

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Englisch

Titel: Healthy Food (28 S.)

Produktinweis zur »Kreativen Ideenbörse Grundschule«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Grundschule« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen neue Unterrichtsideen zu aktuellen Themen – abgestimmt auf die neuesten Lehr- bzw. Bildungspläne und Rahmenrichtlinien – für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

Die Kreativen Ideenbörsen Grundschule bieten Ihnen praxiserprobte Unterrichtsideen für Jahrgangsstufe 1 bis 4 mit vielfältigen Materialien und Kopiervorlagen: z.B. Arbeitsblätter, Bastelanleitungen, Liedern, Farbvorlagen u.v.m.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.edidact.de/grundschule.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@edidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

www.edidact.de | www.mgo-fachverlage.de

Healthy Food

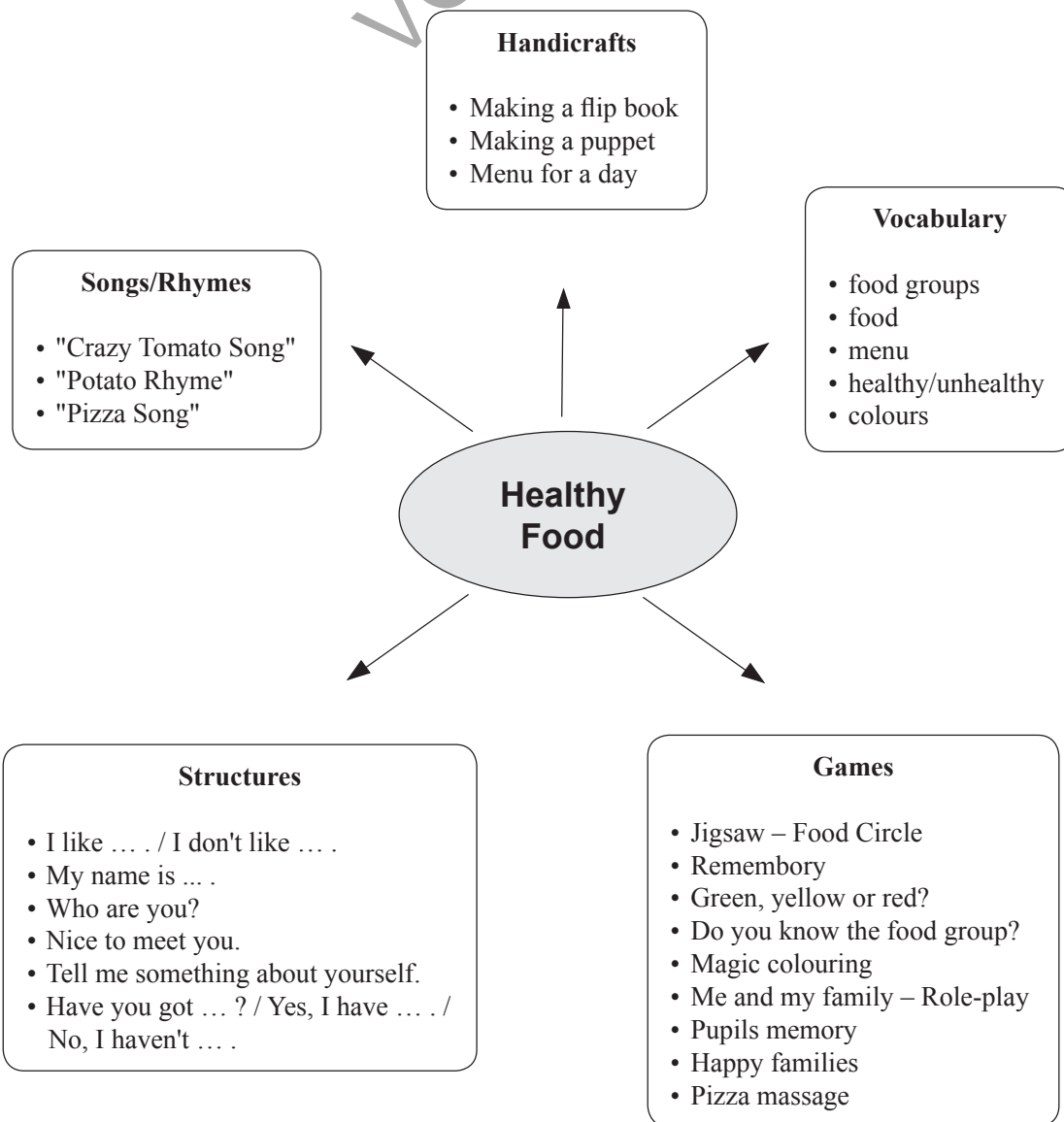
5.13

Vorüberlegungen

Lernziele:

- Die Schüler beschäftigen sich spielerisch mit dem Thema "Gesunde Ernährung" und werden sicherer im englischsprachigen Benennen von Nahrungsmitteln und beim Zuordnen der Lebensmittelgruppen.
- Sie vertiefen ihre Kompetenzen beim Beantworten und Stellen von Fragen sowie beim Sprechen über das Thema.
- Die Schüler singen englische Lieder, sagen einfache Reime auf und entwickeln dabei gleichzeitig ihre musisch-rhythmischen Fertigkeiten weiter.
- Durch Spiele in Partner- oder Gruppenarbeit wird die soziale Kompetenz der Schüler gefördert.
- Mithilfe verschiedener Tätigkeiten, wie Schneiden, Kleben oder Zeichnen, wird die Feinmotorik geschult und die Kreativität angeregt.

Überblick – WEB:



5.13

Healthy Food

Vorüberlegungen

Anmerkungen zum Thema:

Die Ernährungserziehung ist zu einem festen Bestandteil des gegenwärtigen Unterrichts an Grundschulen geworden. Die Wichtigkeit dieser Thematik ergibt sich aus der Tatsache, dass Essen und Trinken nicht nur lebensnotwendige Grundbedürfnisse sind. Vielmehr bestimmen ein gesunder Lebensstil und das allgemeine Ernährungsverhalten die Lebensqualität auf weite Sicht. Seine wesentliche Ausbildung erfährt dieses Verhalten bis etwa zum 10. Lebensjahr.

Dass Übergewicht in der heutigen Gesellschaft bereits im Kindes- und Jugendalter zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen zählt, bestätigt die Notwendigkeit eines verantwortungsvollen Umgangs mit der Ernährung. Hinzu kommt häufig der inaktive Lebensstil der Kinder: Sitzende Tätigkeit und ein hoher Medienkonsum fördern gesundheitliche Risiken wie Adipositas (ausgeprägtes Übergewicht). Trotz fehlender körperlicher Aktivität wird meist zu viel und zu fett gegessen. Erziehung zur gesunden Ernährung ist somit ein wesentlicher Faktor für eine positive körperliche und geistige Entwicklung und liefert damit auch eine bedeutsame Voraussetzung für die nachhaltige Entwicklung von Bildungsfähigkeit (vgl. hierzu auch www.familienhandbuch.de/).

Im Englischunterricht können Schüler der 3. oder 4. Klasse durch spielerische Elemente (Lieder, Reime usw.), die mit den Inhalten des Fachs Sachkunde zusammenfließen, weitere Erfahrungen mit gesunder Ernährung sammeln und ihr Wissen im Bereich "Food & Drinks" erweitern. Ziel ist, das Gefühl der Schüler für gesunde Ernährung zu wecken. Durch die Verwendung bekannter Inhalte in einem neuen Kontext (Fremdsprache) werden situative Lern- und Sprechanlässe gegeben. Gleichzeitig wird die Forderung nach fächerübergreifenden Inhalten erfüllt. Das Kind kann so verinnerlichen, dass im Unterricht behandelte Themen nicht an spezifische Fächer gebunden sind, sondern vielseitig beleuchtet werden können.

Die Materialien orientieren sich an den in Deutschland gebräuchlichen Medien im Sachunterricht. Der Aufbau der Ernährungspyramide weicht darum von der englischsprachigen Variante ab. Dort wird oft auf eine Pyramide Bezug genommen, die in sechs weitere Dreiecke (Lebensmittelgruppen) unterteilt ist. Deren Größe gibt Auskunft über den täglichen Bedarf an Lebensmitteln aus dieser Gruppe im Vergleich zu anderen *food groups* und zeigt, welche Lebensmittelgruppen am wichtigsten sind. Allerdings wird nicht ersichtlich, welche Menge verzehrt werden sollte. Zudem wird Öl zwar als Teil der Pyramide dargestellt, jedoch nicht als eigentliche Lebensmittelgruppe behandelt (vgl. Taylor-Butler 2008, S. 12, 18 f.).

Diese Unterrichtseinheit orientiert sich an zwei Informationsquellen. Zum einen liefert die *aid* mit ihrer Ernährungspyramide eine wichtige Grundlage, da sie sowohl Ernährungsregeln als auch den täglichen Bedarf von Lebensmitteln einer Gruppe in Form von Bausteinen gut verdeutlicht. Ein Baustein (bzw. ein Kreissegment im *food circle* von **Material M 1**) entspricht dabei einer Portion. Die Kinderhände dienen als Messhilfe für die Portionsgröße. Die Ampelfarben signalisieren außerdem, welche Nahrungsmittel besonders wertvoll sind (vgl. www.aid.de/).

Zum anderen beinhaltet das Konzept der "Optimierten Mischkost", entwickelt vom Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung, wesentliche Ernährungsregeln. Neben dem reichlichen Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln sollen auch tierische Produkte in Maßen Bestandteil der Ernährung sein, fettreiche Lebensmittel hingegen sparsam verzehrt werden. Süßigkeiten werden aber nicht ausgeschlossen (vgl. www.ernaehrungs-umschau.de/).

Vorüberlegungen

Vorbereitung – Benötigte Materialien:

Step 1:

- Kopien von **Material M 1** in halber Klassenstärke und eine Kopie pro Gruppe
- vergrößerte Kopie von **Material M 2 und Material M 8** (1 und 2)
- Kopien von **Material M 3 und Material M 4** in Klassenstärke
- Buntstifte, Schere, Kleber
- Spielsteine, Würfel
- Bildwörterbücher

Step 2:

- Kopien von **Material M 5 und Material M 6** in Klassenstärke
- eventuell mehrere Kopien von **Material M 7**
- eventuell einige Bildkarten aus **Material M 2 und Material M 8** (1 und 2)
- Schere, Klebestreifen, Buntstifte
- Holzstäbchen oder Trinkhalme
- CD mit beliebiger Musik, CD-Player

Step 3:

- Kopien von **Material M 8** pro Gruppe
- Schere

Step 4:

- Kopien von **Material M 9** in Klassenstärke

Literaturtipps:**Bücher:**

Rex Barron: Showdown at the Food Pyramid. Penguin. New York 2004

(spannende Geschichte, in der die gesunden Lebensmittel von *junkfood* wie Hot Dogs aus der Ernährungspyramide vertrieben werden und sich ihren Platz zurückerobern)

Alisha Niehaus: My Food Pyramid. DK Publishing. New York 2007

(Sachbuch, das Grundschüler vielseitig über die in den USA genutzte Ernährungspyramide informiert und ihre Bestandteile mithilfe von Abbildungen näher beleuchtet)

Lizzy Rock: Good Enough to Eat. Harper Collins. New York 1999

(Tipps für eine gesunde Lebensweise; Rezepte, die auf der Ernährungspyramide basieren, für Kinder aufbereitet und illustriert; vielfältige Übungen zum Testen und Erweitern von Wissen)

Mitchell Sharmat: Gregory the Terrible Eater. Scholastic. New York 2009

(witzige Geschichte über den Ziegenbock Gregory, der gerne Obst und Gemüse frisst, dessen Eltern seine Ernährung aber auf alte Schuhe und andere "gesunde" Sachen umstellen wollen)

Tracy Seaman/Tanya Wenman Steel: Real Food for Healthy Kids. Harper Collins. New York 2008

(Elternratgeber mit vielen verschiedenen Rezepten für Kinder, die in erster Linie auf der Ernährungspyramide basieren)

5.13**Healthy Food****Vorüberlegungen**

Christine Taylor-Butler: The Food Pyramid. Scholastic. New York 2008
(Sachbuch, das Kindern eine Variante der Ernährungspyramide näherbringt und dabei Wissenswertes über Lebensmittel und ihre Bestandteile vermittelt)

Internetadressen:

<http://www.aid.de/>

(wesentliche Informationen zur gesunden Ernährung sowie Tipps und Hinweise – auch für den Sachkundeunterricht geeignet)

www.aid.de/data/pdf_eif/eif_2008_02_pyramide_leitart2.pdf

(Ausschnitt aus der Zeitschrift "Ernährung im Fokus" (2008), der über wesentliche Inhalte der *aid*-Ernährungspyramide aufklärt und bewertet, wie sie in der Ernährungsbildung im Grundschulbereich eingesetzt wird und dort greift)

www.ernaehrungs-umschau.de/media/pdf/pdf_2008/03_08/EU03_168_177.qxd.pdf

(Ausschnitt aus der "Ernährungsumschau", der einen Einblick in das Konzept der "Optimierten Mischkost" gibt)

www.familienhandbuch.de/cmain/f_aktuelles/a_ernaehrung/s_899.html

(wesentliche Informationen zur gesunden Ernährung von Kindern und Jugendlichen mit vielseitigen Tabellen aus Expertenhand; gute Aufklärungsseite für Eltern und Interessierte von Prof. M. J. Müller vom Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde)

www.kidnetic.com

(farbenfrohe Internetseite für Kinder mit vielen spannenden und informativen Spielen und Ideen rund um das Thema "Gesundheit")

<http://kidshealth.org>

(wichtige Informationen zum Thema Gesundheitserziehung für Eltern, Kinder und Jugendliche, unter anderem mit interaktiver Erklärung der Ernährungspyramide für Kinder)

<http://www.nourishinteractive.com>

(für Eltern, Kinder und Lehrkräfte geeignete Seite, die sich umfangreich mit der Thematik "Gesunde Ernährung" befasst und vielseitiges Material anbietet, das sowohl zu Hause als auch im Unterricht verwendet werden kann)

Schritte der Arbeit am Thema im Überblick:

- Step 1: The Food Circle
- Step 2: Fruits and Vegetables
- Step 3: Happy Families – Card Game
- Step 4: Yummy Pizza