

«Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder»

Unterrichtsvorschläge für Kindergarten, Unter- und Mittelstufe

1. EINFÜHRUNG

Essgewohnheiten heute: ein Vorwort

Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Kinder lernen in der Schule Rechnen, Lesen, Schreiben und vieles mehr. Lehrerinnen und Lehrer sind aber auch ganz wichtige Vermittler von gesunder Lebensweise. Veränderte Familienstrukturen, Lebensrhythmen und Arbeitsbedingungen haben dazu geführt, dass die Gesundheits-erziehung immer weniger im Elternhaus stattfindet. Ein Viertel aller Schülerinnen und Schüler kommt ohne Frühstück in die Schule; jedes fünfte Kind ist übergewichtig; zahlreiche Mädchen, aber auch Jungen haben ein gestörtes Verhältnis zum Essen, und gesunde Zwischenverpflegungen in den Schulen sind rar. Um diesen Entwicklungen entgegenzuwirken, sind Ernährungsbildung und Bewegungsförderung in den Schulen dringend notwendig. Denn eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und genügend Schlaf sind wichtig für die gesunde Entwicklung, fördern das Leistungsvermögen in der Schule und Freizeit, halten das Körpergewicht in Balance und steigern somit die Lebensqualität der Kinder.

Die Ernährungsscheibe der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE zeigt, worauf es bei einer gesunden Ernährung von Fünf- bis Zwölfjährigen ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften bildlich dargestellt. Jede Botschaft richtet sich mit zwei Tipps direkt an die Kinder. Die Unterrichtsvorschläge für Lehrpersonen sensibilisieren die Kinder ebenfalls für die fünf Botschaften der Ernährungsscheibe und wecken mit ihren praktischen Übungen die Freude und das Interesse an gesundem Essen und Trinken. Es steht Ihnen als Lehrperson frei, wie Sie die Unterrichtsvorschläge in Ihrer Schule einsetzen. Möglichkeiten sind: Essen und Trinken als Thema einer Projektwoche wählen, kontinuierlich Ernährungsfragen in der Klasse thematisieren oder einfach nur einzelne Anregungen herauspicken.

Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung



Methodisch-didaktische Hinweise

Die Unterrichtsvorschläge zur Ernährungsscheibe richten sich an Lehrpersonen der Unter- (inkl. Kindergarten) und Mittelstufe. Lernziele, Übungsvorschläge und Kopiervorlagen zeigen konkret auf, wie am Thema gearbeitet werden kann. Dazu passende Hintergrundinformationen vermitteln grundlegendes, fundiertes Basiswissen zu diesem Thema. Die kurzen prägnanten Beschreibungen der Übungsvorschläge geben praktische Ideen für den Unterricht und erleichtern so die Vorbereitung für die Lehrpersonen. Für jede Botschaft sind Arbeitsblätter zum Kopieren für die Schüler und Schülerinnen vorhanden. Für die weiteren Übungen möchten wir Sie dazu anregen, selber auf die Klasse zugeschnittene Arbeitsblätter zu entwickeln und Unterlagen zusammenzustellen.

Mit Freude und Genuss essen und trinken

Die Unterrichtsvorschläge bauen auf den Erfahrungen, der Experimentierfreude und dem eigenständigen Handeln der Kinder auf. Geben Sie den Kindern deshalb genügend Zeit zum Erleben der Lebensmittel und zur Auseinandersetzung mit Essen und Trinken. Halten Sie sich mit Bewertungen und Ihren eigenen Erfahrungen und Vorstellungen zurück. Es geht in diesem Unterricht nicht primär um richtig oder falsch, sondern eher um Freude und Interesse an der Vielfalt der Lebensmittel. Der Unterricht kann Kinder für ausgewogenes Essen und Trinken sensibilisieren, positive Verhaltensmuster in den Vordergrund stellen und das Verantwortungsbewusstsein für die eigene Gesundheit und den eigenen Körper fördern. Dabei sind aber auch Grenzen gesetzt. Nicht jeder Schüler und jede Schülerin werden durch den Unterricht zu gesundheitsbewussten und verantwortungsvollen Gourmets.

„Lebensmittel erleben“ und daraus Erkenntnisse ziehen

In den vorliegenden Unterrichtsvorschlägen werden sowohl Erkenntnisse einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung weitergegeben als auch auf persönliche Erfahrungen der Lernenden zurückgegriffen. Diese sind je nach Umfeld der Schüler und Schülerinnen sehr unterschiedlich. Eltern und andere Bezugspersonen prägen das Essverhalten entscheidend mit. Sie bestimmen häufig, was auf den Tisch kommt und was nicht. Stimmen die Rahmenbedingungen nicht, ist es für ein Kind schwierig, gesund zu essen. Diese unterschiedlichen Voraussetzungen gilt es zu berücksichtigen. Im Unterricht steht also nicht das Handeln zu Hause im Vordergrund, sondern das Erleben von Lebensmitteln. Deshalb wird im Unterricht bewusst auf detaillierte Erklärungen, was ein Kind zu Hause genau essen und trinken soll, verzichtet. Vielmehr sollen Experimente und daraus resultierende Erkenntnisse rund ums Essen und Trinken gute Voraussetzungen zu einer gesunden Ernährungsweise schaffen.

Fächerübergreifende Aufgaben

Setzen sich die Kinder im Unterricht auf vielfältige Weise mit der Ernährung auseinander, wird der Transfer in den Alltag erleichtert. Deshalb ist es sinnvoll, das Thema in verschiedenen Unterrichtsfächern aufzugreifen. So eignet sich das Berechnen des Wasseranteils im Körper beispielsweise für das Fach Mathematik. Merkmale von Lebensmittelgruppen lassen sich im Deutschunter-



«Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder»
Unterrichtsvorschläge für Kindergarten, Unter- und Mittelstufe
1. EINFÜHRUNG

richt erarbeiten. Im Turnunterricht wird der Zusammenhang von Bewegung und Ernährung direkt erlebbar. Einige Ideen zum fächerübergreifenden Gebrauch sind jeweils am Ende der Unterrichtsvorschläge kurz aufgelistet. Diese Vorschläge kann die Lehrperson dem jeweiligen Ausbildungsstand der Klasse anpassen. Vielleicht animieren die Ideen auch dazu, weitere Ernährungsaufgaben für die verschiedenen Unterrichtsfächer auszuhecken und den Kindern damit zu zeigen, dass gesund essen nicht nur mit Kochen zu tun hat.

Lernfortschritte

Bei einigen Übungen kann es sinnvoll sein, die Lernfortschritte zu überprüfen. Wegen der unterschiedlichen Ausgangslage soll nicht die absolute Leistung, sondern die individuelle Verbesserung punkto Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen beurteilt werden. Dieses Vorgehen kann für Kinder einen Anreiz zum Üben schaffen.

Elternarbeit

Idealerweise hört ein gesunder Lebensstil nicht mit dem Unterrichtsende auf, sondern setzt sich in der Freizeit fort. Dazu müssen Eltern vom Nutzen überzeugt sein. Persönliche Informationen im Vorfeld können das Interesse wecken und Ängste abbauen. Ihr Engagement in der Elternarbeit ist also gefragt. So könnten Sie zum Beispiel im Vorfeld mit einem Elternbrief informieren und das Projekt zu Beginn eines Elternabends mit einer Powerpoint-Präsentation kurz vorstellen und Unterlagen über die Ernährungsscheibe abgeben (siehe [hier](#)). Während der Projektzeit planen Sie Übungen für zu Hause ein. Denn: Gemeinsam macht es doppelt Spass.

Was Sie für Material benötigen

Mit Freude essen und trinken heisst: alle Sinne schulen und erleben. Nach diesem Motto wurden die Übungen entwickelt und zusammengestellt. Für einige davon braucht es deshalb Lebensmittel, wie zum Beispiel Gemüse und Früchte. Der Bedarf an frischer Ware soll sich aber in Grenzen halten, damit es für Sie nicht zu aufwändig wird und nicht zu viel Abfall anfällt. Meist sind nur Arbeitsmaterialien vorgeschlagen, die in der Schule vorhanden sind oder leicht von zu Hause mitgenommen werden können. Ist ein Hilfsmittel nötig, wird eine mögliche Bezugsquelle angegeben.

Experimente mit Lebensmitteln

Damit die praktischen Übungen gut gelingen, empfiehlt sich folgende Vorbereitung:

- **Hygiene-Regeln einhalten:** frische Lebensmittel verwenden, Hände waschen, Früchte und Gemüse waschen, sauberes Geschirr benutzen.
- **Allergien der Kinder abklären:** Eltern über Experimente informieren und nachfragen, ob Unverträglichkeiten und Allergien bei den Kindern bestehen.
- **Arbeitsschritte erklären:** Kinder auf die Experimente vorbereiten.
- **Sicherheit gewährleisten:** Gute, übersichtliche Arbeitsplätze einrichten, zweckmässige Geräte verwenden.



«Gesund & fit: mit der Ernährungsscheibe für Kinder»
Unterrichtsvorschläge für Kindergarten, Unter- und Mittelstufe
1. EINFÜHRUNG

Impressum

Herausgeberin:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Postfach 8333, 3001 Bern
Tel. 031 385 00 00, Fax 385 00 05, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

Fachliche Verantwortung:

Beatrice Liechti Laubscher, dipl. Ernährungsberaterin HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, SGE
Muriel Jaquet, dipl. Ernährungsberaterin HF, SGE
Angelika Welter, Diplom-Oecotrophologin, SGE

Fachliche Mitarbeit und Unterstützung:

Catherine Gex, Psychologin und Museumspädagogin, Alimentarium Museum für Ernährung, Vevey
Irene Hofmänner, Primarlehrerin, Bern
Christine Imhof, Hauswirtschaftslehrerin, Projektleiterin diverser Lehrmittel, Bern
Dr. med. Josef Laimbacher, Chefarzt Jugendmedizin, Ostschweizer Kinderspital St. Gallen
Christian Ryser, Geschäftsführer Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bern

Hinweis

Die vorliegenden Unterrichtsvorschläge wurden im 2009 evaluiert und ergänzt. Eine weitere Evaluation erfolgte im Rahmen der Ballabeina-Studie (siehe unten). Allfällige Anpassungen werden in der 2. Auflage der Unterrichtsvorschläge vorgenommen.

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich bei *bildung + gesundheit* Netzwerk Schweiz für die finanzielle Unterstützung, den oben erwähnten Experten für die fachliche Beratung und Mitarbeit sowie allen Lehrpersonen, welche die Unterrichtsvorschläge erprobt haben. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich ferner bei den Mitarbeitern des Ballabeina-Projektes zur Förderung der Gesundheit von Kindergartenkindern, auf deren Übungen sich die vorliegenden Unterrichtsvorschläge der SGE teils stützen. Die Ballabeina-Studie wurde hauptsächlich von Gesundheitsförderung Schweiz und dem Schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung SNSF unterstützt.

1. ergänzte Auflage, 2010

