der Einzelne über Planungswissen? Kann das Kind planen, agieren und versucht es, Elemente des Nachhaltigkeitsdreiecks in Verbindung zu setzen? Können die Schülerinnen und Schüler bei einfachen Planungsszenarien ihre Kenntnisse über nachhaltige Entwicklung anwenden?	Projekte in Realsituationen, Exkursionen, Forschungsaktionen, Interviews, Partizipationsformen, Selbstorganisiertes Lernen, Schülerfirmen
<b>An Entscheidungsprozessen partizipieren können</b>	Haben sich Schülerinnen und Schüler im altersgemäßen Rahmen eine Methoden- und Kommunikationskompetenz angeeignet? Wissen sie, wie und wo sie an Entscheidungen teilhaben können? Können Kinder Konflikte friedlich untereinander austragen und bewältigen, kooperieren und Beziehungen zu anderen aufbauen?	Mediation (harmonische Vermittlung im Gespräch bei privaten und sozialen Konflikten), Gesprächskreise, Rituale, Übungen zur Teambildung, Einbeziehung außerschulischer Partner und Lernorte, Nutzung neuer Technologien
<b>Andere motivieren können, aktiv zu werden</b>	Werden in Unterricht und Schulleben Anlässe geboten, um nachhaltige Verhaltensweisen und Lebensstile erlebbar zu machen, und haben die Schülerinnen und Schüler durch ihre Tätigkeit erfahren, dass es sich lohnt und Spaß macht, sich für eine Sache einzusetzen? Haben sie mit ihren Tätigkeiten andere unterstützt und dafür Anerkennung erfahren? Werden die Angebote gezielt nach Erlebniswert und Attraktivität für Schülerinnen und Schüler ausgewählt? Sind die Kinder und Jugendlichen bereit, Verantwortung für ihr Lernen zu übernehmen? Können die Kinder und Jugendlichen ihr Wissen zu Motivationstechniken vertiefen und weitergeben?	Ausstellungen, Werbeaktionen, Wettbewerbe, Pressearbeit, Fifty-Fifty-Projekte, Wandzeitungen, Internetauftritte, Gestaltung von Festen und Feiern, generationsübergreifende Hilfsaktionen, Schülerfirmen
<b>Die anderen Leitbilder und die anderer reflektieren können</b>	Können die Schülerinnen und Schüler kulturelle Verhaltensweisen erkennen und reflektieren? Können sie sich selbst wahrnehmen? Können Sie ihr Leben und ihre Erlebnisse mit dem Leben anderer Bevölkerungsgruppen vergleichen?	Wahrnehmungsspiele: u. a. Stille, Dunkelheit etc., Philosophieren, Analysieren, szenisches Spiel, Reiseberichte über andere Völker, handlungsorientierte Tätigkeiten wie Kochen und Spielen

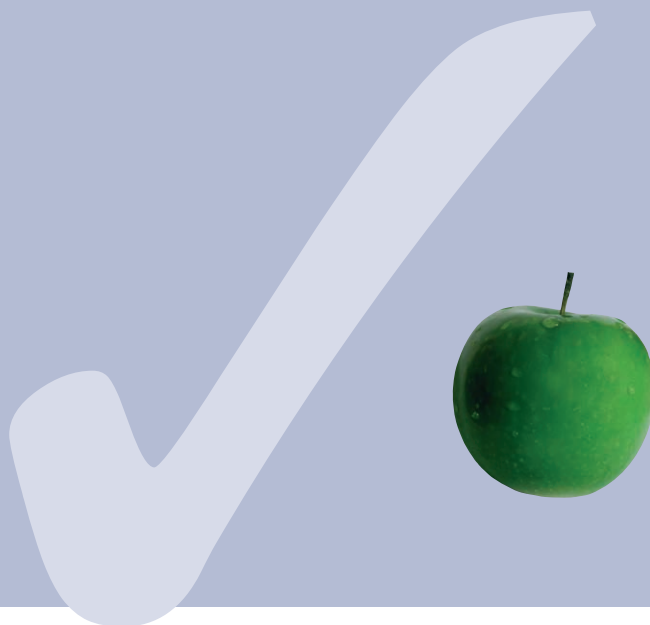
<b>Selbstständig planen und handeln können</b>	Können die Kinder selbstständig planen und agieren und versuchen sie, Elemente des Nachhaltigkeitsdreiecks in Verbindung zu setzen? Können die Schülerinnen und Schüler bei einfachen Planungsszenarien ihre Kenntnisse über nachhaltige Entwicklung anwenden?	Projekte in Realsituationen, Exkursionen, Forschungsaktionen, Interviews, Partizipationsformen, Selbstorganisiertes Lernen, Schülerfirmen
<b>Empathie und Solidarität für Benachteiligte, Arme, Schwache und Unterdrückte zeigen können</b>	Können sich die Kinder und Jugendlichen in die Lebenssituationen anderer Menschen einfühlen? Kennen die Schülerinnen und Schüler die Begriffe Solidarität, Gerechtigkeit und Gemeinschaftsgefühl und die Probleme der Einen Welt? Zeigen sie ihren Lösungsmöglichkeiten entsprechende, kindgemäße Lösungen auf? Wird am Beispiel von nachvollziehbaren Problemen des Fairen Handels die Sensibilität bei den Schülerinnen und Schülern vertieft?	Partnerschaften, Hilfsaktionen, Fair-Trade-Projekte, Briefaustausch, E-Mail-Kontakte, Eine-Welt-Frühstück, Patenschaften, Streitschlichter, gemeinwesenorientiertes Lernen ...
<b>Sich motivieren können, aktiv zu werden</b>	Spielt das individuelle Wohlfühlen bei der Planung und Durchführung von schulischen Vorhaben eine Rolle? Haben die Schülerinnen und Schüler durch ihre Tätigkeit erfahren, dass es Spaß macht, sich für eine Sache einzusetzen? Haben sie für ihr Tun Anerkennung erfahren? Sind die Kinder und Jugendlichen bereit, Verantwortung für Lernen zu übernehmen?	Ausstellungen, Werbeaktionen, Wettbewerbe, Pressearbeit, Fifty-fifty-Projekte, Wandzeitungen, Internetauftritte, Gestaltung von Festen und Feiern, generationsübergreifende Hilfsaktionen, Schülerfirmen

Quelle: Zukunft gestalten lernen – (k)ein Thema für die Grundschule? Grundschule verändern durch Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grundschulbroschüre Teil II – AG Grundschule im BLK-Programm Transfer 21

## Teilkompetenzen der Gestaltungskompetenz und Kompetenzen der OECD (2005)

Klassische Kompetenzbegriffe	Kompetenzkategorien laut OECD (2005)*	Teilkompetenzen der Gestaltungskompetenz
<b>Sach- und Methodenkompetenz</b>	<b>Interaktive Anwendung von Medien und Mitteln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeit zur interaktiven Anwendung von Sprache, Symbolen, Text</li> <li>• Fähigkeit zur interaktiven Nutzung von Wissen und Informationen</li> <li>• Fähigkeit zur interaktiven Anwendung von Technologien</li> </ul>	Weltoffen und neue Perspektiven integrierend, Wissen aufbauen, vorausschauend denken und handeln, interdisziplinär Erkenntnisse gewinnen und handeln
<b>Sozialkompetenz</b>	<b>Interagieren in heterogenen Gruppen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Fähigkeit, gute und tragfähige Beziehungen zu anderen Menschen zu unterhalten</li> <li>• Kooperationsfähigkeit</li> <li>• Fähigkeit zur Bewältigung und Lösung von Konflikten</li> </ul>	Gemeinsam mit anderen planen und handeln können, an Entscheidungsprozessen partizipieren können, andere motivieren können, aktiv zu werden
<b>Selbstkompetenz</b>	<b>Eigenständiges Handeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fähigkeit zum Handeln im größeren Kontext</li> <li>• Die Fähigkeit, Lebenspläne und persönliche Projekte zu gestalten und zu realisieren</li> <li>• Wahrnehmung von Rechten, Interessen, Grenzen und Erfordernissen</li> </ul>	Die eigenen Leitbilder und die anderer reflektieren können, selbstständig planen und handeln können, Empathie und Solidarität für Benachteiligte, Arme, Schwache und Unterdrückte zeigen können, sich motivieren können, aktiv zu werden

\* OECD (2005): The Definition and Selection of Key Competencies



Mitgestalten. Gestaltungskompetenz bezeichnet somit eine spezifische Problemlösungs- und Handlungsfähigkeit. Wer über sie verfügt, kann die Zukunft der Gesellschaft, ihren sozialen, ökonomischen, technischen und ökologischen Wandel in aktiver Teilhabe im Sinne nachhaltiger Entwicklung modifizieren und modellieren. Gestaltungskompetenz ist als langfristiges Bildungsziel angelegt und setzt entsprechende Fähigkeiten und Fertigkeiten voraus, die schon in der Grundschule vermittelt werden können.

### **Anfangen! – Eine kurze Checkliste der Bildung für nachhaltige Entwicklung**

Bildung für nachhaltige Entwicklung bietet für alle an Schule interessierte Partner, Facheinrichtungen, Verbände u. a. viele Ansatzpunkte für unterschiedlichste Angebote, um Aktualität und Lebensnähe in Schule und Schulleben hineinzutragen und zu verankern.

Sie wollen sich nun vergewissern, ob Ihr Vorhaben ein Beispiel im Sinne der Bildung für eine nachhaltige Entwicklung ist? Sie möchten sich an Kriterien bei Ihrer Auswahl orientieren? Die Entscheidung, welche Themen der Nachhaltigkeit Gegenstand im Unterricht der Projektarbeit, insbesondere in Ganztagsangeboten sein können, kann zur ersten Orientierung mit nachfolgenden Auswahlkriterien getroffen werden:

- Kein Thema sollte auf der abstrakten Ebene behandelt werden, im Gegenteil, das scheinbar Fernliegende sollte gerade im Nahbereich auffindig und sichtbar gemacht werden.
- Zukunftsfähige Bildung wird nach Inhalten mit längerfristiger Bedeutung fragen. Sie reagiert dabei auch auf alltägliche Lebensbewältigungen und sieht darin einen wichtigen Ansatz für die Auswahl der Unterrichtsinhalte.
- Auch Aspekte des Nicht-Wissens und fehlender Kenntnisse sollten für den

Lösungsansatz und die Lösungsvorschläge kenntlich gemacht werden.

- Als Entwicklungskonzept setzt Nachhaltigkeit auf Motivation, Engagement und Solidarität. Die Frage, ob und welche Handlungsmöglichkeiten in den zu bearbeitenden Inhalten steckt, ist eine wesentliche Voraussetzung für die Themenauswahl und -behandlung.

Die BNE bietet für alle an Schule interessierten Partner, Facheinrichtungen, Verbände u. a. viele Ansatzpunkte für unterschiedlichste Angebote, um Aktualität und Lebensnähe in Schule und Schulleben hineinzutragen und zu verankern (s. S. 8).

### **Gefragt! – Unterstützung und Begleitung**

Damit die Entwicklungsarbeit in den Schulen sich nicht allein auf die Überzeugungskraft von „best practice“ stützen muss, sind Steuerungsstrukturen und -funktionen unerlässlich. Unterstützende

## Was hat mein Angebot für den Unterricht und das Schulleben mit Nachhaltigkeit zu tun?

	Übereinstimmung hoch	Übereinstimmung teilweise	Übereinstimmung gering
<b>1. Prüfung der Themenwahl</b>			
Zentrale lokale oder globale Problemlage			
Längerfristige Bedeutung			
Auf breitem und differenziertem Wissen basierend			
Aussichtsreiche Handlungsmöglichkeiten für den Einzelnen bietend			
<b>2. Zielbetrachtung</b>			
Vorausschauend denken können			
Weltoffen und neuen Perspektiven zugänglich			
Partizipieren können			
Interdisziplinär denken und agieren können			
An der Nachhaltigkeit orientiert planen und agieren können			
Empathie, Engagement und Solidarität zeigen			
Sich und andere motivieren können			
Auf individuelle wie kulturelle Leitbilder reflektieren können			
<b>3. Methodenvergleich</b>			
Anwendung des erworbenen Wissens in anderen Kontexten			
Betrachtung der Probleme aus anderen Perspektiven			
Kooperatives Problemlösen			
Selbstbestimmtes Lernen			
Handlungsorientiertes Lernen			
Lernen in Projekten			
Fachübergreifendes Lernen			
Interdisziplinäres Lernen			
Service Learning			
Methodenvielfalt im Hinblick auf den Erwerb von Gestaltungskompetenz			

Quelle:

Zukunft gestalten lernen – (k)ein Thema für die Grundschule? Grundschule verändern durch Bildung für eine nachhaltige Entwicklung. Grundschulbroschüre Teil II – AG Grundschule im BLK-Programm Transfer 21



Wirksamkeit für die unterschiedlichen Phasen von Innovations- und Umsetzungsprozessen haben dabei insbesondere

- Schulen, die sich engagiert Innovationsprozessen öffnen und insbesondere ihre Erfahrungen und Erkenntnisse anderen Schulen zur Verfügung stellen,
- Schulleitungen und Ganztagskoordinatoren bzw. -leitungen, die diesen Prozess unterstützen und befördern,
- Beratungen und Qualifizierungen, die den Prozess der Professionalisierung der Lehrkräfte unterstützen,
- die Bereitschaft zu Maßnahmen der Evaluation/Selbstevaluation.

Förderung, Bildung und Erziehung sollen ein ganzheitliches Angebot in und im Umfeld der Schule werden, die sich neuen Lernformen und Kooperationspartnern öffnet. Zentral hierfür ist die Orientierung an der Kooperation der verschiedenen Professionen im Ganztage, die zu einer vielfältigen Gestaltung und Organisation des Schulalltags führt. Als Leitmotiv

muss sich die Kooperation mit außerschulischen Partnern an den pädagogischen Bedürfnissen der Schule orientieren und in eine langfristig angelegte Schul- und Ganztagsentwicklung integriert sein. Sie wird von der Schule veranlasst, wenn sich aus ihrer Entwicklung die Notwendigkeit zur Kooperation ergibt. Sie kann auch auf Angebote der außerschulischen Partner zurückgehen. Die Kooperation mit außerschulischen Partnern erfordert deshalb eine Klärung der wechselseitigen Interessen und Erwartungen, die die jeweiligen Beteiligten aus der Sicht ihrer Institutionen in die Kooperation einbringen und mit ihr verbinden.

Die **Bildung für eine nachhaltige Entwicklung** ist dabei in mehrfacher Hinsicht von besonderer Bedeutung für die Entwicklung der Kompetenzen der Kinder und Jugendlichen.

Als ganzheitliches Konzept bietet sie in seiner inhaltlichen und methodischen

Vielfalt einen lebensweltlichen und zukunftsorientierten Ansatz. Mit der Öffnung der Schule zum regionalen Umfeld und zur Lebenswirklichkeit der Schülerinnen und Schüler, der Gestaltung der Räume und der Lernumgebung, der Erweiterung der Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten sind wichtige Handlungsfelder genannt, die für die Gestaltung eines Ganztagsangebotes bedeutsam sind. Dies eröffnet vielfältige Entwicklungs- und Lernräume für Kinder und bietet gute Voraussetzungen, um auf der Grundlage jeweiliger Begabungen, Bedürfnisse und lebensweltlicher Rahmenbedingungen die schulische, individuelle und soziale Entwicklung zu stärken. Dies heißt aber auch: für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen sind Wissen und Erfahrung jenseits der schulischen Grenzen und herkömmlicher Lehrpläne in besonderem Maße förderlich.





# 3 Einleitung

## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Einleitung

#### 1. Gemeinsames Mittagessen und Esskultur in der Offenen Ganztagschule

Mit den Angeboten in Offenen Ganztagsgrundschulen steht immer mehr Schülerinnen und Schülern ein verlässliches ganztägiges Bildungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Das gemeinsame Mittagessen an Offenen Ganztagsgrundschulen ist ein zentrales Bindeglied zwischen dem Unterricht am Vormittag und den Angeboten am Nachmittag und gleichzeitig ein bedeutendes – lebenswichtiges – Lernfeld:

- Hier erfahren die Kinder die Bedeutung ‚gesunder Ernährung‘.
- Hier praktizieren und lernen sie jeden Tag soziale Regeln rund um das Thema Tischkultur.

Für das in diesem Ordner beschriebene Ferienprojekt rund um das Thema ‚Esskultur und Gesunde Ernährung‘ diente die Kölner Gemeinschaftsgrundschule Gereonswall, an der die Inhalte an zwei Nachmittagen in die Praxis umgesetzt wurden, als Pilotschule. Die Durchführung des Projekts an den übrigen teilnehmenden Schulen erfolgte jeweils an zwei Tagen ganztägig als Bestandteil des Sommerferienprogramms im Jahre 2006.

Die ab Seite 20 beschriebenen Aktionen wurden seit dem Schuljahr 2005/06 im Rahmen der Ganztagsangebote an der GGS Westerwaldstraße durchgeführt.

Die vorliegenden, in diesem Kontext entwickelten Unterrichtsmaterialien und Praxisbeispiele bieten die Grundlage für die Erarbeitung des Themas ‚Gesunde Ernährung und Esskultur‘ in anderen Unterrichtszusammenhängen. So können einzelne Aspekte leicht abgewandelt und zielgruppengerecht zugeschnitten werden. Der Einsatz der vorliegenden Bausteine ist sowohl im Offenen Ganztagsbereich als auch im Vormittagsunterricht möglich und viele Praxisbausteine sind auf andere Themen übertragbar.

## Gesunde Ernährung und Esskultur Projektverlauf in Stichworten

18.1.06	1. Planungstreffen Koordination des Projektverlaufs
16.3.06	Workshop ‚Esskultur für Kids‘ Referenten: Verbraucherzentrale, Welthungerhilfe, Benimm.de, BLK-Transfer, OGS Westerwaldstraße Themen: Welche inhaltliche Stoßrichtung für den Ganzttag soll verfolgt werden? Welche konkreten Anregungen für die Gestaltung des Mittagessens entnehmen wir der Veranstaltung? Welche Elemente aus der heutigen Veranstaltung können in das zweitätige Ferienprogramm zum Thema Esskultur integriert werden?
8./9.5.06	Projektnachmittage an der Offenen Ganzttagsschule GGS Gereonswall
26.6.06 bis 11.7.06	Projekt ‚Esskultur‘: je 2 Projektstage an 5 Schulen im Rahmen der Ferienangebote
bis 31.05.07	Erstellung von Unterrichtsmaterialien auf Grundlage der Praxiserfahrungen und Projektnachbereitung

## 2. Gemeinsames Mittagessen und Esskultur in Theorie und Praxis

Grundlage für Projekte rund um den Themenkreis ‚Ernährung‘ ist das Bildungs- und Versorgungsnetz für Offene Ganztagsgrundschulen in Köln, das gemeinsam von der Agentur Ecocentury und dem Träger der Offenen Ganztagschulen Netzwerk e.V. im Rahmen des Kölner Ganztagsmodells koordiniert wird. Das Bildungs- und Versorgungsnetz ist offen für pädagogische Fachkräfte aus dem Offenen Ganzttag, Lehrerinnen und Lehrer, Fachkräfte aus der Verwaltung sowie für Landwirte aus der Region als Lieferanten für saisonale Lebensmittel aus dem Großraum Köln. Mittelfristiges Ziel ist die nachhaltige Integration der Aspekte ‚gesunde Ernährung‘ und ‚regionale Versorgung‘ in die Schulpraxis. Die regelmäßige Durchführung von Projekten und Fortbildungsangeboten sowie die Entwicklung von Unterrichtsmaterialien ist die Basis für die Verzahnung von Nah-

rungsmittelerzeugung, schulischer und außerschulischer Bildung.

Das Projekt ‚Gemeinsames Mittagessen und Esskultur‘ thematisiert den zentralen Stellenwert der Zubereitung, der Herkunft und des Genusses von Nahrungsmitteln im Rahmen des Schülermittagessens. Pädagoginnen und Pädagogen sowie Schülerinnen und Schüler werden mit diesem Projekt ermuntert, einen Blick über den ‚Tellerrand‘ zu wagen. Gemeinsam schaffen sie eine angenehme Atmosphäre bei Tisch und üben in der eigenen Schule Tischsitten und -rituale ein. Das Mittagessen bleibt so für die Kinder mit positiven Erfahrungen verbunden. Wissen über Herkunft und Beschaffenheit der Lebensmittel, historische Hintergründe und den Stellenwert der Nahrungsaufnahme in anderen Kulturen runden die im Projekt thematisierten Inhalte ab.

Im Einzelnen werden im Projekt folgende Aspekte behandelt:

- Wo kommen unsere Speisen her?
- Was ist ‚gesund‘?
- Geschichte der Esskultur in Europa
- Tischsitten hier und in anderen Kulturen kennenlernen und achten
- Tischlein deck dich – wir bereiten ein festliches Mittagessen vor

## 3. Pädagogische Ziele

Zu den pädagogischen Zielen, die mit dem Projekt verfolgt werden, gehört, dass Schülerinnen und Schüler

- verschiedene Zugänge nutzen, um sich mit ökologischen, ökonomischen und sozialen sowie kulturellen und historischen Aspekten von Ernährung auseinander zu setzen,
- Tischsitten kennen und akzeptieren lernen,
- Freude und Wohlbefinden beim Essen und bei der Zubereitung gemeinsamer Mahlzeiten erleben,

- Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Kulturen und Essensgebräuchen lernen,
- historische Hintergründe wie die Entwicklung der Esskultur in Europa erfahren,
- Lebensmittel Wert schätzen und lernen, sich kritisch mit der Qualität auseinander zu setzen.

#### 4. Beteiligte Offene Ganztagschulen

GGs Antwerpener Straße  
Antwerpener Straße 19–29  
50672 Köln-Innenstadt

GGs Gereonswall  
Gereonswall 57  
50670 Köln-Innenstadt

GGs Nibelungenstraße  
Nibelungenstraße 50a  
50739 Köln-Mauenheim

GGs Nußbaumerstraße  
Nußbaumerstraße 254–256  
50825 Köln-Ehrenfeld

KGS Stephan-Lochner Schule  
Lochnerstraße 13–15  
50674 Köln-Innenstadt

GGs Westerwaldstraße  
Westerwaldstraße 90  
51105 Köln-Humboldt

KGS Wilhelm-Schreiber-Straße  
Wilhelm-Schreiber-Straße 56  
50827 Köln-Ossendorf

#### 5. Koordination/Pädagogische Leitung



Institut für ökologische Forschung  
und Bildung

Steinbergerstraße 40  
50733 Köln

Tel.: (0221) 913 925-0

Fax: (0221) 913 925-29

E-Mail: [natur-kultur@net-sozial.de](mailto:natur-kultur@net-sozial.de)

Ansprechpartner: Friedhelm Meier

Träger:



# 4 Theorie

## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Theoretischer Teil

#### 1. Esskultur(en) gestern und heute

Mit dem Begriff ‚Esskultur‘ kann alles bezeichnet werden, was über die reine Nahrungsaufnahme hinausgeht. Erste Schritte hin zu einer Esskultur waren bei frühgeschichtlichen Jägern und Sammlern besondere Zubereitungsweisen und elementare Gartechniken der Speisen. Ein weiterer Schritt war die Entdeckung des Umgangs mit Gewürzen und Kräutern.

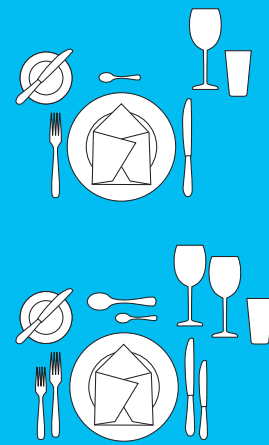
Bis heute sind Esskultur und Tischsitten in einem stetigen Wandel begriffen. In Mitteleuropa trägt hierzu nicht zuletzt die Vielfalt der ‚Kulturen‘ bei, die sich im Zuge der Globalisierung insbesondere im Bereich der Gastronomie entwickelt hat.

Bis ins Mittelalter war beispielsweise in Europa ein Essbesteck weitgehend unbekannt. Messer wurden lediglich zum Zerkleinern der Speisen benutzt und die Suppe wurde reihum aus der gemeinsamen Schüssel getrunken. So heißt es in Tischsittenregeln um 1200: „[...] *Die Hand, mit der du das Fleisch aus der gemeinsamen Schüssel nimmst, sei nicht fettig oder schmutzig. Es ist wenig schicklich, sich die Finger abzulecken [...].*“

Erst im 15. Jahrhundert wurden Servietten entdeckt. Ihre Nutzung ist bereits aus der Antike überliefert.

Die Benutzung eines Bestecks, wie wir es in Mitteleuropa kennen, ist global betrachtet auch im 21. Jahrhundert eher die Ausnahme. Im Vergleich zu 500 Millionen ‚Besteckessern‘ im westlichen Kulturkreis nehmen mehr als achtmal soviel Menschen ihre Speisen mit den Fingern zu sich und immerhin noch doppelt so viele mit Stäbchen!





Seit der Antike ist die Nahrungsaufnahme eng mit religiösen Regeln und Ritualen verbunden und dient der kulturellen Identifikation. Bekannt sind religiös begründete Speisegebote und -verbote, etwa das Verbot, Kuhfleisch im Hinduismus oder Schweinefleisch im Islam und Judentum zu genießen. Als verbindendes Element in allen Religionen kann das Fasten angesehen werden. Im Islam gibt es spezifische Essgewohnheiten und -vorschriften für die Zeit des Fastenmonats Ramadan. Zwischen Sonnenaufgang und -untergang dürfen gläubige Muslime weder Speisen noch Getränke zu sich nehmen. Vor Sonnenaufgang wird ein bescheidenes Frühstück serviert, während das Fastenbrechen am Abend mit einem großen Fest gefeiert wird.

Im Judentum gibt es feste Fastentage, an denen bedeutsamen historischen Ereignissen gedacht wird. Die wichtigsten sind Jom Kippur und der 9. Aw (Monat im jüdischen Kalender). An Jom Kippur werden alle zuvor begangenen Sünden gesühnt. Sowohl Essen als auch Trinken sind untersagt und darüber hinaus wird Enthaltsamkeit in nahezu allen Bereichen verlangt.

Im Christentum beginnt die Fastenzeit am Aschermittwoch und endet mit dem Osterfest. Durch Enthaltsamkeit wurde in dieser Zeit Buße getan und die Nähe zu Gott gesucht. Heute nutzen viele Menschen die traditionelle Fastenzeit, um ihren Lebensstil zu überdenken, indem sie auf lieb gewordene Gewohnheiten wie Süßigkeiten, Nikotin oder Alkohol verzichten.



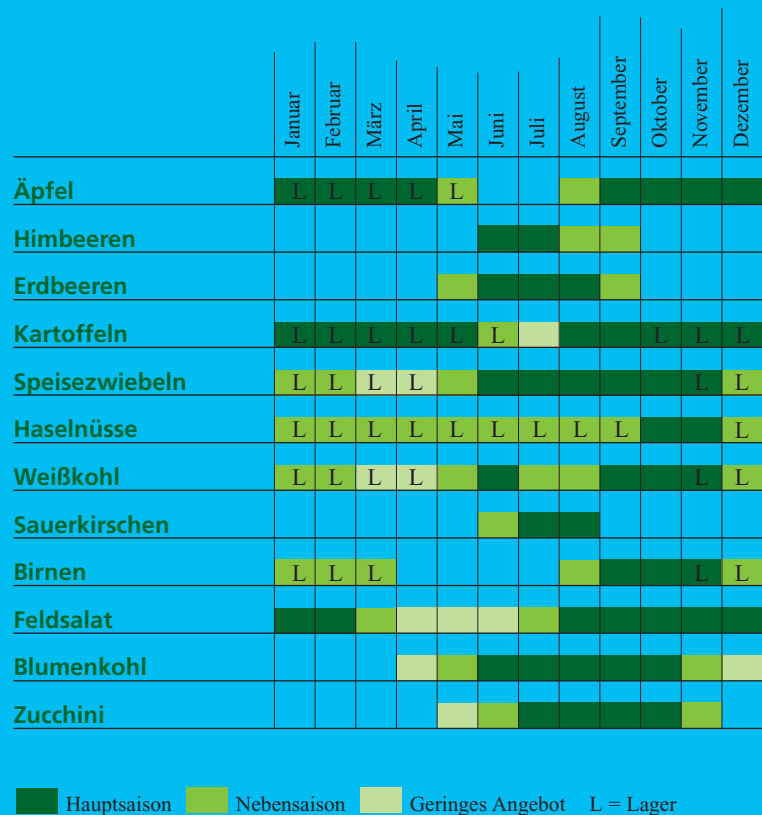
## **2. Tischsitten unterschiedlicher Kulturen kennenlernen und achten**

In Abhängigkeit von Religion, Kultur und Region gibt es weltweit eine große Vielfalt unterschiedlicher Esskulturen und Tischsitten. Allen gemeinsam ist, dass sie soziales Miteinander, Rücksichtnahme und Geborgenheit fördern.

Kindern bereitet es große Freude, neue Gerichte verbunden mit hier unbekanntem Tischsitten auszuprobieren. Ein asiatisches Gericht, zu dem es außer Stäbchen kein Besteck gibt, weckt beispielsweise sehr anschaulich die Experimentierfreude und das Interesse an anderen Kulturen.

In diesem Arbeitsordner wird exemplarisch ‚Ugali‘, ein in Ostafrika verbreitetes Gericht, zusammen mit den in der Region üblichen Tischsitten vorgestellt.

Ugali besteht aus Maismehl und ist in weiten Teilen Ostafrikas Hauptnahrungsmittel. Es wird als Hauptgericht, als Beilage zu Fisch und Fleischgerichten oder mit Gemüse und Sauce gegessen. Die Zubereitung des Maismehls ist sehr arbeitsaufwendig. Mit großen Stampfern zerstoßen Frauen die Körner in einem Mörser. Besonders in ländlichen Regionen ist es üblich, dass Ugali ohne Besteck gegessen wird. Man formt mit der Hand eine Kugel, zerdrückt diese und nimmt damit die Sauce oder Gemüsestückchen auf.



### 3. Woher kommen unsere Speisen? Was ist ‚gesund‘?

Eine gesunde, warme Mahlzeit an Offenen Ganztagschulen sollte für die Schülerinnen und Schüler möglichst attraktiv und gleichzeitig ökonomisch zuzubereiten sein. Diesen Anforderungen wird am ehesten eine Mischküche gerecht. Die Speisen für die Kinder in Kölner Schulen des Trägers Netzwerk e.V. werden in einem Mischküchensystem fertig gestellt, d. h., Beilagen, Desserts und Salate werden frisch zubereitet, während Fleischkomponenten in den meisten Küchen als Tiefkühlkost bezogen werden. Frisches Obst und Gemüse erhalten die Kinder zudem in Obstpausen am Nachmittag.

Die Belieferung der Küchen erfolgt zu einem großen Teil mit Produkten aus der Region und einem steigenden Anteil an Lebensmitteln aus kontrolliert-ökologischem Anbau. Die regionale Versorgung ist ein bedeutender Beitrag im Sinne der Agenda 21 aufgrund der:

- Stärkung regionaler Wirtschaftskreisläufe im Sinne der Agenda 21 und der
- Energieverbrauchsminderung und damit des Klimaschutzes durch Wegfall langer Transportwege.

Regionale Produkte werden im optimalen Reifegrad der frisch geernteten Produkte weiter verarbeitet und enthalten somit einen hohen Anteil gesundheitsrelevanter Inhaltsstoffe. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass lange Transportwege entfallen.

# 5 Praxis

## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Vorwort

#### Vorwort

Für Kinder in Ganztagschulen nimmt das gemeinsame Mittagessen einen zentralen Platz im Tagesablauf ein. Eine gesunde, ausgewogene, warme Mahlzeit, die möglichst allen Kindern – und natürlich auch den Pädagoginnen und Pädagogen – schmeckt, ist das Ziel jeder Küchenfachkraft in Offenen Ganztagschulen.

Neben der Nahrungsaufnahme spielt natürlich der geregelte Ablauf des Mittagessens eine wichtige Rolle. Die Mahlzeit wird von den Kindern bei Tisch in möglichst ruhiger Atmosphäre und nach festgelegten Ritualen eingenommen, begleitet von den Lehrerinnen und Lehrern der Schule und den Pädagoginnen und Pädagogen des Ganztagsbereichs.

Das Eindecken und Abräumen der Tische wird von den Kindern durch einen vorher eingeteilten ‚Tischdienst‘ übernommen. Nach dem Essen gehen die Kinder ruhig zur Hausaufgabenbetreuung oder gemeinsam in ihren Gruppenraum.

Dieser idealtypische Ablauf bleibt in der Realität aufgrund von allerlei Unwägbarkeiten des Schulalltags oft eine Wunschvorstellung. Natürlich haben nicht alle Kinder den gleichen Geschmack, und es werden schon mal Proteste über bestimmte Gerichte laut. Ein enger Zeitrahmen oder aufregende Ereignisse am Vormittag führen dazu, dass es beim Essen an manchen Tagen lauter als gewöhnlich zugeht.

Fast jede Pädagogin und jeder Pädagoge kennt zudem Kinder, die regelmäßig ohne Frühstück zur Schule kommen oder im Elternhaus kein gemeinsames Essen kennen gelernt haben. Diese Kinder lernen erst im Ganztage, gemeinsam in einer Gruppe zu speisen.

Das Mittagessen ist demzufolge in den meisten Ganztagschulen ein Lernfeld, das einer ständigen Weiterentwicklung bedarf. Es gibt kein Patentrezept auf dem Weg zu einer Verpflegung der Kinder, die der beschriebenen Wunschvorstellung nahe kommt. Jede Schule hat besondere Voraussetzungen und Rahmenbedingungen.



Neben der optimalen Gestaltung der Schulverpflegung ist die Einbindung von Ernährungsbildung in den Schulalltag von großer Bedeutung. Wenn Schulverpflegung und Ernährungsbildung ineinander greifen, können sie an Schulen mit Ganztagsangeboten gemeinsam einen wichtigen und nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Kindern und Jugendlichen leisten.

Die Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen ist wichtiger Bestandteil der Vermittlung zentraler Kompetenzen für die Lebensgestaltung. Ziel dieser Bildung ist der lebenslange selbstbestimmte und verantwortliche Umgang mit Essen, Ernährung und Nahrung sowie ein nachhaltiger und gesundheitsförderlicher Lebensstil.

An dieser Stelle sei besonders auf das Projekt „REVIS“ als gesundheitsorientierte Reform der Ernährungs- und Verbraucherbildung in Schulen hingewiesen. Das hier entwickelte Material ist für die Einbindung von Ernährungsbildung in den Schulalltag besonders gut geeignet und empfehlenswert (siehe auch [www.evb-online.de](http://www.evb-online.de))

Mit diesem Ordner möchten wir erprobte Praxisbeispiele vorstellen und Anregungen geben, wie das Thema ‚Gesunde Ernährung und Esskultur‘ im Vor- und Nachmittagsbereich thematisiert und vertieft werden kann.

Wir wünschen viel Spaß beim Erproben der Angebote und freuen uns über Rückmeldungen zu Ihren Erfahrungen.

Der Praxisteil gliedert sich in zwei Bereiche:

- Angebote im Rahmen des Ferienprojekts des Kölner Ganztagsmodells werden auf den Seiten 20 – 44 beschrieben.
- Aktionen, die im Rahmen der offenen Angebote an der Offenen Ganztagschule GGS Westerwaldstraße in Köln mit dem Titel „Projekt Ernährungskreis“ durchgeführt wurden, sind auf den Seiten 45 – 78 dargestellt.

Ab Seite 79 finden Sie Arbeitsblätter und Materialien, die für die Durchführung der Angebote entwickelt wurden.

Weiterführende Literaturhinweise und Links zu den jeweiligen Sachgebieten finden Sie ab Seite 117.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## 5.1

### Ferienprojekt

### Entwurf für den Ablauf

### als 2-tägiges Modul – Tag 1



#### Tag 1

8.00 – 16.00 Uhr:

#### Grundlagen ‚Gesunde Ernährung und Esskultur‘

##### 5.1.1 Einführung in das Thema ‚Gesunde Ernährung und Esskultur‘

- Gemeinsame Begriffsammlung und Plakatentwurf

##### 5.1.2 Essgewohnheiten in der Familie

- Wann gibt es die Hauptmahlzeit?
- Was gibt es regelmäßig zu trinken?
- Wo wird gegessen?
- Findet das Essen gemeinsam statt?

##### 5.1.3 Lernzirkel zum Thema Mittagessen und Tischsitten

- Station 1: Wir malen unser Lieblingsessen
- Station 2: Gemeinsames Basteln von Tischkärtchen
- Station 3: Erstellung eines Speiseplanwandbildes
- Station 4: Wir basteln gemeinsam Serviettenringe

##### 5.1.4 Tischsitten

- Eine Geschichte zum Thema ‚Tischsitten‘
- Formulierung von Tischsitten

##### 5.1.5 ‚Tischlein deck dich!‘

- Wir gestalten einen festlich gedeckten Tisch

#### Gemeinsames Mittagessen

##### 5.1.6 Essen und Tischsitten in anderen Kulturen

- Kennen lernen anderer Esskulturen, z. B. Essen mit Stäbchen in Asien oder Zubereitung von Ugali in Ostafrika

##### 5.1.7 Puzzlespiel zum Thema Esskulturen



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Entwurf für den Ablauf als 2-tägiges Modul – *Tag 2*

#### Tag 2

8.00 – 16.00 Uhr

Essen genießen mit allen Sinnen

**5.1.8 Handpuppenspiel zum Thema  
,Essen genießen mit allen  
Sinnen‘**

**5.1.9 Lernzirkel zum Thema  
,Essen genießen mit allen  
Sinnen‘**

- Station 1: Riechmemory
- Station 2: Riechzuordnung
- Station 3: Geschmack raten
- Station 4: Lebensmittel fühlen
- Station 5: Erstellung eines  
Obststeckbriefes

**5.1.10 Geschichte: Wo kommen unsere  
Lebensmittel her?**  
Lebensmittel der Saison und aus  
der Region

**Festliches Mittagessen**

**5.1.11 100-Fragenspiel zum Thema  
Gesunde Ernährung und  
Esskultur**  
Wiederholung der erlernten  
Inhalte

**5.1.12 Abschlusskreis mit Über-  
reichung eines  
,Genießerzertifikats‘**

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Entwurf für den Ablauf als Nachmittagsangebot – Tag 1/Tag 2



### Tag 1

13.00 – 16.00 Uhr:

#### Grundlagen ‚Gesunde Ernährung und Esskultur‘

##### Einführung in das Thema ‚Gesunde Ernährung und Esskultur‘

- Herkunft der Lebensmittel
- Gemeinsame Begriffssammlung und Plakatentwurf
- Wie ernähre ich mich ‚gesund‘?

##### Lernzirkel zum Thema Mittagessen und Tischsitten

- Station 1: Wir malen unser Lieblingsessen
- Station 2: Gemeinsames Basteln von Tischkärtchen
- Station 3: Erstellung eines Speiseplanwandbildes
- Station 4: Wie verhalte ich mich bei Tisch richtig?

### Tischsitten

- Eine Geschichte zum Thema ‚Tischsitten‘, Besprechen der Geschichte
- Tischsitten werden formuliert und auf Karten festgehalten

### ‚Tischlein deck dich!‘

- Wir gestalten einen festlich gedeckten Tisch

### Abschlusskreis und gemeinsames

#### Kuchen essen

- Vorbesprechung des nächsten Tages

### Tag 2

13.00 – 16.00 Uhr

#### Festliches Mittagessen

##### Gemeinsames festliches Mittagessen

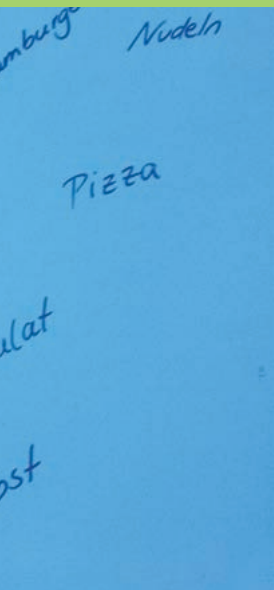
- Beachtung der erlernten Tischsitten
- Einführung von Essensritualen

##### 100-Fragenspiel zum Thema Gesunde Ernährung und Esskultur

- Wiederholung der erlernten Inhalte

##### Abschlusskreis mit Überreichung eines ‚Genießerzertifikats‘





## Gesunde Ernährung und Esskultur 5.1.1

### Einführung in das Thema 'Gesunde Ernährung und Esskultur'

#### Material

- DIN A3-Plakat
- Edding

#### Vorbereitung

Mit den Kindern wird ein Sitzkreis gebildet. In den Sitzkreis wird ein Plakat gelegt, in dessen Mitte sich das Wort ‚Essen‘ befindet.

#### Einführung in das Thema Esskultur

Die Pädagogin oder der Pädagoge sammelt Begriffe, die die Kinder mit Essen assoziieren und schreibt sie auf das Plakat.

#### Lernziel

Die Kinder erkennen, dass es eine Fülle von Begriffen gibt, die man mit dem Begriff Essen assoziiert.



# Gesunde Ernährung und Esskultur

## 5.1.2

### Essgewohnheiten in der Familie

#### Material

- Softball

#### Essgewohnheiten in der Familie

Der Betreuer oder die Betreuerin erzählt von den Essgewohnheiten in seiner oder ihrer Familie und schließt daran die folgenden vier Fragen an:

- Wann gibt es die Hauptmahlzeit?
- Wo wird gegessen?
- Findet das Essen gemeinsam statt?
- Wie heißt dein Lieblingsessen?

Jetzt reicht die Betreuerin oder der Betreuer den Softball an ein Kind weiter, welches nun die Essgewohnheiten in seiner Familie vorstellt. Nur derjenige darf reden, der den Softball in der Hand hat. Die anderen Kinder erhalten den Auftrag zuzuhören. So wird der Softball von Kind zu Kind weitergereicht.

#### Lernziel

Die Kinder erkennen, dass die Essgewohnheiten in jeder Familie unterschiedlich sind und dass es beispielsweise auch Kinder gibt, die nicht mit Gabel und Messer essen.





## Gesunde Ernährung und Esskultur 5.1.3

### Lernzirkel zum Thema 'Mittagessen und Tischsitten'



#### Ablauf

Jedes Kind erhält eine Karte und den Auftrag, jede Station einmal zu besuchen. An jeder Station wird von der jeweiligen Betreuerin oder dem Betreuer vermerkt, dass das Kind die Station besucht hat. Nach Durchlaufen aller vier Stationen zeigen die Kinder der Spielleiterin oder dem Spielleiter ihre Karte.

#### Lernziel

Die Kinder lernen unterschiedliche Aspekte zum Thema Mittagessen und Tischsitten kennen.

#### Lernen in 4 Stationen

#### Vorbereitung

Die vier Stationen werden aufgebaut und mit Stationsschildern gekennzeichnet. An jeder Station befindet sich grundsätzlich jeweils eine Ansprechpartnerin oder ein Ansprechpartner. Wenn nicht genug Betreuer zur Verfügung stehen, übernehmen einige Betreuer mehrere Stationen.





## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Lernzirkel ‚Mittagessen und Tischsitten‘

#### Station 1: Wir malen unser Lieblingessen



#### Material

- Buntstifte
- Plakat mit der Überschrift: ‚Unsere Lieblingsspeisen‘
- Arbeitsblatt „Lieblingsspeise“
- Klebestifte

M1

#### Vorbereitung

Jedes Kind erhält ein Arbeitsblatt. Jetzt bekommen die Kinder den Auftrag ihr Lieblingsgericht in den aufgemalten Kreis, den ‚Teller‘, zu zeichnen und anschließend auf das Plakat zu kleben.

#### Lernziel

Den Kindern wird bewusst, welche Gerichte sie gerne essen.







## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Lernzirkel ‚Mittagessen und Tischsitten‘

#### *Station 2: Basteln von Tischkärtchen*

#### **Material**

- DIN A7-Kärtchen in verschiedenen Farben
- verschiedene Obst- und Gemüsemotive
- Klebestifte
- Scheren
- Filzstifte

#### **Vorbereitung**

Die Kärtchen und die verschiedenen Obst- und Gemüsemotive werden an der Station ausgelegt.

#### **Ablauf**

Jedes Kind nimmt sich ein Kärtchen und faltet es in der Mitte, so dass sich ein Tischkärtchen ergibt. Nun sucht es sich ein Motiv aus, schneidet es aus und klebt es nach der Vorlage zusammen. Danach klebt jedes Kind das Motiv auf das Tischkärtchen und schreibt seinen Namen darauf.

#### **Lernziel**

Die Kinder lernen, dass man sich für ein ‚festliches Essen‘ Tischschmuck mit einfachen Mitteln selbst basteln kann.

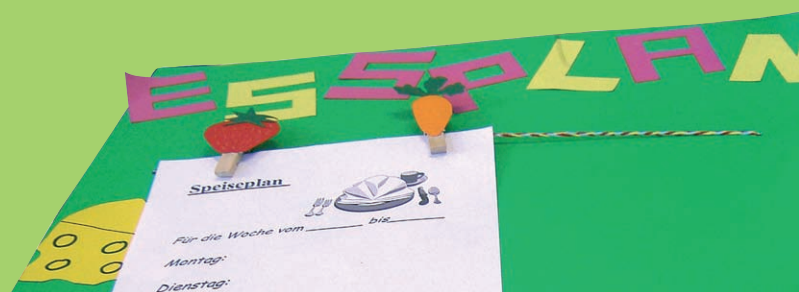


# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Lernzirkel ‚Mittagessen

## und Tischsitten‘

### Station 3: Erstellen eines Speiseplanwandbildes



#### Material

- Obst- und Gemüseotive
- Plakat
- Kordel
- zwei Wäscheklammern
- Vorlage „Speiseplan“
- Klebestifte
- Scheren
- Buchstabenvorlagen

M2

#### Vorbereitung

Das Plakat wird hochkant auf den Tisch gelegt und am äußersten Rand im oberen Drittel mit zwei Löchern versehen. Durch diese zwei Löcher zieht man nun die Kordel und knotet sie auf der Rückseite des Plakates zusammen. Zwei Wäscheklammern werden an der Kordel befestigt, an denen später der Speiseplan der Woche aufgehängt werden kann.

#### Ablauf

Die Kinder suchen sich entweder ein Obst- oder Gemüsemotiv oder einen Buchstaben vom Wort „Essplan“ aus. Sie schneiden den Buchstaben oder das Motiv aus und kleben die ausgeschnittenen Gegenstände auf das Plakat.

#### Lernziel

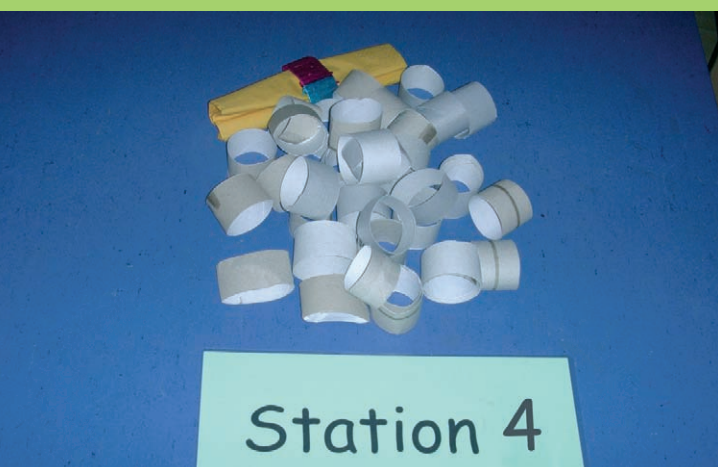
Die Kinder lernen, einen „eigenen“ Speiseplan für ihre Gruppe vorzubereiten.



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Lernzirkel ‚Mittagessen und Tischsitten‘

#### *Station 4: Wir basteln gemeinsam Serviettenringe*



#### **Material**

- leere Toilettenpapierrollen
- Kunstbast in verschiedenen Farben
- Schere
- Servietten

#### **Vorbereitung**

Der Betreuer oder die Betreuerin schneidet jeweils eine Papierrolle in drei kleinere, gleich große Rollen. Diese werden auf den Arbeitstisch gelegt und dazu die anderen Materialien ausgebreitet.

#### **Ablauf**

Jedes Kind nimmt sich eine kleine Rolle und erhält ein Stück Kunstbast. Das Kind oder der Betreuer bzw. die Betreuerin knotet nun das Stück Bast an die kleine Rolle. Jetzt wickelt das Kind das Stück Bast immer wieder um die Rolle, indem es den Bast auf der einen Seite hinein und auf der anderen Seite wieder heraus zieht. Reicht das Baststück nicht aus, wird Bast in einer anderen Farbe an das alte Stück Bast geknotet und das Kind verfährt nach dem gleichen Prinzip.

Ist die ganze Rolle mit Bast bedeckt, wird das restliche Stück Bast verknötet und abgeschnitten. Als letztes sucht sich das Kind noch eine Serviette aus und zieht sie durch den Serviettenring.



#### **Lernziel**

Die Kinder lernen, dass man sich für ein „festliches Essen“ Tischschmuck mit einfachen Mitteln selbst basteln kann.



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Eine Geschichte zum Thema ‚Tischsitten‘

#### Material

- Karten mit Tischsitten
- Handspielpuppe
- selbst gebasteltes ‚Fernsehgerät‘
- Textblatt
- Tischsitten-Plakat

#### Vorbereitung

Mit den Kindern wird ein Halbsitzkreis gebildet. Der selbst gebastelte Fernsehapparat wird auf einen Tisch in den Halbsitzkreis gestellt und die „Fernsehsprecherin“ oder der „Fernsehsprecher“ stellt sich dahinter. Ein zweiter Erzähler mit einer Handspielpuppe mischt sich unter die Zuhörer.



#### Ablauf

Nun wird die Geschichte erzählt (S. 31). In der Geschichte werden die Kinder aufgefordert, dem Kaspar zu helfen, sich am Tisch korrekt zu verhalten.

#### Lernziel

Die Kinder erkennen, dass Tischsitten wichtig sind, um sich bei Tisch wohl zu fühlen und gemeinsam ein schönes Essen erleben können.





## Ein Rollenspiel

### Wofür gibt es Tischsitten, und welche gibt es?

*Kaspar:* Hallo Kinder, ich bin der Kaspar und ich habe ein Problem, weil ich bei Freunden zum Essen eingeladen bin und nicht weiß, wie man sich am Tisch verhält. Mein Freund Peter hat mir verraten, dass heute in den Nachrichten etwas über das Essen gesagt wird. Ich bin ja schon so gespannt. Oh, ich glaube die Nachrichten fangen jetzt an. Ich schalte den Fernseher mal ein.

*Nachrichtensprecher:* Guten Tag, meine Damen und Herren. Es ist 15 Uhr, und hier sind die aktuellen Nachrichten des Tages. Heute geht es unter anderem um die Bedeutung des Essens. Eine Mahlzeit ist immer etwas Besonderes. Beim Essen hat man Zeit zum Nachdenken, Zeit, mit anderen Menschen Informationen auszutauschen, oder man kann einfach nur das Essen genießen. Damit das Essen für

jeden so angenehm wie möglich abläuft, müssen Regeln eingehalten werden. Diese Regeln werden Tischsitten genannt. Morgen werden wir Sie über die Tischsitten informieren. Weiter geht es mit dem Wetter. Es wird morgen ...

*Kaspar:* O.k. Jetzt habe ich zwar erfahren, dass jede Mahlzeit etwas Besonderes ist und dass Tischsitten wichtige „Regeln“ sind, damit sich jeder am Tisch wohl fühlt. Aber ich weiß immer noch nicht, wie ich mich am Tisch verhalten soll. Lasst mich mal überlegen ..., ach ja ..., genau ..., ich habe gehört, ihr habt euch schon mit diesem Thema beschäftigt. Dann könnt ihr mir bestimmt helfen und mir einige Regeln bei Tisch erklären.

*Kinder benennen Tischsitten ...*

*Kaspar:* Super, das war echt nett von euch. Jetzt weiß ich, wie ich mich richtig am Tisch verhalte und ihr könnt euch auch an diese Tischregeln halten – dann fühlt sich bei euch auch jeder wohl. Vielleicht könnt ihr jetzt für mich und meine Freunde noch den Tisch feierlich eindecken. Dankeschön ... und auf Wiedersehen!

# Gesunde Ernährung und Esskultur

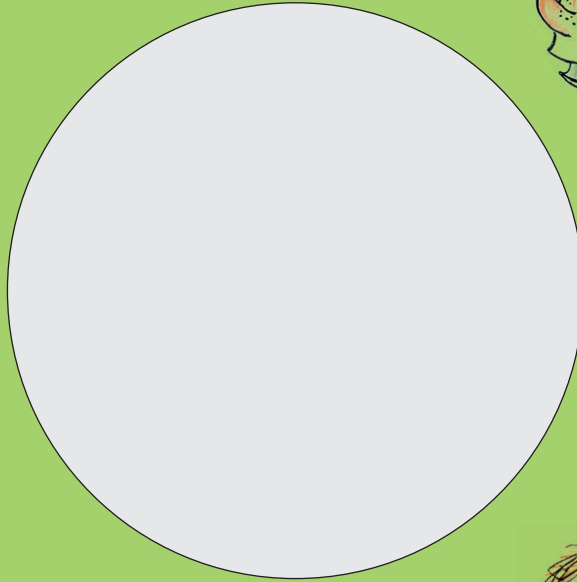
## 5.1.4

### Tischsitten

#### Mit den Kindern erarbeitete Tischsitten

Wir

- waschen uns vor dem Essen die Hände
- fangen erst mit dem Essen an, wenn alle da sind
- fassen uns an die Hände und wünschen uns gemeinsam einen guten Appetit
- sind nett zu unseren Tischnachbarn
- achten auf eine gerade Haltung bei Tisch
- lassen uns Zeit beim Essen
- nehmen uns nur soviel auf den Teller, wie wir sicher essen können
- drehen uns vom Tisch weg, wenn wir husten oder niesen müssen
- achten auf die richtige Besteckhaltung
- benutzen die Serviette, um uns den Mund abzuwischen
- essen so, dass sich andere Kinder nicht durch unser Essverhalten gestört fühlen
- schlürfen und schmatzen nicht
- spielen nicht mit dem Essen
- reden erst, wenn der Mund leer ist
- unterhalten uns leise
- vermeiden Gespräche, die zu Streit oder Ekel führen
- bleiben am Tisch sitzen, bis alle fertig sind
- stellen nach dem Essen die Teller zusammen und räumen sie ab
- wischen nach dem Essen unseren Tisch ab.



## Gesunde Ernährung und Esskultur 5.1.5

### „Tischlein deck dich!“ Wir gestalten einen festlich gedeckten Tisch



Zu einem festlich gedeckten Tisch gehören selbstverständlich eine Stofftischdecke, kunstvoll gefaltete Servietten und Blumen. Die Anordnung und der Umfang von Geschirr, Besteck und Gläsern verraten bereits etwas über das Menü.

#### Material

- Samttischdecken
- Efeublätter
- Gläser
- Deko-Sand
- Deko-Rosen
- Teelichthalter
- Teelichter
- Eimer mit Wasser
- Servietten
- frische Blumen

#### Vorbereitung und Durchführung

Die Materialien werden auf einen separaten Tisch gelegt und die Betreuerin oder der Betreuer stellt sich dahinter.

Jede Kindergruppe nimmt Platz an einem Esstisch. Ein Kind jeder Gruppe bekommt die Dekorationsgegenstände am Materialtisch ausgehändigt. Die Kinder holen sich außerdem Teller, Besteck und ihre selbst gebastelten Tischkärtchen und Serviettenhalter. Die Kinder beginnen jetzt, gemeinsam ‚ihren‘ Tisch einzudecken.

#### Lernziel

Die Kinder lernen, einen Tisch festlich zu gestalten und einzudecken.



## Gesunde Ernährung und Esskultur 5.1.6

### Essen und Tischsitten in anderen Kulturen



#### Material

- Text mit dem Dialog
- zwei Wasserschüsseln oder Wasserkrüge
- zwei Handtücher
- eine Schüssel mit ‚Ugali‘
- Weltkarte

#### Vorbereitung

Die Kinder bilden einen Sitzkreis und in die Mitte des Sitzkreises wird die Weltkarte gelegt. Erzähler „B“ stellt die Wasserschüsseln, die Handtücher und die Speise zu sich.

#### Lernziel

Die Kinder lernen eine andere Esskultur kennen und können sie selbst erfahren. Außerdem lernen die Kinder, sich auf einer Weltkarte zu orientieren.

#### Esskultur in Ostafrika – ein Rollenspiel

*A:* Wo kommst du denn her? Dich sehe ich hier an der Schule zum ersten Mal!

*B:* Ich? Ich komme aus Afrika und besuche für einen Monat Deutschland.

*A:* Aus welchem Land kommst du denn? Kenn ich das?

*B:* Ich komme aus Tansania, das liegt im Osten Afrikas.

*A:* Kommt, wir schauen uns mal auf der Weltkarte an, wo Tansania liegt.

*(auf der Weltkarte wird Tansania gesucht)*

*A:* Super! Jetzt wissen wir, wo du her kommst! Wie gefällt es dir eigentlich in Deutschland? Gibt es Unterschiede zwischen den beiden Ländern?

*B:* Ich muss sagen, es gibt einige Unterschiede zwischen Tansania und Deutschland! Besonders beim Essen!

*A:* Was ist denn der Unterschied beim Essen? Esst ihr etwa nicht mit Messer, Gabel und Löffel wie wir?

*B:* Nein, das machen wir nie! Bei uns wird mit der Hand gegessen! Allerdings nur mit der rechten Hand, denn die linke gilt als unrein.

*A:* Wie wollt ihr denn mit der Hand die Sauce aufnehmen?

*B:* Das ist doch kein Problem! Die Sauce wird mit ‚Ugali‘ aufgetunkt!

*A:* ‚Ugali‘, was ist denn das nun schon wieder? Ein Essgerät?

*B:* Nein, ‚Ugali‘ ist in fast allen ostafrikanischen Ländern die Grundlage unserer Speisen! Die Zubereitung von Ugali dauert sehr lange. Passt auf, für euch gehe ich nach Hause und hole etwas von der Speise!





## Ugali-Rezept

### Zutaten

- 3 Tassen Wasser
- Salz
- Maismehl, weiß oder gelb

### Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, mit etwas Salz würzen und dann unter ständigem Rühren Maismehl einrühren, bis es eine feste Konsistenz ergibt. Ca. 10 Minuten und unter ständigem Verkneten mit dem Rührlöffel bei schwacher Hitze weiter kochen.

Vor dem Servieren können noch frische Maiskörner untergemengt werden.



A: Okay, wir warten hier

B: Da bin ich wieder. Also, bevor wir bei uns zu Hause zu essen beginnen, geben wir einen Krug mit Wasser herum, um uns die Hände zu waschen. Also, ich würde sagen, wir machen das hier jetzt genau so. *(Es wird ein Krug mit Wasser herum gereicht.)*

B: Bei uns essen oft alle aus einer Schüssel, deshalb habe ich euch eine Schüssel mit ‚Ugali‘ mitgebracht! Denkt daran: Es wird nur mit der rechten Hand gegessen und natürlich mit den Fingern!

*(Die Schüssel wird weiter gereicht.)*

B: Und wie schmeckt es euch?

*(auf die Reaktionen der Kinder eingehen)*

B: Auch nach dem Essen wird wieder ein Krug Wasser zum Hände waschen herum gereicht.

*(Es wird wieder ein Krug mit Wasser herum gereicht.)*

A: Esst ihr denn immer ‚Ugali‘? Wann esst ihr denn mal Fleisch?

B: Fleisch ist sehr kostbar bei uns, deshalb gibt es das nur an Feiertagen oder es werden dem Essen kleine Fleischstücke beigegeben.

A: Was gibt es denn zu ‚Ugali‘?

B: Wir essen viel Gemüse und Feldfrüchte wie Mais, Maniok, Bananen, Reis Spinat, Bohnen und Erbsen. Die Früchte gehören bei uns mit zur Hauptspeise.

A: Danke, dass du uns so gut über deine Essgewohnheiten informiert hast!

B: Hakuna matata\*. Hab ich gern gemacht.

\* *Suaheli: Kein Problem*

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## 5.1.7

### Puzzlespiel zum Thema 'Esskulturen'



#### Material

- Symbole, die ausgeschnitten und auf einen Briefumschlag geklebt werden
- in jeden Briefumschlag gehört ein aus fünf bis sechs Teilen bestehendes Puzzle
- Auswertungsblatt
- Lösungsblatt
- Stift
- kleine Kärtchen mit den gleichen Symbolen wie auf den Briefumschlägen

M3

#### Vorbereitung

Die Puzzleteile werden in die Briefumschläge gesteckt und auf einem mit den Kindern abgesprochenen Gebiet versteckt. *(Vorsicht! Die Kinder sollten sich in dieser Zeit mit etwas Anderem beschäftigen, weil sie möglicherweise sonst schon die Briefumschläge ausräumen und mit dem Puzzle beginnen könnten.)*

Nun wird ein für die Kinder gut sichtbarer Tisch aufgestellt. Zu Spielanfang setzt sich ein Betreuer hinter den Tisch. Auf diesen Tisch werden der Auswertungsbogen, ein Stift, das Lösungsblatt und die Kärtchen mit den gleichen Symbolen wie auf den Briefumschlägen gelegt. Wenn es mehr als 40 Kinder sind, sollte man sich zu zweit hinter den Tisch setzen und noch ein Lösungsblatt hinzufügen, so dass zwei Betreuer Lösungen entgegen nehmen können. Allerdings sollte man auf dem gleichen Auswertungsblatt arbeiten, um den Überblick zu behalten.

Jetzt werden die Kinder in Dreier- bzw. Vierergruppen aufgeteilt, je nach Anzahl der Kinder in der Gesamtgruppe. Dabei ist es wichtig, darauf zu achten, dass in jeder Gruppe mindestens ein Kind ist, das lesen kann. Die Kinder erhalten eine Karte mit ihrer Gruppennummer.

#### Spielbeschreibung

Jede Gruppe erhält ein Kärtchen mit einem Symbol. Nun muss der richtige Briefumschlag mit dem gleichen Symbol gefunden werden. Wenn die Gruppe einen anderen Briefumschlag auf ihrer Suche findet, muss sie ihn liegen lassen.

Wenn die Kinder ihren Briefumschlag gefunden haben, legen sie die Puzzleteile zusammen, lesen sich die Frage durch und legen anschließend den Briefumschlag mit dem Puzzle wieder an den Ort, wo sie ihn gefunden haben.

Nun laufen sie mit ihrer erdachten Antwort zu dem Tisch mit der Betreuerin oder dem Betreuer und geben ihre Antwort ab. Wenn die Gruppe die richtige Antwort gesagt hat, bekommt sie ein neues Kärtchen mit einem neuen Symbol und sucht den nächsten richtigen Briefumschlag. Ist die Antwort falsch, überlegt die Betreuerin oder der Betreuer zusammen mit der Gruppe die richtige Antwort. Auf dem Auswertungsblatt wird notiert, welche Gruppe welche Frage bereits beantwortet hat. Das Spiel geht so lange, bis eine Gruppe alle Briefumschläge durchgearbeitet hat.

#### Lernziel

Die Kinder wiederholen in diesem Spiel das vorher Erlernte und setzen sich mit weiteren Esskulturen auseinander.

#### Tipp

Man kann das Spiel auch mit Bildern spielen, anstatt mit Fragen. Außerdem kann das Spiel auf beliebige Themen übertragen werden!

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## 5.1.8

### Handpuppenspiel zum Thema 'Essen genießen mit allen Sinnen'

*Kaspar:* Hallo Kinder, euch kenne ich ja schon. Ich muss euch nochmal danken für eure tollen Tipps, wie man sich am Tisch verhält. Das Essen bei meinen Freunden war echt super. Wir hatten gemeinsam ganz viel Spaß beim Essen, ohne dass sich einer über die anderen Schüler ärgern musste! Da ihr mir gestern so gut geholfen habt, möchte ich euch meine neuste Entdeckung mitteilen, die ich gestern mit meinen Freunden gemacht habe. Dafür habe ich euch meine Freundin, die Prinzessin, mitgebracht! Wo ist sie denn? Könnt ihr die Prinzessin sehen?

*(Kinder: ‚Nein‘)*

*Kaspar:* ... Oh – das ist schlecht, dann müssen wir sie rufen. Am besten ich zähle bis drei und dann ruft ihr ganz laut ‚Prinzessin!‘ Okay?

*(Kinder: ‚Ja‘)*

*Kaspar:* Also: eins – zwei – drei.

*(Kinder: Prinzessin)*

*Prinzessin:* Hallo Kinder, hallo Kaspar, was ist denn los?

*Kaspar:* Ach Prinzessin, wir wollten den Kindern doch von unserer Entdeckung erzählen!

*Prinzessin:* Ach ja! Also meine Entdeckung war ... soll ich sie euch wirklich verraten?

*(Kinder: ‚Ja‘)*

*Prinzessin:* Bei unserem gemeinsamen Essen gestern gab es einen Teller zur Vorspeise mit ganz vielen unterschiedlichen Gemüsesorten – manche waren warm und manche kalt und da ist mir zum ersten Mal aufgefallen, dass die einzelnen Gemüsesorten sehr unterschiedlich sind. Es gibt lauter verschiedene Farben und jedes Gemüse schmeckt anders! Da gab es zum Beispiel die Möhre. Die musste man richtig zerkaugen und sie knackte dabei – und dann gab es die Gurke, die sich im Mund ganz anders anfühlte.

*Kaspar:* Ja, das ist wahr Prinzessin. Uns ist gestern zum ersten Mal aufgefallen, wie vielfältig unser Essen ist. Wir haben uns beim Essen Zeit gelassen und probiert, es richtig zu genießen. Es sah richtig lecker aus, roch gut und schmeckte einfach nur super lecker.

*Prinzessin:* Und dann erst der Obstsalat zum Nachtisch mit den vielen unterschiedlichen Früchten, der Apfel und ...

*Kaspar:* Stopp, Prinzessin, das reicht jetzt, wir dürfen doch noch nicht alles verraten!

*Prinzessin:* Na gut, dann gehe ich jetzt nach Hause! Bis heute Mittag Kaspar. Ich freue mich schon auf unser gemeinsames Mittagessen

*Kaspar:* Auf Wiedersehen Prinzessin, bis später! Also Kinder, entdeckt doch einfach mal selbst die Vielfalt unserer Lebensmittel. Viel Spaß dabei und einen schönen Tag noch!



# Gesunde Ernährung und Esskultur

## 5.1.9

### Lernzirkel zum Thema 'Essen genießen mit allen Sinnen'



#### Lernen in fünf Stationen

- Station 1: Riechmemory
- Station 2: Riechzuordnung
- Station 3: Geschmack raten
- Station 4: Lebensmittel fühlen
- Station 5: Erstellung eines Obststeckbriefes

#### Vorbereitung

Die fünf Stationen werden aufgebaut und mit Stationsschildern gekennzeichnet. An jeder Station steht grundsätzlich jeweils eine Ansprechpartnerin oder ein Ansprechpartner. Wenn nicht genug Betreuer zur Verfügung stehen, übernehmen einige Betreuer mehrere Stationen.

#### Ablauf

Jedes Kind erhält eine Karte und den Auftrag, jede Station einmal zu besuchen. An jeder Station wird von der jeweiligen Betreuerin oder dem Betreuer vermerkt, dass das Kind die Station besucht hat. Nach Durchlaufen aller fünf Stationen zeigen die Kinder ihre Karte der Spielleiterin oder dem Spielleiter.

#### Lernziel

Die Kinder lernen unterschiedliche Aspekte rund um das Thema ‚Genuss von Nahrungsmitteln‘ kennen.



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Lernzirkel ‚Essen genießen mit allen Sinnen‘ Station 1: Riechmemory

#### Vorbereitung

In zwei Filmdöschchen werden Gewürze oder Lebensmittel mit der gleichen Geruchsrichtung gepackt. Unter die zwei Filmdöschchen mit dem gleichen Geruch wird jeweils ein Klebepunkt mit der gleichen Ziffer geklebt. Nun entfernt man den Deckel vom Filmdöschchen und legt ein Stück Tüll über die Öffnung des Filmdöschchens, welches mit einem Gummiring befestigt wird.

#### Lernziel

Das Kind lernt, seinen Geruchssinn zu schärfen und einzusetzen.

#### Tipp

Es können auch andere ‚Gerüche‘ in die Filmdöschchen gesteckt werden.

#### Material

- 12 Filmdöschchen
- 12 Stück Tüll, jeweils 10 x 10 cm
- kleine Gummiringe
- zwei Beutel Fencheltee
- zwei Beutel Pfefferminztee
- Kakao
- geriebene Haselnusskörnchen
- Zimt
- Paprikagewürz
- Klebepunkte
- Stift

#### Ablauf

Das Kind erhält den Auftrag, an den Filmdöschchen zu riechen und die richtige ‚Partnerdose‘ mit dem gleichen Geruch zu finden. Wenn das Kind alle Filmdöschchen den jeweiligen ‚Partnerdosen‘ zugeordnet hat, kann es anhand der unter den Filmdöschchen stehenden Ziffern überprüfen, ob die Filmdöschchen richtig zugeordnet sind.

## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Lernzirkel ‚Essen genießen mit allen Sinnen‘ *Station 2: Riechzuordnung*



#### Material

- 6 Filmdosen
- Tüll: 6 Stück, jeweils 10 x 10 cm
- kleine Gummiringe
- ein Beutel Fencheltee
- ein Beutel Pfefferminztee
- Kakao
- geriebene Haselnusskörnchen
- Zimt
- Paprikagewürz
- Klebepunkte
- Stift
- laminierte Vorlage: „Das Schnupperspiel“

M4

#### Vorbereitung

In jedes Filmdöschen wird eine andere Geruchsrichtung gepackt. Anschließend wird unter jedes Filmdöschen jeweils ein Klebepunkt mit der gleichen Ziffer geklebt, die sich auf der laminierten Vorlage „Das Schnupperspiel“ befindet. Nun entfernt man den Deckel vom Filmdöschen und legt ein Stück Tüll über die Öffnung des Filmdöschens und befestigt es mit einem Gummiring.

#### Ablauf

Das Kind erhält den Auftrag, jedem Filmdöschen den richtigen Namen auf der Vorlage zuzuordnen. Wenn das Kind alle Filmdöschen zugeordnet hat, kann es anhand der Nummer unter dem Filmdöschen erkennen, ob die Zuordnung korrekt ist.

#### Tipps

Es können auch andere ‚Gerüche‘ in die Filmdosen gesteckt werden.

#### Lernziel

Das Kind lernt, seinen Geruchssinn zu schärfen und einzusetzen.



# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Lernzirkel ‚Essen genießen mit allen Sinnen‘ *Station 3: Geschmack raten*

### **Material**

- verschiedene Obst- und Gemüsesorten
- Augenbinde

### **Vorbereitung**

Die verschiedenen Obst und Gemüsesorten werden in kleine Stückchen geschnitten, so dass sie einem Kind ohne Probleme in den Mund gesteckt werden können.

### **Ablauf**

Jeweils einem Kind werden mit der Augenbinde die Augen verbunden. Der Pädagoge oder die Pädagogin steckt dem Kind vorsichtig ein Stück Gemüse oder Obst, z. B. ein Birnenstück in den Mund. Das Kind kann nun die Birne zerkauen und wird aufgefordert zu erraten, um welches Obst es sich handelt. Diese Aktion wird dreimal wiederholt.

*Wichtig: Die Kinder sollten vorher nach Allergien und Lebensmitteln, die sie nicht mögen, gefragt werden.*

### **Lernziel**

Die Kinder konzentrieren sich auf den Geschmacksinn und nehmen unterschiedliche Geschmacksrichtungen wahr.



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Lernzirkel ‚Essen genießen mit allen Sinnen‘ *Station 4: Lebensmittel fühlen*

#### **Material**

Fühlbeutel, die mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten bestückt werden.

#### **Vorbereitung**

In jeden Fühlbeutel wird eine Gemüse- oder Obstsorte gesteckt und nebeneinander auf einen Tisch gelegt.

#### **Ablauf**

Jedes Kind erhält von der Betreuerin oder dem Betreuer einen Fühlbeutel. Das Kind fühlt Form und Größe des Objektes und versucht, das richtige Obst oder Gemüse zu erraten. Anschließend schaut es nach, ob der geäußerte Verdacht richtig war. Es wird solange gefühlt, bis jedes Kind jeden Fühlbeutel hatte.

#### **Lernziel**

Die Kinder schärfen ihren Tastsinn und erkennen, dass man allein durch Fühlen erkennen kann, um welches Obst oder Gemüse es sich handelt.



## Die Obstuntersuchung „ein Steckbrief“



Zeichnung meines Obstes

Name: Apfel

Farbe: Rot Grün

Geruch:

Geschmack: Lecker

## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Lernzirkel ‚Essen genießen mit allen Sinnen‘ Station 5: Obststeckbrief bzw. Gemüsesteckbrief



#### Vorbereitung

Die Arbeitsmaterialien werden in die Mitte des Tisches gestellt.

#### Lernziel

Die Kinder lernen, dass jedes Obst bzw. Gemüse anders aussieht und unterschiedliche Eigenschaften hat.

#### Ablauf

Jedes Kind bekommt ein Arbeitsblatt und sucht sich ein Stück Gemüse oder Obst aus. Dieses wird nun mit Hilfe des Arbeitsblattes untersucht.

#### Material

- Arbeitsblätter „Obst- und Gemüsesteckbrief“
- Buntstifte
- Schale mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten

M5

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## 5.1.10

### Wo kommen unsere Lebensmittel her?

Anhand bekannter Beispiele werden die Kinder an die Thematik ‚Herkunft unserer Lebensmittel‘ herangeführt. Im Sitzkreis diskutieren die Kinder folgende Fragen:

- Woher kommen unsere Eier?
- Wie kommt die Milch zu uns?
- Woher kommt das Mehl, das wir im Supermarkt kaufen?

Bei diesen Lebensmitteln ist die Herkunft für die Schülerinnen und Schüler leicht nachzuvollziehen. Bei vielen Lebensmitteln ist die Frage nach der Herkunft und dem Weg zum Kunden nicht so leicht zu beantworten, und es werden schnell weitere Fragen aufgeworfen.

Zu den Fragen und Problemstellungen, die eine vertiefende Beschäftigung mit der Thematik mit sich bringen, gehören:

- der Transport von Lebensmitteln
- der Einsatz- von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln
- Nachfrage nach Lebensmittel in und außerhalb der Saison
- Kennzeichnung von Lebensmitteln, z. B. Herkunftsland oder Lebensmittel aus biologischem Anbau

Im Rahmen des Sitzkreises kann es nur darum gehen, die Kinder für die Komplexität der Frage nach Herkunft und Weg der Lebensmittel zu sensibilisieren und die damit verbunden Inhalte zu thematisieren. Lösungsmöglichkeiten und Handlungsoptionen können höchstens exemplarisch angerissen werden.

Zum Einstieg in das Thema hat es sich bewährt, verschiedene einheimische sowie exotische Gemüsesorten und Früchte im Sitzkreis herumzugeben, an denen die oben genannten Fragestellungen beispielhaft diskutiert werden können, z. B. Kiwis, Tomaten, Erdbeeren, Kartoffeln oder Auberginen.

## Gesunde Ernährung und Esskultur 5.2

### Projekt Ernährungskreis



Das Projekt „Ernährungskreis“ wurde an der Offenen Ganztagsgrundschule der GGS Westerwaldstraße in Köln-Humboldt durchgeführt.

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung ist eine mögliche Darstellungsform, die hilft, die Lebensmittel auch ohne Nährwertabelle ausgewogen zu kombinieren. Eine weitere Darstellungsform ist die heute vielfach eingesetzte aid-Ernährungspyramide (siehe auch [www.aid-macht-schule.de](http://www.aid-macht-schule.de)).

Da wir die vom Körper benötigten Nähr- und Wirkstoffe nicht in isolierter Form, sondern als Lebensmittel zu uns nehmen, helfen diese Modelle bei der Auswahl und Kombination der Lebensmittel sowie bei der Umsetzung der empfohlenen Verzehrmenge.

Die aid-Ernährungspyramide zeichnet sich dadurch aus, dass sie durch die Anzahl der Bausteine für jede Lebens-

mittelgruppe Portionsempfehlungen gibt und mit Hilfe der Ampelfarben Lebensmittel leicht verständlich bewertet.

Im Modell Ernährungskreis sind alle Lebensmittel in 7 Gruppen unterteilt und kreisförmig angeordnet, wobei die Lebensmittel einer Gruppe ähnliche Nährstoffe enthalten. Die Größe der einzelnen Segmente verdeutlicht die Gewichtung der jeweiligen Lebensmittelgruppe.

Im nun folgendem Projektaufbau hat man sich am Modell des Ernährungskreises orientiert, wodurch sieben inhaltliche Einheiten entsprechend den sieben Lebensmittelgruppen entstanden sind.

Diese Einheiten sind in einzelne didaktische Module unterteilt, die den Ablauf und das benötigte Material beschreiben. Arbeitsblätter, Bildkarten etc. sind als Kopiervorlagen im Anhang zu finden.

In der Darstellung wurde Wert darauf gelegt, dass die einzelnen Einheiten problemlos in die Praxis umgesetzt werden können.

Es ist uns wichtig, dem Thema entsprechend möglichst viele Sinne auf möglichst unterschiedliche Weise anzusprechen: Es wird geschmeckt, getastet, gerochen, gebastelt, gebacken, gemalt, geformt, gespielt ...

Ziel ist es, eine Sensibilisierung für das Thema „Ernährung“ unter verschiedenen Gesichtspunkten zu fördern.

- Was ist gesund für meinen Körper?
- Wie ernähre ich mich bewusst? (Schwerpunkte: regionaler und saisonaler Anbau)
- Welche soziale Bedeutung hat gemeinsames Essen?

Abgeschlossen wird das Projekt von einem „100-Fragenspiel“.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

### Aktion 1: Getreide – was ist das?

#### Material

- Roggen, Gerste, Hafer, Weizen, Reis, Hirse
- Schälchen
- Arbeitsblatt
- Stifte

M6



#### Vorbereitung

Die Getreidearten werden in ihrer Ursprungsform als Anschauungsmaterial in die Schälchen gefüllt und vorerst verdeckt gehalten.

#### Beschreibung

Folgende Fragen werden den Kindern als Einführung in das Thema gestellt:

- Was ist Getreide? *Ähren/Rispen*
- Welche Sorten kennt ihr? *Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Dinkel; in Asien: Reis, Hirse*

Wenn ein Kind eine Sorte genannt hat, wird diese offen für alle sichtbar auf den Tisch gestellt. Die Schale kann im Kreis herumgegeben werden, damit jedes Kind das Getreide fühlen kann. Sind alle Getreidesorten benannt, wird die Frage besprochen: In welcher Form essen wir Getreide?



Die Ergebnisse halten die Kinder auf dem Arbeitsblatt fest.

#### Lernziel

Die Kinder lernen die verschiedenen Getreidearten kennen und zu bestimmen.





Mehl

## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

#### *Aktion 2: Vom Weizenkorn zum Mehl*



#### Material

- Bildkarten (M7)
- Arbeitsblatt (M8)
- Stifte

#### Vorbereitung

Die Kinder sitzen im Kreis zusammen.

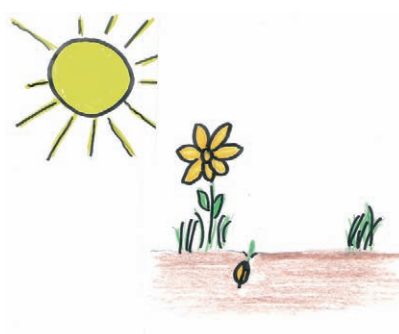
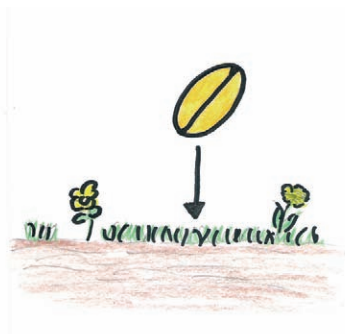
#### Beschreibung

Sieben Kinder werden ausgewählt. Diese ziehen jeweils eine Bildkarte. Sie beschreiben den anderen Kindern, was auf der Karte zu sehen ist. Im nächsten Schritt bringen alle Kinder gemeinsam die Bildkarten in die richtige Reihenfolge.

Das Endergebnis überträgt jedes Kind für sich in das Arbeitsblatt.

#### Lernziel

Den Kindern werden die ökologischen Aspekte bei der Herstellung von Mehl vermittelt. Sie lernen den Ursprung des Mehls kennen.





# Gesunde Ernährung und Esskultur



## Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln *Aktion 3: Vom Mehl zum Brot*

### Material

- Brotrezept
- Kornmühle
- Zutaten für den Teig: Wasser, Hefe, Salz, ganze Weizenkörner
- Zutaten zum Verzieren: Sesam, Haferflocken, Sonnenblumenkerne
- Schürzen
- Arbeitsblatt **M9**
- Stifte
- Backofen



### Vorbereitung

Die Kinder werden in Kleingruppen eingeteilt. Alle Zutaten werden vorbereitet und zum Präsentieren in Schälchen gefüllt. Die Kinder waschen sich die Hände und ziehen eine Schürze an.

### Beschreibung/Durchführung

Die Zutaten werden den Kindern erklärt. Die Aufgaben werden verteilt: Zwei Kinder mahlen die Weizenkörner mit der Kornmühle zu Mehl, zwei Kinder lösen die Hefe in Wasser auf, zwei Kinder vermengen das Mehl mit etwas Salz und dem Wasser zu einem Teig. Der Teig muss über Nacht stehen.

Am nächsten Tag wird der Teig auf die Kinder verteilt. Jedes Kind formt sein eigenes Brötchen. Wer mag, kann sein Brötchen mit Sesam, Sonnenblumenkernen etc. verzieren.

Am Ende der Backaktion schreibt jedes Kind die Zutaten in das Arbeitsblatt.

### Lernziel

Mit allen Sinnen lernen die Kinder die Inhaltsstoffe sowie die Herstellung von Brot kennen.

### Tipp

Diese Aktion sollte für zwei Tage geplant werden. Sie ist besonders als Ferienangebot geeignet. Die Brötchen können dann bei einem gemeinsamen Frühstück gegessen werden.



Ein Rezept finden Sie zum Beispiel im Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ (siehe Seite 117).

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

### **Aktion 4: Wir testen Brot**

#### **Material**

- Messer
- Verschiedene Brotsorten: Weißbrot, Graubrot, Körnerbrot etc.
- Teller
- evtl. Servietten

#### **Vorbereitung**

Die Brotsorten werden portionsgerecht geschnitten und auf Tellern bereit gehalten.

#### **Durchführung**

Besprechung in der Gruppe: Welche Brotsorten kennt ihr? Was gibt es bei euch zu Hause? Die Kinder probieren die verschiedenen Brotsorten. *(Geschmack von den Kindern beschreiben lassen: Was schmeckt welchem Kind am besten?)*

#### **Experiment**

Die Kinder lassen drei Minuten lang ein Stück Graubrot auf der Zunge zergehen. Was verändert sich? (Die Stärke im Getreide verwandelt sich zu Glucose. Das Brot schmeckt süß.)

#### **Lernziel**

Die Kinder lernen gesunde Alternativen zum Weißbrot kennen.

#### **Tipp**

Das Experiment eignet sich auch gut für den Exkurs „Zucker“!



# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln *Aktion 5: Die Kartoffel – eine tolle Knolle*



### Material

- drei Kartoffeln
- Jod oder jodhaltiges Desinfektionsmittel
- Küchenreibe
- Kaffeefilter
- Glas Wasser ca. 0,2 l
- Löffel

### Vorbereitung

Die Kinder sitzen im Kreis zusammen.  
Die Kartoffeln liegen in der Mitte.

### Beschreibung/Durchführung

Den Kindern werden folgende Fragen gestellt:

- Warum ist die Kartoffel so gesund?
- Woraus besteht die Kartoffel?  
*77,8 % Wasser; 15,4 % Kohlenhydrate;  
1,12 % Vitamine B und C; 0,11 % Fett;  
1,02 % Mineralstoffe, Phosphor, Magnesium, Calcium; 2,51 % Ballaststoffe;  
2,04 % Eiweiß*

### Experiment

Die Kartoffeln werden gerieben und mit dem Wasser vermischt. Diese Mischung wird durch den Kaffeefilter gefiltert. Zu der entstandenen Flüssigkeit wird nun ein Tropfen Jod gegeben. Das leicht gelbliche Wasser wird blau, obwohl Jod eine rötliche Farbe hat. (*Stärke färbt sich in Verbindung mit Jod blau.*)

### Tipp

Zum Schluss dieser Aktion wird ein Spiel durchgeführt: Eine Kartoffel wird im Kreis herumgegeben. Kind A hält die Kartoffel in der Hand und nennt ein Gericht, das aus Kartoffeln gemacht wird. Dann gibt es die Kartoffel weiter an Kind B. Kind B wiederholt, was Kind A gesagt hat, fügt ein weiteres Gericht hinzu und gibt die Kartoffel weiter an Kind C. Kind C wiederholt die Kartoffelgerichte, die Kind A und B genannt haben und fügt ein eigenes hinzu usw.



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln *Aktion 6: Die Kartoffel aus dem Eimer*

#### **Material**

- vorgekeimte Kartoffeln
- Eimer
- Erde

#### **Beschreibung/Durchführung**

Der Eimer wird zur Hälfte mit Erde gefüllt. Eine vorgekeimte Kartoffel wird in die Mitte gepflanzt und zwar so, dass sie nicht mehr zu sehen ist. Sie muss regelmäßig gegossen werden. Immer, wenn das Pflänzchen aus der Erde herauschaut, wird wieder Erde angehäuft, solange, bis der Eimer voll ist. Aus dem Eimer wächst nach einiger Zeit die Kartoffelpflanze, die lila Blüten trägt. Nach einigen Wochen ist Erntezeit. In der Erde stecken nun viele Kartoffeln, die unterirdisch gewachsen sind.

#### **Lernziel**

Die Kinder lernen, wie Kartoffeln angebaut werden und können das Wachstum verfolgen.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Obst

### Aktion 1: Wer kennt welches Obst?



#### Material

- verschiedenes Obst
- Decke oder Tisch
- Obstkärtchen **M10**
- Papier
- Buntstifte

#### Vorbereitung

Je nach Anzahl der Kinder werden Stühle in einen Kreis gestellt. In der Kreismitte werden die verschiedenen Obstsorten auf eine Decke gelegt.

#### Beschreibung

Die Kinder schauen sich zuerst die verschiedenen Obstsorten an. Der Aktionsleiter leitet das Thema ein:

- Was seht ihr? Was ist das?
- Wie heißen die verschiedenen Obstsorten?

Das Obst wird benannt und die passende Obstkarte (M10) wird zugeordnet. Weiter werden folgende Fragen an die Kinder gestellt:

- Welches Obst kennt ihr noch?
- Welches Obstsorten fehlen?

Zum Abschluss malt jedes Kind ein Bild zum Thema ‚Mein Lieblingsobst‘.

Hier bietet sich auch ein Wahrnehmungsspiel an: Über das Obst wird die Decke gelegt. Kind A verlässt den Raum. Kind B nimmt eine Obstsorte weg. Kind A wird hereingeholt und sagt, welches Obst fehlt.

#### Lernziel

Kennen lernen, benennen und unterscheiden der verschiedenen Obstsorten.

#### Tipp

Es sollte darauf geachtet werden, dass nur Obst gekauft wird, das saisonal zu erhalten ist. Ersatzweise können auch Karten angefertigt werden, auf denen die jeweilige Frucht abgebildet ist.



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Obst

## Aktion 2: Welches Obst wächst bei uns in Deutschland?

#### Material

- Tapete oder Fotokarton DIN A1
- Stifte, Kleber, Schere
- Papier
- Bilder von einzelnen Obstsorten
- Arbeitsblätter

M11

#### Vorbereitung

Zwei Tapetenstücke werden nebeneinander an die Wand gehängt. Eins trägt die Überschrift „Obst, das bei uns in Deutschland wächst“, das andere „Obst aus anderen Ländern“.

#### Beschreibung

Die Kinder sollen der Reihe nach die verschiedenen Obstsorten dem jeweiligen Plakat zuordnen und aufkleben. Dann soll in der Gruppe gemeinsam zum Thema „Obst aus anderen Ländern“ überlegt werden:

- Wie wird es geerntet? *unreif*
- Wie kommt es zu uns? *Lkw, Schiff, Flugzeug*
- Wer erntet es? z. B. *Kinderarbeit*
- Wie wird es behandelt?

Danach bekommt jedes Kind ein Arbeitsblatt. Dies dient der Wiederholung und kann später in eine Ernährungsmappe eingehftet werden.

#### Lernziel

Sensibilisierung für die ökonomischen und ökologischen Aspekte, die beim Kauf bzw. bei der Obstwahl mit einfließen sollen.

#### Tipp

Erstklässler, die noch nicht alle Buchstaben kennen, malen die entsprechenden Antworten in die Arbeitsblätter.



# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Obst

### Aktion 3: Welches Obst ernte ich zu welcher Jahreszeit?

#### Material

- Jahreszeitenkreis
- Stifte, Schere, Klebe
- evtl. Bilder von einzelnen Obstsorten
- Tapete

M12

#### Vorbereitung

Auf Fotokarton oder Tapete wird ein Jahreszeitenkreis gemalt.

#### Beschreibung

In der Gruppe wird besprochen, welches Obst in welcher Jahreszeit geerntet wird. Das Obst wird in das entsprechende Feld gemalt bzw. die kopierten Bilder werden in den Kreis geklebt.

An dieser Stelle ist es sinnvoll zu besprechen, warum Supermärkte im Winter trotzdem z. B. Erdbeeren anbieten und was das für die Umwelt bedeutet sowie für die Qualität der Lebensmittel.



Jedes Kind bekommt sein eigenes Arbeitsblatt mit einem Jahreszeitenkreis, auf dem es die Ergebnisse festhält.

#### Lernziel

Sensibilisierung für die ökonomischen und ökologischen Aspekte, die beim Kauf bzw. bei der Obstwahl mit einfließen sollten.





## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Obst

#### *Aktion 4: Strauch oder Baum – Wie wächst das Obst?*

##### **Material**

- Tabelle „Strauch oder Baum“, Arbeitsblatt
- Zettel **M13**
- Stifte
- Schere
- Klebe
- Fotokarton DIN A1 (2x) oder Tapete

##### **Vorbereitung**

Zwei große Tapetenstücke werden nebeneinander an die Wand gehängt. Auf das erste Stück wird ein Baum, auf das andere Stück ein Strauch gemalt. Die Kinder werden in Kleingruppen eingeteilt.

##### **Beschreibung**

Die einzelnen Kleingruppen erhalten die Aufgabe, verschiedenes Obst zu malen. Dann sollen sie sich beraten und überlegen, wie die verschiedenen Obstsorten wachsen. Sind sie Baum- oder Strauchfrüchte?

Die Tabelle M13 dient dem Aktionsleiter als kleine Hilfe. Jede Gruppe ordnet die gemalten Früchte der entsprechenden Tapete zu und klebt die Früchte in den Baum bzw. in den Strauch.

Jedes Kind bekommt sein eigenes Arbeitsblatt, auf dem es die Ergebnisse festhält.

##### **Lernziel**

An dieser Stelle fließen biologische und ökologische Aspekte in das Projekt ein. Die Kinder lernen ökologische und biologische Zusammenhänge kennen.

##### **Tipp**

Weiter kann erarbeitet werden, welche Frucht einen Kern hat. Als offenes Angebot bietet sich an, verschiedene Kerne einzupflanzen und das Wachstum zu beobachten.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Obst

### Aktion 5: Süßes Obst – saures Obst



#### Material

- verschiedenes Obst
- Zahnstocher oder Kuchengabeln
- Teller
- Messer
- Augenbinden
- Servietten

#### Vorbereitung

Das Obst wird in kleine, mundgerechte Stücke geschnitten. Jedes Kind sucht sich einen Partner. Jedes Pärchen bekommt eine Augenbinde, zwei Kuchengabeln und einen Teller mit den Obststückchen.

#### Beschreibung

Kind A bekommt die Augen verbunden. Kind B füttert Kind A mit den jeweiligen Früchten. Kind A muss raten, um welche Frucht es sich handelt und den Geschmack beschreiben. Hierbei kann sich das Kind auch anfangs die Nase zu halten, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen. Wurden alle Früchte probiert, wird gewechselt.

*Achtung: Vorher muss geklärt werden, ob bei den Kindern Lebensmittelallergien vorliegen!*

#### Lernziel

Der Geschmackssinn wird trainiert. Das Bewusstsein für die Sinne wird entwickelt.

#### Tipp

Es sollten nur Früchte gekauft werden, die der jeweiligen Saison entsprechen, um dem vorherigen Lernziel nicht entgegen zu wirken.



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Getränke

#### Aktion 1: Mein Lieblingsgetränk

##### Material

- Arbeitsblätter **M14** **M15**
- Buntstifte
- Edding
- Fotokarton DIN A1

##### Beschreibung/Durchführung

Der Aktionsleiter leitet das Thema ein: „Wenn ihr mit euren Eltern im Supermarkt einkaufen geht, seht ihr verschiedene Lebensmittel, z. B. Obst, Marmelade, Cornflakes etc. Dann kommt ihr am Getränkeregale vorbei. Welche Getränke gibt es im Getränkeregale?“

An dieser Stelle erfolgt ein so genanntes Brainstorming. Die Ideen werden auf Fotokarton festgehalten.

Danach findet eine kurze Gesprächsrunde statt, in der jedes Kind sein Lieblingsgetränk nennt.

Jedes Kind erhält das Arbeitsblatt M14. In die Sprechblase malt jedes Kind das Getränk was es am liebsten mag. An die Spitze der Sprechblase malt es sich selbst.

Alternativ zum Arbeitsblatt „Mein Lieblingsgetränk“ kann das Arbeitsblatt M15 gewählt werden: Hier sucht sich jedes Kind einen Partner. Die Paare interviewen sich gegenseitig, welche Getränke sie am liebsten trinken und malen diese in die drei Kästen.

##### Tipp

Das Brainstorming-Plakat kann für den Exkurs „Zucker“ genutzt werden. Die Gruppe überlegt gemeinsam, welche Getränke Zucker enthalten. Diese werden eingekreist bzw. farblich hervorgehoben.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Getränke

### Aktion 2: Orangensaft – dreimal anders



#### Material

- Orangen
- Orangensaftpresse
- Orangensaft 100 %
- Orangenektar 50 %
- Trinkbecher

#### Vorbereitung

Für jedes Kind werden drei Becher mit

- frisch gepresstem Orangensaft,
- 50-prozentigem Orangenektar und
- 100-prozentigem Orangensaft

bereit gehalten. Die Becher werden mit einem Symbol gekennzeichnet, damit die drei verschiedenen Getränke auseinandergehalten werden können.

#### Beschreibung/Durchführung

Die Kinder probieren die drei verschiedenen Getränke.

Leitfragen:

- Wie schmecken die drei Getränke?
- Warum schmecken die drei Getränke so verschieden?
- Wie sind die drei verschiedenen Getränke zusammengesetzt?
- In welchem ist am meisten Fruchtsaft enthalten? In welchem am wenigsten?
- Welches Getränk ist das Gesundeste?

#### Lernziel

Der Geschmackssinn wird trainiert. Unterschiede werden wahrgenommen und verbalisiert.

*Achtung: Vorher muss geklärt werden, ob eine Allergie gegen Zitrusfrüchte vorliegt!*

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Getränke

### **Aktion 3: Bewegungsspiel: Cola, Wasser, Tee, Kaffee**

#### **Material**

- Stühle entsprechend der Anzahl der Kinder

#### **Beschreibung**

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Die Kinder werden nach den oben genannten Getränken benannt, also *Kind A* ist Cola, *Kind B* ist Wasser, *Kind C* ist Tee, *Kind D* ist Kaffee, *Kind E* ist Cola usw.

Ein Kind wird ausgesucht und stellt sich in die Mitte des Kreises. Sein Stuhl wird aus dem Kreis entfernt. Das Kind muss versuchen einen freien Stuhl zu bekommen und ruft ein Getränk auf. Alle Kinder, die diesem Getränk zugeordnet sind, müssen nun die Plätze wechseln. Das Kind in der Mitte versucht, einen freien Stuhl zu bekommen. Das Kind, das übrig bleibt, muss in die Mitte. Bei „Mixgetränk“ müssen alle Kinder den Platz wechseln.





# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Zucker

### *Aktion 1: Zucker – eine Einführung*

#### Material

- Arbeitsblatt **M16**
- Lolli, Bonbon, Schokolade, Limonade etc.
- Buntstifte

#### Vorbereitung

Die Süßigkeiten werden auf den Tisch gelegt. Die Kinder sitzen um den Tisch.

#### Beschreibung/Durchführung

In der Gesprächsrunde stellt der Aktionsleiter folgende Fragen an die Kinder:

- Was liegt auf dem Tisch?
- Wie schmeckt der Lolli, die Schokolade etc.?
- Warum schmecken Euch diese Sachen?
- Woher kommt der süße Geschmack?
- Zucker macht das Leben süß, aber ...
- Karies kann durch Zucker entstehen.
- Zucker macht dick.
- Zucker sind leere Kalorien, weil sie keine Vitamine und keine Ballaststoffe enthalten. Zucker gibt nur kurz Energie, dann macht er müde.
- Wo auf der Zunge schmecken wir süß?
- Gibt es Alternativen zum Zucker?
- Brauchen wir Zucker?
- Kohlenhydrate als Stärke, z. B. im Brot, wandeln sich in Zucker um.

Die Kinder malen in das Arbeitsblatt die Lebensmittel, die Zucker enthalten.

#### Lernziel

Die Kinder lernen, dass Süßigkeiten nicht die Hauptmahlzeit ersetzen.



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Zucker

### Aktion 2: Zucker in Lebensmitteln

#### Material

- eine Packung Zuckerwürfel
- Fotokarton
- Teppichkleber
- Zuckertabelle (Seite 63)
- verschiedene Lebensmittel aus der Zuckertabelle
- Arbeitsblatt „Zucker“ **M17**
- Stifte

#### Vorbereitung

Aus der Zuckertabelle (siehe Seite 63) werden fünf verschiedene Lebensmittel gewählt und die entsprechende Menge sichtbar für die Kinder aufgestellt.

Für jedes der fünf ausgewählten Lebensmittel wird auf eine Karte die jeweilige Anzahl Zuckerwürfel geklebt. Diese Karten bleiben für die Kinder vorerst verdeckt.

Jedes Kind bekommt ein Arbeitsblatt. Die Kinder werden in Kleingruppen mit bis zu vier Kindern pro Gruppe eingeteilt.

#### Durchführung/Beschreibung

1. Die Kinder malen die Lebensmittel in das erste Kästchen.
2. Die Kinder schätzen die Anzahl an Würfelzucker für die einzelnen Lebensmittel und schreiben die geschätzte Zahl in den Kreis. Hier sollen sie sich in der Kleingruppe beraten.

3. Der Aktionsleiter fragt nun die einzelnen Kleingruppen, welche Schätzungen sie für jedes einzelne Lebensmittel eingetragen haben.

*Variante 1:* Wenn jede Kleingruppe ihre geschätzte Zahl genannt hat, wird die Karte mit der wirklichen Anzahl an Zuckerwürfel zu dem entsprechenden Lebensmittel gelegt. Dann fragt der Aktionsleiter nach der Schätzung für das zweite Lebensmittel usw.

*Variante 2:* Wenn alle Gruppen ihre Schätzungen abgegeben haben, werden die vorbereiteten Zuckerwürfelkarten für alle sichtbar ausgelegt. Die Kinder müssen dann die Karten den entsprechenden Lebensmitteln zuordnen.

4. Die tatsächliche Menge trägt jedes Kind in das Arbeitsblatt ein.

#### Lernziel

Die Kindern lernen spielerisch, dass sich Zucker in verschiedenen Lebensmitteln versteckt.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Zucker

### *Aktion 3: Zucker und Zuckerersatz*

#### **Material**

- Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, brauner Zucker, Ahornsirup, Zuckerrübensirup, Honig, Süßstoff
- kleine Schälchen
- Teelöffel
- Tuch

#### **Vorbereitung**

Die verschiedenen Zuckersorten werden in kleine Schälchen gefüllt. Diese werden zusammen mit den Originalverpackungen auf den Tisch gestellt und mit einem Tuch verdeckt. Die Teelöffel werden bereit gehalten. Die Kinder sitzen im Kreis um den Tisch.

#### **Beschreibung/Durchführung**

Folgende Fragen werden an die Kinder gestellt:

- Welche verschiedenen Zuckersorten gibt es?
- Womit süßen wir?
- Welchen Zuckerersatz kennt ihr?

Wurde eine Zuckersorte genannt, wird diese aufgedeckt. Die Kinder dürfen probieren.

In der Gruppe wird besprochen, was als Zuckerersatz dient und welche Wirkung davon ausgeht. An dieser Stelle sei besonders auf das Zuckerkapitel im Ratgeber „Bärenstarke Kinderkost“ der Verbraucherzentrale NRW hingewiesen (siehe Seite 118).

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Zucker Zuckertabelle

### Zuckergehalt unterschiedlicher Lebensmittel

Quelle: Bärenstarke Kinderkost, Verbraucherzentrale NRW, 11. Auflage, 2009

Lebensmittel		Stück Würfelszucker
1 Tüte Gummibärchen	200 Gramm	52
5 Gummibärchen	10 Gramm	2,5
1 Esslöffel Ketchup	20 Gramm	1
Kinderjoghurt	125 Gramm	7
1 Kinderquark	50 Gramm	2,5
1 Riegel Kinderschokolade	12,5 Gramm	2
1 Schokoriegel	54 Gramm	10
1 Schokoriegel, mini	20 Gramm	3,5
2 Teelöffel Nuss-Nougat-Creme	20 Gramm	4
1 Schokokuss	20 Gramm	3
1 Portion Frühstückscerealien (Kinder)	50 Gramm	5,5
1 Glas Limonade	0,2 Liter	7
1 Glas Cola	0,2 Liter	7
1 Glas Erdbeermilch	0,2 Liter	8

1 Zuckerwürfel = 3 Gramm

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Gemüse und Hülsenfrüchte

### *Aktion 1: Wer kennt was?*

#### **Material**

- Lebensmittelprospekte
- Zeitschriften
- Tische
- Stifte
- Kleber
- Tischdecken
- Plakate
- Scheren

#### **Vorbereitung**

Die Tische werden mit Tischdecken abgedeckt. Die übrigen Materialien werden auf den Tischen bereitgelegt.

#### **Beschreibung/Durchführung**

Die Kinder werden dazu aufgefordert, Bilder von Gemüse und Hülsenfrüchte aus den Prospekten und Zeitschriften auszuschneiden und auf die Plakate zu kleben. Sie können auch ihnen bekannte Sorten dazu malen.

#### **Lernziel**

Die Kinder erkennen und benennen verschiedene Gemüse und Hülsenfrüchte.



# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Gemüse und Hülsenfrüchte

### *Aktion 2: Gemüsesorten erkennen und benennen*

#### Variante 1

##### Material

- Zerschnittene Bilder von unterschiedlichen Gemüsesorten im Briefumschlag
- Würfel
- Tische



##### Vorbereitung

Der Briefumschlag mit den zerschnittenen Bildern wird neben dem Würfel auf dem Tisch bereitgelegt.

##### Beschreibung

Ziel des Spiels ist es, dass die Kinder alle Puzzleteile zusammen setzen und die Gemüsesorten benennen können. Die Kinder würfeln reihum. Das Kind, das als erstes eine „6“ würfelt, holt die Puzzleteile aus dem Umschlag und beginnt damit, sie zusammen zu setzen. Während dessen würfeln die anderen Kinder reihum weiter. Sobald ein Kind eine „6“ würfelt, darf dieses Kind weiter puzzeln, es löst das erste Kind ab. Dieses puzzelt so lange, bis wieder ein Kind eine „6“ würfelt usw. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Teile zusammengefügt sind.

##### Lernziel

Die Kinder lernen unterschiedliche Gemüsesorten zu benennen.





## Variante 2

### Material

- 2 Briefumschläge mit der gleichen Anzahl an zerschnittenen Bildern von Gemüse und Hülsenfrüchten
- 2 Würfel
- Stoppuhr

### Vorbereitung

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Beide Gruppen stellen sich hintereinander auf. Dem jeweils ersten Kind in der Reihe wird ein Würfel ausgehändigt. In einer Entfernung von fünf Metern werden die Briefumschläge auf dem Boden vor der jeweiligen Gruppe platziert.

### Beschreibung

Der Aktionsleiter gibt das Startzeichen. Jedes Kind hat nun drei Versuche, um eine „6“ zu würfeln. Wird die „6“ gewürfelt, läuft das Kind zum Briefumschlag, öffnet ihn und setzt die Puzzleteile zusammen. Dafür hat es eine Minute Zeit. Fügt es die Teile vollständig zusammen, muss es den Namen der abgebildeten Gemüsesorte bzw. Hülsenfrucht nennen. Der Reihe nach wird mit dem Würfeln weitergemacht. Das Kind, das eine „6“ würfelt, darf für eine Minute weiter puzzeln, wo das vorherige Kind aufgehört hat und

löst es somit ab. Spielende ist, wenn alle Puzzleteile vollständig zusammengesetzt sind.

### Lernziel

Wiederholung und Vertiefung der Kenntnisse über Gemüse und Hülsenfrüchte

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Gemüse und Hülsenfrüchte

### *Aktion 3: Wächst es auf oder unter der Erde?*

#### **Material**

- Plakat mit der Aufschrift: „Wächst es auf oder unter der Erde?“
- Eddingstift

#### **Vorbereitung**

Die Kinder setzen sich auf den Boden und bilden einen Kreis um das Plakat herum.

#### **Beschreibung**

Die Kinder nennen Gemüsesorten und Hülsenfrüchte, die ihnen bekannt sind. Gemeinsam wird überlegt, ob die Gemüsesorten bzw. die Hülsenfrüchte *auf* oder *unter* der Erde wachsen.

#### **Lernziel**

Wiederholung und Vertiefung der Kenntnisse über Gemüse und Hülsenfrüchte.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Gemüse und Hülsenfrüchte *Aktion 4: Gemüsesorten beschreiben*



### **Material**

- Wortkarten mit Gemüsesorten
- Decke oder Tisch

### **Vorbereitung**

Je nach Anzahl der Kinder werden Stühle in einen Kreis gestellt. Der Aktionsleiter hält die Wortkarten verdeckt (in einer Stofftasche) bereit.

### **Beschreibung**

Der Aktionsleiter bestimmt ein Kind, das mit dem Spiel beginnt. Es nimmt sich eine Karte, schaut sie sich an und beschreibt den anderen Kindern, welches Gemüse bzw. welche Hülsenfrucht darauf steht. Diese versuchen es zu erraten. Wer die richtige Antwort nennt, ist als nächster dran.

### **Lernziel**

Wiederholung und Vertiefung der Kenntnisse über Gemüse und Hülsenfrüchte

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Gemüse und Hülsenfrüchte

### *Aktion 5: Was stimmt hier nicht?*

#### **Material**

- Verschiedene Gemüsesorten
- durchsichtiges Band zum Befestigen



#### **Vorbereitung**

Die Gemüsesorten werden, falls vorhanden, im Schulgarten oder in einer Grünanlage auf dem Schulgelände so platziert, dass sie nicht auf den ersten Blick von den Kindern wahrgenommen werden können.

#### **Beschreibung/Durchführung**

Die Kinder begeben sich nacheinander an den Ort, wo sich die ausgelegten Gemüsesorten befinden. Sie müssen herausfinden, was im Schulgarten bzw. in der Grünanlage nicht natürlich gewachsen ist, sondern im Rahmen der Aktion eingebracht wurde. Jedes Kind hat 4 Minuten Zeit, um die Dinge zu entdecken, die dort nicht natürlich gewachsen sind.

#### **Lernziel**

Wiederholung und Vertiefung der Kenntnisse über Gemüse und Hülsenfrüchte.

#### **Tipp**

Die Anzahl der Gemüsesorten, die im Schulgarten bzw. in der Grünanlage ausgelegt sind, soll den Kindern nicht bekannt gegeben werden. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Kinder sich untereinander nichts vorsagen.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Milch

### *Aktion 1: Wie kommt die Milch in die Tüte?*



#### Material

- Bild- und Textkarten, Arbeitsblatt
- Buntstifte
- Tetra Pack Milch

M18

#### Vorbereitung

Die Kinder sitzen im Kreis. Die Milchtüte wird in die Mitte gestellt.

#### Beschreibung/Durchführung

An die Kinder wird die Frage gestellt: Wie kommt die Milch in die Tüte? Dann erhält jedes Kind eine Bildkarte oder eine Textkarte.

In der ersten Runde zeigt jedes Kind seine Karte, d.h., Kinder mit Bildkarten beschreiben den anderen Kindern, was auf der Karte zu sehen ist. Die Kinder mit Textkarten lesen den anderen Kindern ihren Text vor. In der zweiten Runde suchen die Kinder mit den Textkarten das Kind mit der passenden Bildkarte. In der dritten Runde bringen alle Kinder gemeinsam die Bildkarten mit den dazu gehörigen Textkarten in die richtige Reihenfolge.

Das Endergebnis überträgt jedes Kind für sich in das Arbeitsblatt.

#### Lernziel

In kleinen Schritten lernen die Kinder, wie die Milch in die Tüte kommt. Besonders für Stadtkinder ist es von Bedeutung, Hintergründe unserer Nahrung zu erfahren.

#### Tipp

Erstklässler, die noch nicht alle Buchstaben lesen können, erhalten eine Bildkarte.



# Gesunde Ernährung und Esskultur

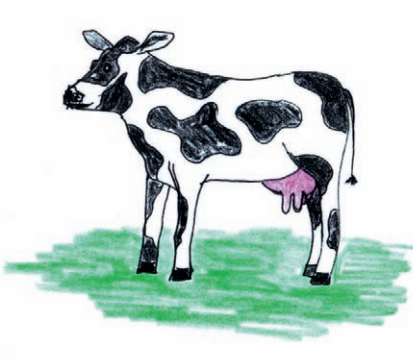
## Milch

### **Aktion 2: Wie macht die Kuh die Milch?**

### **Wie kommt die Milch aus der Kuh?**

#### **Material**

- Einweghandschuh
- dicke Pappe o. Sperrholz, ca. 1 m × 1,5 m
- Farbe
- Stifte
- Eimer
- Wasser
- evtl. Schemel



#### **Vorbereitung**

Aus der Pappe wird eine Kuh gebastelt. Die für die Milchproduktion notwendigen Organe werden auf die Kuh gemalt (siehe [www.milchwirtschaft.de](http://www.milchwirtschaft.de)). Die Fingerspitzen des Handschuhs werden mit einem Loch versehen. Der Handschuh wird als Euter an der Kuh befestigt. Der Eimer wird unter die Kuh gestellt, der Schemel neben die Kuh.

#### **Beschreibung**

Mit den Kindern wird besprochen, wie die Kuh die Milch macht. Der Aktionsleiter erklärt anhand der angefertigten Kuh Schritt für Schritt die Prozesse, die in der Kuh ablaufen.

*Wichtige Voraussetzungen für die Milchproduktion sind: Die Kuh muss ein Kälbchen bekommen und viel fressen. Zum Melken wird die Kuh in den Stall geholt. Beim Melken braucht die Kuh viel Ruhe, um Milch zu geben. Daher wird sie dabei gefüttert. Früher wurden die Kühe mit den Händen gemolken. Heute macht der Bauer oder die Bäuerin das Melken mit Hilfe von Melkmaschinen.*

Zum Schluss wird in den Handschuh Milch oder Wasser gefüllt und jedes Kind darf ausprobieren, wie früher gemolken wurde.

#### **Lernziel**

Die Kinder lernen durch Ausprobieren, wie die Milch aus der Kuh kommt.

#### **Tipp**

Ergänzend bietet sich hier ein Besuch auf einem Bauernhof mit Milchprodukten an.



# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Milch

### Aktion 3: Milchprodukte

#### Material

- verschiedene Milchprodukte
- Lebensmittel, die nicht aus Milch hergestellt werden
- Arbeitsblatt **M19**
- Buntstifte

#### Vorbereitung

Die Lebensmittel und die Milchprodukte werden auf dem Tisch verteilt.

#### Beschreibung

Die Kinder schauen sich die Lebensmittel auf dem Tisch an. Es werden folgende Fragen an die Kinder gestellt:

- Welche Lebensmittel werden aus Milch hergestellt?
- Kennt ihr noch weitere Milchprodukte?

Jedes Kind bekommt ein Arbeitsblatt. Die Kinder malen alle Milchprodukte aus.

#### Lernziel

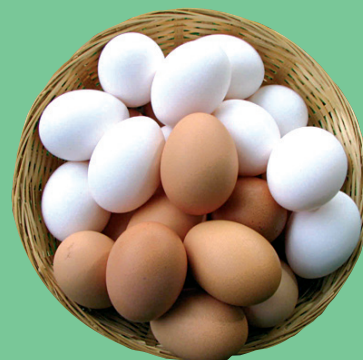
Die Kinder lernen, Milchprodukte von anderen Lebensmitteln zu unterscheiden.



# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Fleisch, Fisch und Eier

### *Aktion 1: Ach, du dickes Ei*



#### **Material**

- ein rohes Ei

#### **Vorbereitung**

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis.

#### **Beschreibung/Durchführung**

Als Einstieg in das Thema ‚Ei‘ wird mit den Kindern besprochen,

- dass Eier von Hühnern gelegt werden,
- dass es verschiedene Haltungsformen bei Hühnern gibt (Freiland-, Boden- und Käfighaltung),
- was artgerechte Haltung bedeutet,
- dass Eier in Maßen konsumiert werden sollten (2–3 Eier pro Woche),
- dass Eier insbesondere aufgrund des Eigelbs ein Nährstoffspeicher sind,
- dass Eier neben Fett, Vitamin D und Eisen auch das weniger wünschenswerte Cholesterin enthalten,
- dass Eier im Kühlschrank aufbewahrt werden sollten,
- dass rohe Eier Salmonellen übertragen können.

Als nächstes folgt die eigentliche Aktion: Der Aktionsleiter hält das rohe Ei in der Hand. Er kündigt an, dass das Ei behutsam angefasst werden muss, da es leicht zerbricht. Er sagt ein Wort, das ihm zum Thema ‚Ei‘ einfällt. Dann gibt er das rohe Ei weiter zum Kind neben ihm. Dieses nennt ein Wort passend zum Thema und gibt das Ei weiter. So wandert das Ei von Kind zu Kind.

*Wörter wie z. B.: Huhn, Henne, Eigelb, Eiweiß, Bauernhof, Küken, Spiegelei, brüten, Hühnerstall, schlüpfen, oval-rund, Eierschale, Hahn, Rührei, Eierwaben, Osterei etc.*

## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Fleisch, Fisch und Eier

#### *Aktion 2: Wie wird die Wurst gemacht?*



#### Material

- Arbeitsblatt
- Stifte

M20

#### Beschreibung/ Durchführung

Im Vorfeld wird mit den Kindern besprochen:

- In welcher Form essen wir Fleisch?
- Von welchen Tieren essen wir das Fleisch?
- Welche Wurstsorten kennt ihr?
- Wie wird die Wurst gemacht?

Dann bekommt jedes Kind ein Arbeitsblatt. Die Kinder bringen die Sätze in die richtige Reihenfolge. Sie schreiben die entsprechende Zahl in den Kreis.

Möglich ist auch, dass die Gruppe zuerst gemeinsam überlegt, wie die Wurst entsteht. Dafür werden die Sätze einzeln auf Zettel geschrieben. Die Gruppe bringt die Zettel in die richtige Reihenfolge.



#### Lernziel

Die Kinder lernen verschiedene Fleisch-erzeugnisse kennen.

#### Tipp

Wichtig ist, die Kinder für das muslimische und jüdische Schweinefleischverbot zu sensibilisieren.



## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Fette und Öle

#### Aktion: „Gute Fette“ – „böse Fette“

#### Material

- verschiedene Fette und Öle, z. B. Streichfette (Butter, Margarine), Speiseöle (Olivenöl, Sonnenblumenöl), Schlachtfette (Schweineschmalz, Rindertalg)
- Buntstifte
- Kopiervorlage **M21**

#### Vorbereitung

Die Vorlage M21 wird kopiert. Das Gesicht auf der Karte „Gute Fette“ wird grün, das Gesicht auf der Karte „Böse Fette“ wird rot angemalt. Die verschiedenen Fette und Öle werden auf dem Tisch präsentiert. Die Kinder sitzen um den Tisch.

#### Beschreibung/Durchführung

Die Kinder schauen sich zuerst die verschiedenen Fette und Öle an. Dann wird gemeinsam überlegt:

- Was sind Fette und Öle?
- Woher kommen Fette und Öle?
- Welche kommen vom Tier?
- Welche kommen von der Pflanze?
- Könnt ihr euch vorstellen, was mit ‚versteckten‘ Fetten gemeint ist?
- In welchen Lebensmitteln ist Fett enthalten?
- Welche Fette und Öle sollten in der Ernährung eingesetzt werden?  
*gute Fette*
- Auf welche Fette und Öle sollte besser verzichtet werden ?  
*böse Fette*

Anschließend werden die beiden angefertigten Karten auf den Tisch gelegt, und die Kinder ordnen die verschiedenen Fette und Öle dem entsprechenden Symbol zu.

#### Lernziel

Die Kinder lernen Fette und Öle zu unterscheiden. Sie sollen ein Bewusstsein für gesunde und ungesunde Fette und Öle entwickeln.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Die Zunge

### *Aktion 1: Womit schmecken wir, was wir essen?*

#### **Material**

- Ein Plakat mit der Aufschrift:  
„Womit schmecken wir?“
- Papier
- Buntstifte
- Tisch
- Mehrere Taschenspiegel

#### **Vorbereitung**

Auf den Tisch wird das Plakat mit der Aufschrift: „Womit schmecken wir?“ sowie das Papier und die Buntstifte gelegt.

#### **Beschreibung**

Der Aktionsleiter stellt den Kindern die Frage: „Womit schmecken wir?“ Mithilfe der Taschenspiegel haben die Kinder nun die Aufgabe, ein Bild von ihrer Zunge zu malen.

#### **Lernziel**

Die Kinder nehmen das Geschmacksorgan Zunge bewusst wahr.

# Gesunde Ernährung und Esskultur

## Die Zunge

### *Aktion 2: Geschmacksrichtungen auf der Zunge: süß, sauer, salzig und bitter*

#### **Material**

- Stuhl
- Augenbinde
- Tisch
- Schokolade
- Salz
- Zitrone
- Backpulver
- Teller

#### **Vorbereitung**

Die Lebensmittel werden auf den Tellern zerkleinert und zusammen mit den Löffeln auf dem Tisch bereitgestellt.

#### **Beschreibung**

Die Kinder setzen sich für den Geschmackstest auf den Stuhl. Sie bekommen die Augen verbunden, so dass sie nicht sehen können, was sie schmecken sollen. Sie müssen mit verbundenen Augen schmecken, was ihnen der Aktionsleiter, in kleinen Mengen, in den Mund gibt.

#### **Lernziel**

Die Kinder erkennen die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Der Geschmackssinn wird trainiert.

#### **Achtung**

Die Kinder sollten zwischen den einzelnen Geschmacksproben Wasser trinken. Zitrone, Salz und Backpulver nur in kleinen Mengen zum Schmecken geben!





# Gesunde Ernährung und Esskultur

## 100-Fragenspiel

### Material

- 100 Karteikarten
- Würfel
- Zettel und Stifte
- Blätter mit Fragen



### Vorbereitung

Die Karteikarten werden gelocht und mit einem Bindfaden versehen. Die Karten werden von 1 bis 100 durchnummeriert. Die Rückseite wird jeweils mit einer Frage versehen. Die 100 Spielkarten werden auf einem mit den Kindern abgesprochenen Gebiet auf dem Schulgelände aufgehängt. Sind alle Karten aufgehängt, wird für die Kinder ein Tisch als Anlaufpunkt aufgestellt. Hier befinden sich die zu den Fragen gehörenden Antworten, ein Würfel sowie Blätter und Stifte. Die Kinder werden in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält einen Stift und einen Zettel, um die erreichte Punktzahl aufzuschreiben.

### Achtung

Solange die Vorbereitungen laufen ist darauf zu achten, dass die Kinder die Fragen nicht einsehen können. Bei der Einteilung der Gruppen ist darauf zu achten, dass in jeder Gruppe Kinder sind, die lesen können.

### Beschreibung

Die Gruppen gehen nacheinander zum Tisch und würfeln. Die gewürfelte Zahl wird auf den Zettel geschrieben. Die Gruppe muss die Karte mit dieser Zahl suchen und die dazugehörige Frage auf der Rückseite lesen. Am Tisch geben die Kinder die Antwort auf die Frage. Ist sie richtig beantwortet worden, wird erneut gewürfelt. Die gewürfelte Zahl wird zu der vorherigen Zahl addiert. Die Kinder suchen nun die Karte mit dieser neuen Zahl usw. Die Gruppe, die als erste die Zahl 100 erreicht hat, ist Sieger.

### Lernziel

Inhalte aus den vorherigen Aktionen werden spielerisch aufgegriffen und das bereits Gelernte vertieft.

### Tipp

Man kann dieses Spiel auch sehr gut zu anderen Themenbereichen spielen. Als Wiederholung und Schlusspiel ist es sehr gut geeignet.

# **Gesunde Ernährung und Esskultur**

## **5.3**

### **Arbeitsblätter**

# Meine Lieblingspeise

Three large, empty circles are arranged on the page. One circle is positioned in the upper left, another in the lower left, and the third is in the middle right, overlapping slightly with the others. These circles are intended for a child to draw or write their favorite food.

# Speiseplan



Für die Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

*Montag:*

*Dienstag:*

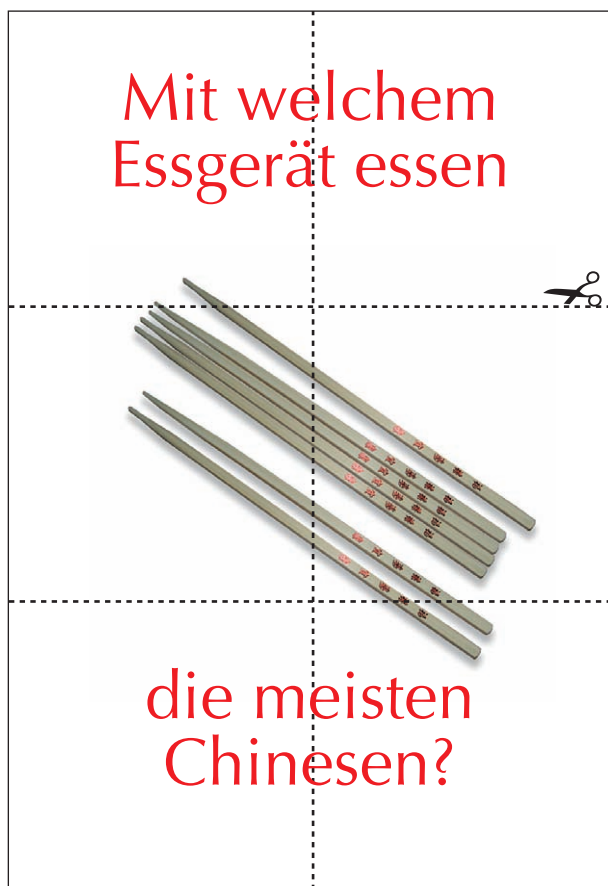
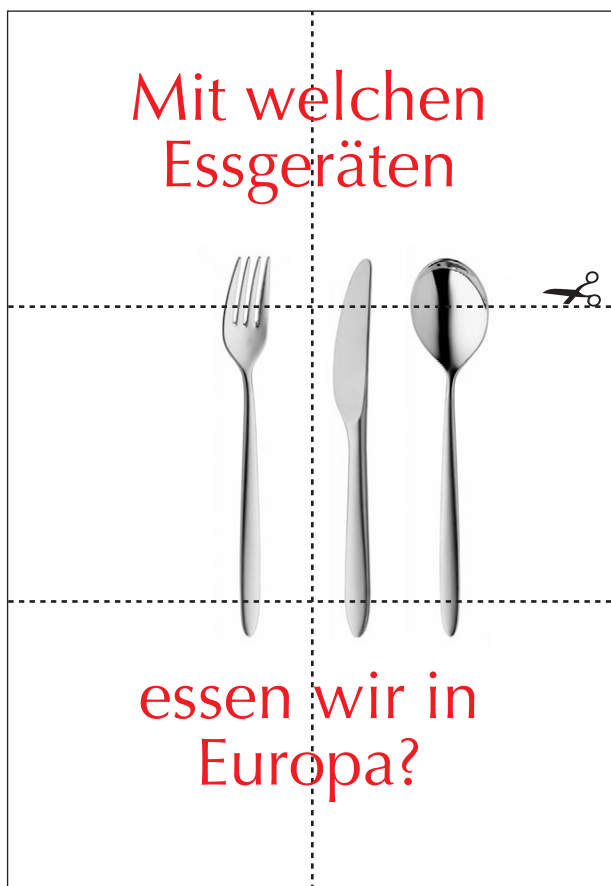
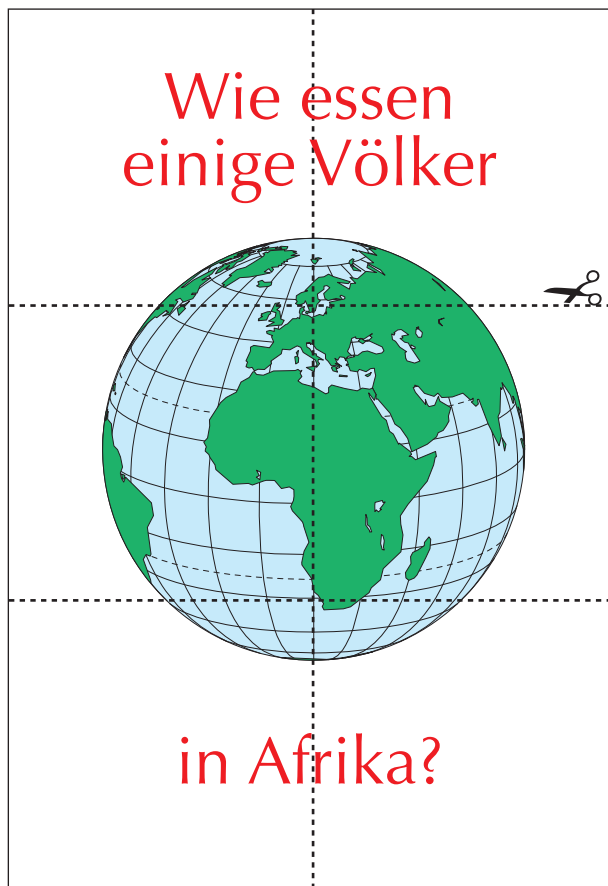
*Mittwoch:*

*Donnerstag:*

*Freitag:*

**Vorbereitung des Puzzlespiels**

Jedes Puzzlebild auf eine feste Pappe kleben (und wenn möglich laminieren) und an der gestrichelten Linie in sechs Stücke zerschneiden. Jedes Puzzle in einen Briefumschlag stecken und den Briefumschlag mit einem Symbol markieren.

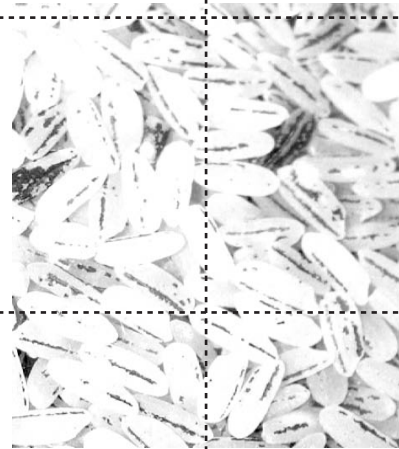


Warum gibt es  
in vielen  
Ländern



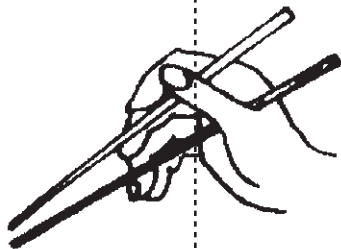
nicht so häufig  
Fleisch zu essen?

Wie heißt das  
Hauptnahrungs-  
mittel



in Asien?

Hält man die  
Esstäbchen  
in einer



oder in  
zwei Händen?

Was wird  
häufig



zu „Ugali“  
gegessen?

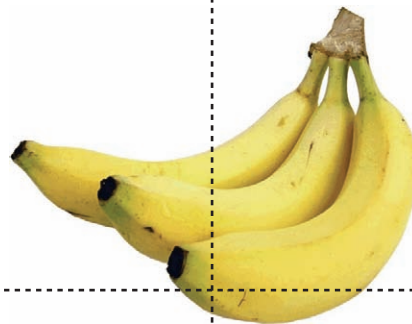


Was reichen  
einige Völker  
in Afrika



vor und nach  
einer Mahlzeit  
weiter?

Sind Gemüse  
und Früchte  
in vielen  
Ländern Afrikas



eine  
Vor- oder  
Hauptspeise?

Wie heißt  
das Grund-  
nahrungsmittel



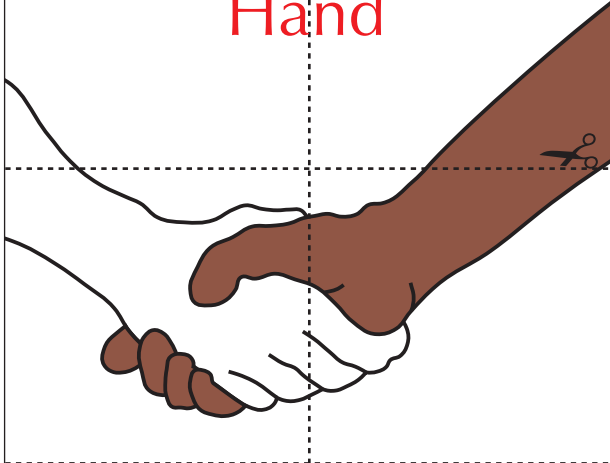
in Tansania?

Zu welchen  
Anlässen wird



bei vielen  
Völkern: Fleisch  
gegessen?

Mit welcher Hand



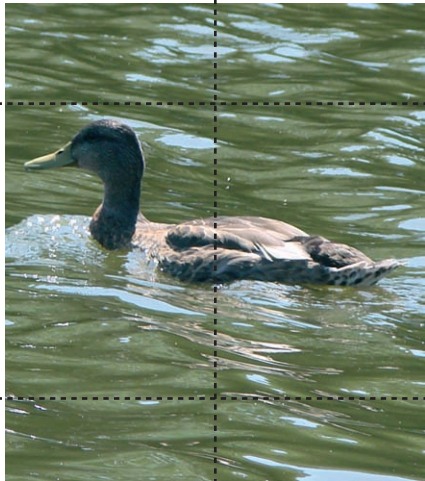
essen einige Völker in Afrika?

Welche Bedeutung hat die linke Hand



bei einigen Völkern in Afrika?

Nenne drei

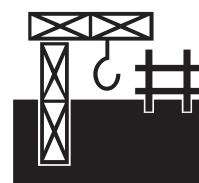


chinesische Spezialitäten.

Besitzt in Tansania



jeder einen eigenen Teller?



## Puzzlespiel Fragen



Wie essen einige Völker in Afrika?  
**mit den Händen**



Mit welchen Essgeräten essen wir in Europa?  
**Messer, Löffel, Gabel**



Mit welchem Essgerät essen die meisten Chinesen?  
**Esstäbchen**



Was reichen einige Völker in Afrika vor und nach einer Mahlzeit weiter?  
**einen Krug mit Wasser, um die Hände zu waschen**



Wie heißt das Grundnahrungsmittel in Tansania?  
**Ugali**



Zu welchen Anlässen wird bei vielen Völkern Fleisch gegessen?  
**nur an Feiertagen oder bei Festen**



Warum gibt es in vielen Ländern nicht so häufig Fleisch zu essen?  
**weil es so teuer ist**



Wie heißt das Hauptnahrungsmittel in Asien?  
**Reis**



Was wird häufig zu „Ugali“ gegessen?  
**Gemüse, wie Mais, Bananen aber auch Reis**



Mit welcher Hand essen einige Völker in Afrika?  
**mit der rechten Hand**



Welche Bedeutung hat die linke Hand bei einigen Völkern in Afrika?  
**die linke Hand gilt als unrein**



Nenne zwei chinesische Spezialitäten außer Reis!  
**Glasnudeln, Ente, ...**


















Hält man die Esstäbchen in einer oder in zwei Händen?  
**in einer Hand**



Sind Gemüse und Früchte in vielen Ländern Afrikas eine Vor- oder Hauptspeise?  
**Hauptspeise**



Besitzt in Tansania jeder einen eigenen Teller?  
**Es essen alle oft aus einer Schüssel**

													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

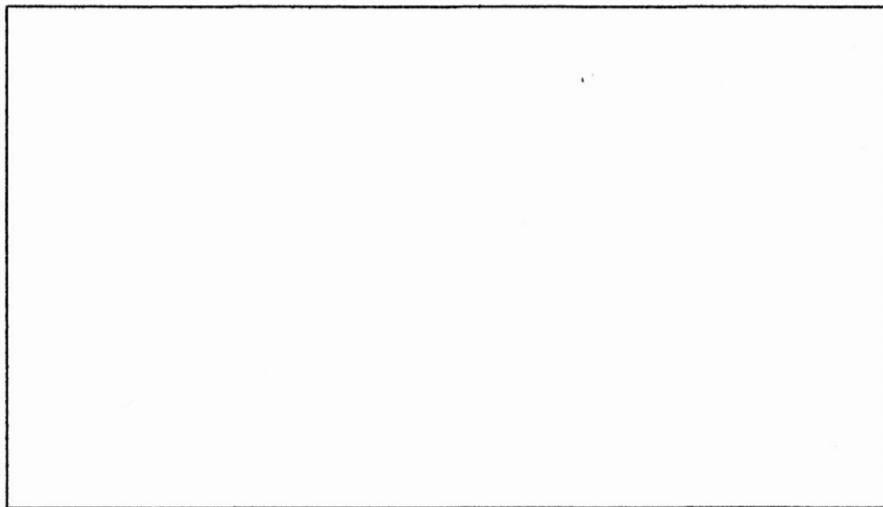
## Das Schnupperspiel

*Ordne jedes Döschen den richtigen Namen zu.*

Nr.	Name	
1	Fenchel	
2	Paprika	
3	Kakao	
4	Pfefferminze	
5	Haselnuss	
6	Zimt	



# Die Obstuntersuchung „ein Steckbrief“



**Zeichnung von meinem Gemüse**

**Name:**

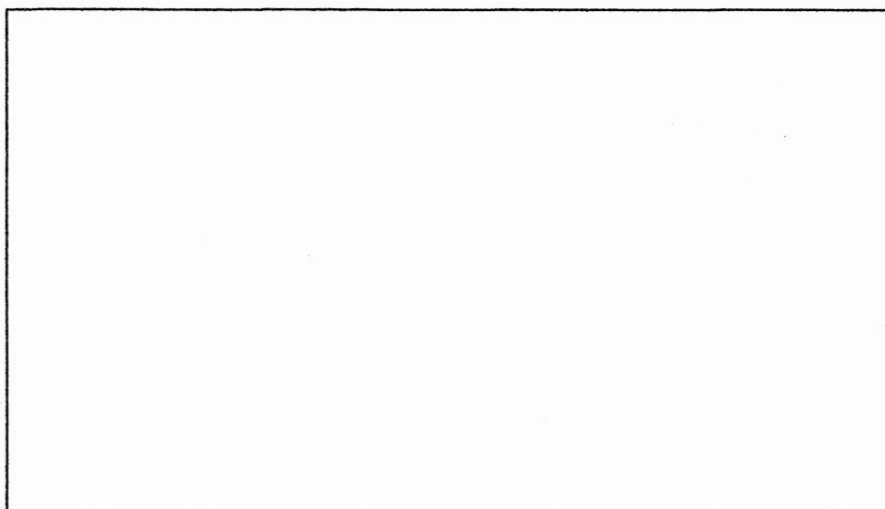
**Farbe:**

**Geruch:**

**Geschmack:**

***Name der/des Untersucher/s:***

# Die Gemüseuntersuchung „ein Steckbrief“



**Zeichnung von meinem Gemüse**

**Name:**

**Farbe:**

**Geruch:**

**Geschmack:**

**Name der/des Untersucher/s:**

# Getreide

Getreide ist in Lebensmitteln wie z.B.



enthalten.

Getreidesorten, die in Deutschland wachsen, sind

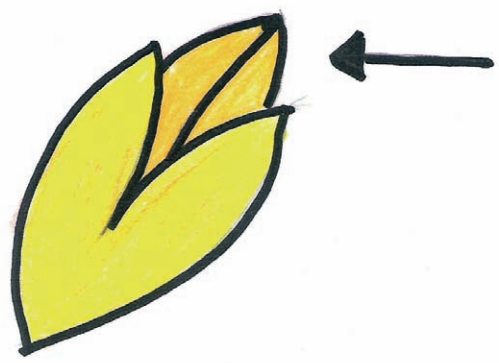
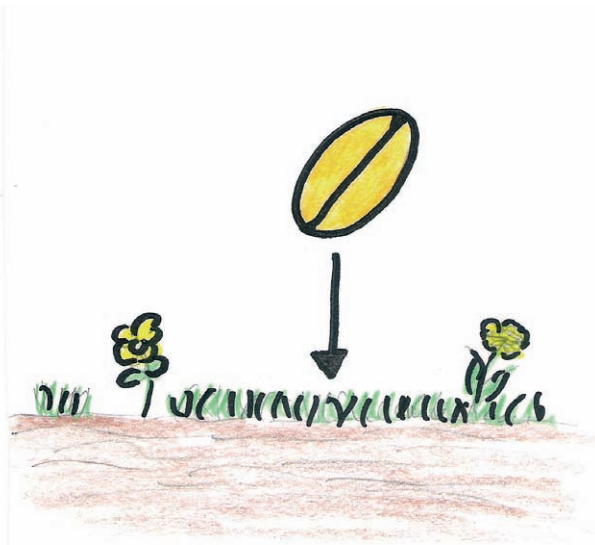
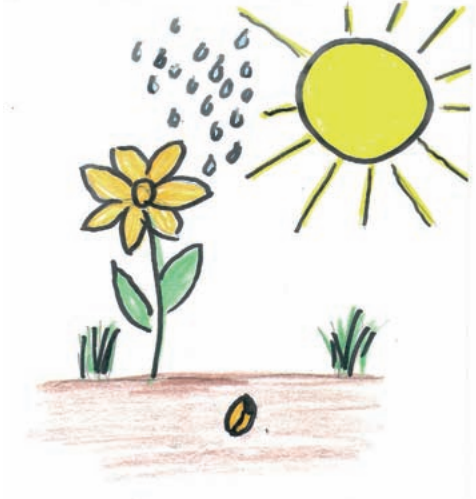
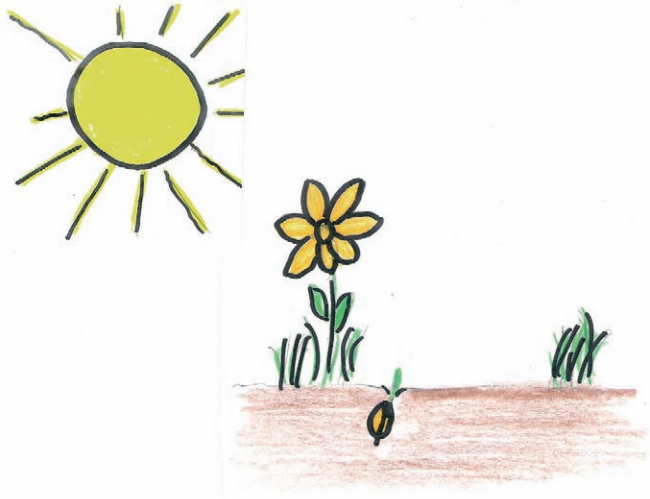
---

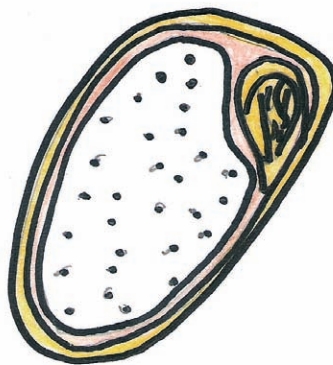
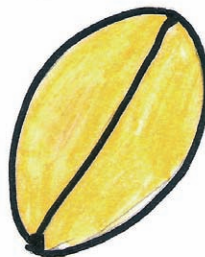
---

---

Getreide aus anderen Ländern

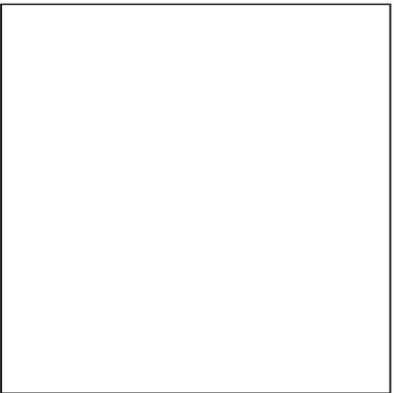
---



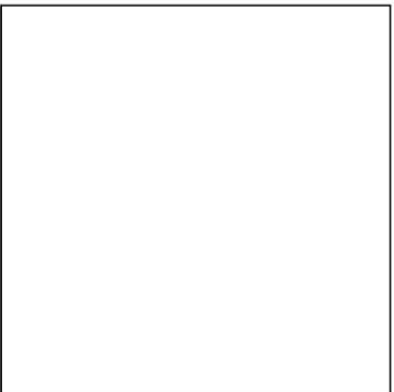


# Vom Weizenkorn zum Mehl

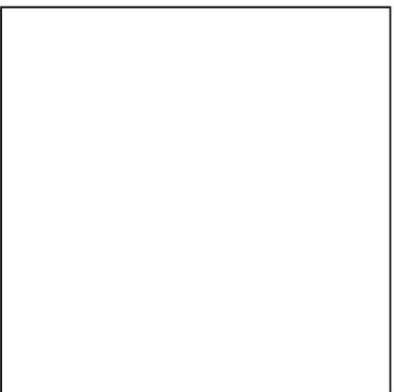
1



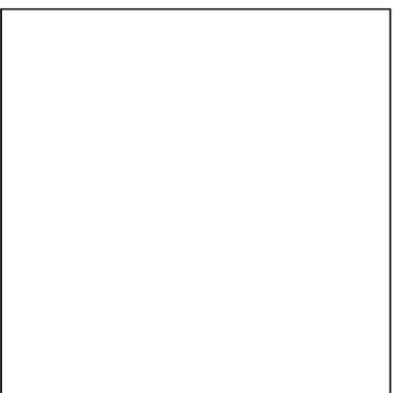
2



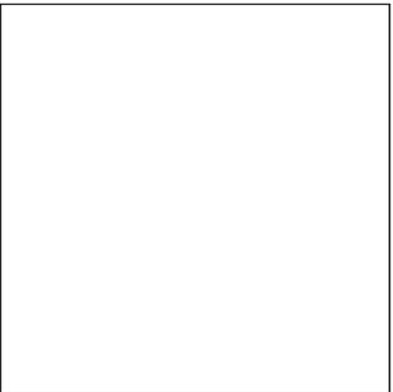
3



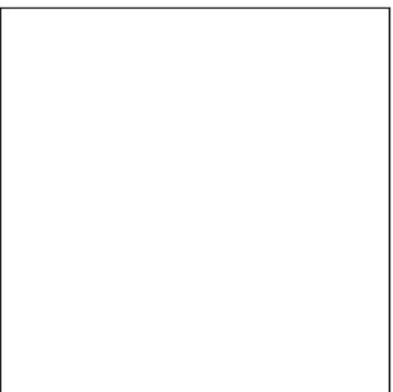
4



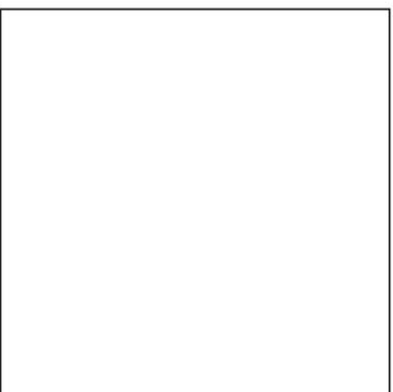
5



6



7





# BROT

Brot wird aus

1. \_\_\_\_\_,

2. \_\_\_\_\_,

3. \_\_\_\_\_ und

4. \_\_\_\_\_ gemacht.

Im Weißbrot ist zusätzlich noch

\_\_\_\_\_.

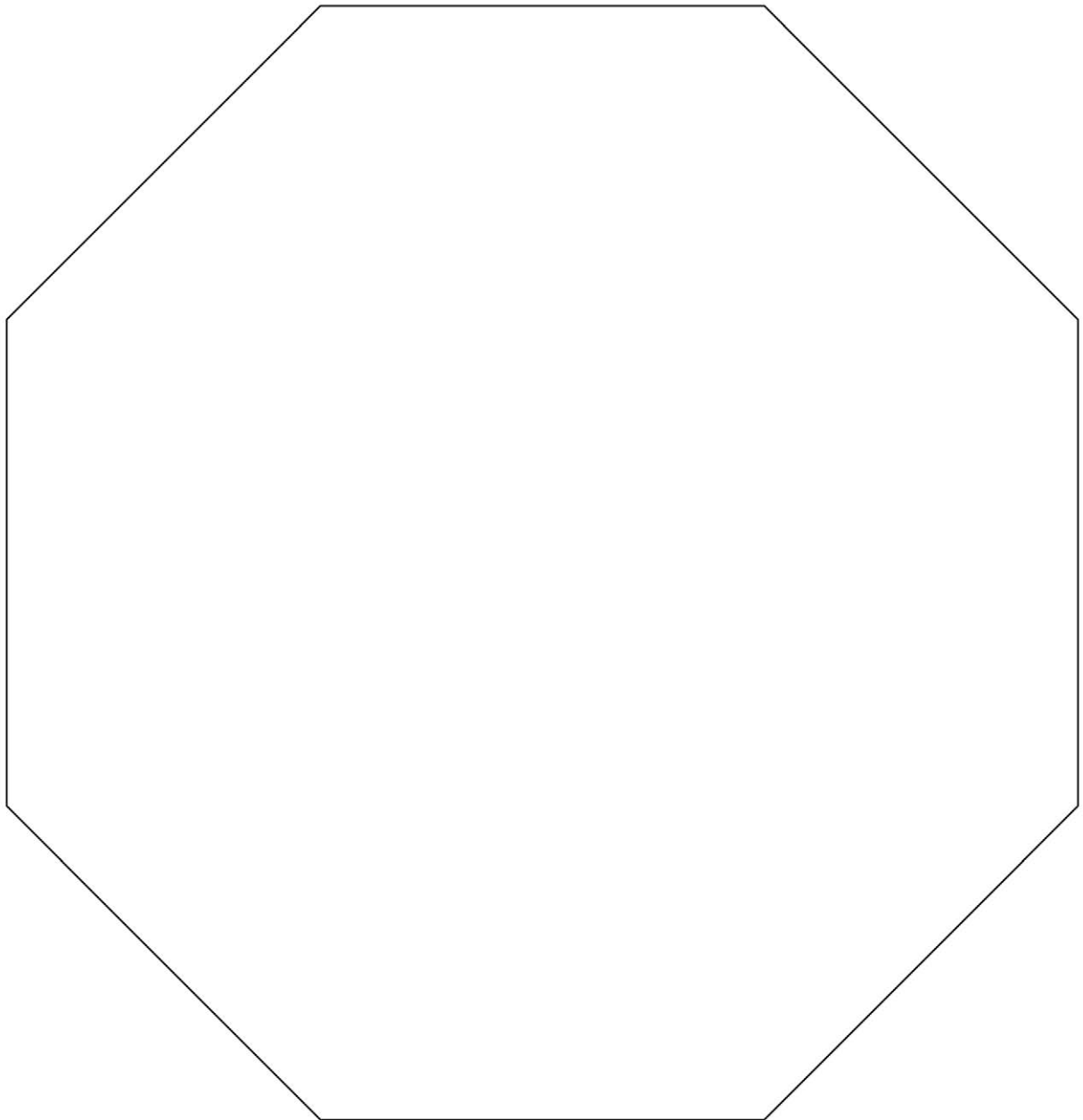
Im Körnerbrot sind z.B.

\_\_\_\_\_

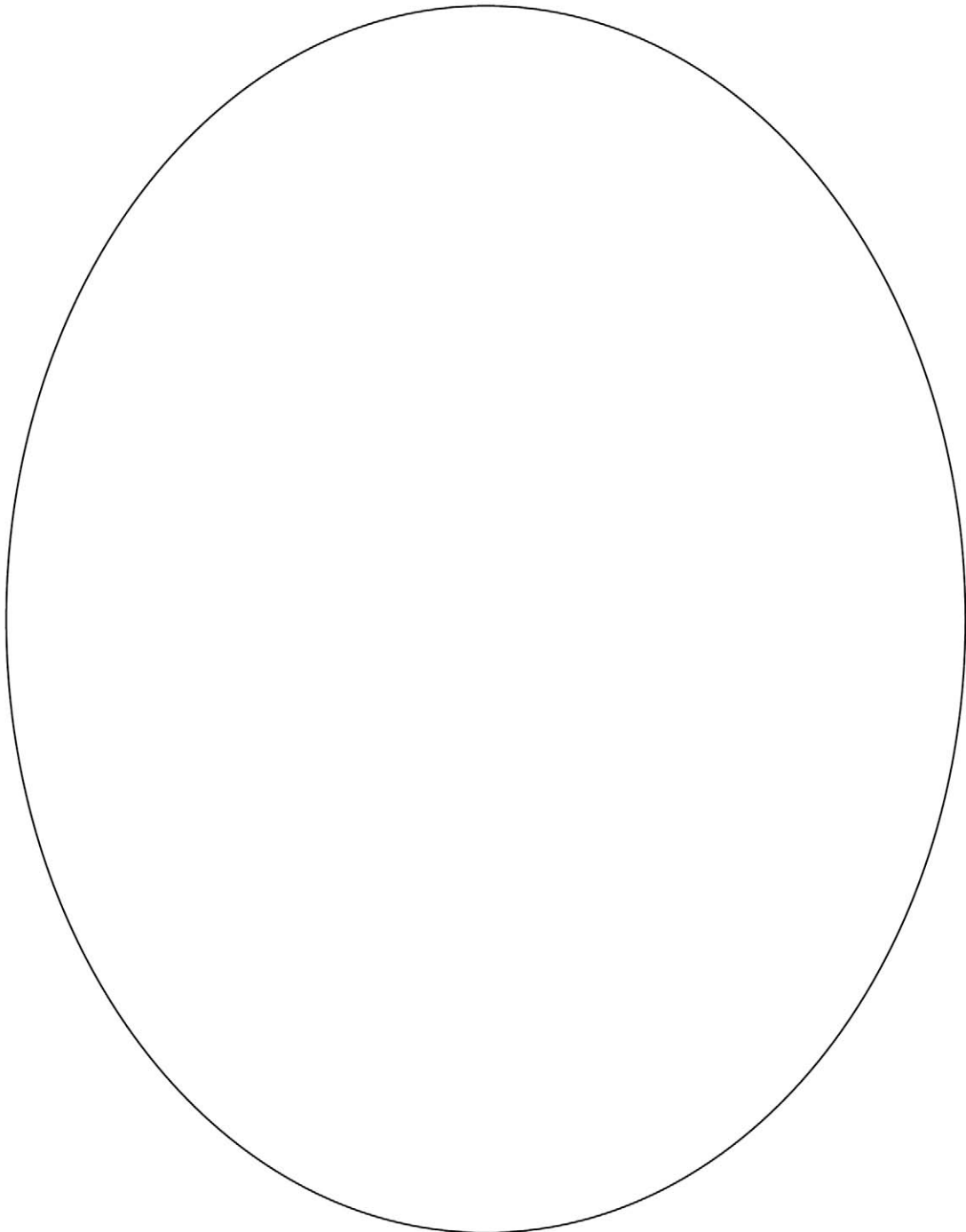
oder \_\_\_\_\_.

<b>Apfel</b>	<b>Birne</b>	<b>Erdbeere</b>
<b>Banane</b>	<b>Pflaume</b>	<b>Kirsche</b>
<b>Himbeere</b>	<b>Brombeere</b>	<b>Stachelbeere</b>
<b>Johannisbeere</b>	<b>Heidelbeere</b>	<b>Holunderbeere</b>
<b>Heidelbeere</b>	<b>Schlehdorn</b>	<b>Sanddorn</b>
<b>Melone</b>	<b>Zitrone</b>	<b>Orange</b>
<b>Kiwi</b>	<b>Ananas</b>	<b>Mango</b>
<b>Lychee</b>	<b>Maracuja</b>	<b>Papaya</b>

# Obstsorten aus anderen Ländern:



# Obstsorten, die bei uns in Deutschland wachsen:



# Obstsorten, die nicht bei uns wachsen:

Wie kommt es zu uns?

Wie wird es geerntet?

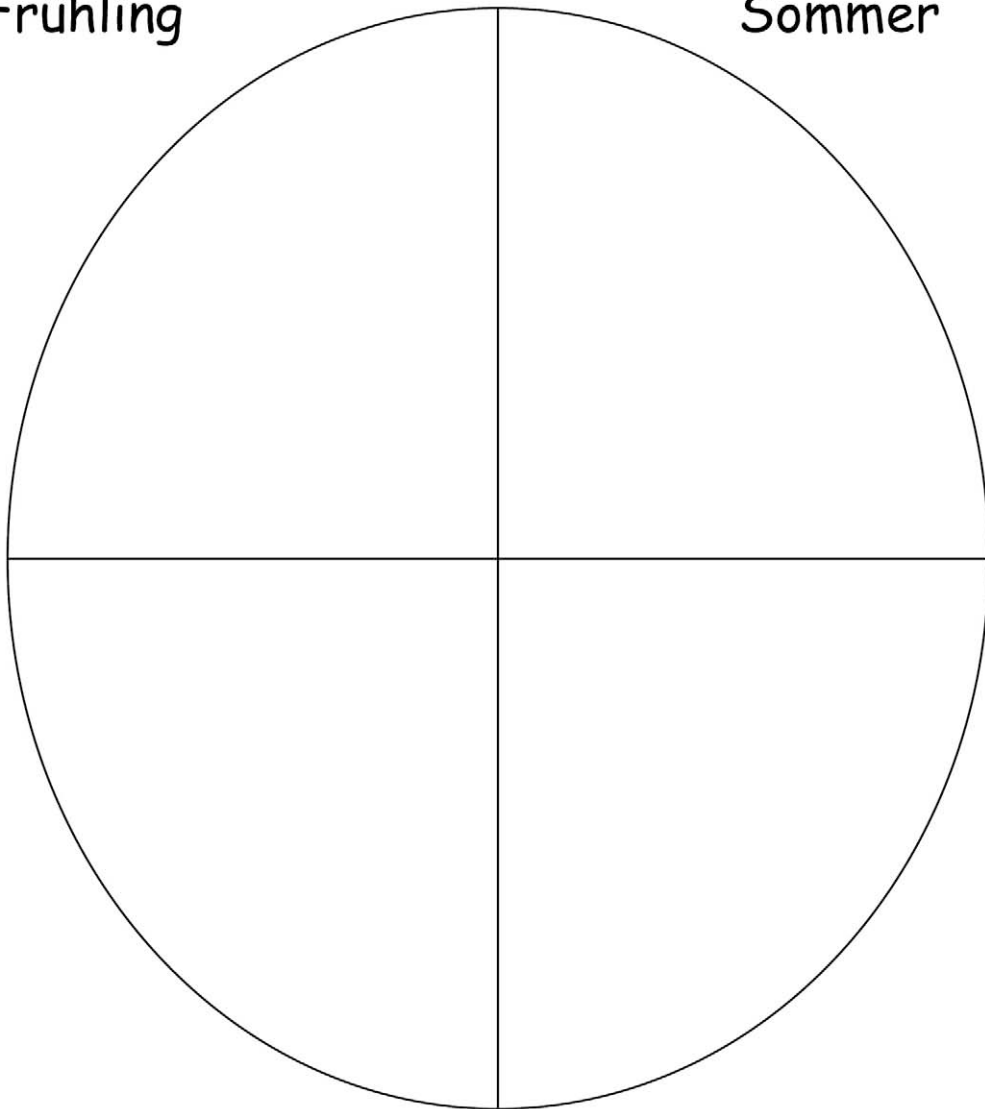
Wer erntet es?

Wie wird es behandelt?

# Welches Obst ernte ich in welcher Jahreszeit?

Frühling

Sommer



Winter

Herbst



Obst, das am Baum wächst

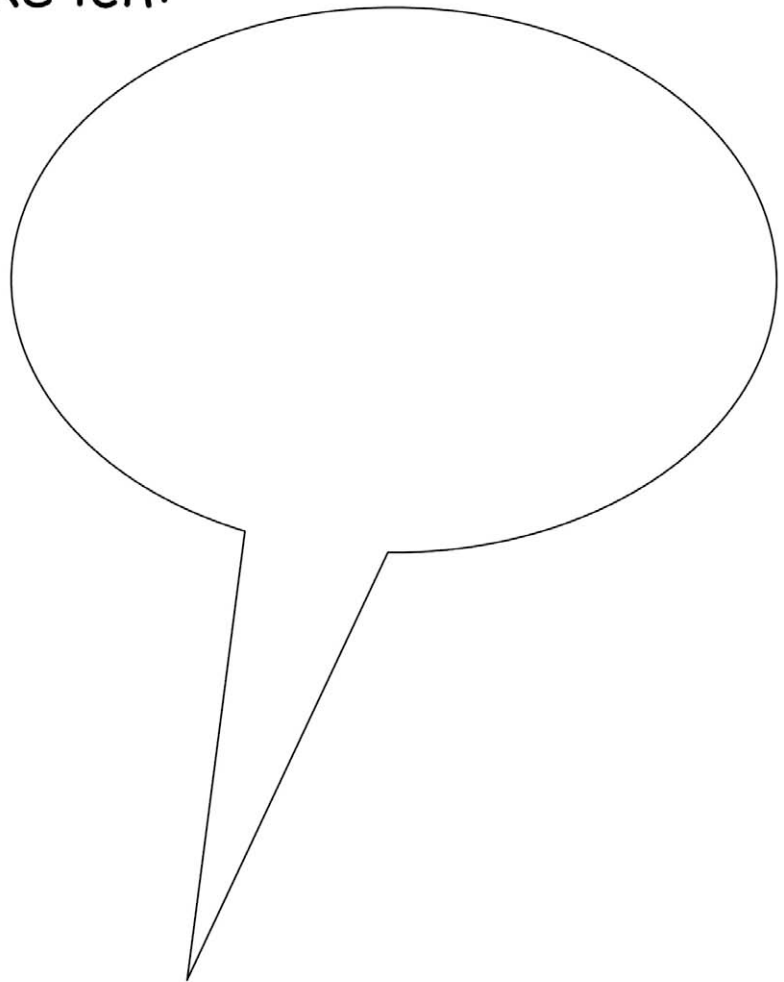
Obst, das am Strauch  
wächst

## Wo wachsen die verschiedenen Obstsorten?

Frucht	Pflanze
Erdbeere	Staude
Himbeere	Strauch
Brombeere	Strauch
Stachelbeere	Strauch
Johannisbeere	Strauch
Schlehe (Schlehdorn)	Strauch
Sanddorn	Strauch
Heidelbeere (Blaubeere)	Halbstrauch
Preiselbeere	Zwergstrauch
Wacholderbeere	Strauch/Baum
Holunderbeere	Strauch/Baum
Birne	Baum
Apfel	Baum
Pflaume	Baum
Kirsche	Baum
Mirabelle	Baum
Traube	Strauch
Melone	Staude
Banane	Staude
Zitrone	Baum
Orange	Baum
Kiwi	Strauch
Grapefruit (Pampelmuse)	Baum
Mandarine	Baum
Ananas	Staude
Mango	Baum
Papaya	Baum
Maracuja	Baum
Lychee	Baum

# Mein Lieblingsgetränk

Am liebsten trinke ich:



Welche drei Getränke schmecken  
\_\_\_\_\_ (Name)?

gemalt von:

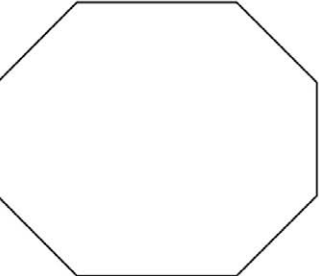
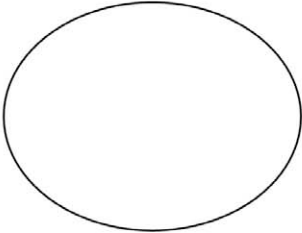

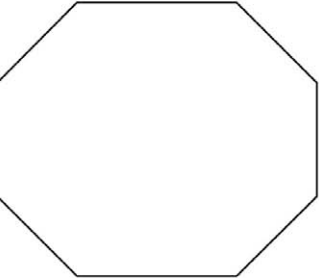
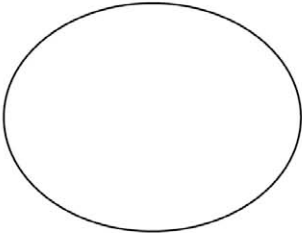

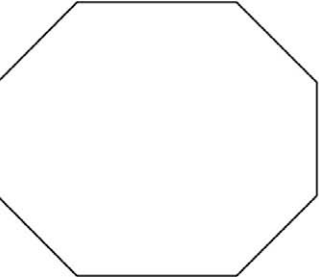
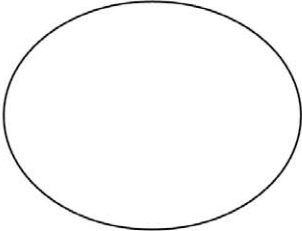

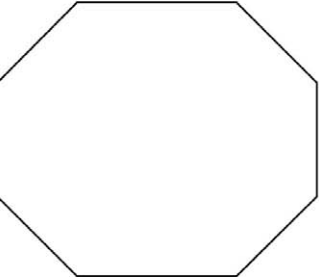
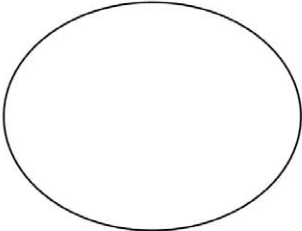

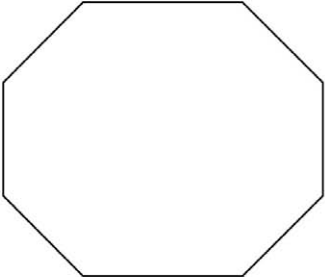
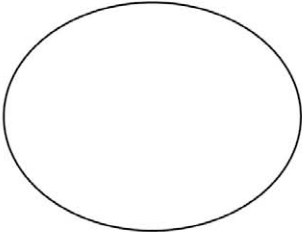

\_\_\_\_\_

# Worin ist Zucker enthalten?

Male die Getränke und die Lebensmittel in den Kasten

A large, empty rectangular box with a black border, intended for students to list beverages and food items that contain sugar.

# Zucker

Lebensmittel	Geschätzte Zahl	Tatsächliche Anzahl der Würfelzucker
		
		
		
		
		



Die Kuh steht auf der Wiese und frisst Gras.

---

Das Euter der Kuh füllt sich mit Milch.

---

Mit der Melkmaschine melkt der Bauer die Kuh.

---

In großen Milchkannen sammelt der Bauer die Milch.

---

Der Milchwagen holt die Milch vom Bauernhof ab.

---

Der Milchwagen bringt die Milch zur Molkerei.

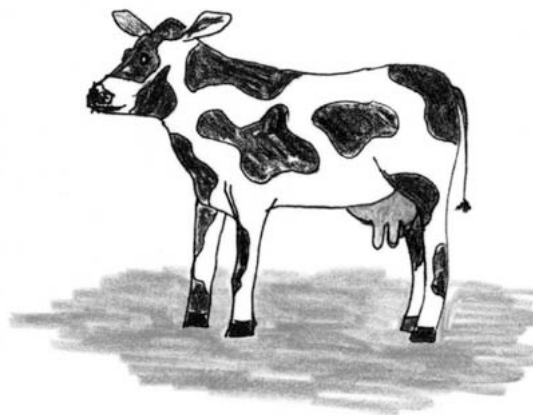
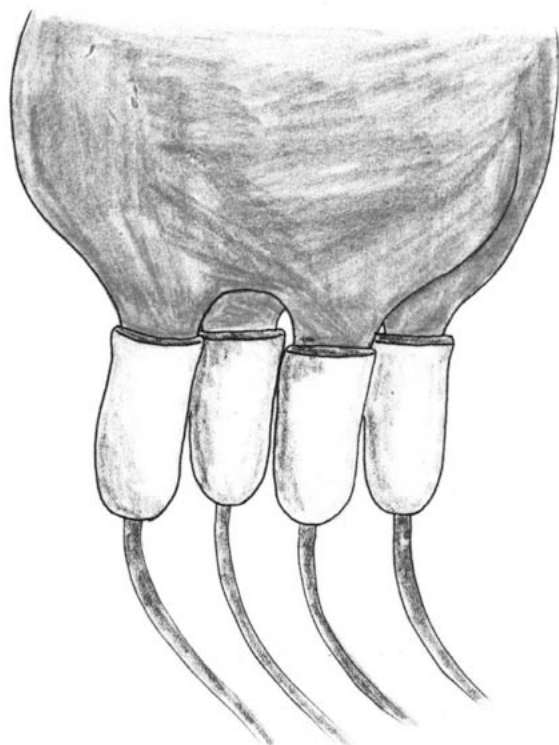
---

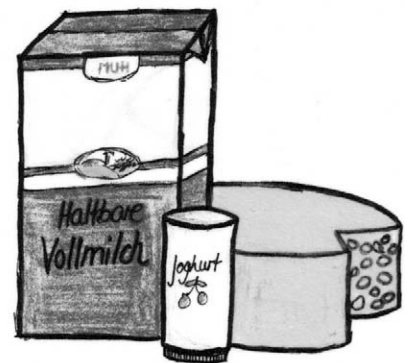
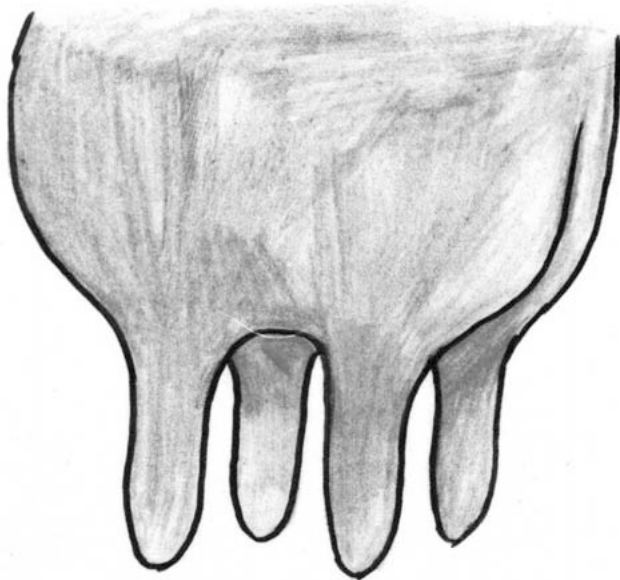
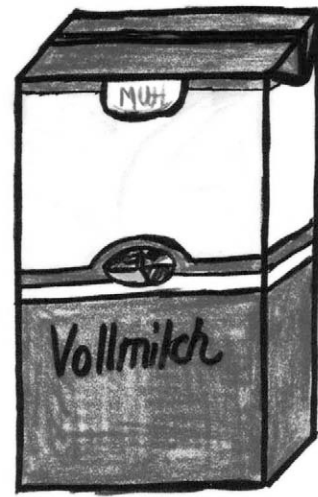
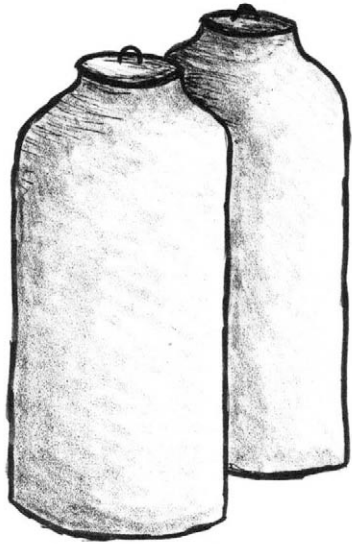
In der Molkerei wird die Milch haltbar gemacht und in Milchtüten abgefüllt.

---

In der Molkerei wird die Milch zu Käse, Joghurt und haltbare Milch verarbeitet.

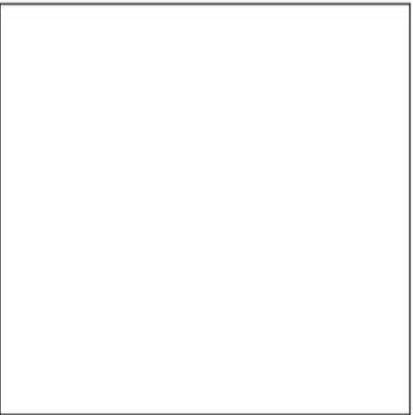
---



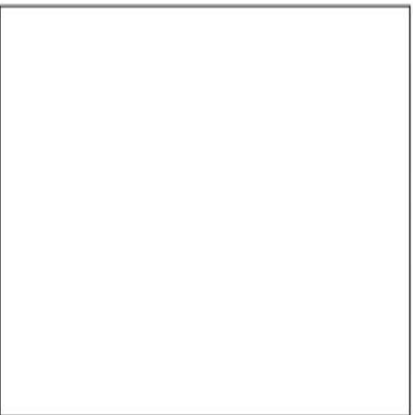


# Wie kommt die Milch in die Tüte?

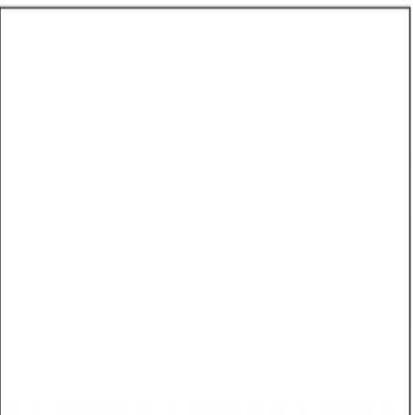
1



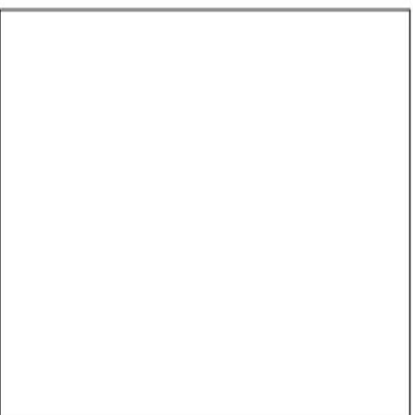
2



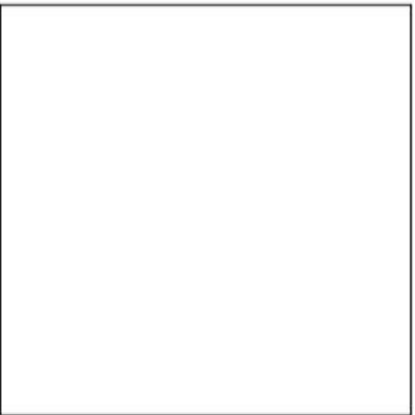
3



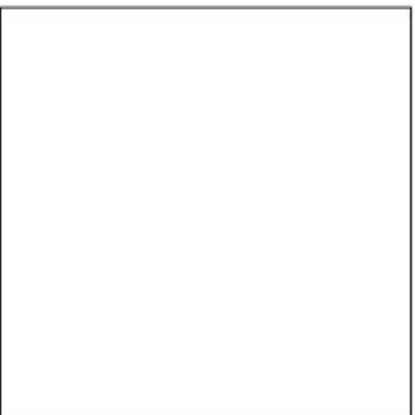
4



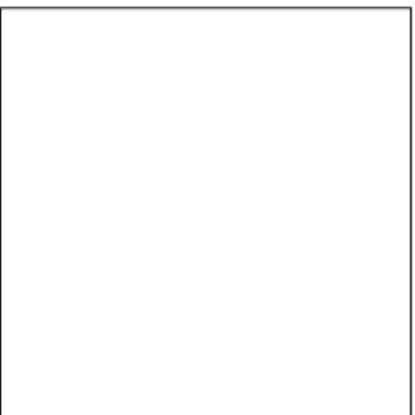
5



6



7

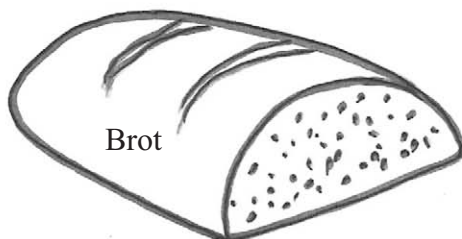


Male alle Lebensmittel aus, die aus Milch hergestellt werden.

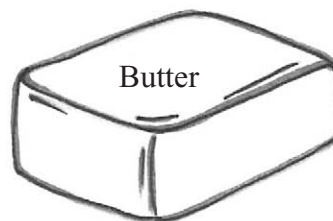
Nudeln



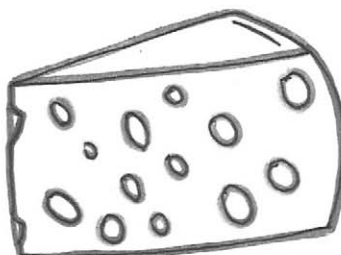
Brot



Butter



Käse



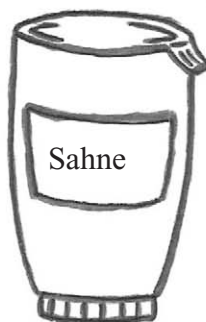
Marmelade



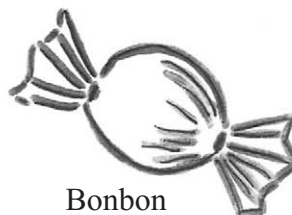
Joghurt



Sahne



Bonbon

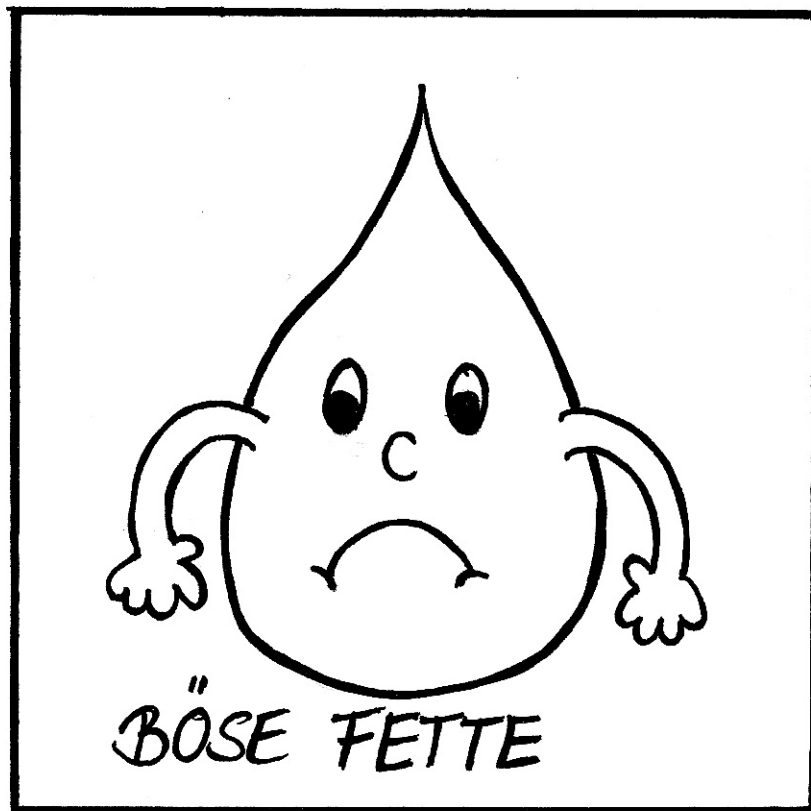
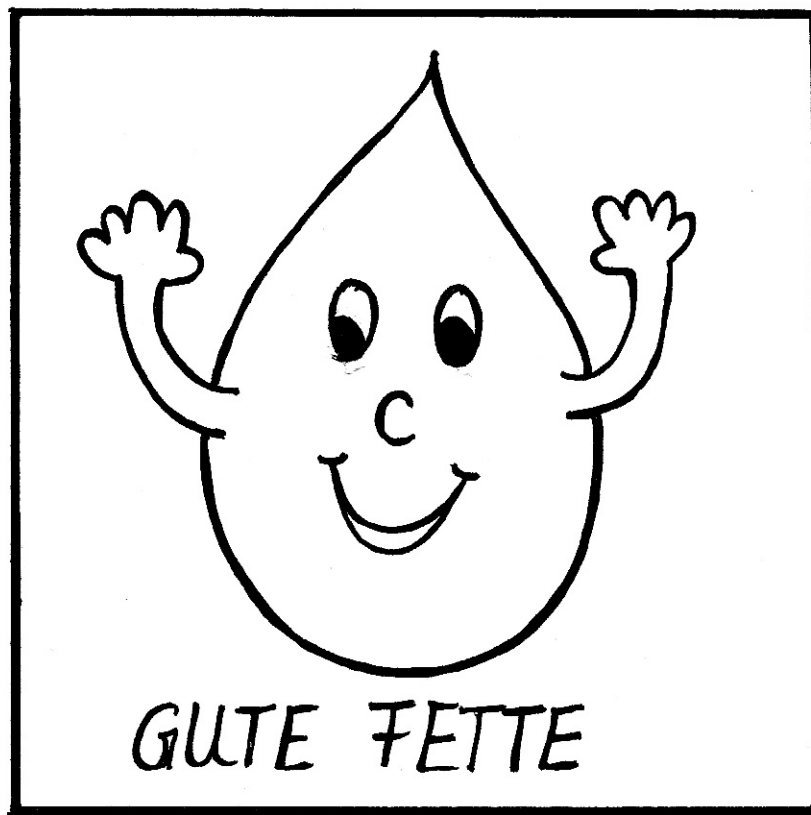


# Wie entsteht die Wurst?

Benenne die richtige Reihenfolge.

- Das Fleisch wird kontrolliert.
- Zu der Fleischmasse werden Salz und Gewürze gegeben.
- Die fertigen Würste werden verpackt und zum Supermarkt gebracht.
- Das Fleisch wird vom Schlachthof in einem Kühlfahrzeug zur Metzgerei gebracht.
- Je nach Wurstsorte werden die mit Wurstmasse gefüllten Hüllen getrocknet, geräuchert oder im heißen Wasserbad gebrüht.
- Im hinteren Teil der Wanne sind große Messer, die das Fleisch zerkleinern.
- Das Fleisch wird in Stücke geschnitten und in einer großen Wanne, die Kutter heißt, gesammelt.
- Die gewürzte Fleischmasse wird in eine schlauchartige Hülle, der sogenannten Pelle, gefüllt.





## Die Fragen zum 100-Fragenspiel (Thema Gesunde Ernährung)

1. Nenne verschiedene Gruppen von Grundnahrungsmitteln.
2. Weshalb müssen wir essen und trinken?
3. Was liefert unserem Körper neben den festen Nahrungsmitteln noch Energie?
4. Welche Nahrungsmittel außer den pflanzlichen gibt es noch?
5. Kennst du den Ernährungskreis?
6. Was ist mit ‚Nahrungskette‘ gemeint?
7. Was mussten die Menschen früher tun, um etwas zu essen zu bekommen?
8. Was gab es früher meistens zu essen?
9. Was gehört zu einem leckeren Frühstück?
10. Welches Gericht kannst du selber kochen?
11. Welches ist dein Lieblingsgericht?
12. Nenne vier Nachspeisen, die du magst.
13. Welche Mahlzeit am Tag nimmst du mit der ganzen Familie ein?
14. Welches Gericht möchtest du gerne allein zubereiten können?
15. Welchen Tischschmuck kennst du?
16. Warum ist es wichtig, dass man sich vor dem Essen die Hände wäscht?
17. Kennst du einen Tischspruch, den man vor dem Essen aufsagen kann?
18. Nenne drei Dinge, die während des Essens nicht erlaubt sind.
19. Nenne drei wichtige Tischsitten.
20. Warum sind Tischregeln wichtig?
21. Essen alle Menschen mit Messer und Gabel?
22. Mit welchem Essgerät essen die meisten Chinesen?
23. Hält man die Essstäbchen in einer oder in zwei Händen?
24. Wie heißt das Hauptnahrungsmittel in Asien?
25. Warum reichen einige Völker in Afrika vor und nach einer Mahlzeit einen Krug mit Wasser?
26. Sind Gemüse und Früchte in vielen Ländern Afrikas eine Vor- oder Hauptspeise?
27. Womit schmecken wir was wir essen?
28. Welche Geschmacksrichtungen gibt es?
29. Welches Organ ist neben unserer Zunge für unseren Geschmackssinn wichtig?
30. Schmeckt Essig süß, sauer oder bitter?
31. Nenne drei Getreidesorten.
32. In welcher Form essen wir Getreide?
33. Wie entsteht Mehl, das wir zum Brotbacken brauchen?
34. Was ist der Unterschied zwischen weißem Mehl und Vollkornmehl?
35. Welche Brotsorten kennst du?
36. Ist Weißbrot nährstoffreicher als Roggen- oder Körnerbrot?
37. Woraus wird Brot gemacht?
38. Wie bewahrt man Brot richtig auf?
39. Darf man verschimmeltes Brot essen?
40. Welches Gebäck außer Brot kennst du noch?
41. Wann fängt ein Bäcker an zu arbeiten?
42. Nenne drei Gerichte, in denen Kartoffeln enthalten sind.
43. Wie baust du im Garten Kartoffeln an?
44. Warum ist die Kartoffel so gesund?
45. Nenne zwei Obstsorten, die an Sträuchern wachsen.
46. Nenne drei Obstsorten, die einen Kern oder Stein im Inneren haben.
47. Nenne zwei Obstsorten, die an Bäumen wachsen.
48. Welches Obst ist rund und orange?
49. Welches Obst ist gelb und sauer?
50. Welches Obst ist grün und sauer?
51. Welche Farbe haben Stachelbeeren?
52. Wachsen Bananen an einem Strauch?
53. In welchem Reifezustand werden Bananen geerntet?
54. Nenne vier Beerensorten.
55. Wo wachsen Erdbeeren?
56. Nenne drei rote Obstsorten.
57. Nenne drei Obstsorten, die bei uns wachsen.
58. Nenne drei Obstsorten, die nicht bei uns wachsen.
59. Wie kommen Obstsorten, die nicht bei uns wachsen, zu uns?
60. Wachsen Obst und Gemüse das ganze Jahr?
61. Welches Getränk könntest du besonders gut zum Mittagessen trinken?
62. Kennst du Getränke, die viel Zucker enthalten?
63. Was ist der Unterschied zwischen Orangensaft und Orangennektar?
64. Welche Zuckerarten kennst du?
65. In welchen Lebensmitteln steckt viel Zucker?
66. Warum sollte man sich nach jeder zuckerhaltigen Mahlzeit die Zähne putzen?
67. Wie nennt man die Menschen, die Obst und Gemüse anbauen?
68. Gibt es noch Bauern in Deutschland?
69. Wie nennt man in der Stadt die Plätze, auf denen das Obst und Gemüse direkt an die Leute verkauft wird?
70. Nenne zwei weiße Gemüsesorten.
71. Welche Gemüsesorten passen in einen gemischten Salat?
72. Welches Gemüse schmeckt besonders nach dem ersten Frost lecker?
73. Nenne drei Kohlsorten.
74. Nenne drei Salatsorten.
75. Wächst die Zwiebel über oder unter der Erde?
76. Wo und wann wächst in Deutschland der Spargel?
77. Wachsen in Deutschland Radieschen?
78. Welche Gartenkräuter kennst du?
79. Woraus werden Chips gemacht?
80. Welche Tiere leben auf dem Bauernhof?
81. Welche Tiere liefern Milch?
82. Aus welchem Organ bei der Kuh kommt die Milch?
83. Wie heißen die Teile am Euter einer Kuh, aus der die Milch kommt?
84. Wie heißen die Babys von Kühen?
85. Wo bewahrt man Milch und Milchprodukte am besten auf?
86. Nenne vier Lebensmittel, die aus Milch hergestellt werden.
87. Woraus wird Käse gemacht?
88. Wie heißt ein türkisches Yoghurtgetränk?
89. Sind braune Eier gefärbt oder gibt es sie von Natur aus?
90. Wo bewahrt man Eier am besten auf?
91. Was können Eier übertragen?
92. Nenne ein Gericht, das hauptsächlich aus Eiern besteht.
93. Nenne verschiedene pflanzliche Öle.
94. Welche Fette kommen vom Tier?
95. Kannst du dir vorstellen, was mit ‚versteckten Fetten‘ gemeint ist?
96. Gibt es gute und böse Fette?
97. Nenne drei Fischarten.
98. Ist Fisch gesund?
99. Wie oft sollte man in der Woche Fisch essen?
100. Gibt es fettreiche und fettarme Fischsorten?

# 6 Weiterführende Literatur & Adressen

## Gesunde Ernährung und Esskultur

### Sinnesschulung

- Fühlen wie's schmeckt  
Meier-Ploeger, Goetze, Lange  
Sinnesschulung für Kinder und  
Jugendliche (6–14 Jahre)  
[www.foodmedia.de](http://www.foodmedia.de)

### Gesunde Ernährung

- Bärenstarke Kinderkost  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)
- Die aid-Ernährungspyramide –  
Wandsystem mit Fotokarten  
aid infodienst  
Verbraucherschutz, Ernährung,  
Landwirtschaft e.V.  
Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn  
Tel. 0228 84 99-0  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

- Die aid-Ernährungspyramide für  
Grund-, Sonder- und Förderschulen –  
Spiele, Übungen, Kopiervorlagen  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

### Getreide, Mehl, Brot

- Brot und Kleingebäck  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Cerealien & Co  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- 5 Sterne fürs Frühstück  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Bärenstarke Kinderkost  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

- Woher kommt mein Essen?  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

### Kartoffeln

- Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Bärenstarke Kinderkost  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

## **Gemüse und Obst**

- Obst und Gemüse à la Saison  
CD-Rom mit 82 Steckbriefen für heimisches Obst und Gemüse und vielen Rezepten  
Verbraucherzentrale NRW  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)
- Obst  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Gemüse  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Gemüse und Obst – Nimm 5 am Tag  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Bärenstarke Kinderkost  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

## **Getränke**

- Fruchtsäfte und Erfrischungsgetränke  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Natürliches Mineralwasser, Quell- und Tafelwasser  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Bärenstarke Kinderkost  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)
- Trinken im Unterricht  
IDM – Informationszentrale  
Deutsches Mineralwasser  
[www.mineralwasser.com](http://www.mineralwasser.com)  
[www.trinken-im-unterricht.de](http://www.trinken-im-unterricht.de)

## **Zucker**

- Zucker, Sirupe, Honig, Zuckeraustauschstoffe, Süßstoffe  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)
- Bärenstarke Kinderkost  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

## **Milch und Milchprodukte**

- Milch und Milcherzeugnisse  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

## **Fleisch, Fisch, Eier**

- Eier  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

- Küchenhygiene  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

- Milch, Eier, Fleisch ... Woher kommt  
mein Essen?  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

- Bärenstarke Kinderkost  
Verbraucherzentrale NRW e.V.  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

### **Fette und Öle**

- Fettbewußt essen – Auf die Qualität  
kommt es an  
aid infodienst e.V.  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

### **Adressen**

- Verbraucherzentrale Bundesverband e.V.  
Markgrafenstraße 66  
10969 Berlin  
[www.vzbv.de](http://www.vzbv.de)

- Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de)

- aid infodienst  
Verbraucherschutz, Ernährung,  
Landwirtschaft e.V.  
Friedrich-Ebert-Straße 3  
53177 Bonn  
[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.waswiressen.de](http://www.waswiressen.de)  
[www.aid-macht-schule.de](http://www.aid-macht-schule.de)  
[www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung  
Godesberger Allee 18  
53175 Bonn  
[www.dge.de](http://www.dge.de)  
[www.schuleplusessen.de](http://www.schuleplusessen.de)

- Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung  
Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

- Forschungsinstitut für Kinderernährung  
Heinstück 11  
44225 Dortmund  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

- Plattform Ernährung und Bewegung e.V.  
Wallstraße 65  
10179 Berlin  
[www.peb.de](http://www.peb.de)

- Ernährungsportal NRW  
[www.ernaehrungsportal.nrw.de](http://www.ernaehrungsportal.nrw.de)

- Verband der Diplom-Oecotrophologen e.V. (VDOe)  
Reuterstraße 161  
53113 Bonn  
[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)
- Information.Medien.Agrar e.V.  
Konstantinstraße 90  
53179 Bonn  
[www.ima-agrar.de](http://www.ima-agrar.de)
- Netzwerk e.V. Soziale Dienste und Ökologische Bildung  
Koordination Offener Ganztage  
Steinbergerstraße 40  
50733 Köln  
[www.ogs-koeln.de](http://www.ogs-koeln.de)
- Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz  
Wilhelmstraße 54  
10117 Berlin  
[www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)
- Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen  
Schwammstraße 3  
40476 Düsseldorf  
[www.munlv.nrw.de](http://www.munlv.nrw.de)
- Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen  
Völklinger Straße 49  
40221 Düsseldorf  
[www.schulministerium.nrw.de](http://www.schulministerium.nrw.de)





## KONTAKTE



Verbraucherzentrale NRW  
Vernetzungsstelle Schulverpflegung  
NRW  
Projektleitung: Ursula Tenberge-Weber  
Mintropstr. 27 · 40215 Düsseldorf  
Tel. 0 211 - 38 09 - 714  
Fax 0 211 - 38 09 - 238  
schulverpflegung@vz-nrw.de



Kampagne „Schule der Zukunft -  
Bildung für Nachhaltigkeit“  
Landeskoordinatorin: Petra Giebel  
Natur- und Umweltschutz-Akademie  
(NUA)  
Tel. 0 23 61 - 305 - 33 31  
petra.giebel@nua.nrw.de



Natur & Kultur  
Institut für ökologische Forschung  
und Bildung  
Friedhelm Meier  
Steinbergerstraße 40 · 50733 Köln  
Tel. 0 221 - 91 39 25 - 0  
natur-kultur@net-sozial.de

## PROJEKT

Gesunde Ernährung und Esskultur.  
Materialbausteine für den GanztTag



Institut für Ökologische Forschung  
und Bildung  
Träger:



Netzwerk e.V. Soziale Dienste und  
Ökologische Bildung  
Steinbergerstr. 40 · 50733 Köln  
[www.natur-kultur.de](http://www.natur-kultur.de)  
[natur-kultur@net-sozial.de](mailto:natur-kultur@net-sozial.de)

Transfer - 21 in **NRW**.

Projektleitung und Koordination  
Angebote im Rahmen des  
Offenen Ganztags an der GGS  
Westerwaldstraße: Andrea Krämer

Ferienprojekt im Rahmen des  
Kölner Ganztagsmodells:  
Helena Meier

Experimente, Spiele, Text und  
Fotos:  
Anne Neuraüter  
Nadja Schleiße



## Infos + Kontakte + Quellen



## Impressum

Verbraucherzentrale NRW  
Vernetzungsstelle Schulverpflegung  
Ursula Haarhoff  
Mintropstr. 27 · 40215 Düsseldorf  
Tel. 0 211 - 38 09 - 220  
Fax 0 211 - 38 09 - 238  
[ursula.haarhoff@vz-nrw.de](mailto:ursula.haarhoff@vz-nrw.de)

Redaktion: Friedhelm Meier

Umschlaggestaltung:  
Grafit Werbeagentur GmbH

Gestaltung: Ludger Brauckhoff

Druck: Druckhaus Süd, Köln

gedruckt auf 100% Recyclingpapier

ISBN 978-3-936218-20-6