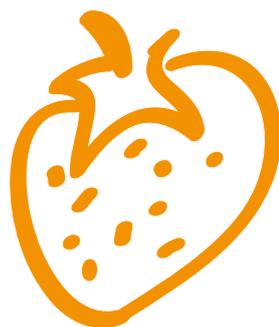
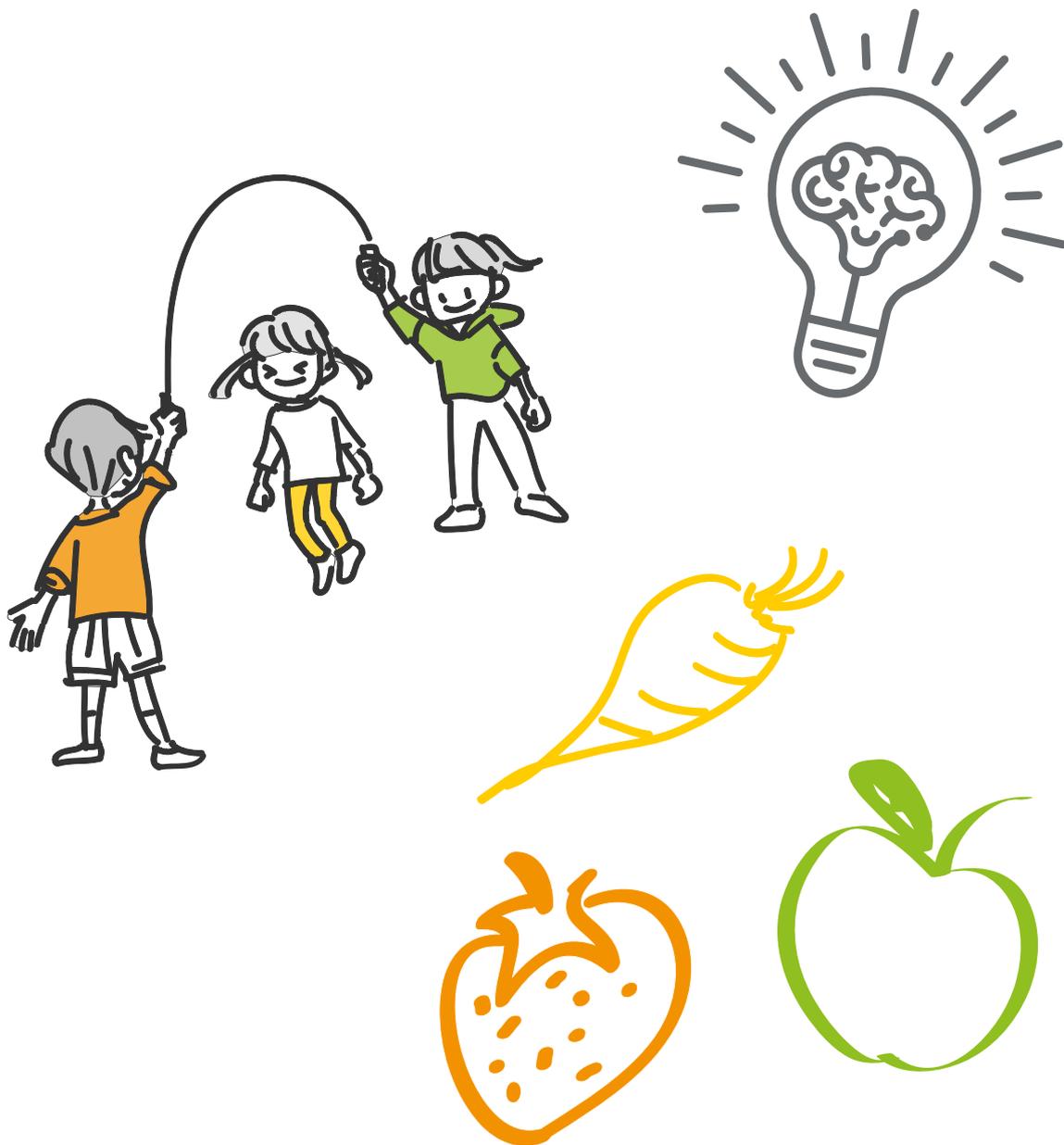


HANDBUCH für LEHRPERSONAL



Gesunde Kinder im Burgenland



INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Gesundheit und Gesundheitsförderung	8
Gesundheitsförderung in der Schule	9
GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland	9
Informationen zum Handbuch	10
Das Ernährungsverhalten von Kindern	10
Nährstoff- und Lebensmittelbasierte Empfehlungen	11

THEMENBEREICH ERNÄHRUNG

Die Österreichische Ernährungspyramide und die Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren.....	12
Die Burgenländische Ernährungspyramide	18
Übung: Ernährungspyramide	19
Arbeitsblatt: Ernährungspyramide	20

Wasser und Getränke..... 22

Experiment: Die Zuckerspürnasen: In welchem Saft ist Zucker zugesetzt?	23
Arbeitsblatt: Die Zuckerspürnasen	25
Übung: Dein Trinkpass	26
Arbeitsblatt: Dein Trinkpass - Wochenplan	27
Experiment: Wasser-Geschmackstest	28
Arbeitsblatt: Verkostungsblatt Wasser	29
Trink viel – Aber wie viel?	30
Trinken hält fit.....	31
Arbeitsblatt: Das Wasser im Körper.....	33
Merkblatt: Du und das Wasser in dir.....	34
Arbeitsblatt: „Der Wasserkreislauf“	35

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte..... 36

Rezept: Fruchtspießchen mit Joghurtdip	37
Übung: Der Apfel – ein heimisches Obst?	38

Arbeitsblatt: Aufbau des Apfels	39
Rezept: Knackiges Gemüse – Gemüse mit Dip	40
Übung: Selbst gezüchtete Kresse	43
Übung: Hülsenfrüchte-Mandala	44
Übung: Wer hat die tollsten Bohnen?	45
Arbeitsblatt: Bohnentagebuch	48
Übung: Gemüserätsel	49
Getreide	51
Übung: Alles Hafer oder was? (ab 3. Schulstufe)	52
Übung: Stationenbetrieb Getreideprodukte	54
Arbeitsblatt: Station Brotverkostung	57
Arbeitsblatt: Getreidemandala	58
Arbeitsblatt: Wörtersuche „Getreide“	59
Lösung Wörtersuche „Getreide“	60
Rezept: Salat aus 1001 Nacht	61
Arbeitsblatt: Getreide-Rätsel	62
Tierische Produkte	63
Übung: Eier färben	66
Übung: Der Weg der Milch	67
Arbeitsblatt: Milch von der Kuh	69
Lösung - Milch von der Kuh	70
Übung: Joghurtverkostung	71
Arbeitsblatt: Joghurtverkostung	72
Übung: Geschichte - Warum sollten wir weniger Fleisch essen?	73
Rezept: Bohnen-Burger	74
Fette und Öle	75
Übung: Der Karotten-Test	77
Übung: Der Butterbrot-Test	78
Übung: Der Fettfleck-Test	79
Rezept: Kerngesundes	80
Naschen	82
Übung: Fast food	86
Arbeitsblatt: „Fast Food“	87

Übung: Es grünt so grün – Kräuter in ihrer ganzen Vielfalt	88
Rezept: Kräutertopfen selbst machen (ca. 15 Min.)	90
Übung: Familienhausaufgabe „Kochen mit Kräutern“	91
Arbeitsblatt: Kräuter sparen Salz	92
Lösung Kräuter sparen Salz	93

Genuss und Sensorik

Arbeitsblatt: Essen und Umgebung	95
Übung: Geruchsdetektive & Kräuter in der Klasse	96
Übung: Rate-Spiele für die Sinne	97
Arbeitsblatt: Sinne	100
Übung: Geschmackstest	102

Nachhaltig Essen und Trinken - Lebensmittel sind kostbar

Übung: Obst und Gemüse der Saison	104
Arbeitsblatt: Dieses Obst und Gemüse hat jetzt gerade Saison	106
Arbeitsblatt: Saisonkalender	107
Arbeitsblatt: Lagerdetektiv	108
Arbeitsblatt: Lagerdetektiv - Weiter geht's	111

THEMENBEREICH BEWEGUNG

Übung: Packe deine 7 Sachen ein	115
Übung: Fahrradtour	116
Übung: Schultertanz	117
Übung: Löwenjagd	118
Übung: Wir woll'n spielen	120
Übung: Sensibelchen	122
Übung: Gordischer Knoten.....	123
Übung: Pferderennen.....	123
Übung: Stuhl-Aerobic.....	124
Übung: Rechen-Aerobic.....	124
Übung: Erstarren	125
Übung: Roboter	125
Übung: Ball-Rechnen.....	126

Übung: Luftkuss	126
Übung: Flamingo.....	127
Übung: Schuhplattler	128
Übung: Fingertreppe	129
Übung: Luftmalerei	130
Übung: Fingerspitzentanz	131
Übung: Balancierkünstlerinnen und Balancierkünstler.....	132
Übung: Wie kommt das Lebensmittel zu uns?.....	133
Übung: Welches Lebensmittel ist das?.....	134

THEMENBEREICH MENTALE FITNESS

Übung: Atmen mit dem Taschenspiegel	137
Übung: Einstiegsübung ins autogene Training	137
Übung: Kraftatmen	138
Übung: Bauchatmen	138
Übung: Atemübung „Müde Katze – müder Hund“	139
Übung: Atemübung „Holzhacken“	139
Übung: Entspannungsrätsel „Die Sonne“	140
Übung: Entspannungsrätsel „Der Schmetterling“	140
Übung: Die Progressive Muskelentspannung	141

HILFREICHE LINKS UND QUELLEN	143
-------------------------------------------	------------

Impressum:

Amt der Burgenländischen Landesregierung

Abteilung 6 – Hauptreferat Gesundheit

Layout: Grafik&Design Anton Schlögl, a.schloegl@aon.at; Bilder: Adobe Stock, Pixabay

Weitere Infos zum Projekt unter www.gekibu.at; post.a6-gesundheit@bgld.gv.at

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen!

Das Burgenland startete mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich und im Rahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ im Herbst 2020 das Projekt GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland in der Volksschule. Ziel ist es, nachhaltig gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen in burgenländischen Volksschulen zu schaffen, indem ernährungsbezogenes Wissen praxisnah und zielgruppengerecht an Kinder, Eltern, PädagogInnen und GemeinschaftsverpflegerInnen weitergegeben wird.

Als wesentliche Zielgruppe sowie als Multiplikatorin und Multiplikator nehmen Sie als Pädagogin oder Pädagoge eine wesentliche Rolle auf dem Weg zur gesunden Schule ein. Um Sie dabei bestmöglich zu unterstützen, haben wir dieses Handbuch entwickelt. Zahlreiche Anregungen, Informationen und Übungen sollen dabei helfen, das Thema Gesundheit in den Schulalltag zu integrieren. Die Inhalte orientieren sich an den drei zentralen Hauptthemen: Ernährung, Bewegung und psychosoziales Wohlbefinden. Im Sinne der österreichweiten Vernetzung im Rahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ konnten viele der Arbeitsblätter, Übungen und Rezepte aus bereits erprobten Lehrunterlagen von Organisationen wie unter anderem der Wiener Gesundheitsförderung, der GIVE Servicestelle Schule, der aks Gesundheit GmbH oder dem ÖKOLOG-Netzwerk verwendet werden. Die Qualitätssicherung des Handbuchs wurde vom Team der AGES durchgeführt, um einheitliche Ernährungsinformationen basierend auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen weitergeben zu können.

Ganz nach persönlicher Einschätzung kann aus einem Potpourri von kompakten Übungen, leckeren Rezepten sowie kreativen Ideen ausgewählt werden. So wird erlebt, wie einfach und unkompliziert Aktivierungs-, Entspannungs- und Genussübungen für mehr Wohlbefinden, Wissen und Lernbereitschaft sorgen können!

Um die Arbeit mit diesem Handbuch zu erleichtern, sind besonders nützliche Informationen mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:



Auskunft über die Empfehlungen speziell für die Zielgruppe Kinder



Interessante Tipps für den Alltag



Spannende Experimente zum Einbau in den Unterricht



Übungen zur praktischen Umsetzung im Unterricht



Kopiervorlage zur Verwendung im Unterricht



leckere Rezepte zum Ausprobieren und Nachkochen



hilfreiches Zusatzwissen zum Kopieren für die Kinder

Die Gesundheitsförderung ist eine wesentliche Strategie, der Menschen in die Lage versetzen soll, ihre Gesundheit aktiv zu verbessern und mehr Einfluss auf die Gesundheitsdeterminanten zu entwickeln. Dabei geht es vor allem um die gesundheitsförderliche Gestaltung von sozialen Strukturen und Prozessen. In diesem Zusammenhang spielt die Unterscheidung von Verhaltens- und Verhältnisebene eine wichtige Rolle: Maßnahmen der Gesundheitsförderung zielen auf eine Veränderung des individuellen Verhaltens (z.B. durch Bewegungsprogramme oder Ernährungsberatung) oder der Lebensverhältnisse (z.B. in der Schule durch schulische Gesundheitsförderung). Eine Kombination aus beiden Ansätzen erzielt bestmögliche Ergebnisse.

Gesundheitsförderung in der Schule

Kinder verbringen einen Großteil ihres Alltags in der Schule. Dementsprechend prägend ist das schulische Umfeld für die Kinder, aber auch für alle Lehrerinnen und Lehrer bzw. andere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Da die Schule die Gesundheit der Menschen, die sich in ihr aufhalten, wesentlich beeinflusst, ist sie ein wichtiger Ort für Gesundheitsförderung. Alle Beteiligten der „Lebenswelt Schule“ sollen für gesundheitliche Zusammenhänge sensibilisiert und dazu angeregt werden, verantwortungsvoll mit der eigenen Gesundheit und der anderer umzugehen. Gesundheitsförderung unterstützt gute Bedingungen zum Aufwachsen, fördert die Ressourcen und Gesundheitskompetenzen von Kindern und Jugendlichen und beeinflusst somit auch das spätere Gesundheitsverhalten der Erwachsenen.

Die gesundheitsförderliche Gestaltung der Lebenswelt Schule ist von besonderer Bedeutung, da Kinder unabhängig ihrer Herkunft, ihrer Religion oder ihrem familiären Hintergrund in einem Alter erreicht werden, in dem ihr Lebensstil nachhaltig geprägt wird – und das über viele Jahre hinweg. Wissen, Einstellungen und Verhaltensweisen im Umgang mit Gesundheit und Krankheit werden bereits im frühen Kindesalter erworben.

GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Grundlage für das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Je früher dieses Wissen durch altersadäquates Lernen, Erfahrungen oder Erlebnisse vermittelt wird, desto leichter lässt es sich später im Alltag umsetzen und dauerhaft leben. Eine frühzeitige Auseinandersetzung mit dem Thema Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil der schulischen Gesundheitsförderung.

Der Fonds Gesundes Österreich hat im Jahr 2019 die Initiative „Kinder essen gesund“ ins Leben gerufen. Ziel dieser Initiative ist es, eine österreichweite Bewegung umzusetzen, um durch diverse Projekte und Maßnahmen die Verbesserung der Ernährung von Kindern in Österreich im Volksschulalter zu erreichen. Die Vernetzung untereinander steht dabei im Vordergrund.

Das Land Burgenland setzt daher das Projekt „GeKiBu – Gesunde Kinder im Burgenland“ als Ausweitung zum bereits etablierten Programm „GeKiBu – Gesunde Kindergärten im Burgenland“ in enger Kooperation mit der Bildungsdirektion Burgenland und der Pädagogischen Hochschule Burgenland um. Die Ziele des Projektes bestehen darin, ein Bewusstsein für gesunde Ernährung zu schaffen, nachhaltig gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen im Setting Volksschule zu etablieren, Pädagoginnen und Pädagogen zur Vermittlung von ernährungsbezogenem Wissen zu befähigen und die Gemeinschaftsverpflegung in den Volksschulen zu optimieren.

Als wesentliche Zielgruppen werden Volksschulkinder, deren Familien, Pädagoginnen und Pädagogen sowie die jeweiligen Verpflegungsbetriebe aktiv in das Projekt anhand folgender Aktivitäten eingebunden:

- Ernährungsworkshops mit den Kindern, in denen auf altersadäquate Weise Wissen rund um die gesunde Ernährung vermittelt wird
- Eltern-Kind-Kochworkshops und Elterninformationsabende, um auch die Eltern aktiv in das Projekt zu integrieren und mit theoretischen Grundlagen und praktischen Tipps auszustatten
- Fortbildungen für Pädagoginnen und Pädagogen zur eigenständigen Durchführung von Übungseinheiten, Spielen, etc. zur Thematik Ernährung
- Workshops mit Gemeinschaftsverpfleger, Speiseplananalyse und Beratung zur Optimierung der Mittagsverpflegung in den Volksschulen

Informationen zum Handbuch

Dieses Handbuch richtet sich an Pädagoginnen und Pädagogen der Volksschule und soll dabei unterstützen, das Thema Gesundheit im Allgemeinen sowie speziell den Schwerpunkt Ernährung in den Schulalltag zu integrieren. Neben fundierten Fachinformationen sind didaktische Materialien zu Ernährungsthemen enthalten, auch bietet es Inputs zu Bewegung und mentaler Gesundheit. Alle Inhalte sind evidenzbasiert und aufgrund der Vernetzung im Rahmen der Initiative „Kinder essen gesund“ bereits in der Praxis überprüft. Wir sind bemüht, einen positiven Zugang zu Gesundheit und Ernährung zu ermöglichen und das Handbuch um aktuelle Themen zu ergänzen.

Das Handbuch gliedert sich in die drei Themenschwerpunkte Ernährung, Bewegung und Mentale Fitness, wobei der Fokus auf dem Thema Ernährung liegt.

Um die Arbeit mit dem Handbuch zu erleichtern, sind besondere Informationen bzw. Inhalte mit folgenden Symbolen gekennzeichnet:

Das Ernährungsverhalten von Kindern

Das Ernährungsverhalten der österreichischen Bevölkerung ist verbesserungswürdig, wie die Daten aktueller Ernährungsstudien belegen. Laut dem aktuellen Österreichischen Ernährungsbericht nehmen Erwachsene zu wenig Obst und Gemüse zu sich, der Verzehr von Fleisch, Mehlspeisen, Süßigkeiten und Limonaden hingegen ist deutlich zu hoch. Daten aus dem Jahr 2017 zeigen, dass bei Schulkindern besonders die Konsummengen von Obst und Gemüse weit unter den Empfehlungen liegen, während Fleisch und Wurstwaren zu oft konsumiert werden (Rust et al., 2017). In Kombination mit Bewegungsmangel resultiert daraus ein vergleichsweise hoher Anteil an Übergewicht und Adipositas bereits im Kindesalter. Gemäß den Ergebnissen der COSI-Studie 2017 sind rund 30% der 8- bis 9-jährigen Jungen übergewichtig oder adipös, bei den Mädchen in diesem Alter liegt dieser Wert zwischen 20% in der Westregion und knapp 30% in der Ostregion.

Ein ungünstiges Ernährungs- und Bewegungsverhalten und schlechte Essgewohnheiten werden bereits in der frühen Kindheit entwickelt und sind oftmals schwer zu ändern. Nicht nur körperliche Einschränkungen oder chronische Erkrankungen können damit einhergehen, auch psychische Störungen sind oft die Folge. Möglichst früh-

zeitig beginnende Interventionen mit dem Ziel der Stärkung der Ernährungskompetenz und Schaffung gesunder Rahmenbedingungen sind daher von besonderer Relevanz.

Nährstoff- und Lebensmittelbasierte Empfehlungen

Ein zu hohes Körpergewicht entsteht, wenn über einen längeren Zeitraum mehr Energie aufgenommen wird als benötigt. Die Referenzwerte zur Energie- und Nährstoffzufuhr der Ernährungsgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz (D-A-CH-Werte) geben eine Orientierung für die adäquate Versorgung mit lebensnotwendigen Bestandteilen. Die Umsetzung dieser Referenzwerte trägt dazu bei, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit des Körpers zu fördern und eine gute Gesundheit sicherzustellen. Die Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr beruhen auf wissenschaftlicher Evidenz.

D-A-CH-Referenzwerte – nährstoffbasierte Empfehlungen für die durchschnittliche Energiezufuhr mit einem BMI im Normbereich bei mittlerer körperlicher Aktivität.

Alter	Mädchen Kcal/kJ pro Tag	Buben Kcal/kJ pro Tag
7 bis unter 10 Jahre	1.800/7.500	1.900/7.900
10 bis unter 13 Jahre	2.000/8.300	2.200/9.200
13 bis unter 15 Jahre	2.200/9.200	2.600/10.800

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (Hauptnährstoffe)

Nährstoff	Fett (Energie %)	Kohlenhydrate (Energie %)	Eiweiß (g/kg KG/d)
Buben/Mädchen			
7 bis unter 10 Jahre	30-35	> 50	0,9
10 bis unter 13 Jahre	30-35	> 50	0,9
13 bis unter 15 Jahre	30-35	> 50	0,9

Zu beachten gilt, dass neben einer erhöhten Energiezufuhr auch andere Faktoren bei der Entstehung von Übergewicht und Adipositas eine Rolle spielen. Dazu zählen neben genetischen Dispositionen, Lebensmittelangebot, Lebensstil, Werbung und das soziale Umfeld auch geringe körperliche Aktivität.

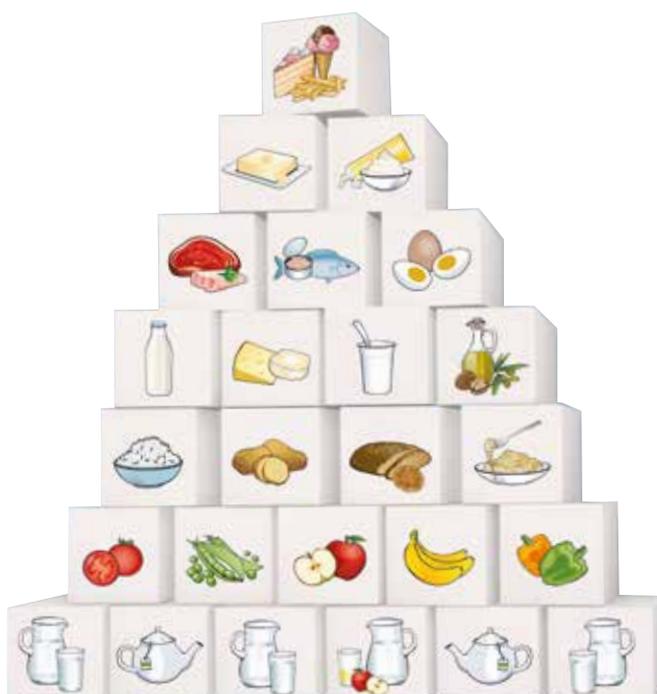
THEMENBEREICH ERNÄHRUNG

Die Österreichische Ernährungspyramide und die Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren

Wie eine gesunde Ernährung im optimalen Fall aussehen kann, zeigt die österreichische Ernährungspyramide – abwechslungsreich, vollwertig und bunt. Die Ernährungspyramide gibt Auskunft über die Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke, die aufgenommen werden sollten. Dabei sind alle Lebensmittel erlaubt, wenn sie im richtigen Verhältnis zueinander stehen. Im Rahmen des Programms „Richtig essen von Anfang an!“ wurden zusätzlich Ernährungsempfehlungen für Kinder von 4 bis 10 Jahren erarbeitet, um eine einheitliche und qualitätsgesicherte Grundlage für die kindliche Ernährung zu schaffen. Nachfolgend werden sowohl die Österreichische Ernährungspyramide als auch die Ernährungsempfehlungen für Kinder im Detail erläutert sowie die empfohlenen Portionsgrößen angegeben.

Die Ernährungspyramide ist nach dem Bausteinprinzip aufgebaut und besteht aus sechs Lebensmittel- und einer Getränkegruppe. Anhand der Stufen der Pyramide kann abgelesen werden, wie häufig verschiedene Lebensmittelgruppen gegessen werden sollten – je weiter unten ein Lebensmittel in der Pyramide steht, umso mehr und häufiger sollte davon konsumiert werden. Die Kästchen stellen zudem die Anzahl der Portionen, die für Erwachsene empfohlen sind, dar.

Zudem ist regelmäßige körperliche Aktivität wichtig und ist die ideale Ergänzung zur Ernährung. Bewegen Sie sich im Alltag so oft wie möglich, damit fördern Sie nachhaltig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.



GETRÄNKE

Flüssigkeit ist für den Körper lebensnotwendig, daher gilt es, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Wie viel?

Für Erwachsene wird die tägliche Aufnahme von mindestens **1,5 Liter Flüssigkeit in Form von Getränken empfohlen.**



Für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren sind 1 bis 1,2 Liter Flüssigkeit optimal, wobei die Menge natürlich abhängig ist von den Lebensumständen des Kindes (körperliche Bewegung, Außentemperatur, etc.).

Welche Getränke sind geeignet?

Am besten als Durstlöscher geeignet ist Wasser. Fruchtsäfte sind nicht ideal und sollten nur selten und in verdünnter Form (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft) konsumiert werden. Zuckerhaltige oder gesüßte Getränke wie Limonaden, Fruchtnektar, verdünnte Sirupe oder Sportgetränke werden für Kinder nicht empfohlen, koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Eistee, Cola-Getränke oder Energy Drinks sollten bei Kindern unbedingt vermieden werden.



- Bereits am Morgen an das Trinken denken und zum Frühstück Wasser oder ungesüßten Tee trinken!
- Eine Wasserflasche oder Teekanne immer griffbereit in der Schule haben!
- Bei Kindern kommt „buntes Wasser“ gut an: Mineral- oder Leitungswasser einfach mit Kräutern, Obst- oder Gemüsescheiben aufpeppen!

GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE UND OBST

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst enthalten viele wichtige Stoffe wie Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Zudem sind Gemüse- und Obstsorten (mit wenigen Ausnahmen wie Avocados und Oliven) meist kalorien- und fettarm und verfügen je nach Sorte über einen hohen Flüssigkeitsanteil. Daher wird besonders empfohlen, diese Gruppe an Lebensmitteln möglichst oft in den Speiseplan aufzunehmen.

Wie viel?

Erwachsene sollten täglich **fünf Portionen** Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst essen – am besten **drei Portionen** Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowie **zwei Portionen** Obst. Diese können sowohl roh als auch gekocht sein, eine bunte Mischung ist ideal. Auch auf Regionalität und Saisonalität sollte geachtet und Produkten aus biologischem Anbau der Vorzug gegeben werden.



Auch für Kinder werden pro Tag 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst pro Tag empfohlen.

Wie groß ist eine Portion?

Generell gilt, dass eine geballte Erwachsenen-Faust einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte entspricht. Bei Kindern entspricht eine Portion jener Menge, die in einer Kinderhand Platz hat (=“Handvoll“). Als Maß für kleinstückiges und klein geschnittenes Obst gelten 2 Hände voll.



Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte in den Alltag einbauen

- Müsli (ohne Zusätze wie etwa Zucker oder Schokolade) mit frischen Früchten am Morgen zum Frühstück genießen
- eine Portion frisches Obst oder ungesüßter Fruchtsalat für zwischendurch in die Jausenbox
- Gemüsebeilage, Hülsenfrüchte und/oder Salat zum Mittagessen und/oder Abendessen

GETREIDE UND ERDÄPFEL

Getreide, Getreideprodukte und Erdäpfel sind gute Kohlenhydratquellen und tragen daher zu einer ausgewogenen Nährstoffversorgung bei. Vor allem Vollkorngetreide enthält Vitamine, Mineralstoffe und weist zudem einen hohen Anteil an Ballaststoffen auf. Empfohlen wird eine Abwechslung zwischen den verschiedenen Getreidearten (Dinkel, Emmer, Roggen, Weizen, Hafer, Hirse, etc.).

Wie viel?

Für Erwachsene wird die Aufnahme von täglich vier Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel empfohlen. Ideal sind Vollkornprodukte wie ungesüßtes Müsli, Vollkornbrot und -nudeln oder Naturreis.



Kinder können täglich bis zu 5 Portionen dieser Lebensmittelgruppe zu sich nehmen, wobei Vollkornprodukte zu bevorzugen sind.

Wie groß ist eine Portion?

Bei Erwachsenen entspricht eine Portion Brot einer Handfläche, eine Portion Erdäpfel, Nudeln oder Reis (gekocht) entspricht der Menge von zwei Fäusten. Bei Kinder dient als Maß für eine Portion die Kinderhand.

Auf die Zubereitung kommt es an

Nicht Brot, Nudeln, Reis und Erdäpfel sind fett- und kalorienreich, sondern Saucen, Aufstriche, Wurst- und Käsesorten, die oft gemeinsam serviert werden. Mit Butter und Rahmsauce verfeinerte Nudeln haben selbstverständlich mehr Kalorien als jene mit fettarmer Gemüsesauce. Erdäpfel in frittierter oder gebratener Form weisen ebenfalls einen höheren Fettanteil auf als gekochte.

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Milch und Milchprodukte enthalten hochwertiges Eiweiß und gelten als Quelle für Kalzium und einige Vitamine, zum Beispiel Vitamin A, B2 und Vitamin B12.

Wie viel?

Täglich **drei Portionen** Milch und Milchprodukte sind sowohl für Kinder von 4 bis 10 Jahren als auch für Erwachsene optimal. Bei der Auswahl sollte auf Abwechslung geachtet und fettarmen und ungesüßten Produkten der Vorzug gegeben werden. Ideal sind **zwei Portionen** „weiß“ (z.B. Milch, Joghurt, Buttermilch, Topfen, Hüttenkäse) und **eine Portion** „gelb“ in Form von Käse.



ACHTUNG!

Einige Milchprodukte enthalten viel Salz, zum Beispiel Käsesorten wie Brie oder Schmelzkäse. Auch auf den Zuckergehalt ist zu achten, da viele Milchprodukte wie zum Beispiel Fruchtojoghurts, Milchshakes oder Kakaogetränke zusätzlichen Zucker enthalten. Ein genauer Blick aufs Etikett lohnt sich!

FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER

Fisch und Fleisch liefern Eiweiß sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe – z.B. Jod, Vitamin D (Fisch) oder B-Vitamine und Magnesium, Eisen und Zink (Fleisch). Fetter Seefisch enthält zudem Omega-3-Fettsäuren, Eier sind eine gute Eiweißquelle.

Wie viel?

Mindestens **ein bis zwei Portionen Fisch** in der Woche (1 Portion = 1 handtellergroßes, fingerdickes Stück) werden für Kinder und Erwachsene empfohlen. Bevorzugt werden sollte eine Portion Süßwasserfischarten wie Saibling, Zander, Forelle oder Karpfen und eine Portion fettreicher Meeresfisch wie Lachs, Hering oder Makrele.

Bis zu drei Portionen fettarmes Fleisch oder fettarme Wurstwaren können pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Eine Portion entspricht bei Kindern einer Kinderhandfläche und bei Erwachsenen geeignet sind dafür besonders mageres Hühnerfleisch und Schinken, rotes Fleisch wie Rind, Schwein oder Lamm und Wurstwaren sollten eher selten gegessen werden.

Bei Eiern sind für Erwachsene maximal drei Eier pro Woche empfohlen, für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren sind maximal zwei Eier angemessen. Dabei ist zu beachten, dass Eier oft auch in verarbeiteter Form in verschiedenen Lebensmitteln enthalten sind (z.B. in Nudeln, Gebäck, Mehlspeisen).

FETTE UND ÖLE

Bei der Auswahl von Fetten sollte unbedingt Qualität vor Menge gelten. Die Fettqualität wird im Wesentlichen durch die enthaltenen Fettsäuren bestimmt. Pflanzliche Öle sowie Nüsse und Samen enthalten wertvolle, ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine, etwa Vitamin E. Weniger empfehlenswerte gesättigte Fettsäuren sind insbesondere in tierischen Fetten enthalten. Aber auch Kokos- und Palmfett enthalten viele gesättigte Fettsäuren.

Wie viel?

Ein bis zwei Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen sollten in der täglichen Ernährung von Erwachsenen enthalten sein. Hochwertige pflanzliche Öle wie zum Beispiel Oliven-, Raps-, Walnuss-, Soja-, Lein-, Sesam-, Maiskeim-, Sonnenblumen-, Kürbiskern- und Traubenkernöl sind zu bevorzugen. Streich-, Back- und Bratfette (Butter, Margarine, Schmalz) sowie fettreiche Milchprodukte (Schlagobers, Sauerrahm oder Crème Fraîche) sollten hingegen nur sparsam verwendet werden. Bevorzugen Sie fettarme Zubereitungsmethoden (z.B. dünsten, garen oder grillen). Nur selten frittieren oder panieren.



Für Kinder im Alter zwischen 4 und 10 Jahren ist ein täglicher Verzehr von rund 25 g Öle und Fette (das entspricht insgesamt 5 Teelöffel) empfohlen, wobei pflanzliche Öle, Nüsse und Samen bevorzugt werden sollten.



Fettarme Zubereitungsmethoden wie dünsten, garen oder grillen wählen und nur selten frittieren oder panieren!

FETTES, SÜSSES UND SALZIGES

In verarbeiteten Nahrungsmitteln sind oft besonders hohe Anteile an Fett, Zucker und Salz enthalten. Dazu zählen z.B. Süßigkeiten, Mehlspeisen, zucker- und/oder fettreiche Fast-Food-Produkte, Snacks, Knabbereien und energiereiche Getränke (z.B. Limonaden, Energydrinks und Eistee). Deshalb sollten diese Lebensmittel und Getränke bestmöglich durch gesunde Alternativen ersetzt werden.

Wie viel?

Lebensmittel mit hohem Anteil an Fett, Zucker und Salz sollten wenig und selten konsumiert werden – dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen. Wenn diese konsumiert werden, dann nur in Form einer kleinen Portion.

Besser würzen statt salzen

Die aktuelle Empfehlung für die maximale, tägliche Salzaufnahme liegt zwischen fünf bis sechs Gramm (WHO bzw. D-A-CH-Referenzwerte). Dabei gilt es zu beachten, Salz in hohen Mengen z.B. in Brot, Wurstwaren, Käse, Knabbereien, gesalzenen Nüssen und Fertigsaucen enthalten ist.



Bei Kindern bis 10 Jahre liegt die Empfehlung entsprechend niedriger:
Maximal fünf Gramm Salz sollte ein Kind täglich zu sich nehmen.

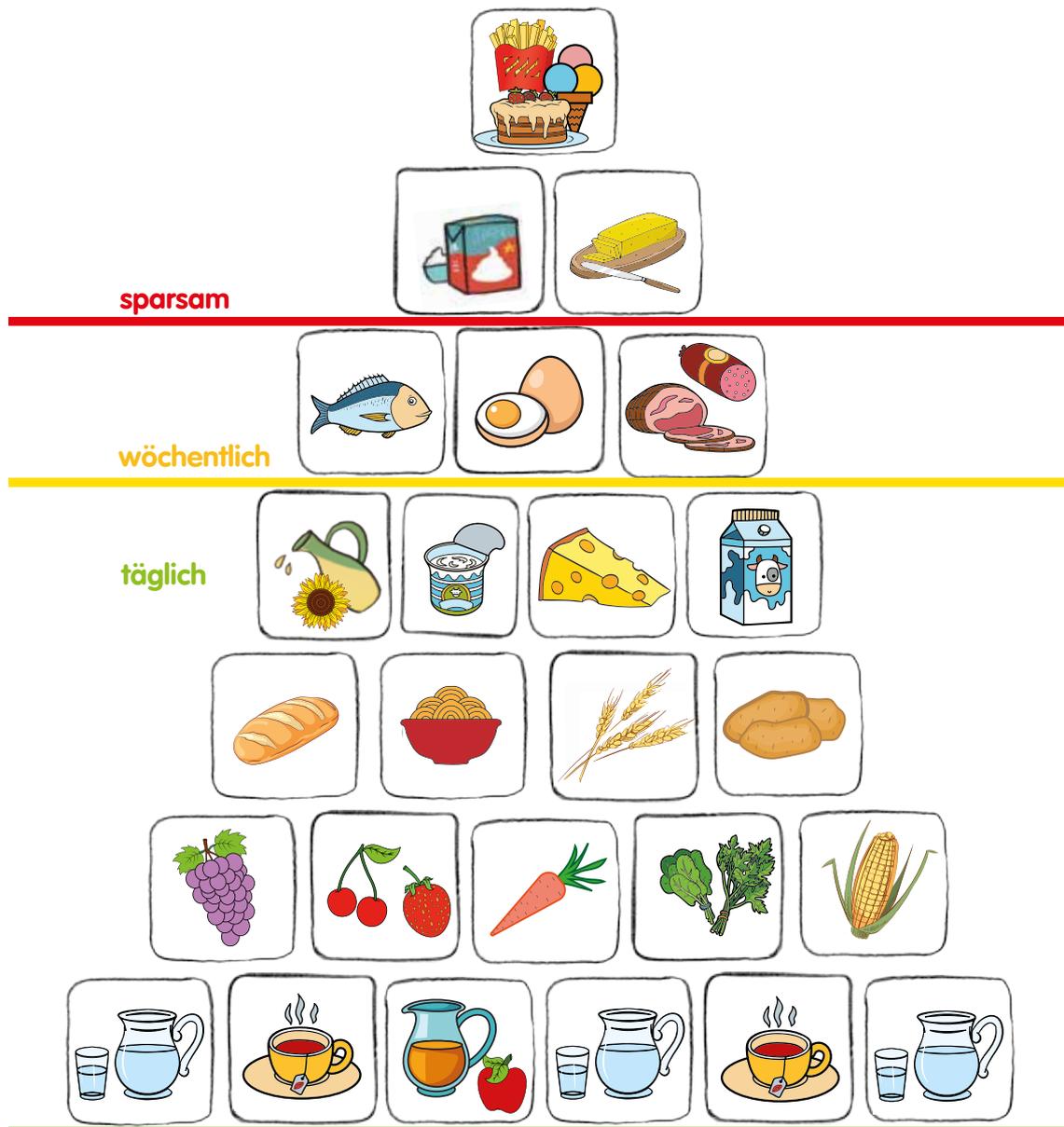


Salz sparsam verwenden bzw. durch Kräuter und Gewürze ersetzen!

Die Burgenländische Ernährungspyramide

Um die regionalen Besonderheiten des Burgenlands hervorzuheben, haben wir eine Burgenländische Ernährungspyramide für Kinder gestaltet. Diese ist gemeinsam mit der Getränke- und Bewegungspyramide auch als Aufsteller erhältlich.

Die Burgenländische Ernährungspyramide für Kinder



BIO – REGIONAL – SAISONAL



Ernährungspyramide

Bei dieser Übung lernen die SchülerInnen die Österreichische Ernährungspyramide und den Aufbau ihrer sieben Stufen zur Gesundheit kennen. Bei der kindgerechten Umsetzung des Pyramidenkonzepts im Alltag stehen Genuss sowie die Empfehlungen für optimale Verzehrmenngen im Fokus.

Ziele

- Das Grundprinzip der Ernährungspyramide (Lebensmittelgruppen, ideale Portionsgrößen) kennen lernen
- Das eigene Essverhalten reflektieren
- Eigenverantwortlichkeit beim Ess- und Trinkverhalten entwickeln
- Einen gesundheitsorientierten Blickwinkel auf Lebensmittel entwickeln

Material

- 1 Schere pro Kind
- 1 Klebstoff pro Kind
- Arbeitsblatt

Vorbereitung

- Arbeitsblatt ausdrucken
- SchülerInnen bitten eine Schere und Klebstoff mitzubringen

Durchführung

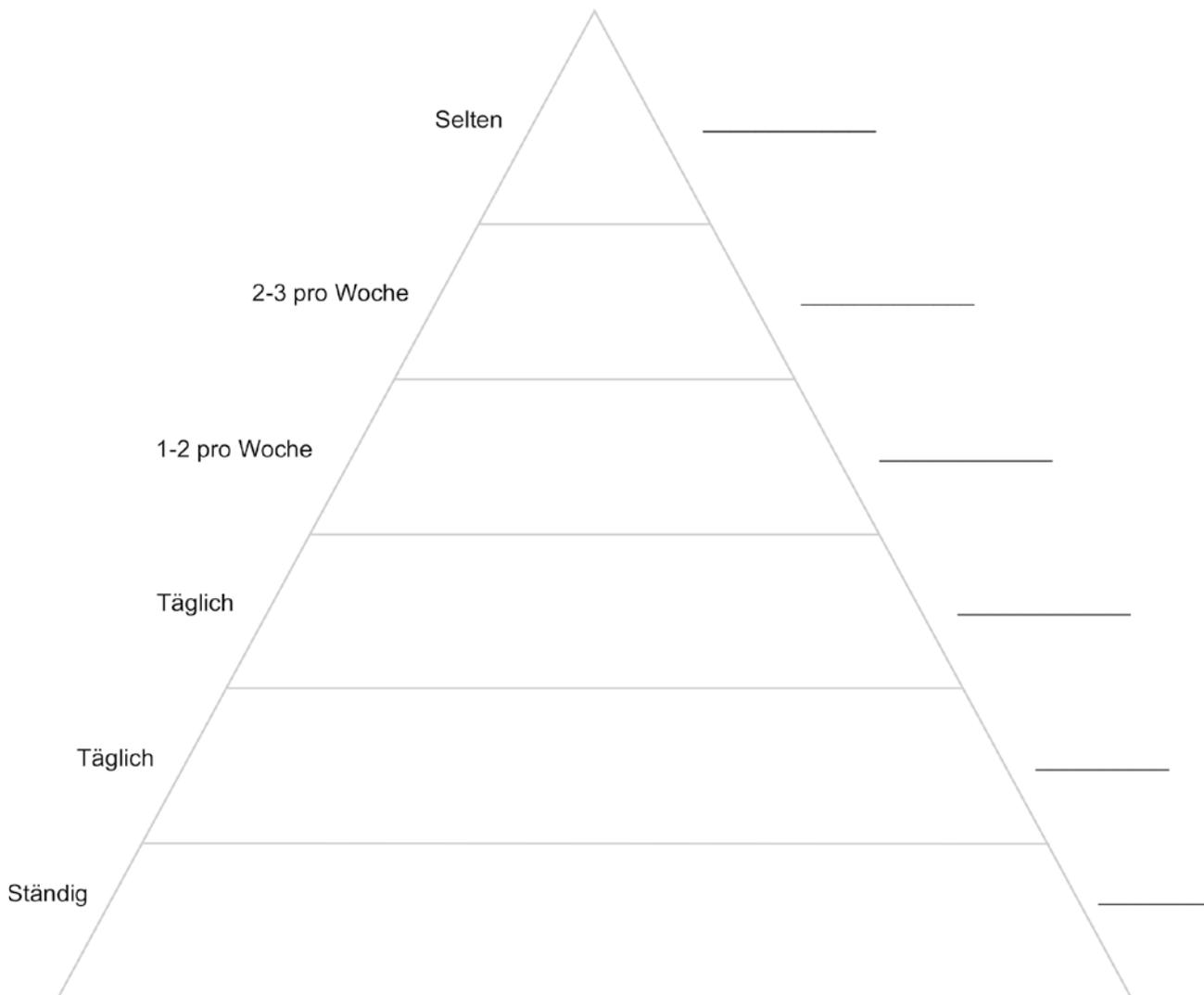
- SchülerInnen schneiden zunächst die Lebensmittel von Seite 2 aus und beschriften die Stufen der Pyramide richtig.
- Danach kleben die SchülerInnen das Lebensmittel in die richtige Spalte der Lebensmittelpyramide.
- Am Ende schreibt die Lehrkraft die Lösung an die Tafel, damit die Kinder ihre Ergebnisse vergleichen können.



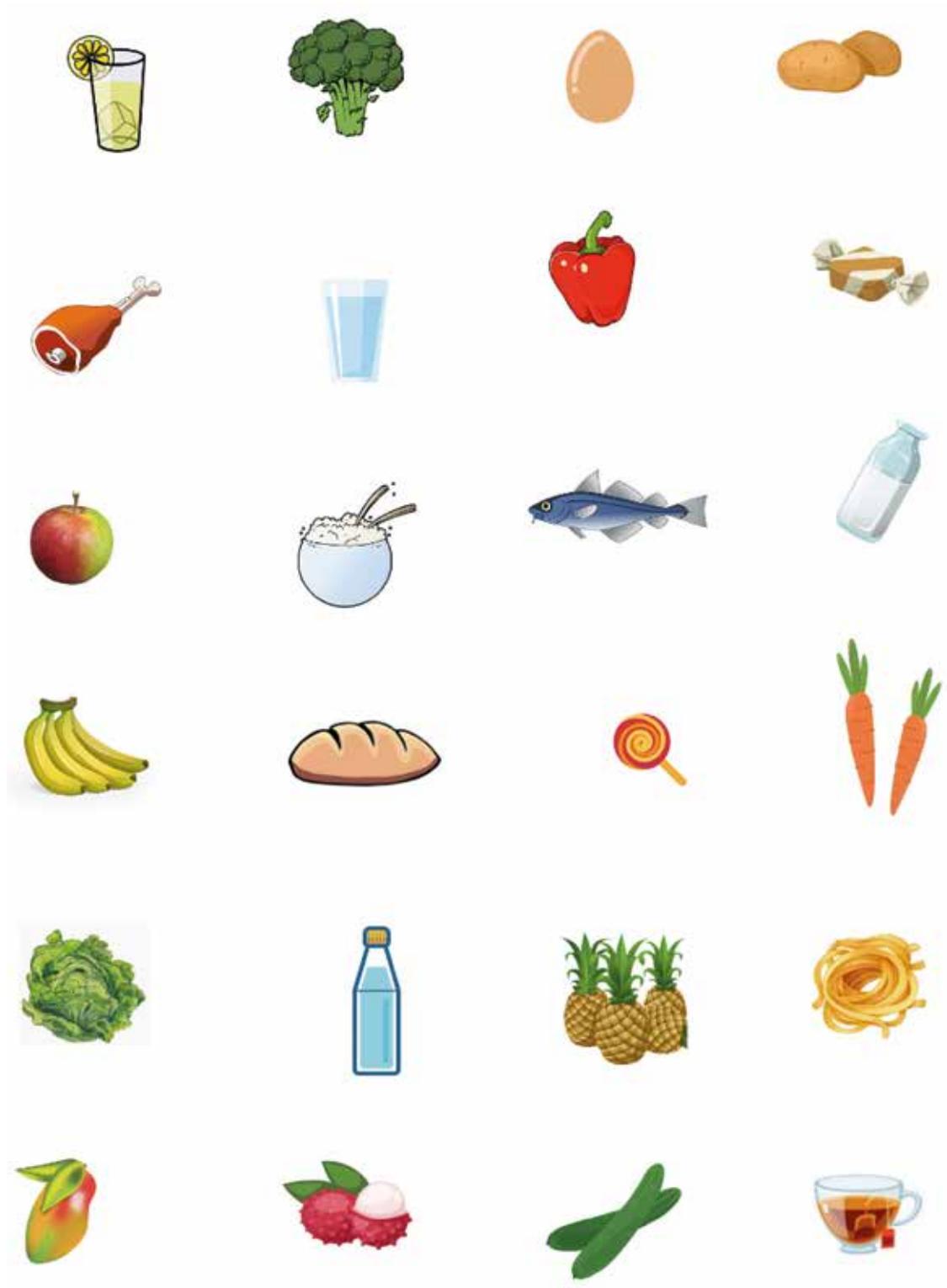
Ernährungspyramide

Einige Lebensmittel solltest du öfter, andere weniger oft essen. Schneide die Lebensmittel auf der nächsten Seite aus und lege sie richtig in die Pyramide. Beschrifte ebenfalls die Pyramide.

**Getreide & Erdäpfel, Getränke, Süßigkeiten, Obst & Gemüse,
Fleisch & Eier, Fisch & Milchprodukte**



**Schneide die Lebensmittel aus und klebe sie
richtig in die Pyramide!**



WASSER UND GETRÄNKE

In der Österreichischen Ernährungspyramide bilden alkoholfreie Getränke die Basis. Dabei spielen sowohl die Menge als auch das richtige Getränk eine bedeutende Rolle.

Rennen, toben und schwitzen macht durstig. Doch wenn Kinder „in ihrem Element sind“, vergessen sie selbst das Trinken. Dabei ist Trinken sehr wichtig, denn wer regelmäßig trinkt, kann sich besser konzentrieren. Außerdem wirkt ein erfrischendes Getränk – zumindest kurzfristig – auch gegen Müdigkeit. Kinder sollten daher jederzeit die Möglichkeit haben, Wasser zu trinken. Dies gilt auch während des Unterrichts. Je eher Kinder sich daran gewöhnen, regelmäßig zu trinken, desto leichter werden sie später dieses erlernte Verhalten auch beibehalten können. Perfekt ist eine Wasserflasche, die die Kinder von zu Hause mitbringen und jeden Morgen in der Klasse befüllen.



Laut den Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren sollen Kinder mindestens etwa 1 bis 1,2 Liter Flüssigkeit in Form von Getränken über den Tag verteilt zu sich nehmen. Wasser ist das ideale Getränk, Fruchtsäfte sind keine Durstlöscher!

DIE RICHTIGE GETRÄNKEWAHL

Neben der ausreichenden Menge an Flüssigkeit, ist auch die richtige Wahl der Getränke wichtig. Als Getränk ist Trinkwasser aus der Leitung oder Mineralwasser am besten. Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees (gerne auch mit Obststücken oder Zitronenscheiben versetzt) sind eine gute Alternative zu Limonaden.



Die Zuckerspürnasen: In welchem Saft ist Zucker zugesetzt?

Die Orangensaftverkostung eignet sich für die Wintermonate. Vor der Durchführung der Übung sollte im Rahmen des Sachunterrichts das Thema „Wasser und Getränke“ durchgenommen werden.

Sachbezeichnung laut Österreichischem Lebensmittelbuch und Fruchtsaftverordnung

- **Fruchtsaft:** Besteht zu 100 % aus der jeweiligen Frucht und wurde direkt gepresst, erhitzt und abgefüllt oder konzentriert und mit Wasser verdünnt. Unterschieden wird zwischen Fruchtsaft aus Fruchtsaftkonzentrat und konzentriertem Fruchtsaft (Fruchtsaftkonzentrat).
- **Fruchtnektar:** 25–50 % Saftanteil, Wasser, Zucker- und/oder Honiganteil bis zu 20% des Gesamtgewichts.
- **Fruchtsaftgetränk:** 6–30 % Saftanteil, Wasser, Zucker, Aromaextrakte und/oder natürliche Aromen. Dem Getränk dürfen Farb- und Konservierungsstoffe zugesetzt werden.
- **Limonade:** Hat keinen oder einen geringen Fruchtsaftanteil (3–15 %), Wasser, Zucker, Aromen. Weitere mögliche Zutaten sind: Chinin, Koffein, Molkereierzeugnisse, Farbstoffe, Vitamin C, Verdickungsmittel, Süßstoffe und Konservierungsmittel.
- **Fruchtsirup:** Hat nur einen geringen Fruchtanteil, ist eine dickflüssige Zubereitung aus Fruchtsaft und besteht bis zu 68 % aus Zucker und Wasser.

Dauer

- 1 – 2 UE

Ziele

- Sinneswahrnehmung schärfen
- Für den Zuckergehalt in Getränken sensibilisieren
- Produkte nach verschiedenen Gesichtspunkten betrachten und vergleichen lernen
- Den Unterschied zwischen Saft und Frucht erkennen
- Genuss schulen (Saft versus ganze Frucht, Saft wird unbewusst schneller konsumiert als das Fruchtfleisch gegessen)

Material

- 1 Becher pro Kind
- 1 Orange pro Kind
- 1 Liter 100 % Orangensaft, 1 Liter Orangenfruchtsaftgetränk, 1/2 Liter Orangensirup

- Gläser zur Veranschaulichung von Farbe und Konsistenz der Säfte
- Zuckerwürfel (3 g)
- Saftpresse, Brett, Messer, kleine Küchenwaage
- Arbeitsblatt

Vorbereitung

- Die SchülerInnen verschiedene leere Orangensaftverpackungen sammeln lassen (100% Saft, Limonade, Fruchtsaftgetränk, Nektar, Sirup), Packungen können ausgewaschen und trocken mitgenommen werden
- Die SchülerInnen bitten eine Orange mitzubringen
- Materialien und Säfte für die Verkostung bereitstellen
- Arbeitsblatt ausdrucken

Durchführung

- Verpackungen gemeinsam im Sitzkreis analysieren, den Unterschied zwischen 100% Fruchtsaft, Fruchtsaftgetränken und Sirup erklären
- Verkostung der 3 unterschiedlichen industriell verarbeiteten Säfte durchführen
- Die von den SchülerInnen mitgebrachten Orangen nach Größe, Farbe, Gewicht und Aussehen analysieren
- Selbst gepressten Fruchtsaft herstellen, sensorischer Vergleich zwischen 100% gekauftem Fruchtsaft und 100% frisch gepresstem Fruchtsaft
- Einsatz des Arbeitsblattes als Sicherung des Unterrichtsertrags
- Zusatz: den Zuckergehalt von Erfrischungsgetränken (siehe Etikett) mit Zuckerwürfeln darstellen



Die Zuckerspürnasen

Welche Kostprobe ist 100 % Orangensaft?

Probe	Wie schmeckt Dir der Saft?			Um welchen Saft handelt es sich?
A				
B				
C				
D				

Trage ein:

- 100 % Orangensaft aus Konzentrat und Wasser
- 100 % Orangensaft frisch gepresst
- Sirup (sehr wenig Orange, sehr viel Zucker zugesetzt)
- Fruchtsaftgetränk (wenig Orange, viel Zucker zugesetzt)

Am besten schmeckt mir



Dein Trinkpass

Dauer

- mindestens 2 Wochen (diese Maßnahme kann auch regelmäßig durchgeführt werden)

Ziele

- Wichtigkeit der Flüssigkeitszufuhr erkennen
- Das eigene Trinkverhalten beobachten

Material

- Trinkpässe
- Wasserglas, Wasserkrug mit Wasser
- Zitronenscheiben, Minzeblätter, Zitronenmelisse, Beeren etc. zum Aromatisieren

Vorbereitung

- Trinkpässe ausdrucken
- Wasserkrug zum Einschenken bereitstellen (Alternative: Wasserleitung)

Durchführung & Reflexion

- Alle Kinder bekommen einen Trinkpass für zwei Wochen. Täglich soll eingetragen werden, wie viele Getränkeportionen getrunken wurden. Milch zählt dabei nicht als Getränk. Am Ende der Woche können die Wassergläser pro SchülerIn bzw. pro Klasse errechnet werden.
- SchülerInnen berichten über ihre Erfahrungen mit dem Trinkpass. Fragestellungen: Habe ich jeden Tag genug getrunken? Welche Getränke konsumiere ich häufig und welche gelegentlich? Wie kann der Zuckerkonsum durch Softdrinks und Limonaden reduziert werden? Ökologische Vorteile des Wassertrinkens? etc.
- Zum Abschluss werden Ideen gesammelt, wie mehr Trinkwasser in Schule und Alltag eingebaut werden kann.
- Dann wird die Beobachtung eine weitere Woche fortgeführt unter Einbezug der Reflexionen der ersten Woche.



Dein Trinkpass - Wochenplan

Woche 1	1/2 Liter	1 Liter	1 1/2 Liter	2 Liter und mehr	Gesamt
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Woche 2	1/2 Liter	1 Liter	1 1/2 Liter	2 Liter und mehr	Gesamt
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					



Wasser-Geschmackstest

Wässer schmecken unterschiedlich. Wasser im Burgenland schmeckt anders als das aus Wien oder Niederösterreich. Wer schon in andere Länder gereist ist, kennt vielleicht auch Wasser mit Chlorgeruch. Welches Wasser am besten schmeckt, hängt sehr von individuellen Erfahrungen und Vorlieben ab und ist ganz unterschiedlich.

Dauer

- 1 UE

Ziele

- Erkennen, dass jedes Wasser einen anderen Geschmack hat
- Geschmacksunterschied von Mineralwasser aus Kunststoff- und aus Glasflaschen wahrnehmen
- Die eigenen geschmacklichen Vorlieben von Wasser beobachten

Material

- Verkostungsblatt Wasser
- 1 Krug mit stillem Mineralwasser 1 = Probe A
- 1 Krug mit stillem Mineralwasser 2 = Probe B
- 1 Krug mit stillem Mineralwasser 3 = Probe C
- 1 Krug mit frischem Leitungswasser = Probe D
- Ausreichend Becher/Gläser für die Verkostung
- Ev. Österreich-Karte mit Kennzeichnung der Herkunft der 4 Wasserproben

Beschreibung

- Die SchülerInnen verkosten Leitungswasser und drei stille Mineralwässer aus verschiedenen Regionen. Die Mineralwässer sollen still sein, da Kohlensäure den Geschmack übertönt.
- Viele SchülerInnen haben das Vorurteil, dass Wasser (im Gegensatz zu anderen Getränken) nach nichts schmeckt. Bei der Verkostung werden die geschmacklichen Unterschiede von verschiedenen Wässern bewusst.
- Geschmacklich kräftiger (salziger, säuerlicher) sind Wässer mit einem hohen Mineraliengehalt. Auch bei Leitungswasser gibt es regionale Unterschiede im Mineralstoffgehalt. Wasser mit einem hohen Calcium- oder Magnesiumgehalt (hartes Wasser) wird meist als geschmackvoller beurteilt als weiches Wasser.
- SchülerInnen lieben Verkostungen und sind dabei sehr konzentriert und sensibel. So wird oft der Geschmacksunterschied von Mineralwasser aus Kunststoff- und aus Glasflaschen benannt.

Wichtig: Mineralwässer aus verschiedenen Regionen Österreichs auswählen, damit es geschmackliche Unterschiede gibt. Die Temperatur der 4 Wasserproben sollte gleich sein.



Verkostungsblatt Wasser

Wie schmeckt Wasser? - Viele sagen: „Wasser schmeckt nach gar nichts.“ Stimmt nicht! Wer das sagt, hat noch nie bewusst Wasser verkostet. Wässer schmecken unterschiedlich. Leitungswasser bei dir zu Hause schmeckt vielleicht anders als in der Schule. Wenn du schon in andere Länder gereist bist, kennst du vielleicht Wasser mit Chlorgeruch. Wonach schmeckt Wasser? Wir testen den Geschmack!

Anleitung

- Vor dir hast du 4 verschiedene Wasserproben (A, B, C, D). Verkoste nacheinander.
- Beginne mit der Probe A: Nimm wenig Wasser in deinen Becher. Rieche erst daran und nimm dann einen Schluck in den Mund. Was schmeckst du?
- Mach weiter mit Probe B bis D: Schmeckst du Unterschiede? Welches Wasser schmeckt dir am besten?

Beurteile die Wasserproben

- Schmeckt die Kostprobe salzig, sauer, bitter oder süßlich?
- Schmeckst du vielleicht noch etwas Anderes?
- Schmeckt dir das Wasser gut?
- Schmeckt es dir weniger gut?
- Kreuze dein Ergebnis an.

Probe	süß	salzig	bitter			
A						
B						
C						
D						

Mein Lieblingswasser ist



Trink viel – Aber wie viel?

Wir Menschen geben beim Atmen, Schwitzen, auf dem WC täglich viel Wasser ab. Daher müssen wir trinken. Genauer gesagt, solltest du ca. 4-5 Gläser Flüssigkeit am Tag trinken. Das sind 1-1,25 Liter!



© Pixabay

Nimm dein Trinkverhalten mal genauer unter die Lupe ...

	Was	Kleine/s Glas/Tasse	Große/s Glas/Tasse	Andere Mengen
1. Tag				
2. Tag				
3. Tag				

Markiere farbig, welches Getränk du am häufigsten trinkst.

Nimm eine andere Farbe für dein Lieblings-Getränk.

Gib den Kindern, die du hier siehst, „Trinktipps“!

Ich rate dir, weniger/mehr als 1 Liter am Tag zu trinken, weil



Ich rate dir, weniger/mehr als 1 Liter am Tag zu trinken, weil





Trinken hält fit

Wasser kann durch einfache Zutaten geschmacklich attraktiver gemacht werden. Probiert es doch einmal mit folgenden, einfachen Rezepten aus.

Dauer

- ca. 10 min

Tipp: Hierzu passt die Kopiervorlage „Das Wasser in dir“

Ziele

- Anregung geben, regelmäßig Wasser zu trinken
- Möglichkeit kennen lernen, wie Wasser (ohne Zucker und zusätzliche Kalorien) geschmacklich und optisch attraktiver gemacht werden kann

Aromatisiertes Wasser (Zutaten jeweils für 10 Kinder)

Material

- Schneidbrettchen
- Messer
- Pro Kind ein Glas



MELISSEN-ZITRONEN-WASSER

- 1 L Wasser (Leitungswasser oder Mineralwasser)
- 2-3 Bio-Zitronen
- Frische Zitronenmelisse

Zubereitung

Eine Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, Melisse waschen, in jedes Glas etwas Melisse sowie eine Zitronenscheibe geben, das Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone aromatisieren, Gläser damit füllen.

APFEL-ZIMT-WASSER

- 1 L Wasser
- 2 Äpfel
- Zimtstangen

Zubereitung

Äpfel waschen, klein schneiden und mit der Zimtstange zum Wasser geben, mind. 30 Minuten ziehen lassen.

KIWI-HIMBEER-WASSER

- 2 L Wasser
- 2-3 Kiwis
- 250 g Himbeeren

Zubereitung

Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und mit den Himbeeren zum Wasser geben, kurz ziehen lassen und genießen!

ORANGEN-APFEL-CITRUS-WASSER

- 2 L Wasser
- 1 Apfel
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- Frische Minze

Zubereitung

Apfel waschen, in kleine Scheiben schneiden. Zitrone und Orange in feine Scheiben schneiden, mit dem Apfel und der Minze zum Wasser geben, mindestens 30 Minuten ziehen lassen und dann genießen!



Das Wasser im Körper

Alle Lebewesen, auch wir Menschen, bestehen zu einem großen Teil aus Wasser. Menschen und Tiere verdursteten, Pflanzen vertrocknen, wenn sie kein Wasser bekommen. Deshalb sagen wir auch, Wasser ist die Quelle des Lebens. Das Wasser ist im gesamten Körper verteilt. Es ist in den Organen, im Blut, in den Muskeln, ja sogar in den Knochen ist Wasser enthalten.

Ein Mensch braucht ein bis vier Liter Wasser am Tag, je nachdem, wie viel er wiegt, was er gerade tut und wie warm es ist. Du spürst, wie wichtig Wasser für dich ist, wenn du nach dem Sport so richtig Durst hast. Der Körper nimmt Wasser über das Trinken und Essen auf.

Schon gewusst?

Du kannst mehr als 20 Tage ohne Essen überleben, aber höchstens vier Tage ohne Wasser!

Du solltest pro Tag etwa eine große Flasche Wasser (1 bis 1,5 Liter) trinken.

Jetzt bist du dran!

1) Woran kannst du erkennen, dass du im Körper Wasser hast?

2) Kennst du Tiere, die besonders wenig Wasser brauchen? Weißt du, wo diese Tiere leben?

3) Kreuze die richtigen Antworten an!

- Ohne Wasser hält es ein Mensch eine Woche aus.
- Zur Not kann man auch Salzwasser trinken.
- Wasser verliert der Mensch durchs Schwitzen, durch Tränen und durch Urin.
- Regelmäßig und ausreichend Trinken ist sehr wichtig.



Du und das Wasser in dir

Dein Körper besteht zu über 2/3 aus Wasser! Das ist ganz schön viel, oder? Daher kann ein Mensch ohne Wasser höchstens 4 Tage überleben. Und deshalb ist es wichtig, dass wir viel Wasser zu uns nehmen und mindestens 1 Liter am Tag trinken!

Was passiert mit dem Wasser in deinem Körper:

1. Vom Gehirn zum Mund
Dein Gehirn funktioniert wie ein Warnsystem und meldet sich, wenn du Flüssigkeit brauchst über dein Durstempfinden. Somit sorgt es dafür, dass du nicht austrocknest.

2. Vom Mund in den Bauch
Versuche ein Glas Wasser im Liegen zu trinken. Deine Nachbarin bzw. dein Nachbar soll deinen Hals beobachten und mit einem leeren Joghurtbecher an deinem Bauch hören. Flüssigkeit läuft extra schnell in deinen Bauch und Darm, damit sie schnell für deinen Körper verfügbar ist.

3. Vom Darm ins Blut
Lege einen Schwamm in eine Schale voll Wasser und schau was passiert. In deinem Körper läuft es ähnlich ab: Die Blutgefäße in deiner Darmwand saugen das Wasser aus dem Darm auf wie ein Schwamm. So kommt Getrunkenes ins Blut.

4. Vom Blut in die Niere
Presse einen nassen Schwamm über einem dichten Filter auf einem Behälter aus. Auch dein Körper macht das so: Deine Nieren sind „der Filter“. Sie sammeln das Wasser und filtern heraus, was du nicht mehr brauchst. Das gefilterte, saubere Wasser wandert zurück in dein Blut und im Filter bleibt der „Abfall“ zurück.

5. Von den Nieren in die Blase
Beobachte wie Wasser durch einen Schlauch in einen übergestülpten Luftballon fließt. Ebenso läuft es mit deinem Urin: Aus den Nieren, „dem Filter“, fließt es durch die Harnleiter in die Harnblase. Damit die Blase nicht platzt, meldet sie sich, wenn sie voll ist.

6. Warum ist Urin so gelb?
Die Farbe hat dein Urin oder Harn vom roten Blutfarbstoff Hämoglobin. Dieser wird bei der Urinproduktion zu Bilirubin abgebaut und das ist gelb.





„Der Wasserkreislauf“

Der Wasserkreislauf ist stark vereinfacht dargestellt und stellt den Rückfluss des Wassers als Grundwasser in die Meere dar.

Woher kommt das Wasser und wohin fließt es?

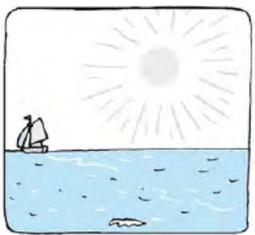
Schneide die Bilder am Rand aus. Klebe sie an der richtigen Stelle in den Kreislauf.

Ordne die Wörter den passenden Bildern zu.

Verdunstung

Bild: Wolken

Wolken



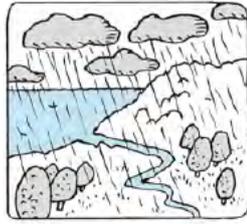
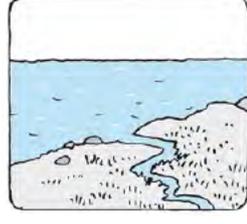
**Kreislauf
des
Wassers**

Bild:
Niederschlag

Rückfluss
ins Meer

Bild: Bach
fließt ins
Meer

Niederschlag


Verdunstung

Rückfluss
ins Meer

Wolken

Niederschlag

Wusstest du ...

Der größte Teil der Erdoberfläche besteht aus Wasser. Das meiste Wasser ist das Salzwasser der Meere. Nur ein ganz kleiner Teil ist Süßwasser. Viele Menschen wohnen in Gegenden, wo es nur sehr wenig Süßwasser gibt. Sie haben keinen Zugang zu sauberem Wasser. Was bedeutet das für diese Menschen? Sprich mit deinem Partner darüber, welche Probleme diese Menschen haben.




Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte

Buntes Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte enthalten neben wertvollen Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen auch reichlich „bioaktive Stoffe“, die uns vor vielen Erkrankungen schützen.



Für Kinder sind täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowohl 2 Portionen Obst vorgesehen. Das Gemüse und Obst kann sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden. Saisonale und regionale Produkte sollten bevorzugt werden.

Eine Portion Gemüse, Hülsenfrüchte oder Obst entspricht der Menge, die in einer Kinderhand Platz hat.





Fruchtspießchen mit Joghurtdip

Die meisten Kinder lieben Früchte. Wenn diese in der Schule auch noch selbst attraktiv hergerichtet und auf bunte Spießchen gesteckt werden dürfen, dann sind mit Sicherheit alle dabei!

Dauer

- ca. 30min

Ziele

- Kinder erleben, wie einfach es ist, sich selbst einen gesunden Imbiss zuzubereiten
- Kinder erfahren, wie gut frische Früchte schmecken
- Genießen in der Gemeinschaft



© Adobe Stock

Material

- Schneidbrettchen
- Messer
- Bunte Spießchen oder stabile Zahnstocher
- 1 große Schüssel, Schneebesen, Teigspachtel
- Teller zum Anrichten, ev. Schälchen für den Joghurtdip

Zutaten

- Früchte der Saison (pro Kind 100 - 150 g Früchte)
- Joghurtdip für 10 Kinderportionen
- 250 g Joghurt
- 250 g Topfen
- 2 EL Honig oder Marmelade

Zubereitung

- Alle Zutaten gut miteinander verrühren
- Früchte auf bunte Spießchen oder Zahnstocher stecken



Der Apfel – ein heimisches Obst?

„Ein Apfel am Tag und der Doktor bleibt, wo er mag“

Dauer

- 1 UE

Ziele

- Sinne schulen
- Äpfel als heimisches Obst kennen
- Aufbau eines Apfels – Kernobst kennen lernen
- Äpfel als Vitaminspender, verdauungs- und gesundheitsfördernd erkennen

Material

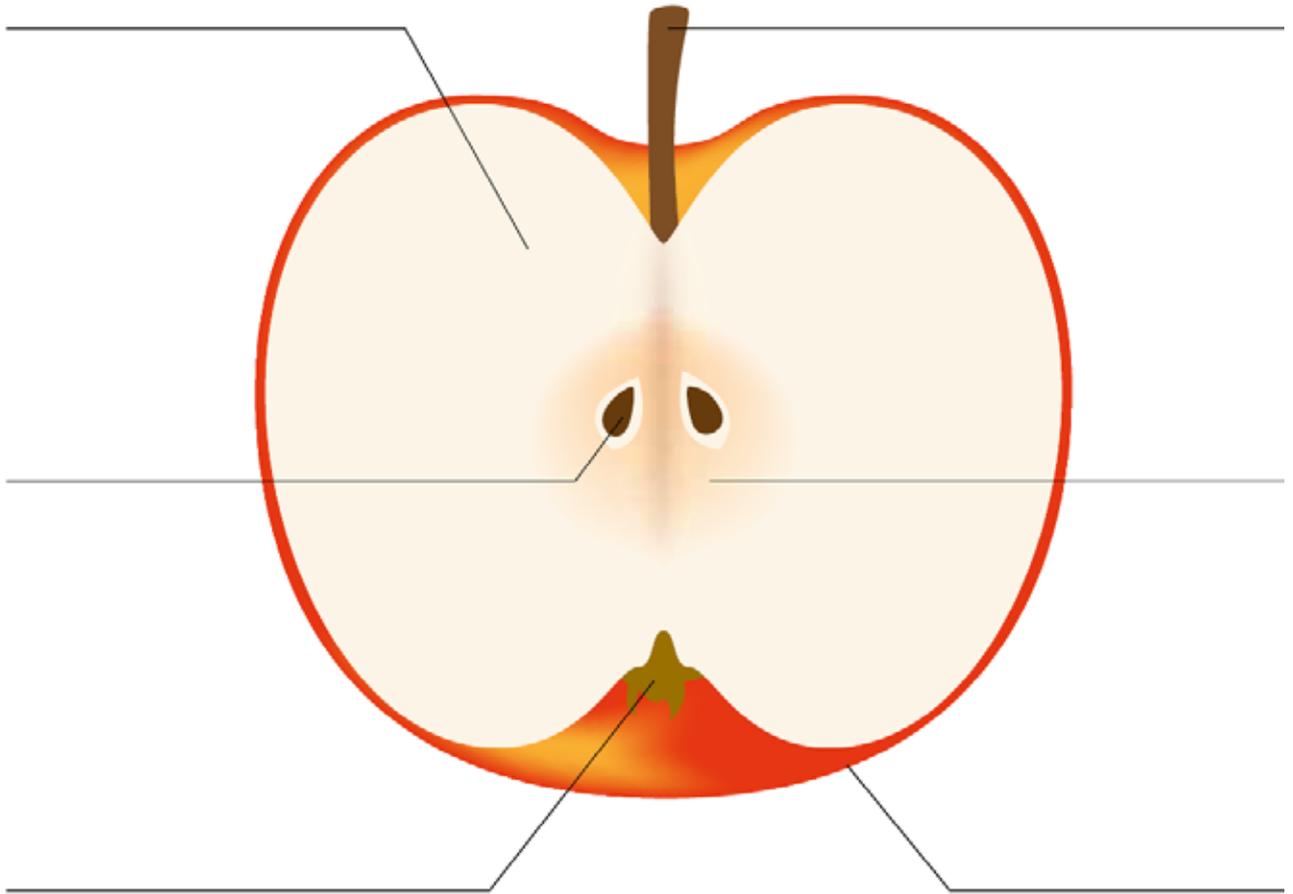
- 5 Teller, 5 Tücher, 5 Messer
- 4 Apfelsorten aus Österreich, jeweils 5 Stück (gewaschen)
- Als Ergänzung zum Begriff Kernobst eine Birne besorgen
- Arbeitsblatt „Aufbau des Apfels“

Durchführung & Reflexion

- SchülerInnen in fünf Gruppen aufteilen
- Hände waschen
- Von jeder Apfelsorte ein Stück auf den Teller legen und mit (Geschirr-)Tuch abdecken, SchülerInnen sollen die Früchte ertasten, jedoch noch nicht benennen
- Nun die verschiedenen Früchte betrachten, angreifen, Unterschiede feststellen und benennen, mit geschlossenen Augen den unterschiedlichen Duft erforschen
- Drei Äpfel der Länge nach halbieren, den vierten Apfel an der breitesten Stelle halbieren, um den sternförmigen Aufbau des Kerngehäuses zu entdecken, Begriffsbildung: Schale, Stängel, Blütenrest, Kern, Kerngehäuse und Fruchtfleisch
- Äpfel nochmals waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, verkosten, Geschmacksunterschiede feststellen und bewerten
- Zur Sicherung des Unterrichtsertrags das Arbeitsblatt gemeinsam ausfüllen



Aufbau des Apfels





Knackiges Gemüse – Gemüse mit Dip

Bei Groß und Klein sehr beliebt sind Aufstriche und Dips, in die die unterschiedlichsten Leckereien getaucht werden dürfen. Da kommt auch so mancher Gemüsemuffel doch noch auf den Geschmack.

Dauer

- 1 UE

Ziele

- Kinder bekommen Lust auf Gemüse
- Motorische Fertigkeiten schulen durch Schälen und Schneiden

Material

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser
- Gemüseschäler
- Gemüsereibe
- 1 Rührschüssel
- 1 Schneebesen
- 1 Teigkarte



© Freche Freunde

GEMÜSE MIT DIP

Zutaten für 10 Kinderportionen

- Gemüse der Saison (ca. 100 - 150 g pro Kind)
- Zum Dippen eignen sich Karotten, Salatgurken, Stangensellerie, Kohlrabi, milde Radieschen, knackige Salatblätter usw.

Zubereitung

Gemüse waschen und eventuell schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und dekorativ anrichten.

KAROTTENDIP

- 100 g Topfen
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt
- 1 kleine Karotte
- Zitronensaft, Salz

Zubereitung

Karotte fein raspeln, Topfen, Joghurt und Sauerrahm cremig rühren, geriebene Karotte untermengen und den Dip mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

PAPRIKADIP

- 100 g Topfen
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt
- 1 roter Paprika
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz

Zubereitung

Paprika waschen und in kleine Würfelchen schneiden, Topfen, Joghurt und Sauerrahm cremig rühren, Paprikawürfel dazugeben und pikant würzen.

KRÄUTERDIP

- 100 g Topfen
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt
- Frische Gartenkräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Kerbel, Basilikum)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kräuter fein schneiden bzw. hacken, Topfen, Joghurt und Sauerrahm cremig rühren, Kräuter untermengen und abschmecken.

EIERDIP

- 100 g Topfen
- 100 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt
- 1 hartgekochtes Ei
- 2 Essiggurken
- 1 TL Curry, Salz

Zubereitung

Ei und Essiggurken in feine Würfelchen schneiden, Topfen, Joghurt und Sauerrahm cremig rühren, Ei und Essiggurken untermengen und den Dip mit Curry und Salz abschmecken.

WÜRZIGER BOHNEN-DIP

- 425 g weiße Bohnen (Dose)
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, getrocknete Kräuter
- 1 kleine Zitrone

Zubereitung

Bohnen in einem Sieb abspülen und in eine Schüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zerstampfen, Zitrone auspressen. Bohnencreme mit Gewürzen und Zitronensaft (nach Belieben) verfeinern.



Selbst gezüchtete Kresse

Dauer

- ca. 1 Woche

Ziele

- Kinder können das Wachstum der Kresse beobachten
- Erleben, dass daraus schmackhafte Kressebrötchen zubereitet werden können
- Sie wissen, wie Kresse wächst, duftet und schmeckt

Material

- Kleine Schalen, z.B. Eierschalen oder Teller
- Watte oder Küchenkrepp
- Kressesamen

Durchführung

Befeuchtete Watte in die vorher ausgekochten Eierschalen oder sonstige Gefäße legen, und Kressesamen einstreuen, an einen warmen, hellen Ort stellen, direkte Sonne vermeiden. Watte feucht halten!

Kressebrötchen

Material

- 1 Brotmesser
- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser und Streichmesser

Zutaten für 10 Kinderportionen

- 1 Kornbaguette
- 200 g Hummus oder Frischkäse
- Kresse
- 1 Karotte

Zubereitung

Baguette in Scheiben schneiden, bestreichen und mit Kresse bestreuen, Karotte schälen, in sehr dünne Scheiben schneiden und die Kressebrötchen damit garnieren.



© Pixabay



Hülsenfrüchte-Mandala

Das Legen von Mandalas fördert die Kreativität, schult die Feinmotorik, fördert die Konzentration und übt eine beruhigende Wirkung auf Kinder aus. Hülsenfrüchte eignen sich durch ihre unterschiedlichen Formen und Farben optimal zum Legen von Bildern.

Als Unterlage kann ein Karton oder eine Holzplatte verwendet werden. Mit Leim können Muster und Bilder auf die Unterlage gezeichnet werden. Die Hülsenfrüchte werden daraufgelegt. Kreative Bilder entstehen auch ohne Vorlage. Die Platte dafür mit Leim bestreichen und intuitiv Bohnen, Erbsen und Linsen aneinanderreihen. Farbenprächtige Überraschungsmandalas erfreuen Kinder und später die Beschenkten.

Dauer

- 1 UE

Ziele

- Vielfalt, Nutzbarkeit und Zubereitung von Hülsenfrüchten kennen lernen
- Hülsenfrüchte als wichtige Bestandteile der Ernährung in unterschiedlichen Kulturen erkennen
- Klassengemeinschaft fördern



© i.oberaigner

Material

- 5 bis 6 Sorten Hülsenfrüchte in Schüsseln
- Papier/ Karton/ Holzplatte
- Fotoapparat/ Handykamera oder Leim
- Rezepte und Zutaten für Speisen aus Hülsenfrüchten

Durchführung

- SchülerInnen in Gruppen aufteilen, etwa 4 Kinder pro Gruppe
- Jede Gruppe erhält Hülsenfrüchte (sortenrein), die besprochen werden.
- Die Gruppen gestalten dann jeweils einen Legeplan für ihr Mandala. Vorher werden die Hände gut gewaschen. Die Mandalas werden dann vorsichtig gelegt oder mit Leim geklebt.

Die Kunstwerke werden fotografiert falls diese nicht geklebt sind. Anschließend können die geklebten Mandalas oder die Fotos davon in der Klasse aufgehängt werden.



Wer hat die tollsten Bohnen?

Die folgende Gruppenarbeit ist am besten in Teams von 2-4 SchülerInnen durchführbar und wird im Frühling gestartet.

Mögliche Einstiegsfragen:

Welchen Pflanzenteil essen wir, wenn wir Bohnen essen? (Die Samen)

Welche Bohnen kennt ihr? Gibt es da verschiedene Arten und Sorten?

Wenn die SchülerInnen die verschiedenen Bohnen in unterschiedlicher Zubereitungsart verkosten können, ist das ein guter Einstieg. Die SchülerInnen können z. B. aufgefordert werden, selbst von zuhause ein Gericht mit Bohnen mitzunehmen: z. B. Käferbohnen Salat, Bohnenaufstrich, Bohnensuppe, Bohnenpüree, Baked Beans, Bohneneintopf, Fisolensalat, Kuchen aus Bohnen usw. oder es ist auch lustig, die SchülerInnen Rezepte sammeln zu lassen und ein kleines Kochbuch zu erstellen.

Dauer

- 6 Monate: zu Beginn 50 min, dann ca. 15 min/Woche, dann fürs Umtopfen und für die Ernte 50 min.

Ziele

- Das Leben einer Pflanze vom Samenkorn bis zur Samenbildung miterleben

Material

- Töpfe od. Mauertröge (10l für zwei Pflanzen)
- Pflanzerde
- Bohnensaatgut (verschiedene Arten und Sorten)
- 1,5 – 2 m lange Holzstäbe für Stangen- und Feuerbohnen
- Gießkanne, Etiketten oder Steckschilder
- Lineal und Maßband
- Stifte, Papier oder Handy bzw. Fotokamera
- Kopiervorlage „Bohnentagebuch“ (Beilage)

Durchführung

Die nachfolgende Beschreibung gilt für das Ziehen von Gartenbohnen, kann aber auf andere Bohnen übertragen werden. (Achtung: andere Aussaatzeitpunkte!)

Jede Gruppe bekommt ein Bohnentagebuch (siehe Beilage Arbeitsblatt), 2 bis 3 Bohnen (z. B. die Buschbohne „Black Turtle“ oder die Feuerbohne „Preisgewinner“) und setzt diese jeweils in einen Topf, Kübel oder Mauertrög oder direkt in ein Gartenbeet. Hierfür Reihen im Abstand von 40cm anlegen. In jede Reihe werden die Bohnen im Abstand von 30 cm und 2 cm tief gesät. Bei Stangen- oder Feuerbohnen 1 bis 1,5 m lange Stangen stecken, damit die Bohnen ranken können. Die Samen sollen ca. 2 cm unter der Erde sein. Eingießen, bis die Erde gut feucht ist und an einen hellen Platz stellen. Jede Bohne bekommt noch einen Namen, um sie später auseinanderhalten zu können (Etiketten oder Steckschildern mit Bohnennamen beschriften). Damit sie ordentlich wachsen, gut eingießen. Die SchülerInnen dürfen dann ein bis zweimal die Woche gießen. Bei trockenem Wetter öfter.

Nun heißt es abwarten:

- Wer kommt zuerst aus der Erde?
- Wie groß ist der Keimling?
- Die Antworten auf die Fragen werden in das Bohnentagebuch (siehe Arbeitsblatt) eingetragen. Zusätzlich können die SchülerInnen Bilder aus den jeweiligen Wachstumsstadien zeichnen oder Fotos machen. Jede Gruppe kann zwischendurch einmal ihre Ergebnisse präsentieren.

WICHTIG:

Im Sommer muss eine Bewässerung organisiert werden. Insbesondere die Bohnen in den Töpfen/Mauertrögen müssen jede Woche einmal gegossen werden. (SchulwartIn miteinbinden, Elternverein fragen, NachbarInnen der Schule mit einbinden)

Haben die Bohnen den Sommer überstanden, können die SchülerInnen im Herbst den Reifeprozess der Hülsen beobachten. Sind diese vollständig abgetrocknet (Bohnen in den Hülsen klappern wie in einer Rassel), können sie gemeinsam geerntet und gedroschen/ausgelöst werden (Saatgutreinigung). Die Hülsen können mit der Hand aufgebrochen werden. Nach der Reinigung (d.h. das Herauslösen der Bohnen aus der Hülse) kommen die Bohnen in ein gut verschließbares Glas oder in ein Papiersäckchen und werden bis ins nächste Frühjahr aufgehoben. Dann kann mit den selbst geernteten Bohnen ein Keimtest durchgeführt werden. Ob die eigenen Bohnen so gut keimen wie die aus dem Geschäft oder besser?

Varianten:

Ernten und Verarbeiten

Die Bohnen können auch über Nacht im Kühlschrank eingeweicht werden und am nächsten Tag gemeinsam gekocht und gekostet werden.

WICHTIG:

Das Wasser mindestens zweimal wechseln!

Kürzere Variante

Das Experiment kann abgekürzt werden, indem nur beobachtet wird, welche Bohnenpflanze es am längsten auf der Fensterbank aushält und wie groß sie wird. Dazu können verschiedene Sorten verwendet werden, um zu zeigen, dass es früher keimende und später keimende gibt. (Beispiel: Eine Gruppe bekommt die Sorte „Black Turtel“ und eine andere Gruppe die Sorte „Schwefelbohne Smith“. Beide Gruppen sollen ihre Beobachtungen hinsichtlich Keimzeitpunkt und Längenwachstum dokumentieren. Zum Schluss wird verglichen: Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten können festgestellt werden?



Bohnentagebuch

Ich heiße

.....
.....
.....

(Name der Bohnen-
sorte)

Ich wurde am von ausgesät.

Meine erste Blüte wurde am sichtbar.

Ich bin nach Tagen gekeimt.

Meine erste Hülse konnte am geerntet werden.



© Pixabay

So bin ich nach der Keimung gewachsen ...

	Datum	cm
nach 1 Woche		
nach 1 Monat		
nach 2 Monaten		
nach 3 Monaten		
nach 4 Monaten		
nach 5 Monaten		
nach 6 Monaten		



Gemüserätsel

Dauer

- 1 UE

Ziele

- Vielfalt von Gemüsesorten kennen lernen
- Gemüse als wichtigen Bestandteile der Ernährung erkennen
- Klassengemeinschaft fördern

Material

- Verschiedenes Gemüse (von jeder Sorte 2 Stück)

Als Einstieg bietet sich im Sesselkreis eine kurze Fragerunde und/oder ein Kurzinput der Lehrperson zum Thema Gemüsevielfalt mithilfe der Fotos an.

Mögliche Einstiegsfragen:

Welches Gemüse kennt Ihr? Wo kauft ihr oder wo kaufen eure Eltern das Gemüse ein? Baut ihr selbst Gemüse an (im Garten, auf dem Balkon, bei den Großeltern,...)?

Welches Gemüse schmeckt euch? Schmecken euren Eltern, Geschwistern, Großeltern, FreundInnen die gleichen Gemüsesorten? Gibt es von diesem Gemüse mehrere Sorten? Kennt ihr welche?

Hier geht es darum, dass die SchülerInnen einen Sinn für Vielfalt entwickeln. Wenn FreundInnen und Verwandte z. B. einen anderen Geschmack haben und anderes Gemüse gerne essen, entsteht durch deren unterschiedliche Wünsche ein vielfältiger Bedarf. Sie würden verschiedene Gemüsesorten in ihrem Garten anbauen und das bedeutet, wenn viele Menschen unterschiedliche Gemüsearten und –sorten anbauen und nutzen entsteht Vielfalt im Garten und auf unseren Tellern.

Glaubt ihr ist jedes Gemüse gleich gesund bzw. hat die gleichen Inhaltsstoffe? Welche kennt ihr?

Verschiedene Vitamine (wofür sind sie gut?), Bitterstoffe (wo sind sie enthalten? wozu brauchen wir sie?), Mineralstoffe und Spurenelemente....

Anschließend werden den SchülerInnen die Augen verbunden und ein Gemüse zum Tasten durchgegeben.
Anregungen: Wie fühlt es sich an? Form, Konsistenz, Oberfläche, Gewicht? Habt ihr eine Idee was es sein könnte?

Die eigenen Wahrnehmungen bitte für sich behalten und später aussprechen. Ist die Gruppe sehr groß, können zwei Stücke des gleichen Gemüses in verschiedene Richtungen durchgegeben werden, um Ungeduld und Lärm zu vermeiden. Nach jedem Gemüse können die Augenbinden abgenommen werden oder die Augen geöffnet werden und das Rätsel wird aufgelöst.

Fragen:

Habt ihr erraten was es ist? Kennt ihr dieses Gemüse? Wie isst man dieses Gemüse oder wie kann es zubereitet werden?

Diesen Vorgang mit jedem Gemüse wiederholen.

Getreide

Getreide, Getreideprodukte sowie Erdäpfel (oder Kartoffeln) bilden zusammen mit Obst und Gemüse die Basis unserer Ernährung und sind wichtige Lieferanten von Kohlenhydraten (Stärke) sowie pflanzlichem Eiweiß. Sie enthalten reichlich Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.



Für Kinder werden täglich bis zu 5 Portionen aus der Lebensmittelgruppe „Getreide und Erdäpfel“ empfohlen.

Eine Portion für 7- bis 10-Jährige entspricht jeweils durchschnittlich:

- Brot: 1-1,2 Kinderhandflächen
- Getreideflocken/Müsli: 2 Handvoll
- Erdäpfel, Reis gekocht: 2 Fäuste
- Teigwaren gekocht: 2 Handvoll





Alles Hafer oder was? (ab 3. Schulstufe)

Dauer

- 1 UE

Ziel

- SchülerInnen erkennen, dass wir auch mit der Mundschleimhaut tasten
- SchülerInnen nehmen die Verarbeitungsmerkmale eines Lebensmittels wahr

Material

- 3 Augenbinden
- 3 Schälchen
- 3 Abdecktücher
- 75 g ganze Haferkörner
- 75 g grobe Haferflocken
- 50 g feine Haferflocken (Schmelzflocken)

Vorbereitung

Die Haferkörner, Haferflocken und die Schmelzflocken in die drei Schälchen füllen. Je Schälchen einen Teelöffel zum Verteilen der Haferprodukte beilegen. Die Schälchen auf einem Tisch verdeckt aufstellen. Bei jüngeren SchülerInnen erklären Sie vor dem Verkosten, dass es sich um Hafer in verschiedenen Verarbeitungsformen handelt.

Durchführung

Die SchülerInnen verbinden sich die Augen. Geben Sie ihnen den Hinweis, dass es sich bei den Lebensmitteln immer um dasselbe Getreide handelt. Mit Teelöffeln geben Sie den Kindern die Haferkörner zum Probieren auf die Hand. Anschließend sollen sie die Körner in den Mund stecken und mit Hilfe ihrer Mundschleimhaut und der Zunge die Unterschiede ertasten.

- Wie fühlen sich die Körner im Mund an?
- Was passiert, wenn die Körner zerkaut werden?

Nach den Haferkörnern testen die Kinder die Haferflocken und die Schmelzflocken in der gleichen Weise.

- Um welches Getreide handelt es sich?
- Treten Geschmacksveränderungen durch die unterschiedliche Verarbeitung auf?

Auswertung

Besprechen Sie mit den SchülerInnen die Tast- und Geschmackseindrücke. Werden die Körner langsam zerkaut und eingespeichelt, erhält man einen süßlichen Geschmack auf der Zunge. Die Schmelzflocken zerfallen sehr schnell im Mund, der Geschmackseindruck ist eher gering.

Tipp: Hierzu passt das Getreidemandala oder das Wörtersuchspiel „Getreide“



Stationenbetrieb Getreideprodukte

Die folgenden Übungen können einzeln oder mit personeller Unterstützung als Stationenbetrieb (ev. mit Stationenpass) durchgeführt werden.

STATION 1: GETREIDEVIELFALT – GETREIDEKÖRNER ZUORDNEN

Dauer

- 1 UE

Ziele

- Aufbau und Inhaltsstoffe des Getreidekorns kennen
- Getreidevielfalt und unterschiedliche Getreideprodukte kennen lernen
- Gesundheitliche Bedeutung der verschiedenen Getreideprodukte verstehen

Material

- Wasserfester Stift
- Bildmaterial zu unterschiedlichem Getreide
- 6 Schraubgläser mit 6 Getreidearten bzw. -sorten
- Kärtchen mit Namen der Getreidesorten
- Verschiedene Getreideprodukte wie Weizenmehl, Dinkelgrieß, Haferflocken, Polenta oder Reismudeln

Vorbereitung

Die verschiedenen Getreidearten bzw. -sorten in die Gläser füllen. Am Glasboden mit einem wasserfesten Stift jedem Glas eine Nummer zuordnen. Die Lösung auf einem extra Zettel bereitlegen, dann können die SchülerInnen im Anschluss selbst auflösen.

Durchführung

- Die SchülerInnen ordnen die verschiedenen Körner in den Gläsern den Namenskärtchen und dem Bildmaterial (Ähre + Getreidenamen) zu.
- Die Lösungen werden auf einem Zettel notiert.
- Eventuelle Ähnlichkeiten und Unterschiede sollen diskutiert werden.
- Anschließend werden die verschiedenen Getreideprodukte den Getreidesorten zugeordnet.

Weitere Anregungen

- Mit geschältem, poliertem Reis und Vollkornreis die Unterschiede veranschaulichen
- Die SchülerInnen selbst eine kleine Portion Getreidekörner mahlen oder zerstoßen lassen

STATION 2: BROTVERKOSTUNG

Dauer

- 1–2 UE

Ziele

- Unterschiedliche Brotsorten kennen lernen
- Brotarten durch die Sinne unterscheiden
- Bedeutung von Brot in unterschiedlichen Kulturen kennen lernen
- Wortschatzerweiterung (Wörtersammlung zu Aussehen, Geschmack, Geruch, ...)



© Pixabay

Material

- 3 verschiedene Brotsorten, etwa je 1/2 kg (selbstgebackenes Brot, Vollkornbrot, Weißbrot etc.)
- Schlafbrillen/Tücher zum Verbinden der Augen
- 3 Teller, 3 nummerierte Fähnchen zum Markieren der Brotsorten
- Servietten
- Arbeitsblatt „Station Brotverkostung“

Vorbereitung

Die unterschiedlichen Brotsorten werden in kleine Stücke geschnitten, jede Brotsorte auf einen Teller gelegt und mit Fähnchen markiert.

Durchführung & Reflexion

- Einstieg in das Thema: Gemeinsames Analysieren der mitgebrachten Brotjause im Sesselkreis.
- PartnerInnenarbeit: Die Kinder verkosten die einzelnen Brotsorten (tasten, riechen, schmecken, kauen) und beurteilen diese individuell. Die Ergebnisse werden am Arbeitsblatt eingetragen.
- Gemeinsam im Sesselkreis reflektieren: Jedes Brot hat seinen eigenen Geschmack. Geschmäcker sind individuell. Vollkornbrot enthält wichtige Nährstoffe (Ballaststoffe, Mineralstoffe, Vitamine).



Station Brotverkostung

	Brot 1	Brot 2	Brot 3
Geruch			
Geschmack			
Welches Brot ist das?			

Welches Brot hat dir am besten geschmeckt?

.....

.....

Welches Brot hast du heute das erste Mal probiert?

.....

.....

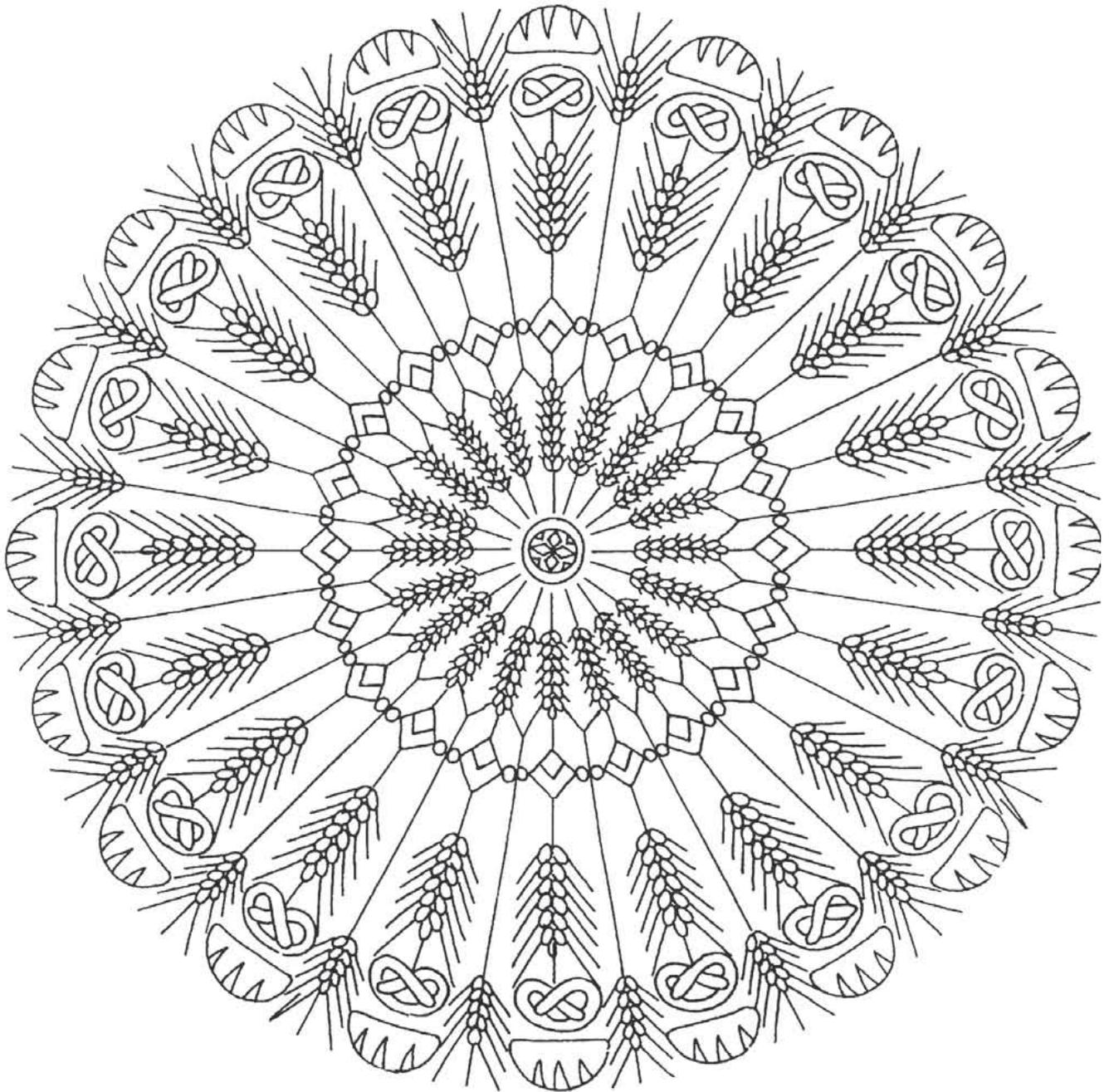
Was ist dein Lieblingsbrot?

.....

.....



Getreidemandala





Wörtersuche „Getreide“

In diesem Suchrätsel sind 17 Wörter senkrecht oder waagrecht versteckt.

Finde sie und male die Felder bunt aus. Die Wörter sind:

**STÄNGELKNOTEN, MÄHDRESCHER, MEHLKÖRPER, KEIMLING, GRANNEN, RISPEN,
GERSTE, DINKEL, ROGGEN, WEIZEN, SENSE, ÄHREN, HAFER, HALM, BROT, REIS, MAIS**

O	V	C	E	R	L	J	D	S	S	Y	N	C	T	K	M	M	F	I	C	M	M	Y	C	L
H	W	T	H	G	E	R	S	T	E	R	G	C	A	I	U	H	G	M	G	E	I	B	M	F
W	P	T	Y	I	O	C	Q	K	Y	C	Y	Q	J	D	M	F	Z	D	A	H	I	O	X	N
K	W	V	R	S	Z	I	M	K	S	E	K	O	V	O	L	N	F	Q	M	L	R	X	J	H
H	D	N	F	P	J	W	M	E	R	T	P	U	E	V	F	Y	B	B	U	K	J	M	D	D
E	B	R	O	T	B	S	N	O	F	M	T	T	K	X	S	T	C	Q	S	Ö	A	L	K	H
Z	U	S	K	T	H	J	L	Y	D	Q	J	C	E	C	T	L	Y	O	M	R	Z	F	J	K
H	D	N	D	N	Z	O	X	R	L	S	B	T	X	M	Ä	E	F	I	U	P	B	K	N	T
U	I	R	E	I	S	I	Z	R	I	S	P	E	N	U	N	R	X	K	E	E	E	E	Y	U
S	N	K	A	E	E	N	K	C	H	Q	W	G	M	E	G	X	J	I	U	R	F	I	L	G
W	K	P	J	K	W	P	Y	N	I	W	G	R	G	E	E	J	A	T	V	H	S	M	K	V
T	E	L	C	K	I	S	I	U	D	P	Y	A	G	Y	L	C	Z	Q	P	X	O	L	G	W
B	L	L	R	O	G	G	E	N	T	G	J	N	K	N	K	H	P	F	C	X	C	I	Q	X
G	Y	W	L	M	U	V	J	F	I	K	D	N	Q	C	N	F	S	N	E	Z	M	N	A	L
H	T	X	V	E	C	A	D	J	E	Z	W	E	P	S	O	D	G	A	V	U	U	G	I	L
O	U	O	F	F	J	O	I	N	L	O	B	N	O	F	T	Z	Y	Z	V	K	U	Z	G	E
S	A	I	S	C	C	H	K	O	I	M	Ä	H	D	R	E	S	C	H	E	R	H	V	I	J
K	V	K	S	R	K	Y	Q	N	F	P	T	L	X	H	N	R	X	H	J	A	H	Z	T	P
P	G	N	U	W	C	O	K	B	L	S	M	W	E	I	Z	E	N	K	Y	Z	P	N	P	C
E	H	A	S	D	K	O	O	U	B	K	B	Ä	I	H	P	N	P	I	X	U	O	L	T	E
B	G	T	E	Y	I	R	U	A	U	M	F	H	P	A	X	Y	Q	A	R	Z	A	Y	B	H
P	V	P	N	B	O	I	K	N	T	L	I	R	B	L	K	O	T	P	Q	U	K	U	S	S
T	E	U	S	B	G	Y	V	F	H	A	F	E	R	M	A	I	S	E	G	Y	G	G	S	R
U	T	I	E	V	S	X	F	J	O	J	F	N	P	Q	D	B	Q	V	Q	L	E	M	Z	U
J	M	O	R	A	Q	X	I	D	L	U	J	K	T	L	S	N	E	H	C	Z	H	Q	H	W



Salat aus 1001 Nacht

Zutaten (für 10 Portionen)

- 500 g Couscous
- 850 ml Wasser
- 6 EL Zitronensaft
- 7 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Petersilie
- 300 g Feta
- 1 Knoblauchzehe



© Pixabay

Zubereitung

Couscous zum kochenden Wasser geben, zirka 15 Minuten quellen lassen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, vermengen. Gemüse waschen und klein schneiden. Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse pressen. Alles zusammen mit dem klein geschnittenen Feta unter die Couscousmasse heben. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken. Fertig!



Getreide-Rätsel

Im Vergleich zu Weißbrot enthält Vollkornbrot mehr:

_ all _ _ t _ t _ffe

Mi _ _ _ als _ off _

V _ _ amin _

Was kannst du alles aus Dinkel machen?

.....

.....

Welche verschiedenen Getreidesorten kennst du?

W	G	D	R	H



© Pixabay

Tierische Produkte

MILCH UND MILCHPRODUKTE

Milch ist ein wertvolles Lebensmittel und enthält alle wichtigen Nährstoffe wie leicht verdauliches Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe



Laut den Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren werden für diese Zielgruppe täglich bis zu 3 Portionen Milch und Milchprodukte empfohlen. Bei der Auswahl ist auf Abwechslung zu achten.

Eine Portion für 7-10-Jährige entspricht jeweils im Durchschnitt:

- 1/2 Glas (150 ml) Milch
- 1/2 Becher (110g) Joghurt
- 1 1/2 Scheiben (30g) Käse

Milch und Milchprodukte sind wichtige Calciumlieferanten. Calcium ist vor allem für die Knochen- und Zahngesundheit wichtig. Für 7- bis 9-Jährige Kinder wird eine Aufnahme von 900 mg Calcium pro Tag und für 10- bis 12-Jährige Kinder eine Aufnahme von 1100 mg Calcium pro Tag empfohlen.

FLEISCH UND FLEISCHPRODUKTE

Tierische Produkte liefern Eiweiß, Eisen, Vitamine und Mineralstoffe – wertvolle Inhaltsstoffe also. Das heißt jedoch nicht, dass diese Lebensmittelgruppe im Speiseplan stark dominieren sollte, wie dies oftmals der Fall ist. Besonders empfohlen wird, den Verzehr von rotem Fleisch (Schwein, Rind, Lamm) und Wurstwaren einzuschränken. Hauptbestandteile der Mahlzeiten sollen Gemüse und stärkehaltige Beilagen sein (Nudeln, Erdäpfel, Reis).



Laut den Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren werden für diese Altersgruppe maximal 3 Portionen Fleisch oder Wurst wöchentlich empfohlen. Es ist darauf zu achten, fettarmes Fleisch (z. B. Hühnerfleisch) und fettarme Wurstwaren (z. B. Schinken) zu bevorzugen.

Eine Portion für 7-10-Jährige entspricht jeweils im Durchschnitt:

- 70 g Fleisch = 1 Kinderhandfläche
- 70 g Wurst = 6-7 Scheiben

FISCH

Fisch liefert Eiweiß von hoher biologischer Wertigkeit, mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), Vitamine (Vitamin D, Vitamin A, B6, Niacin), Mineralstoffe und essenzielle Spurenelemente wie Jod und Selen.



Laut den Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren werden 1-2 Portionen Fisch wöchentlich empfohlen. Aufgrund des hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren sollte davon 1 Portion ein fettreicher Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering sein. Auch heimische Kaltwasserfische (z. B. Saibling, Forelle, Karpfen) enthalten Omega-3-Fettsäuren, allerdings in geringeren Konzentrationen.

Eine Portion für 7-10-Jährige entspricht jeweils im Durchschnitt:

- 70 g Fisch = 1 Kinderhandfläche



Kinder sollten nicht jede Woche Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Butterfisch, Schnapper, Hai, Schwertfisch oder Königsmakrele zu sich nehmen, da diese Fischarten eine höhere Schwermetallbelastung aufweisen können.

Aus ökologischer Sicht kann der Verzehr von Fisch nur eingeschränkt empfohlen werden, da die Auswirkungen beim Verzehr von nicht nachhaltigem Fischfang enorm sind. Denn 29 % der Fischbestände sind nahezu irreversibel überfischt, weitere 61 % der Fischbestände werden zu stark befischt. Daher ist es besonders wichtig, Fischarten zu bevorzugen, deren Bestand nicht bedroht ist bzw. deren Fang oder Zucht für die Umwelt nicht belastend ist. WWF und Greenpeace empfehlen zum Beispiel den Einsatz von Fischen aus Biozucht, aus heimischer Produktion oder aus zertifizierten Fischereien.

Um den ernährungsphysiologischen Bedarf an gesundheitlich wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Meeresfisch enthalten sind, alternativ und umweltschonend abzudecken, werden pflanzliche Öle, Leinsamen, Raps, Walnüsse und heimisches Soja als zusätzliche Quelle empfohlen.

EIER UND EIPRODUKTE

Eier haben in der menschlichen Ernährung schon immer eine wichtige Rolle gespielt, vor allem aufgrund ihrer hochwertigen Nährstoffe. Laut der Österreichischen Ernährungspyramide werden für Kinder bis zu 2 Eier wöchentlich empfohlen, ohne den Bedarf an Cholesterin zu überschreiten.

Eierkennzeichnung

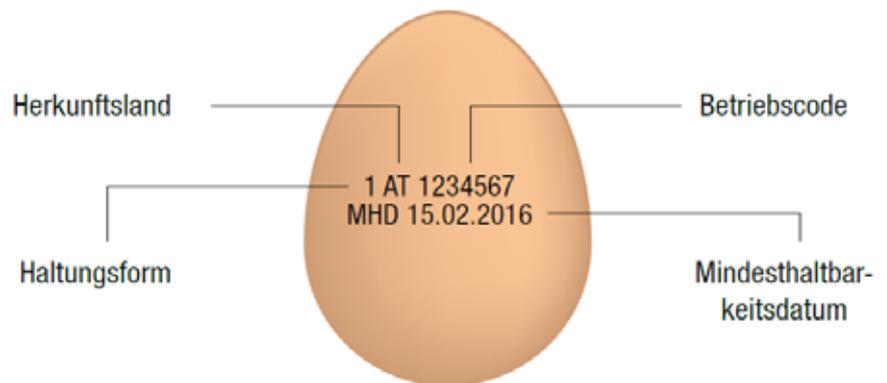
Jedes Ei ist mit einem Code versehen um Transparenz in Sachen Herkunft und Haltungsform zu gewährleisten.

Herkunftsland

AT ... Österreich
DE ... Deutschland
IT ... Italien
usw.

Haltungsform

0 | biologische Erzeugung
1 | Freilandhaltung
2 | Bodenhaltung
3 | Käfighaltung



Seit 1. Jänner 2009 ist die konventionelle Käfighaltung in Österreich verboten. Eier aus nicht tiergerechter Haltung landen jedoch immer noch auf unseren Tellern, da ein Großteil der verarbeiteten Eier importiertes Flüssigei aus Boden- oder Käfighaltung ist. Dieses wird in Kuchen, Keksen, Nudeln etc. verarbeitet, die Haltungsform muss jedoch nicht gekennzeichnet werden.



Eier färben

Am intensivsten wird die Farbe von den Eiern aufgenommen, wenn sie vorher mit Essig abgerieben werden. Nach dem Färben sind die Eier ca. 4 Wochen lang haltbar (wenn die Schale keinerlei Risse bekommen hat).

Der richtige Topf: Verwenden Sie zum Färben einen Emailletopf, da sich Farbreste nicht immer vollständig entfernen lassen. In Edeltahltopfen können sich unter Umständen auch die Farben verändern.

Rote Farbe:

- Traubensaft: Die Eier erst hart kochen und dann im kalten Saft so lange liegen lassen, bis sie den gewünschten Farbton erreicht haben.
- Rote-Rüben-Saft: Den Saft aufkochen, die rohen Eier 10 Minuten lang darin hart kochen und im erkalteten Saft noch ein Weilchen liegen lassen.

Grüne Farbe:

- Brennnesselblätter: 100 g getrocknete Blätter mit 1 Liter Wasser über Nacht ansetzen, dann 1/2 Stunde köcheln, Blätter abgießen. Eier dazugeben und ca. 10 Minuten mitkochen.

Blaue Farbe:

- Blaukraut: Einen halben Krautkopf klein schneiden und mit 1 Liter Wasser ca. 1/2 Stunde köcheln lassen. Kraut abgießen und die rohen Eier ca. 10 Minuten im Sud mitköcheln. Besonders intensiv wird die Farbe, wenn Sie es über Nacht im erkalteten Sud liegen lassen.

Gelbe Farbe:

- Kurkuma: 1 Liter kochendes Wasser über 40 g Kurkuma gießen, 1/2 Stunde ziehen lassen, noch einmal aufkochen und die rohen Eier darin hart kochen. Lassen Sie die Eier im erkalteten Sud liegen, bis der gewünschte Farbton erreicht ist.

Braune Farbe:

- Schwarzer Tee oder Kaffee: 100 g Tee mit 1 Liter Wasser aufkochen, ca. 1/2 Stunde ziehen lassen und die Teeblätter abgießen. Dann wieder erhitzen und die Eier darin hart kochen. Ist der Farbton zu hell, einfach noch ein Weilchen im erkalteten Tee liegen lassen. Eier im Sud ab und zu mit einem Löffel wenden, damit's keine fleckigen Stellen gibt.
- Birkenblätter: 100 g getrocknete Blätter mit 1 Liter Wasser über Nacht ansetzen, dann ca. 30 Minuten köcheln und die Blätter abgießen. Die rohen Eier dazugeben und ca. 10 Minuten mitkochen, bis sie hart sind.

Tipp: Perfekt als Vorbereitung für ein gemeinsames Oster-Frühstück in der Klasse!



Der Weg der Milch

Dauer

- 10 Minuten

Ziele

- Auflockerung und Bewegung
- Verständnis, woher unsere Milch kommt

Durchführung

PädagogIn erzählt	PädagogIn zeigt Aktivität vor
Heute ist ein ganz besonders schöner Tag und die Kühe stehen draußen auf der Weide und fressen viel frisches Gras.	Muhen, kauen, stehen oder langsam herumgehen.
Nach dem langen Arbeitstag für die Kühe wird es langsam Abend und die Kühe gehen in ihren Stall.	Gähnen, strecken, langsam auf den Sessel setzen.
Dort werden sie schon von der Bäuerin erwartet, die die Kühe melken wird.	Melken.
Und da kommt auch schon der Lastwagen, der die Milch abholt und in die Molkerei bringt.	Auto fahren.
Der Weg ist ziemlich kurvig und die Milch schwappt von der einen zur anderen Seite.	Nach links und rechts lehnen.
Plötzlich kommt ein kleiner Hügel.	Aufhüpfen.
Und eine Linkskurve ...	Nach links lehnen.
Und eine Rechtskurve ...	Nach rechts lehnen.
Und zwei kleine Hügel ...	Zweimal aufhüpfen.
Dann kommt die Milch in der Molkerei an: Dort wird heute Butter gemacht.	
Da wird kräftig gerührt ...	Mit beiden Händen rühren.
Und gestampft.	Gemeinsam stampfen.
Wenn die Butter fertig ist, wird sie verpackt.	Verpacken.
Dann kommt wieder ein Lastwagen und bringt die Butter in den Supermarkt.	Auto fahren.

... Wieder sind da viele Kurven und Hügel ... Nach links, rechts lehnen, aufhüpfen.	Schneller nach links und rechts lehnen, hüpfen und lenken.
... Jetzt haben wir es eilig, damit die Butter rechtzeitig ankommt, bevor der Supermarkt aufsperrt – wir müssen ein bisschen schneller fahren.	Quietschen.
Und plötzlich müssen wir bremsen.	Ganz hoch strecken, um die Butter hinzulegen.
Endlich sind wir im Supermarkt angekommen und die Butter kommt ins Regal – ganz nach oben.	Butter auf den Oberschenkeln aufstreichen.
Im Supermarkt kaufen wir ein Packerl Butter und machen uns ein Butterbrot.	Mit den Fingerspitzen auf den Oberschenkel klopfen.
Und mit ein bisschen Schnittlauch bestreuen.	So tun, als würden wir vom Brot abbeißen.
Und was meint ihr? Wollen wir kosten?	
Wir nehmen ein groooßen Bissen von unserem Brot.	
Und wie schmeckt das Schnittlauchbrot?	Gemeinsam „Guuut“ jubeln.



Milch von der Kuh

Setze die Wörter aus dem Rahmen unten in den folgenden Text ein:

Eine Kuh gibt dann erst Milch, wenn sie ein _____ geboren hat.
Schließlich ist diese Milch eigentlich als _____ für das Junge vorgesehen. Sie enthält _____ sowie alle lebenswichtigen _____, die das Kalb in den ersten Lebenswochen braucht.

Jeden Tag bilden sich im _____ der Kuh etwa 20–30 Liter Milch. Das Kälbchen saugt sie aus den _____ Zitzen.

Früher wurden die Kühe mit der _____ gemolken.

Das war _____ und kostete viel Zeit.

Die modernen Melkmaschinen ahmen das _____ des Kälbchens nach; sie werden an die _____ des Euters gesetzt und pumpen die Milch ab. Der Kuh tut das nicht weh – im Gegenteil: Ein prall mit Milch gefülltes Euter wäre für das Tier sehr _____.

Kälbchen	anstrengend	Nahrung
	schmerzhaft	saugen
Nährstoffe	Zitzen	Hand
Euter	Wasser	vier



© AMA-Milchlehrpfad

Lösung - Milch von der Kuh

Eine Kuh gibt dann erst Milch, wenn sie ein **KÄLBCHEN** geboren hat.
Schließlich ist diese Milch eigentlich als **NAHRUNG** für das Junge vorgesehen. Sie enthält **WASSER** sowie alle lebenswichtigen **NÄHSTOFFE** die das Kalb in den ersten Lebenswochen braucht.

Jeden Tag bilden sich im **EUTER** der Kuh etwa 20–30 Liter Milch. Das Kälbchen saugt sie aus den **VIER** Zitzen.
Früher wurden die Kühe mit der **HAND** gemolken.
Das war **ANSTRENGEND** und kostete viel Zeit.

Die modernen Melkmaschinen ahmen das **SAUGEN** des Kälbchens nach; sie werden an die **ZITZEN** des Euters gesetzt und pumpen die Milch ab. Der Kuh tut das nicht weh – im Gegenteil: Ein prall mit Milch gefülltes Euter wäre für das Tier sehr **SCHMERZHAFT**.



Joghurtverkostung

Als Vorbereitung auf die Übung sollten die Themen „Milch und Milchprodukte“ und die Verarbeitung bzw. Molkereitechnologien bearbeitet werden.

Dauer

- 20 Minuten

Ziele

- Eine empfehlenswerte Joghurtauswahl treffen (biologisch oder konventionell erzeugt, Zuckergehalt, Fruchtgehalt, Zusatzstoffe wie Aromen, Farbstoffe und Süßstoffe, Verdickungsmittel etc.)
- Sinne und Geschmack schulen
- Milchprodukte richtig aufbewahren (Kühlung)

Material

- Naturjoghurt
- 3 verschiedene Erdbeeryoghurt-Varianten mit unterschiedlichem Fett-, Frucht- oder Zuckergehalt – z. B. Sahnejoghurt mit über 4 % Fett, klassisches Fruchtjoghurt mit 3,6 % und fett-reduziertes Erdbeeryoghurt
- Je nach Saison frische Erdbeeren oder Erdbeermark aus Tiefkühlerdbeeren
- 4 kleine Becher und 1 Teelöffel pro SchülerIn (ev. von zu Hause mitbringen lassen)
- Arbeitsblatt „Joghurtverkostung“

Durchführung

- Vorab die Herstellung von Joghurt beschreiben
- Den SchülerInnen pro Gruppe die 4 Proben bereitstellen
- Verkostung und Eintragen in das Arbeitsblatt
- Gemeinsames Besprechen der Ergebnisse und Auflösung



Joghurtverkostung

Probe	Um welches Joghurt handelt es sich?	Wie schmeckt es Dir?	Bewertung
A		  	
B		  	
C		  	
D		  	

Welches Joghurt hat dir am besten geschmeckt?

.....

.....

Wörter zur Beschreibung von Joghurt:

- Geschmack: fruchtig, sauer, süß, bitter, fettig, cremig, künstlich
- Geruch: frisch, säuerlich, neutral, muffig, herb
- Aussehen/Textur: ganze Fruchtstücke, Teile von Fruchtstücken, wässrig, cremig, körnig, fest, glatt, bröckelig, glänzend, stich- oder löffelfest, stückig



Geschichte - Warum sollten wir weniger Fleisch essen?

Noch ein Würstchen? Nicht für Professor Stachel. Er erklärt, weshalb es besser ist, weniger Fleisch zu essen.

Durchführung

Am ersten schönen Frühlingstag grillt Ben Bär im Garten. „Fertig!“ ruft er und hält Professor Stachel ein Würstchen unter die spitze Nase. Und was macht der? Sagt: „Nein danke!“ Ist der Professor krank? „Nein“, erklärt er, „ich will in Zukunft einfach weniger Fleisch essen.“ Ben Bär verdreht die Augen. „Aber wieso? Würstchen sind lecker und man muss sie nicht selbst fangen. Im Supermarkt gibt es eine große Packung für wenig Geld.“

„Stimmt“, sagt der Professor, „aber hast du mal darüber nachgedacht, dass Fleisch von Tieren stammt und warum es im Supermarkt so billig ist?“ Der Igel lässt nicht locker. „Das liegt daran, dass die meisten Schweine, Rinder und Hühner in riesigen Ställen gehalten werden. Dort haben sie kaum Platz und kommen fast nie ins Freie. Massentierhaltung heißt das. Die schadet nicht nur den Tieren. Es wird viel Chemie eingesetzt und Wasser verbraucht. Das ist auch schlecht für die Umwelt!“

Ben Bär ist noch nicht überzeugt: „Im Fleisch sind wertvolle Nährstoffe, die wir brauchen, um gesund zu bleiben.“ Der Igel nickt. „Stimmt. Ich will ja nicht ganz auf Fleisch verzichten, sondern weniger essen. Und darauf achten, dass die Tiere nicht leiden mussten.“ Ben Bär nickt nachdenklich. Der Bär schielt auf den Teller des Professors: „Und was kauft du da?“, fragt er. Stachel grinst. „Veggie-Burger. Du kannst gerne die Hälfte haben.“



Bohnen-Burger

Zutaten für die Burgerlaibchen(4 Stück)

- 250 g Kidneybohnen (gekocht)
- 4 EL Haferflocken
- 1 große Karotte
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer, Salz, Kräuter
- Optional: etwas Mehl
- 4 (Burger)-Brötchen
- Salat, Tomate, Sprossen, ...

Burgersauce

- 3 EL Tomatenmark
- 5 EL Joghurt
- 1 EL Honig
- 1 EL Essig/ Zitronensaft
- mildes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Karotte reiben und die Zwiebel hacken. Die Kidneybohnen mit den Zwiebeln und der Karotte in eine Schale geben. Den Knoblauch pressen und gemeinsam mit den restlichen Zutaten in die Schale geben. Die Masse zerstampfen oder etwas pürieren. Wer eine etwas festere Masse möchte kann noch etwas Mehl hinzugeben. Aus der Masse Laibchen formen und in Öl anbraten.

Optional die Brötchenhälften toasten oder kurz in den Ofen legen. Mit Sauce bestreichen und nach Lust und Laune belegen!



© eat-this.org

Fette und Öle

Fette sind wichtige Energielieferanten und Transportmittel für fettlösliche Vitamine. Sie sind auch Träger von Geschmacks- und Aromastoffen. Fett ist der energiereichste Nährstoff, es liefert pro g 9 kcal und somit mehr als doppelt so viel Energie wie die gleiche Menge Kohlenhydrate und Eiweiß. Die Menge und Qualität der verzehrten Fette haben einen entscheidenden Einfluss auf Gesundheit, Entwicklung und Wohlbefinden.



Laut den Ernährungsempfehlungen für Kinder von 4 bis 10 Jahren werden bis zu 25 g – das sind insgesamt bis zu 5 Teelöffel – Fette/Öle, Nüsse und Samen täglich empfohlen. Bei der Auswahl der Fette sind die Fettqualität und die Fettmenge zu beachten. Pflanzliche Öle, Samen und Nüsse sollen bevorzugt verwendet werden. Mit Butter, Margarine, Schmalz und Kokosfett sollte sparsam umgegangen werden.

FETT IST NICHT GLEICH FETT

Die Zusammensetzung von Fett bestimmt zum einen die Eignung in der Küche, zum anderen hat sie aber auch Auswirkungen auf die Gesundheit. Besteht ein Fett vorwiegend aus gesättigten Fettsäuren, dann ist es fest, ein hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren macht Fette flüssig. Das bedeutet, pflanzliche Öle enthalten viele ungesättigte Fettsäuren.

Gesättigte Fettsäuren kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln vor, aber auch in einigen pflanzlichen Fetten.

- Butter, Sahne, Wurst, Käse, Palmöl, Kokosfett

Einfach ungesättigte Fettsäuren kommen in relativ großer Menge in pflanzlichen Ölen vor.

- Oliven- und Rapsöl

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind lebensnotwendig, da der Körper sie nicht selber herstellen kann und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie beeinflussen unter anderem die Zellfunktion, die Gehirnentwicklung und Entzündungsprozesse. Zu dieser Gruppe gehören die Omega-6-Fettsäuren sowie die Omega-3-Fettsäuren. Letztere haben eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem, sind entzündungshemmend und beeinflussen das Blutcholesterin positiv.

- Omega-6: Sonnenblumen-, Maiskeim- und Sojaöl
- Omega-3: fettreiche Seefische, Walnüssen, Leinsamen

Transfettsäuren sind spezielle Formen von ungesättigten Fettsäuren, die hauptsächlich bei der industriellen Härtung von pflanzlichen Ölen entstehen. Die gehärteten Pflanzenfette wurden vor allem in industriell hergestellten Nahrungsmitteln mit langer Haltbarkeit oder aus technologischen Gründen eingesetzt. Im Übermaß zu-

geführt haben Transfettsäuren eine negative Auswirkung auf die Blutfettwerte. In Österreich sorgt die „Österreichische Transfettsäuren Verordnung“ (gilt seit 2009) für eine geringe Transfettsäuren-Aufnahme aus gehärteten Fetten. Diese schreibt vor, dass Lebensmittel in Österreich nur Fett mit maximal 2 % Transfettsäuren enthalten dürfen.

- Fleisch und Milchprodukte, Backwaren wie Croissants, Kuchen, Kekse, Donuts, Fast Food wie Pommes frites, Pizza, Burger, Fertiggerichte wie Trockensuppen, Panaden auf tiefgefrorenen Hähnchen- und Fischfilets, Süßwaren und Snacks wie Kartoffelchips, Popcorn, Cracker, Müsliriegel.

Cholesterin ist nur in tierischen Nahrungsmitteln zu finden, aber auch der menschliche Organismus kann selbst Cholesterin bilden. Es ist wichtig für den Aufbau von Vitamin D und verschiedener Hormone sowie der Gallensäuren. Der Einfluss von Nahrungscholesterin auf die Blutfettwerte ist individuell verschieden.

- Butter, Milch und Milchprodukten, Eigelb, Fisch, Meeresfrüchten, Innereien, Fleisch- und Wurstwaren enthalten.

Faustregeln:

- Pflanzliche Fettquellen bevorzugen, denn sie sind reich an ungesättigten Fettsäuren (Ausnahme: Frittierfette wie Kokosfett).
- Tierische Fette (Ausnahme: fetter Fisch) reduzieren, denn sie enthalten oft hohe Konzentrationen an gesättigten Fettsäuren.

Für jeden Zweck das richtige Fett

Es gibt verschiedene Ölsorten in unterschiedlichen Qualitäten. Als Richtwert empfiehlt sich ein Blick auf das Etikett: Hochwertige kaltgepresste Öle sollen vor allem für kalte Speisen wie Salate, Rohkostgerichte oder Aufstriche verwendet werden. Raffinierte und somit hitzestabile Öle (Bratöle) eignen sich gut zum Anbraten und Frittieren.



Der Karotten-Test

Zuvor sollte das Thema Fett und fettlösliche Vitamine im Unterricht durchgenommen werden. Für das Experiment wird eine Herdplatte benötigt.

Dauer

- ca. 30 min

Ziele

- Kinder erleben, dass das Fett aus den Karotten den enthaltenen Farbstoff Beta-Carotin löst
- Kinder erfahren die Wichtigkeit von fettlöslichen Vitaminen

Material

- Karotte
- etwas Öl
- Pfanne
- Küchenpapier

Durchführung

Eine klein geschnittene Karotte wird in farblosem Öl (z.B. Sonnenblumenöl) angebraten. Sind die Karotten weich geworden, wird mit einem Teelöffel vorsichtig etwas Bratöl aus der Pfanne genommen und auf weißes Küchenpapier getropft.

Wie sieht das Öl nun aus?

Reflexion

Das Öl hat sich orange gefärbt, denn Fett löst den in den Karotten enthaltenen Farbstoff Beta-Carotin. Dieser ist die Vorstufe zu Vitamin A. Unser Körper kann diesen wichtigen Stoff aus Nahrungsmitteln besser aufnehmen, wenn er dazu Butter oder Speiseöl bekommt. Das gilt auch für die fettlöslichen Vitamine E, D und K.



Der Butterbrot-Test

Zuvor sollte das Thema Fett und Fett als Geschmacksträger im Unterricht durchgenommen werden.

Dauer

- ca. 30 min

Ziele

- Kinder erleben, dass Fett Aromastoffe löst und warum es ein wichtiger Geschmacksträger ist

Material

- 2 Stücke Brot
- etwas Butter

Durchführung

Die Kinder bekommen jeweils ein ungebuttertes Stück Brot und sollen dieses gut durchkauen.

Wie lange bleibt der Geschmack nach dem Hinunterschlucken im Mund?

Dann bekommen sie jeweils ein Brotstück mit etwas Butter und kauen dieses ebenfalls gut durch.

Wie lange bleibt der Geschmack diesmal im Mund?

Reflexion

Der Geschmack des gebutterten Brotes hält länger vor, weil die verschiedenen Brotaromen unterschiedlich schnell an das Butterfett abgegeben werden. Fett kann besonders viele Aromastoffe lösen und aufnehmen und ist deshalb ein guter Geschmacksträger.



Der Fettfleck-Test

Dauer

- ca. 30 min

Ziele

- Kinder bekommen ein Gefühl dafür, welche Lebensmittel sehr fettreich sind
- Versteckte Fette in Lebensmitteln erkennen

Material

- etwas Käse
- eine Apfelspalte
- einen halben Walnusskern
- ein Stück Avocado

Durchführung

Jeweils etwas Käse, eine Apfelspalte, einen halben Walnusskern und ein Stück Avocado auf ein Blatt Papier geben, sodass Flecken entstehen. Die Stücke wieder vorsichtig abstreifen und das Blatt etwa eine Viertelstunde lang trocknen lassen. Anschließend das Papier gegen das Licht halten.

Reflexion

Die wässrigen Flecken, vom Apfel zum Beispiel, sind getrocknet und verblasst. Käse, Nüsse und Avocado haben hingegen bleibende Flecken hinterlassen – je fettiger das Lebensmittel, desto deutlicher der Fleck!



Kerngesund

Knuspriges zum Knabbern ist allseits beliebt. Neben Chips und Salzgebäck gibt es auch gesunde Knabbereien. Falls Sie einen Herd zur Verfügung haben, probieren Sie es doch einmal mit gesunden Kernen. Sie schmecken sowohl süß als auch salzig.

Dauer

- ca. 30 min

Ziele

- Kinder erleben, wie einfach es ist, sich selbst einen gesunden Snack zuzubereiten
- Kinder erfahren wie gut Kerne und Samen schmecken
- Genießen in der Gemeinschaft

Material

- 1 Bratpfanne
- 1 Kochlöffel
- 1 Teelöffel, 1 Teller

Zutaten

- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesam
- 50 g gehackte Mandeln

Optional:

- 1 TL Raps- oder Walnussöl
- Salz
- Honig

Zubereitung

Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Sesam und gehackte Mandeln in einer beschichteten Pfanne knusprig rösten, bis sie ihr nussiges Aroma entfalten,

- für die salzige Variante Öl und 1/2 TL Salz dazugeben,
- für die süße Variante 2 TL Honig dazugeben,

alles gut durchmischen und auf einem großen Teller auskühlen lassen.

Naschen

Wer häufig und reichlich nascht und gerne fettige Snacks konsumiert, isst meist weniger wertvolle Lebensmittel wie Gemüse und Obst, Milch- oder Getreideprodukte. Süßigkeiten und Snacks sollten nur selten, dafür bewusst und mit Genuss verzehrt werden. Besonders viel Fett, Zucker und Salz sind in verarbeiteten Nahrungsmitteln versteckt. Dazu zählen z. B. Süßigkeiten, Mehlspeisen, viele Fast-Food-Produkte, Snacks, Knabbereien und Softdrinks.



Laut den Ernährungsempfehlungen für 4- bis 10-jährige Kinder sollen fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel nur selten konsumiert werden.

Süßigkeiten & Snacks	kcal
1 Handvoll Gummibärchen (30 g)	60
1 Doppelkeks mit Schokolade (17 g)	82
1 Handvoll Chips (25 g)	134
1 Rippe Milkschokolade (17 g)	90
1 Fruchteis am Stiel (75 g)	100
1 kleines Stück Obstkuchen (75 g)	170

Ein Schokoriegel (50–60 g) liefert 250–280 kcal und übersteigt somit bereits die tolerierbare Naschmenge pro Tag!

Tipps für den richtigen Umgang mit Süßigkeiten und Snacks



Der richtige Umgang mit Snacks und Süßigkeiten ist sehr wichtig. Kinder sollen lernen, zu genießen und mit der richtigen Menge umzugehen. (siehe auch Kapitel Genuss und Sensorik) Ein generelles Verbot zu Naschen macht Süßigkeiten für Kinder noch interessanter und sollte daher nicht ausgesprochen werden!

- Maximal 1 kleine Portion pro Tag naschen
- Beim Naschen oder „Snacken“ sitzen und bewusst genießen - so können auch kleine Portionen zufrieden stellen
- Nicht mit leerem Magen naschen
- Nicht nebenbei naschen, sondern bewusst und langsam genießen
- Snack-Zeiten und genaue Mengen gemeinsam im Vorhinein definieren
- Süßigkeiten nicht als Lob/Belohnung verteilen
- Die Vorbildwirkung der Erwachsenen ist maßgeblich

ZUCKER

In Süßigkeiten ist meist viel Zucker vorhanden. Dieser wird jedoch oft nicht auf den ersten Blick sichtbar auf der Zutatenliste angegeben, denn Zucker hat viele Namen:

- Fruktosesirup, Fruktose
- Dextrose
- Glukose, Glukosesirup
- Gerstenmalz
- Saccharose
- Maltodextrin
- Karamellsirup
- Maltose
- Laktose
- Raffinose
- Rohrohrzucker
- Brauner Zucker

Süßstoffe

Süßstoffe werden entweder als Süßungsmittel oder als Ersatz für Haushaltszucker verwendet. Sie befinden sich in Light-Produkten, Süßwaren, Tafelsüßen und Süßstofftableten sowie Desserts. Der häufige Konsum von Süßstoffen fördert aufgrund seines intensiven Süßgeschmacks (30- bis 10.000-fache Süßkraft von Haushaltszucker) die Geschmacksprägung auf Süßes, somit wird mehr davon verlangt.

Mundgesundheit und Zucker

Vor allem zucker- und säurehaltige Stoffe in der Nahrung und die Dauer, in der diese Rückstände auf den Zähnen haften, sind ausschlaggebend dafür, wie viel Karies im Mund gebildet wird. Laut der Länderzahnstatuserhe-

Im Jahr 2016 haben im Burgenland 53% der 6-jährigen Kinder bereits Erfahrung mit Karies gemacht. Um diesen erschreckend hohen Wert zu senken, spielt die Zahnpflege, der regelmäßige Besuch beim Zahnarzt sowie die richtige Ernährung von Anfang an eine große Rolle. Im Rahmen des Projektes „Gesund im Mund“ wird den Kindern durch praxisorientierte Zahngesundheitsworkshops entsprechende Gesundheitskompetenz vermittelt.



SALZ

Der menschliche Körper braucht Salz, denn es ist die Hauptquelle für Natrium. Es regelt den Wasserhaushalt, die Reizübertragung von Muskel- und Nervenzellen und ist bei vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Salz wird außerdem zum Haltbarmachen von Nahrungsmitteln und für technologische Funktionen bei der Lebensmittelherstellung herangezogen, z.B. wird bei der Brotherstellung die Konsistenz beeinflusst. Je nach Gewinnung unterscheidet man Meeressalz aus der Verdunstung salzhaltigen Wassers in Becken und Steinsalz aus dem Abbau und Herauslösen aus festem Gestein.

In Österreich wird laut Ernährungsbericht 2016 in allen Altersgruppen mehr Kochsalz verzehrt als es den maximal empfohlenen Aufnahmemengen entspricht.

Empfehlungen für die tägliche Salzaufnahme

- Nicht mehr als 5 g pro Tag für Kinder
- Nicht mehr als 6 g (etwa 1 Teelöffel) pro Tag für Jugendliche und Erwachsene

Lebensmittel mit einem hohen Anteil an „versteckten“ Salzen sind vor allem Fleisch- und Wurstwaren, Brot und andere Backwaren, Fischerzeugnisse, Käse, Konserven und Fertigprodukte. Bereits mit 120 g Brot und Gebäck pro Tag werden 1,7 g Salz aufgenommen. Zu den salzarmen Lebensmitteln zählen beispielsweise unverarbeitete Produkte wie Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Getreide.

Salz ersetzen

Kräuter und Gewürze sind eine gute Alternative zu Salz. Sie haben viele gesundheitsförderliche Eigenschaften und können z. B. appetitanregend, verdauungsfördernd, antimikrobiell und antioxidativ wirken. Je nach Jahreszeit und Speise werden sie frisch, getrocknet oder tiefgefroren verwendet.

Wertvolle Inhaltsstoffe von Gewürzen und Kräutern:

- Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe
- Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe
- Aromen und Geschmacksstoffe wie ätherische Öle, Senföle und Bitterstoffe



Dazu passt das Arbeitsblatt „Kräuter sparen Salz“!



Fast food

Dauer

- 1 UE

Ziele

- Sinneswahrnehmung schärfen
- Geschmacks- und Geruchswahrnehmung bewusst differenzieren
- Konzentration und Aufmerksamkeit schulen

Material

- Arbeitsblatt „Fast Food“

Durchführung

Kurz erklären, was unter Fast Food zu verstehen ist („essen auf die Schnelle“, wie Burger, Pommes, Pizza oder Döner, es wird meist unterwegs im Gehen oder Stehen zu sich genommen und gilt als unkompliziert und zeitsparend, liefert aber kaum wertvolle Nährstoffe).

Dann wird allen ein Arbeitsblatt ausgeteilt.

Die SchülerInnen füllen nun jeder für sich das Arbeitsblatt aus. Wenn alle fertig sind, wird der Fragebogen gemeinsam durchbesprochen und die Ergebnisse auf der Tafel vermerkt.

Die SchülerInnen überlegen gemeinsam, welche Alternativen es zu Fast Food gibt, wie z.B. gefüllte Vollkornweckerl oder Obst. Sofern die SchülerInnen über die Grundzüge einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung Bescheid wissen, können folgende Frage diskutiert werden: Wie kann durch die übrigen Mahlzeiten ein Ausgleich zu einer Fast-Food-Mahlzeit geschaffen werden.



„Fast Food“



Welche Rolle spielt Fast Food in deinem Leben?

1. Was ist für dich Fast Food? Schreibe alle Gerichte auf, die dir einfallen

2. Wie oft isst du Fast Food?

- | | | |
|------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> jeden Tag | <input type="checkbox"/> selten | <input type="checkbox"/> 1-mal pro Woche |
| <input type="checkbox"/> 1-mal pro Monat | <input type="checkbox"/> mehrmals pro Woche | <input type="checkbox"/> mehrmals pro Monat |

3. Wann isst du Fast Food?

- | | |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> unterwegs | <input type="checkbox"/> auf dem Schulweg/in der Pause |
| <input type="checkbox"/> am Wochenende | <input type="checkbox"/> immer, wenn ich Hunger habe |
| <input type="checkbox"/> wenn ich mit Freunden zusammen bin | <input type="checkbox"/> wenn es was zu feiern |
| <input type="checkbox"/> zum Mittag- oder Abendessen | <input type="checkbox"/> auf der Reise/im Urlaub |
| <input type="checkbox"/> zum Frühstück | <input type="checkbox"/> vor dem Fernseher |

4. Warum magst du Fast Food?

- | | |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Es schmeckt mir. | <input type="checkbox"/> Es ist cool. |
| <input type="checkbox"/> Es schmeckt immer gleich. | <input type="checkbox"/> Ich kann es überall essen. |
| <input type="checkbox"/> Die Werbung gefällt mir. | <input type="checkbox"/> Ich darf es mit den Fingern essen. |
| <input type="checkbox"/> Ich treffe Freunde beim Essen. | <input type="checkbox"/> Es macht mich fit. |
| <input type="checkbox"/> Es ist billig. | <input type="checkbox"/> Es riecht gut. |
| <input type="checkbox"/> Es ist gesund. | <input type="checkbox"/> Es macht lange satt. |
| <input type="checkbox"/> Es gibt witzige Geschenke dazu. | <input type="checkbox"/> Es geht schnell. |
| <input type="checkbox"/> Ich muss mich nicht benehmen. | <input type="checkbox"/> Es macht Spaß. |
| <input type="checkbox"/> Es fühlt sich im Mund toll an. | <input type="checkbox"/> Es sieht gut aus. |
| <input type="checkbox"/> Es gibt extra Kinder-Essen. | <input type="checkbox"/> Die Ess-Umgebung gefällt mir. |



Es grünt so grün – Kräuter in ihrer ganzen Vielfalt

Dauer

- 1 – 2 UE

Ziele

- verschiedene Kräuter kennenlernen
- erleben, wie einfach die Aufzucht von Kräutern ist
- außerdem sollen die Eltern angeregt werden, auch zuhause frische Kräuter in der Küche zu verwenden

Einführungsgeschichte „Kräuterhexe Florina“

„So, fertig.“, Florina und ihre Mutter haben einen Salat für das Abendessen vorbereitet. „Was möchtest du denn für eine Soße dazu?“, fragt die Mutter sie. „Die durchsichtige mit den vielen Kräutern.“, wünscht sich Florina. „Die magst du wohl am liebsten in letzter Zeit.“, sagt die Mutter. „Du bist ja eine richtige kleine Kräuterhexe geworden. Wollen wir frische Kräuter einkaufen gehen oder reichen uns die getrockneten aus dem Glas?“ „Also ich bin für frische! Die getrockneten sehen immer aus wie Tee... das ist mir nicht geheuer.“, antwortet Florina. „Da hast du Recht, getrocknete Kräuter sind tatsächlich so ähnlich wie Tee. Es gibt ja schließlich auch ‚Kräutertee‘, das sind ja auch getrocknete Kräuter.“, überlegt die Mutter. „Hihihi, demnächst trinke ich einen Petersilientee zum Frühstück“, albert Florina herum. Die Mutter lacht: „Naja, Petersilie ist hier glaube ich nicht so geeignet. Aber Minze zum Beispiel, die kann man frisch in den Salat tun oder als Pfefferminztee auch aufbrühen.“ „Bevor du auf die Idee kommst, dir einen Schnittlauchtee zu kochen, sollten wir aber nun schnell zum Supermarkt gehen. Sonst macht der gleich zu und wir können keine frischen Kräuter mehr kaufen. Dann bleiben uns nur die Wildkräuter am Wegesrand“, sagt Florinas Mutter. „Wildkräuter? Das klingt irgendwie nach Unkraut.“, fragt Florina skeptisch. „Ja, manche Leute würden sie wohl als Unkräuter bezeichnen. Früher gehörten wildwachsende Kräuter ganz normal auf den Speiseplan. Heute begegnet man ihnen eher selten auf dem Tisch. Erinnerst du dich an unseren Ausflug im letzten Sommer, bei dem du Sauerampfer probiert hast?“, entgegnet ihre Mutter. Daran kann sich Florina noch gut erinnern: „Ja, der war lecker.“ „Das war zum Beispiel auch ein Wildkraut.“, berichtet die Mutter. „Aber komm, nun wollen wir schnell zum Supermarkt gehen, hier in der Stadt sind Wildkräuter nämlich kaum zu finden und gezüchtete Kräuter sind ja auch gesund und lecker.“

Kleine Kräuterkunde

Material

Einige Bündel Kräuter, zum Beispiel Petersilie, Dill, Schnittlauch, Bohnenkraut, Oregano, Basilikum, Salbei, Liebstöckel, Minze oder Rosmarin

Durchführung

Betrachten Sie gemeinsam mit den Kindern im Sitzkreis die Kräuter. Welche Kräuter sind bekannt und welche neu für die SchülerInnen? Geben Sie den Kindern die Gelegenheit, an den Kräutern zu reiben und daran zu riechen. Auch Probieren ist natürlich erlaubt.

Fragestellungen:

- In der Geschichte wurden ja einige Kräuter genannt. Könnt ihr euch noch erinnern, von welchen Kräutern die Rede war?
- Welche Kräuter kennt ihr?
- Könnt ihr sie in der Auswahl der Kräuter hier entdecken?
- Wie riechen/schmecken die Kräuter?
- Welchen Geruch/Geschmack mögt ihr am liebsten?



Kräutertopfen selbst machen

Material

- Kräuter (ggf. Reste aus der vorhergehenden Übung)
- 500 g Magertopfen, etwas Joghurt oder Milch
- Salz, Pfeffer
- Vollkornbrot
- Brettchen, scharfe Messer, eine Schüssel, Schneebesen

Durchführung

Leiten Sie die SchülerInnen bei der Herstellung des Kräutertopfens an und verteilen Sie die Aufgaben in der Klasse.

Topfen und Milch oder Joghurt mit dem Schneebesen zu einer cremigen Masse verrühren. Die Kräuter zuerst waschen und dann klein schneiden. Die Kräuter unter den Topfen mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das Vollkornbrot wird in kleine Stücke geschnitten. Jedes Kind kann sich nun ein Stück Vollkornbrot nehmen und mit den Messern Topfen darauf streichen und diesen probieren.

Während die Kinder essen, können folgende Fragen gestellt werden: Wie schmeckt euch der Kräutertopfen? Kennt ihr noch andere Gerichte, für die Kräuter verwendet werden?



Familienhausaufgabe „Kochen mit Kräutern“

Liebe Familie _____,

Suppen, Salate, Soßen... Kräuter sind in vielen Gerichten enthalten. Selbst in Fertigprodukte verirren sich Kräuter hinein. Doch frisch schmecken sie viel intensiver und besser. Schon beim Kleinschneiden duften Basilikum, Petersilie und Co. so köstlich, dass sicherlich auch euch das Wasser im Munde zusammenläuft. Doch Kräuter bringen nicht nur Geschmack ins Essen, sie sind auch gesund, weil sie viele Mineralstoffe und Vitamine enthalten. Bereitet daher gemeinsam mit der Familie als Familienhausaufgabe ein Gericht mit frischen Kräutern zu. Wenn ihr selbst keines kennt, probiert doch eines der beiden hier vorgestellten aus:

SALAT MIT KRÄUTER-DRESSING

Zutaten:

1 Blattsalat, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Essig und Öl (im Verhältnis 1 Teil Essig zu 2 Teile Öl), Salz, Pfeffer, frische Kräuter nach Wahl

Zubereitung:

Zuerst wird der Salat gewaschen und kleingerupft. Die Kräuter werden ebenfalls gewaschen und dann mit einer Schere oder einem Messer kleingeschnitten. Für die Soße mischt ihr den Honig und den Senf und gebt etwas Essig hinzu. Alles gut verrühren und währenddessen langsam das Öl dazu laufen lassen. Nun gebt ihr die Kräuter hinzu und schmeckt alles mit Salz und Pfeffer ab. Die fertige Soße über den Salat gießen und gut mischen. Guten Appetit!



© Publicdomainvectors.org

VOLLKORNUDELN MIT PETERSILIE UND CHAMPIGNONS

Zutaten für 4 Personen:

500g Vollkornnudeln, 250g Champignons, 1 Knoblauchzehe (optional), 2 EL Olivenöl, 1 Bund Petersilie, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst Nudelwasser aufsetzen. Dann die Champignons putzen und die Knoblauchzehe (optional) fein hacken. Champignons und Knoblauch werden bei geringer Temperatur mit etwas Salz im Olivenöl ca. 10 Minuten ange-dünstet. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln ins Wasser geben und nach Packungsangabe kochen. Währenddessen die Petersilie waschen, abzupfen und klein hacken.

Die Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend die Petersilie unterheben. Die Nudeln abgießen, mit den Petersilien-Champignons mischen und servieren. Guten Appetit!

Hinweis: Die Champignons können natürlich mit einem anderen Gemüse wie Paprika oder Karotten ersetzt werden.



Kräuter sparen Salz

Finde die richtige Bezeichnung für die Kräuter und ergänze die Lücken.

Verwende folgende Begriffe:

Petersilie, Zitronenmelisse, Basilikum, Dill, Schnittlauch, Liebstöckel, Pfefferminze, Oregano



.....
gibt es mit glatten und
mit krausen Blättern.



.....
Blätter sind



.....
riecht nach



.....
wird für Fisch- und Gur-
kenspeisen benutzt.



.....
ist ein Zwiebelgewächs,
dessen Blätter hohl sind.



.....
duftet nach
.....



.....
findest du in sehr vielen
italienischen Speisen.



.....
riecht nach Maggi.

Lösung Kräuter sparen Salz



PETERSILIE

gibt es mit glatten und mit krausen Blättern.



BASILIKUM

Blätter sind **RUND**.



ZITRONENMELISSE

riecht nach **ZITRONE**.



DILL

wird für Fisch- und Gurkenspeisen benutzt.



SCHNITTLAUCH

ist ein Zwiebelgewächs, dessen Blätter hohl sind.



PFEFFERMINZE

duftet nach **MENTHOL**.



OREGANO

findest du in sehr vielen ital. Speisen.



LIEBSTÖCKEL

riecht nach Maggi.

Kräuter, abwechslungsreich in die Gerichte eingeplant, haben folgende Vorteile:

- Frische Kräuter sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Kräuter helfen Salz zu sparen und regen die Bildung von Speichel und Magensaft an.

Regeln zum bewussten Würzen:

- Verwende wenig Salz!
- Frische Kräuter kurz vor dem Essen zugeben!
- Nicht zu viele verschiedene Gewürze auf einmal verwenden!

Genuss und Sensorik

„Genießen“ braucht Zeit und ein entsprechendes Ambiente. Langsames und bewusstes Essen und Trinken spricht alle fünf Sinne an: Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen und Hören. Auf Phasen des Genusses sollten Phasen des Verzichts folgen. Eine Mahlzeitstruktur kann hilfreich sein. Bewusstes Genießen beim Essen und Trinken unterstützt die Entwicklung von gesundem Essverhalten/gesunden Essgewohnheiten, steigert die Lebensqualität und hilft, Essstörungen vorzubeugen.

TIPPS FÜR GENUSSVOLLES ESSEN

- In Ruhe und gemütlicher Atmosphäre essen, sich Zeit nehmen, das Essen wahrnehmen und genießen.
- Kindern schmeckt es meist besser, wenn sie den Speiseplan mitbestimmen können, beim Kochen mithelfen dürfen, den Tisch decken etc.
- Essen als gesellschaftliches Erlebnis (mit der Familie, mit FreundInnen, Traditionen beibehalten, Rituale festlegen etc.).
- Kinder beim Essen auf die Konsistenz und die Eigenschaften der Lebensmittel aufmerksam machen (schmeckt etwas süß/salzig? Ist es körnig? Ist es warm/kalt? etc.).
- Beim Essen sollten keine Ablenkungen wie Fernsehen, Spielen etc. gegeben sein.
- Immer wieder auch weniger beliebte und unbekanntere Speisen kosten lassen.
- Naturbelassene Lebensmittel verwenden.



Essen und Umgebung

Beschreibe die Bilder







Geruchsdetektive & Kräuter in der Klasse

Die Übung dient dem Kennenlernen der aromatischen Kräutervielfalt und der Verwendung der Kräuter und Gewürze.

Dauer

- 20 Minuten

Ziele

- Kennenlernen verschiedener Kräuter und Gewürze
- Wiedererkennen von Gerüchen und Sinnesschulung
- Schulung der Merkfähigkeit

Material

- Unterschiedliche frische und getrocknete Gewürze und Kräuter
- 10 blickdichte Dosen bzw. Zündholzschachteln, nummerieren
- Ev. Augenbinden

Durchführung

Zuerst nimmt jedes Kind ein Blatt zur Hand und nummeriert dieses von 1 bis 10 durch. Anschließend werden die mit Kräutern und Gewürzen befüllten Dosen/Zündholzschachteln durchgegeben. Die SchülerInnen öffnen diese einen Spalt breit. Sie sollen durch Riechen mit geschlossenen Augen herausfinden was sich darin befindet und dies notieren. Das Ergebnis wird dann gemeinsam verglichen.

Zur Ansicht können die frischen Kräuter in Töpfchen zur Verfügung stehen. Die SchülerInnen überlegen gemeinsam, wofür diese Kräuter und Gewürze typischerweise in der Küche verwendet werden können (z. B. Oregano für Pizza, ...).

Die SchülerInnen können auch in Gruppen aufgeteilt werden und die Übung im Stationenbetrieb durchführen. Als Erweiterung können verschiedene Kräuter in der Klasse oder im Schulgarten/Hof selbst aus Samen gezogen werden.



Rate-Spiele für die Sinne

Tasten, Riechen, Schmecken, Sehen - die Sinne können viel zu einer gesunden Ernährung und einem besseren Verständnis von Ernährung beitragen. Neue Gerüche und das dazugehörige Lebensmittel kennen lernen, Gewürze schmecken und riechen, Obst ertasten... Mit diesen Spielen werden die Sinne angeregt.

Dauer

- 1 UE

Ziele

- Sinneswahrnehmung schärfen
- Geschmacks- und Geruchswahrnehmung bewusst differenzieren
- Konzentration und Aufmerksamkeit schulen

RIECHEN: WAS KITZELT DEINE NASE?

Material

- Kleine, blickdichte Gläser
- Geruchsproben
- Gewürze (wie Kümmel, Zimt, Nelken, Kardamom, Kreuzkümmel)
- getrocknete Kräuter (wie Oregano, Minze, Rosmarin, Lavendel)
- ätherische Öle (wie Orange oder Zitrone)

Vorbereitung

Kleine, blickdichte Gläser – zum Beispiel mit Papier umwickelte Schraubgläser – mit verschiedenen Geruchsproben füllen. Die Gläser können Sie an der Unterseite beschriften oder farblich markieren, um die Auflösung zu erleichtern.

Durchführung

Lassen Sie die Kinder den Deckel ein bisschen anheben, sodass es den Inhalt riechen, aber nicht sehen kann.

Dazu passende Fragen:

- Kennst du diesen Geruch?
- Wie war der Geruch? Blumig, erdig, muffig ...
- Woran erinnert dich der Geruch?
- Wofür verwendet man das Gewürz oder die Kräuter?

SCHMECKEN: WAS HAST DU AUF DEINER ZUNGE?

Material

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser
- Obst und Gemüse

Vorbereitung

Schneiden Sie verschiedenes Obst und Gemüse klein.

Durchführung

Jeweils ein Kind bekommt die Augen verbunden und kostet das Obst und Gemüse.

Dazu passende Fragen:

- Wie schmeckt es? Süß, sauer, salzig oder bitter?
- Welches Obst oder Gemüse ist es?
- Welche Gerichte kann man damit kochen?

TASTEN: DAS GREIFT SICH AN WIE ...?

Material

- Obst und Gemüse zum Tasten
- Schachtel (Kinder sollten bequem hineingreifen können)
- Schere

Vorbereitung

Schneiden Sie zwei Löcher in eine kleine Schachtel (ein großes Stoffsackerl geht auch). Legen Sie Lebensmittel mit unterschiedlicher Form und Oberfläche hinein und lassen Sie das Kind raten, was es ist!

Durchführung

Zum Beispiel:

- glatt – Apfel, Mango ...
- pelzig – Kiwi, Pfirsich ...
- rund – Tomate, Orange ...
- länglich – Gurke, Karotte, Zucchini ...
- uneben – Erdapfel, Kohlrabi ...

Das Spiel kann weitergehen mit verschiedenen Nüssen, Nudeln in allen Formen usw.



Sinne

Welche Sinne gibt es?

.....

.....

Welche Lebensmittel fallen dir dazu ein?

.....

.....



- Ordne die folgenden Wiewörter (Adjektive) zu.
- Streiche durch. Einige Wörter kannst du mehrfach eintragen.
- Fallen dir noch mehr Wiewörter ein?

**riesig klein leise grün hart kalt bitter salzig feucht süß hell tief warm modrig sauer
weich winzig groß dunkel laut scharf glatt rauchig hoch trocken schön nass matschig
kross schlappig komisch frisch alt**



So kann etwas aussehen:



So kann sich etwas anhören:



So kann etwas riechen:



So kann etwas schmecken:



So kann sich etwas anfühlen



Geschmackstest

	Probe 1	Probe 2	Probe 3
Wie heißt das Lebensmittel?			
Wie sieht es aus?			
Wie fühlt es sich an?			
Wie riecht es?			
Wie schmeckt es?			
Was sagst du?			

Wörter, die dir bei der Beschreibung helfen könnten:

- weich, saftig, klebrig, hart,
- fest, süß, sauer, fruchtig,
- nach nichts, mehlig, scharf,
- sauer, rau, glatt, ...

Nachhaltig Essen und Trinken - Lebensmittel sind kostbar

MINDESTHALTBARKEITSDATUM UND VERBRAUCHSDATUM

Die Kennzeichnung „mindestens haltbar bis ...“ informiert, bis zu welchem Zeitpunkt die Ware haltbar ist - vorausgesetzt, sie wird entsprechend gelagert.

Es besteht aus der Angabe von Tag, Monat und Jahr – außer bei Lebensmitteln,

- deren Haltbarkeit weniger als 3 Monate beträgt (Tag und Monat reicht aus),
- deren Haltbarkeit höchstens 18 Monate beträgt (Monat und Jahr reicht aus) oder
- deren Haltbarkeit mehr als 18 Monate beträgt (Jahr reicht aus).

MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Waren, die bald ablaufen, werden in den Geschäften oft billiger angeboten. Ist die Mindesthaltbarkeit abgelaufen, ist das Lebensmittel nicht automatisch schlecht. Der Verkauf ist weiterhin erlaubt – das Lebensmittel muss aber gekennzeichnet sein.

Die Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums ist nicht zwingend bei:

- frischem Obst und Gemüse,
- Wein und Getränken mit einem Alkoholgehalt von zehn oder mehr Volumprozent,
- alkoholfreien Erfrischungsgetränken, Fruchtsäften, Fruchtnektar und alkoholischen Getränken in Einzelbehältnissen von mehr als fünf Litern,
- Backwaren, Süßwaren und Feingebäck, die normalerweise innerhalb von 24 Stunden nach der Herstellung verzehrt werden,
- Essig,
- Speisesalz,
- Zucker in fester Form,
- Kaugummi und
- portioniertem Speiseeis.

VERBRAUCHSDATUM

Sehr leicht verderbliche Lebensmittel können bereits nach kurzer Zeit eine Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellen. Sie müssen mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis ...“) ausgestattet sein und dürfen nach Ablauf dieser Frist nicht mehr in Verkehr gebracht werden. Das Verbrauchsdatum ist in Österreich für frisches Fleisch, rohes Faschieretes, Innereien, Knochen, rohes Wurstbrät, rohe Bratwürste, frischen Fisch und Rohmilch vorgeschrieben.



Obst und Gemüse der Saison

Dauer

- 1 UE

Ziel

- SchülerInnen bekommen ein Gefühl dafür, wann welche Obst- und Gemüsesorten Saison haben
- Sie sollen den geschmacklichen Unterschied von saisonalem Obst und Gemüse zu Importware schmecken
- Sie sollen die Nachteile von Produkten die nicht gerade Saison haben verstehen

Material und Vorbereitung

- Aufbau einer kleinen Ladentheke mit Gemüse und Obst inkl. Obst zur Verkostung des Reifegrades
- Arbeitsblatt „Dieses Obst und Gemüse hat jetzt gerade Saison...“

Tipp: dazu passt auch das Arbeitsblatt „Saisonkalender“

Durchführung

1. Einstieg: Sesselkreis

Obst und Gemüse bilden einen Impuls, das Thema zu finden, Diskussion:

„Welches Obst und Gemüse essen wir derzeit zur Jause?“

„Welche Angebote gibt es im Supermarkt?“

„Welche Angebote an Obst und Gemüse gibt es das ganze Jahr über?“

„Wann werden einzelne Obstsorten bei uns geerntet?“

2. Arbeitsblatt ausfüllen

3. Qualitätsunterschiede zwischen Gemüse und Obst aus der Saison und Importware erklären Begriff „Reifung“ klären:

Pflanzen benötigen viel Zeit, Sonne und Wasser, damit ihre Früchte reif werden. Dabei färben sich grüne Früchte in bunt gefärbte Früchte und bilden einen süßlichen Duft und Geschmack. Bei der Reifung entstehen wertvolle Vitamine. Deswegen ist es auch so wichtig, die Früchte lang genug auf den Pflanzen reifen zu lassen. So enthalten zum Beispiel reif geerntete Äpfel deutlich mehr Vitamin C als unreife Früchte.

Warum kaufen wir trotzdem oft Obst und Gemüse, das nicht gerade Saison hat?

(ist manchmal sogar billiger, hat mehr Prestigewert, Menschen denken gar nicht daran, Unterschiede im Geschmack sind den Menschen nicht wichtig,...)

4. Diskussion:

Welche Nachteile haben Produkte, die nicht gerade Saison haben, aber von uns gekauft werden?

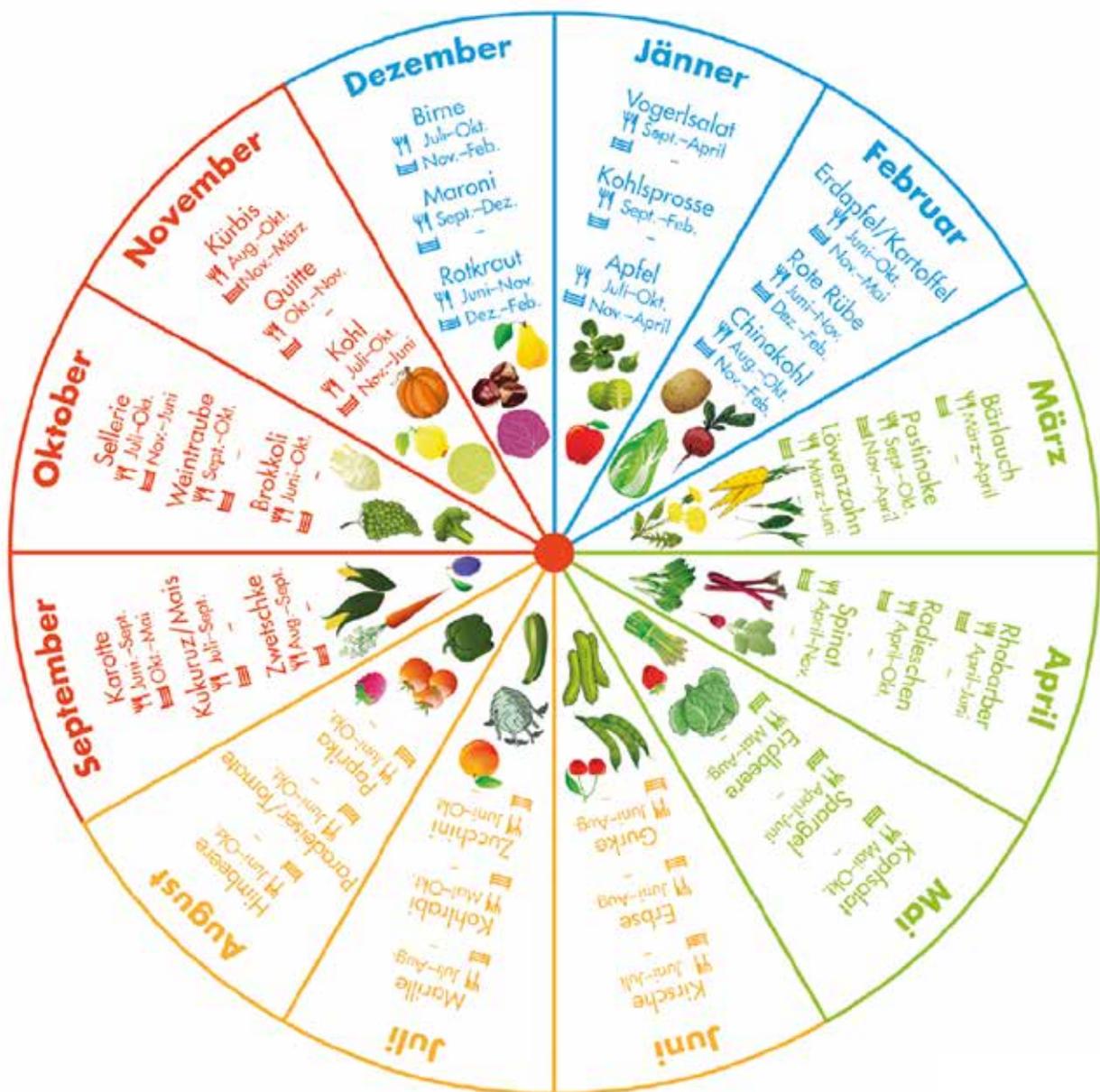
5. Verkostung:

Je nach Jahreszeit eine Obstart auswählen, wo der Vergleich möglich ist, z. B. heimische Erdbeeren und spanische: Was können wir feststellen? Zuckergehalt, geschmackliche Vielfalt, Wassergehalt, Konsistenz ...



Saisonkalender

Damit kannst du jeden Monat nachschauen, welches Obst und Gemüse bei uns in Österreich gerade reif ist. Natürlich gibt es noch viele andere Obst- und Gemüsearten. Vieles, was du auf deinem Kalender findest, ist auch über längere Zeit reif. Bei manchen Arten weißt du vielleicht selbst, in welcher Jahreszeit oder in welchen Monaten sie geerntet werden. Frag einen Erwachsenen, wann sie reif sind.





Lagerdetektiv

Wo soll was gelagert werden?

Schneide die Lebensmittelsymbole aus und klebe sie an die richtige Stelle im Kühlschrank und auf dem Regal.

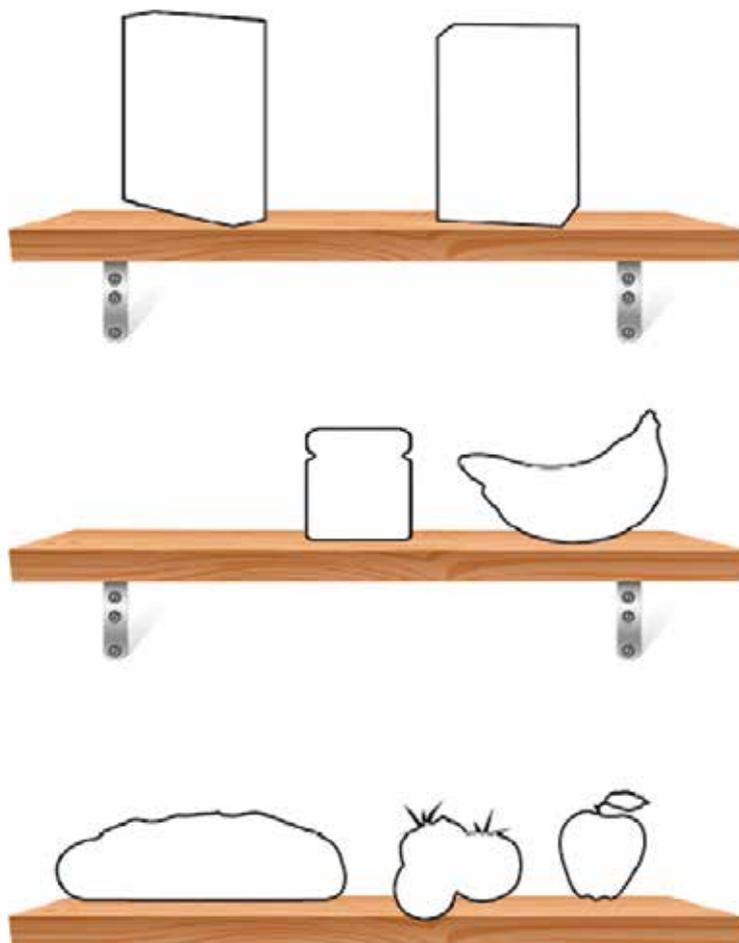
Hier noch ein paar Tipps bevor du startest:

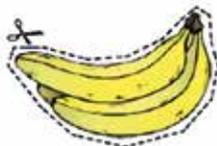
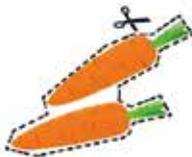
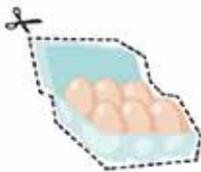
In den Kühlschrank gehört:

- Ganz oben: Selbst Gekochtes
- In der Mitte: Käse, Milchprodukte
- Unten: Fleisch, Fisch
- Gemüsefach: Gemüse wie Salat und Spinat und auch Früchte wie Marillen oder Zwetschken
- Kühlschranktür: Eier, Getränke

Übrigens: Bananen, Orangen und Zitronen immer außerhalb des Kühlschranks aufbewahren!









Lagerdetektiv - Weiter geht's

1. Wähle 10 beliebige Lebensmittel aus eurem Kühlschrank und aus eurem Küchenregal oder Vorratsschrank!
2. Schreibe den Namen des Lebensmittels in die erste Spalte. Lies auf der Verpackung nach, wo das Lebensmittel herkommt und bis wann es haltbar ist oder bis wann es zu verbrauchen ist! (Lass dir dabei eventuell von einem Erwachsenen helfen.) Trage diese Informationen in die zweite bzw. dritte Spalte ein!
3. Berechne, wie viele Tage, Wochen oder Monate das Lebensmittel noch haltbar ist und trage das Ergebnis in die vierte Spalte ein!
4. Vergiss bitte nicht, die Lebensmittel wieder dorthin zurückzustellen, wo du sie hergenommen hast. Wenn du „Lagerfehler“ entdeckt hast, sag es deinen Eltern und lagere das Lebensmittel an einem neuen/richtigen Ort.

KÜHLSCHRANKUNTERSUCHUNG

Lebensmittel	Herkunft	Haltbar bis/ zu verbrauchen bis (Datum)	Das sind noch ... (Tage/Woche/Monate)

UNTERSUCHUNG DES KÜCHENREGALS ODER VORRATSSCHRANKS

Lebensmittel	Herkunft	Haltbar bis/ zu verbrauchen bis (Datum)	Das sind noch ... (Tage/Woche/Monate)

Auf welchen Lebensmitteln hast du kein Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum gefunden?

.....

Warum?

.....

Wie lange glaubst du sind diese Lebensmittel haltbar? (Frage dazu auch Erwachsene!)

.....

Pflichtangaben auf Lebensmitteln

Wie heißt mein Lebensmittel?

.....

Gibt es eine Zutatenliste? Wo befindet sie sich?

.....

Gibt es eine Mengenangabe zu den Zutaten?

.....

Gibt es ein Mindesthaltbarkeitsdatum? Was besagt dieses?

.....

Ist das Produkt danach noch genießbar?

.....

Wer hat mein Lebensmittel hergestellt? Wie heißt die Firma?

.....

In welchem Land wurde mein Lebensmittel produziert?

.....

In welchem Land wurde mein Lebensmittel verpackt?

.....

THEMENBEREICH BEWEGUNG

Der Schulalltag ist geprägt von langen Phasen des Stillsitzens, dabei ist körperliche Aktivität zur Förderung einer gesunden Entwicklung in keiner anderen Lebensphase so entscheidend, wie in der Kindheit. Daher sind kleine Bewegungsübungen nicht nur eine willkommene Abwechslung im Unterricht, sondern wirken sich auch positiv auf das Lernen so wie die Entwicklung der Kinder aus. Bewegung und Lernen sind sehr eng miteinander verknüpft: Nicht umsonst „begreifen“ und „erfassen“ Kinder ihre Umwelt mit allen Sinnen. Die SchülerInnen erleben, dass es nach einer Bewegungseinheit leichter ist, dem Unterricht aufmerksam und konzentriert zu folgen.

Durchschnittliche Konzentrationsdauer von Kindern

Alter in Jahren	Dauer der Konzentration im Durchschnitt
5 bis 7	bis 15 Minuten
7 bis 10	bis 20 Minuten
10 bis 12	bis 25 Minuten
12 bis 16	etwa 30 Minuten

© Ökolog

Daher sind Unterbrechungen des Unterrichts, in denen gezielte Bewegungsübungen gemacht werden, keine verlorene Unterrichtszeit, sondern wirken sich sowohl auf SchülerInnen als auch auf LehrerInnen gleichermaßen positiv aus. Wichtig ist, den Sinn der Bewegungspausen zu erklären und die SchülerInnen zum ernsthaften Mitmachen zu motivieren (Bewegungspausen heißt nicht „Unsinn“ machen).

Machen Sie mit! Lachen und freuen Sie sich mit den Kindern in den lustigen Pausen, aber achten Sie auch auf Ruhe und Entspannung, wenn es um Konzentration und Körperwahrnehmung geht. Geben Sie sich und den Kindern Zeit, das „Gespürte“ nachzuempfinden und/oder auch auszudrücken. Fragen Sie nach, wie sich die Kinder nach einer Übung fühlen, was sie gespürt haben oder was ihnen daran besonders gefallen hat. Dadurch entwickeln die SchülerInnen eine gute Körperwahrnehmung.

Sofort umsetzbare Tipps:

- Übungsmaterial nicht austeilen – SchülerInnen stehen auf und holen sich selbst die Kopien
- SchülerInnen stehen zuerst auf, danach beginnen sie zu sprechen
- „Stiegenlauf“ bei Schülern mit Konzentrationsschwierigkeiten (ev. Zeit stoppen)
- Beim Lesen eines Stoffkapitels aufstehen und umhergehen
- Übungen für kurze Bewegungspausen werden von „Bewegungsmeldern“ eingefordert und vorgezeigt



Packe deine 7 Sachen ein

Dauer

- 5 Min.

Durchführung

Sucht euch aus euren Schulsachen ein paar „unverwüstliche Transportmaterialien“, zum Beispiel einen Stift, einen Radiergummi, ein Buch oder auch eine Federschachtel.

Legt euer Transportgut irgendwo auf euch ab (zum Beispiel auf dem Hand- oder Fußrücken) und geht nun langsam durch das Zimmer, ohne dass etwas herunterfällt, beginnt mit wenigen Dingen, zunächst mit zwei Transportgegenständen. Wenn das gut funktioniert, könnt ihr es auch mit drei oder mehreren Gegenständen versuchen.

- Wo könnt ihr überall Gegenstände platzieren?
- Wie viele Gegenstände könnt ihr transportieren?
- Könnt ihr euch auch auf allen Vieren oder hüpfend vorwärts bewegen?
- Könnt ihr euch auch Gegenstände übergeben?
- Wie kann noch etwas transportiert werden? Wer kann noch etwas transportieren?
(Pferd – Frauen in Afrika – Zug – See – Zirkustiere usw.)



Fahrradtour

Dauer

- 5 Min.

Durchführung

Stellt euch vor, euer Stuhl ist ein richtiges Fahrrad. Gemeinsam mit eurer Klasse macht ihr eine Fahrradtour.

- Rutscht auf eurem Stuhl nach vorne und lehnt euch langsam soweit zurück, bis ihr im Gleichgewicht seid und eure Beine in die Luft heben könnt. Nun tretet kräftig in die Pedale, damit ihr in Fahrt kommt,
- natürlich könnt ihr euch auch richtig in die Kurven legen oder bremsen und beschleunigen,
- zunächst fährt eure Lehrperson voraus – aber sicher dürft auch ihr einmal den Weg vorgeben, wenn ihr möchtet, könnt ihr auch die Hände dazu bewegen.

Tipp:

Für die Rumpfkraftigung und das Gleichgewicht ist es sehr anspruchsvoll, wenn die Kinder die Hände zum Üben vom Stuhl nehmen. Man kann zum Beispiel „freihändig“ fahren, in die Hände klatschen oder anderen zuwinken.



Schultertanz

Dauer

- 5 Min.

Durchführung

War die Schultasche heute wieder besonders schwer? Dann probiert den Schultertanz aus! Danach fühlt ihr euch richtig locker.

- Stellt euch oder setzt euch aufrecht hin, damit ihr gut ein- und ausatmen könnt, während ihr einatmet, zieht ihr eure Schultern kräftig nach oben zu den Ohren.
- Mit dem Ausatmen lasst ihr eure Schultern nach unten fallen. Wiederholt das zwei oder drei Mal,
- nun kreist mit euren Schultern ein paar Mal vorwärts, dann macht ihr ein paar Kreise rückwärts.
- Atmet dabei ganz gleichmäßig, nun zieht ihr die Schultern wieder ein paar Mal zu den Ohren und lasst sie fallen,
- zum Abschluss könnt ihr euch noch eure Arme „abwischen“. Dazu legt ihr eure rechte Hand auf die linke Schulter und streift dem Arm entlang kräftig nach unten, wie wenn ihr etwas wegwischen möchtet. Nun macht ihr das gleiche mit dem anderen Arm – und alle Verspannungen sind weggewischt.
- Fallen euch Übungen ein, mit denen ihr den Schultertanz ergänzen könnt?

Tipp:

Der Schultertanz kann vielfältig variiert werden, zum Beispiel mit Armkreisen oder indem man sich nach vorne beugt und die Arme nach unten baumeln lässt. Auch das einseitige Schulterheben, -kreisen in verschiedene Richtungen oder das Arme-nach-oben-Strecken eignen sich sehr gut. Auf diese Weise lassen sich Nackenverspannungen sehr gut lösen.



Löwenjagd

Dauer

- 10 Min.

Durchführung

Zusammen mit den Kindern wird der Text mit Bewegung ausgestaltet. Eingeleitet wird die Geschichte durch Klatschen mit den Händen auf die Oberschenkel ... wir gehen jetzt auf Löwenjagd ... und haben keine Angst ... denn ... Nun zeigen alle Kinder das Buschmesser mit der rechten Hand (... Wir haben ein Buschmesser dabei ...) und legen anschließend beide Arme auf die Schultern der NachbarInnen (... Und wir haben Freunde dabei ...). Und dann halten alle Ausschau, indem sie die Handfläche an den Kopf legen (...Und was sehen wir da ...). Wie die Geschichte weiter ausgestaltet wird, überlassen wir der Erinnerung bzw. der Phantasie der Kinder. Und ... es muss nicht allein bei der Steppe, beim Berg, beim See und beim Dschungel bleiben, bevor man in die Höhle kommt. Kinder finden viele andere interessante Abenteuersituationen.

Wir gehen jetzt auf Löwenjagd
Und haben keine Angst
Denn
Wir haben ein Buschmesser dabei
Und wir haben Freunde dabei
Und was sehen wir da
Eine hohe Steppe
Und wir können nicht drüber gehn
Und wir können nicht drunter gehn
Und wir können nicht dran vorbei gehn
Wir müssen mitten durch

Eine hohe Steppe	Steppengras zerschneiden
Einen großen Berg	Berg weggraben
Einen großen See	durch den See schwimmen
Ein dichter Dschungel	mit dem Dolch Weg freischlagen
Zurück durch die Steppe	Steppengras zerschneiden
Eine tiefe Höhle	in die Höhle tasten

Wir gehen jetzt auf Löwenjagd
Und haben keine Angst
Denn

Wir haben ein Buschmesser dabei
 Und wir haben Freunde dabei
 Und was fühlen wir da
 Einen großen Kopf
 Einen langen Schwanz
 Eine dicke Mähne
 Hui, der Löwe

Zurück durch die Höhle	in die Höhle tasten
Zurück durch den Dschungel	mit dem Dolch Weg freischlagen
Zurück durch den See	durch den See schwimmen
Zurück durch den Berg	Berg weggraben
Zurück durch die Steppe	Steppengras zerschneiden
Gerettet	Hände in die Luft



Wir woll'n spielen

Dauer

■ 10 Min.

Durchführung

‘Wir woll’n, wir woll’n spielen’ ist ein Sprechgesang, bei dem der Refrain nach der Melodie ‘I will, I will rock you’ gesungen wird. Mit dem Refrain geht es los:

Wir woll’n, wir woll’n spielen!
Wir woll’n, wir woll’n spielen!

Der jeweilige Zwischentext wird auch ziemlich rockig gesprochen. Nur Mut, mit etwas Übung und Nachfragen bei Kennern lernt man es ziemlich schnell.

Da gab es mal den kleinen Klaus
Der hockte den ganzen Tag zu Haus‘
Beim Sport da saß er oft auf der Bank
Vor Geräten und Bällen hatte er Angst.
Wir woll’n, wir woll’n spielen!
Wir woll’n, wir woll’n spielen!

... eine Variation ...

Ich will mit euch spielen!
Ich will mit euch spielen!
Die anderen Kinder freuten sich sehr
Und riefen alle: Klaus, komm her!
Schnell lernte er mit dem Ball umzugeh’n
und mußte nie mehr am Rande stehn.
Wir woll’n, wir woll’n spielen!
Wir woll’n, wir woll’n spielen!

... eine Variation ...

Wir woll’n miteinander spielen, spielen!
Wir woll’n miteinander spielen, spielen!
Und die Moral von der Geschichte:

Vom Fernseher lernt man das Spielen nicht.

Wir woll'n, wir woll'n spielen!

Wir woll'n, wir woll'n spielen!

Fernseher aus, raus aus dem Haus

Sonst geht es euch wie dem kleinen Klaus.

Miteinander spielen, spielen!

Miteinander spielen, spielen!

Auch der Klatschrhythmus, mit dem der Sprechgesang unterstützt werden kann, ist diesem Lied entnommen:

... 2-mal schnell auf die Oberschenkel patschen ...

... dann 1-mal (in der gleichen Länge wie bei den 2-mal) in die Hände klatschen ...

Der Klatschrhythmus wird während des Sprechgesangs beibehalten. Wie immer sind die Kinder auch bei dieser Idee sehr kreativ. Schnell finden Sie neue Strophen oder erstellen zu einer anderen Melodie einen neuen rhythmisch zu begleitenden Sprechgesang.



Sensibelchen

Es geht darum, dass sich die Kinder gegenseitig etwas auf den Rücken malen oder schreiben und erraten, was es ist. Die SchülerInnen setzen sich paarweise hintereinander auf den Boden und ziehen sich die Schuhe aus. „Heute dürft ihr nämlich mit den Zehen malen!“

Dauer

- 10 Min.

Durchführung

„Sucht euch eine Partnerin bzw. einen Partner! Setzt euch hintereinander auf den Boden und zieht euch die Schuhe aus.“

- das vordere Kind sitzt bequem und ein bisschen nach vorne gebeugt, so dass man schön auf dem Rücken „malen“ kann,
- als hinteres Kind stützt ihr euch mit beiden Händen rücklings ab und hebt beide Beine hoch,
- ganz vorsichtig dürft ihr nun mit eurer großen Zehe beginnen, auf den Rücken vor euch zu malen oder zu zeichnen. Zeichnet immer abwechselnd – einmal mit dem linken Fuß und einmal mit dem rechten Fuß,
- für den Anfang eignen sich Zahlen oder Buchstaben am besten, später vielleicht auch etwas Schwieriges wie eine Sonne,
- nach drei Versuchen wird gewechselt.

Tipp:

Für das zeichnende Kind ist es zu Beginn einfacher, das zweite Bein abzustellen. Als Variation und zur Verbesserung der Körperwahrnehmung bietet es sich an, anstatt zu zeichnen auch nur einzelne Finger aufzulegen und die Kinder die Anzahl erraten zu lassen. Diese Übung wirkt beruhigend, da sich die Kinder dabei ganz auf ihre Wahrnehmung und ihr Körpergefühl konzentrieren.



Gordischer Knoten

Dauer

- 10 Min.

Durchführung

Die Kinder werden in Kleingruppe aufgeteilt, stellen sich im Kreis auf und schließen die Augen. Sie halten dann eine Hand schräg nach oben, die andere schräg nach unten, bewegen sich mit immer noch geschlossenen Augen auf ihre Mitschüler zu und fassen sich wahllos an den Händen. Anschließend werden die Augen geöffnet. Nun soll der entstandene „Knoten“ ohne loslassen der Hände gelöst werden.



Pferderennen

Dauer

- 10 Min.

Durchführung

Alle Kinder knien oder sitzen in einem engen Kreis. Die Lehrkraft erläutert den Ablauf des Pferderennens und alle „Pferde“ laufen los, indem sie mit ihren Händen gleichzeitig auf die Oberschenkel klatschen.

- Rechtskurve: alle klatschen weiter und beugen sich nach rechts
- Linkskurve: alle klatschen weiter und beugen sich nach links
- Holzbrücke: alle klopfen sich vor die Brust
- Sprung über den Wassergraben: Andeutung eines Hechtsprunges
- Vorbeigalopp an den jubelnden Zuschauern: alle reißen jubelnd die Arme hoch
- Vorbeigalopp an der Tribüne: alle lächeln und winken
- Endspurt usw.



Stuhl-Aerobic

Dauer

- 10 Min.

Durchführung

- Auf schnelle Ansagen der Lehrkraft bewegen sich die Kinder rund um den Stuhl: strecken, recken, linkes Bein, rechtes Bein.... Alle klatschen 4x in die Hände, dann auf den Oberschenkel, dann auf die Sitzfläche der Stühle, pflücken hoch oben die Kirschen, heben den linken Arm, fassen mit der rechten Hand ans linke Ohr, hüpfen einbeinig um den Stuhl, machen Kniebeugen und singen ein Lied ...
- **empfehlenswert auch unter Aspekten der Rückenschule:** bei „Kommando Pimperle“ gehen die Kinder in die rückenfreundliche „Bückstellung“ (der Rücken bleibt gerade, die Knie sind leicht gebeugt) und trommeln mit den Händen auf die Oberschenkel. Kommando „tief“: Runter in die Hocke; Kommando „hoch“: Auf die Zehenspitzen stellen und die Arme in die Luft recken; Kommando „sitz“: Aufrecht und gerade auf den Stuhl setzen; Kommando „Reitsitz“: Verkehrt herum auf den Stuhl setzen, dabei die Unterarme auf der Stuhllehne abstützen.



Rechen-Aerobic

Dauer

- 10 Min.

Durchführung

Die Ansagen der Lehrkraft werden ausgeführt und gleichzeitig wird mitgerechnet:

- 3-mal den Arm ausschütteln + 8-mal die linke Schulter kreisen lassen = 11, oder
- 2-mal mit dem Kopf nicken, + 7-mal mit den Händen den Boden berühren = 14 ...



Erstarren

Dauer

- 10 Min.

Durchführung:

- Die Kinder werden in 2er-Gruppen aufgeteilt und bewegen sich zur Musik beliebig im Raum.
- Erste Musik-Pause: alle Kinder der Gruppe 1 erstarren zu Statuen.
- Die Kinder der Gruppe 2 dürfen die Statuen langsam in beliebige Positionen verformen.
- Die Statuen müssen so lang stehen bleiben bis die Musik wieder läuft.
- In der zweiten Musik-Pause tauschen die Gruppen.



Roboter

Dauer

- 10 Min.

Durchführung

- Die Kinder werden in 2 Gruppen aufgeteilt.
- Die Kinder der Gruppe 1 sind die „Roboter“, die anderen Kinder sind die „Herrchen“ oder die „Maschinenführer“.
- Jeder Roboter darf sich aussuchen, was für ein Roboter er ist: Tier, Maschine, Putzroboter, Koch, usw.
- Befehle an den Roboter werden nur durch Pantomime erteilt und auf Antippen führt der Roboter die Befehle dann aus.
- Nach einigen Minuten tauschen die Gruppen.
- Anmerkung: Dieses Spiel ist auch gut für draußen geeignet!



Ball-Rechnen

Dauer

- 10 Min.

Durchführung

- Die Lehrkraft stellt eine mündliche Rechenaufgabe und wirft dem Schüler, der sie lösen soll, den Ball bzw. den Bierdeckel zu.
- Das Kind fängt den Ball (Bierdeckel), nennt das Ergebnis und 1.) wirft ihn an einen anderen Schüler weiter, nachdem er diesem selbst eine Rechenaufgabe gestellt hat, oder 2.) wirft ihn nach Nennung des Ergebnisses zurück zur Lehrkraft.
- Bei Variante 1 können nachher mehrere Bälle/Bierdeckel kursieren.



Luftkuss

Dauer

- 5 Min.

Durchführung

- Entweder am Platz mit einem Partner, oder im Stuhlkreis mit allen Kindern durchzuführen.
- Mit der Hand oder mit dem Fuß werden Namen oder Phantasiewörter in die Luft geschrieben und müssen erraten werden.

Anmerkung: Dieses Spiel ist auch gut als Kennenlernspiel geeignet!



Flamingo

Dauer

- 5 Min.

Durchführung

Als erstes solltet ihr eure Schuhe ausziehen, denn dann steht ihr besser. Stellt euch vor, ihr seid Flamingos und steht im Wasser:

- Stellt euch aufrecht und stabil hin. Hebt nun langsam ein Bein an und stützt es an der Innenseite eures anderen Beins ab. Um euer Gleichgewicht besser halten zu können, breitet ihr eure Flügel (Arme) zur Seite aus,
- wenn ihr ganz sicher steht, dürft ihr eure Flügel seitlich noch weiter anheben und die Handflächen über eurem Kopf zusammenlegen,
- ganz wenige Flamingos können in dieser Position sogar schlafen und dabei die Augen schließen. Probiert es einfach aus!

Tipp:

Diese Übung eignet sich auch sehr gut als Hausaufgabe und ist für viele Variationen geeignet: Stehen auf einem Kissen, die „Flügel“ bewegen, den Kopf und Körper zu den anderen Flamingos drehen, unter die Ferse/Zehenspitzen kann man auch sehr gut ein Buch legen usw.



Schuhplattler

Dauer

- 5 Min.

Durchführung

Geht langsam auf der Stelle und lasst eure Arme pendeln. Dabei könnt ihr beobachten, wie sich eure Knie abwechselnd leicht nach vorne und nach oben bewegen. Nun geht ganz langsam, wie in Zeitlupe, und bewegt euch wie folgt:

- Rechtes Knie hebt sich,
- linkes Knie hebt sich,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechte Schulter,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linke Schulter,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechtes Knie,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linkes Knie,
- rechtes Knie hebt sich, linke Hand berührt rechten Innenknöchel,
- linkes Knie hebt sich, rechte Hand berührt linken Innenknöchel,
- nun das Ganze rückwärts bis ihr wieder normal auf der Stelle geht.

Könnt ihr euch zur Bewegung einen Rhythmus vorsagen oder eine kleine Melodie summen?

Schafft ihr es, die Bewegungen langsam, fließend und ohne Pause auszuführen?

Mit welchen Bewegungen lässt sich der „Schuhplattler“ noch ergänzen?

Erfindet eine Übungsreihe, die auch mit Hüpfen funktioniert.

Tipp:

Motivieren Sie die Kinder beim Ergänzen der Übungen weitere Überkreuzbewegungen einzubauen, also mit Armen und Beinen immer die Körpermitte zu überschreiten: Rechter Ellenbogen – linkes Knie, rechte Ferse – linke Außenseite des Knies usw.



Fingertreppe

Diese Übung ist gerade zu Beginn sehr anspruchsvoll! Sie und Ihre SchülerInnen werden ein bisschen Geduld benötigen. Nach einiger Zeit klappt die Übung wie im Schlaf und kann in ganz vielen Varianten und Situationen zur Auflockerung eingesetzt werden.

Dauer

- 5 Min.

Durchführung

- Öffnet beide Hände mit weit gespreizten Fingern. Dabei zeigt die Handfläche eurer linken und der Handrücken eurer rechten Hand zu euch. Die Spitzen des rechten Daumens und des linken Zeigefingers berühren sich,
- lasst beide Fingerspitzen aufeinander und dreht die Hände so, dass der rechte Zeigefinger auf dem linken Daumen zu liegen kommt,
- löst die ersten beiden Finger (rechter Daumen und linker Zeigefinger) voneinander und dreht die Hände, dass ihr den rechten Daumen auf den linken Mittelfinger legen könnt. Dabei drehen sich die Hände so, dass die rechte Handfläche und der linke Handrücken zu euch zeigen,
- dann löst den linken Daumen vom Zeigefinger, dreht die Hände und legt den linken Daumen auf den rechten Mittelfinger (linke Handfläche und rechter Handrücken zeigen zu euch),
- weiter geht es zum Ringfinger. So steigt ihr die Fingertreppe bis zum kleinen Finger hinauf – und wandert sie rückwärts wieder hinunter.

Mit ein bisschen Übung geht das ganz schön flott. Versucht die Fingertreppe doch einmal mit eurer Sitznachbarin oder eurem Nachbarn! Könnt ihr es auch mit der anderen Hand? Schafft ihr die Treppe auch hinter eurem Rücken?



Luftmalerei

Dauer

- 5 Min.

Durchführung

- Stellt euch vor, ihr seid große Maler. In beiden Händen haltet ihr zwei dicke Pinsel. Die Farben dürft ihr euch aussuchen.
- Stellt euch einen großen Kreis vor. Nun malt mit beiden Pinseln gleichzeitig diesen großen Kreis vor euch in die Luft,
- stellt euch als nächstes eine große „8“ vor: Malt sie erst mit dem einen Pinsel, dann mit dem anderen Pinsel nach,
- nun ist die „8“ umgefallen und liegt - versucht sie zu malen,
- schafft ihr es auch, die liegende „8“ mit beiden Händen gleichzeitig nachzumalen? Der linke Pinsel beginnt links herum, der rechte Pinsel beginnt rechts herum und beide Pinsel treffen sich in der Mitte. Wenn eure Pinsel verschiedene Farben haben, habt ihr sogar eine zweifarbige „8“ gemalt.

Tipp:

Gerade zu Beginn ist es für die Kinder einfacher, wenn Sie als Lehrkraft die zu malende Figur an die Tafel zeichnen.

Mit der Zeit wird es den Kindern auch möglich sein, die Figuren gleichzeitig mit beiden Händen „spiegelverkehrt“ in die Luft zu malen. Sehr gut eignen sich dafür auch Zahlen, Buchstaben oder einfache Figuren (Dreieck, Viereck, Raute usw.).



Fingerspitzentanz

Dauer

- 5 Min.

Durchführung

Als erstes dürft ihr euch eine schöne Musik aussuchen. Wenn ihr die Übung das erste Mal macht, wählt am besten eine langsame Musik.

- Sucht eine Partnerin bzw. einen Partner. Stellt euch einander gegenüber auf,
- nun legt eure Fingerspitzen vorsichtig aneinander und schließt eure Augen. Bewegt eure Hände gemeinsam zur Musik. Es ist gar nicht so einfach, dabei in Verbindung zu bleiben.



Balancierkünstlerinnen und Balancierkünstler

Dauer

- 10 Min.

Durchführung

Wie bei allen Gleichgewichtsübungen solltet ihr eure Schuhe ausziehen. Damit spüren eure Füße den Boden viel besser und ihr steht stabiler. Nun sucht euch eine Partnerin bzw. einen Partner, die/der etwa gleich groß ist wie ihr.

- Stellt euch Schulter an Schulter so nebeneinander, dass eine Person nach vorne und eine nach hinten sieht,
- hakt eure Arme ein (wie beim Tanzen),
- nun hebt das äußere Bein an und versucht gemeinsam auf einem Bein einen oder mehrere Kreise zu hüpfen (natürlich auch einmal in die andere Richtung),
- dabei dürft ihr nicht das Gleichgewicht verlieren.
- War das zu leicht? Dann hakt die Arme nicht mehr ein, sondern winkelt eure Arme nach oben ab, so dass ihr die Handflächen in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Oberarme sollten ungefähr parallel zum Boden zeigen, die Hände zeigen dabei senkrecht nach oben! So wird es schon deutlich schwerer.

Variante:

- Ihr könnt auch „gegeneinander spielen“ und in einem kleinen Wettkampf versuchen eine richtige Balancierkönigin oder einen Balancierkönig zu finden:
- Stellt euch einander mit dem Gesicht gegenüber auf (ca. einen halben Meter Abstand halten), winkelt den rechten Arm nach oben ab, so dass ihr die Handfläche in die eurer Partnerin bzw. eures Partners legen könnt. Die Hände zeigen wieder nach oben,
- zusätzlich hebt ihr nun das linke Knie soweit hoch, dass sich die Innenseiten eurer Knie berühren,
- jetzt geht es los: Jede und jeder von euch baut langsam Druck gegen den Arm und/oder das Knie seines Gegenübers auf. Ihr könnt den Druck verstärken oder nachlassen. Wichtig ist, dass ihr dabei nicht das Gleichgewicht verliert!

Tipp:

Ganz besonders interessant wird die letzte Übungsversion, wenn die Kinder die Augen schließen. Sie lernen dabei sehr sensibel die Impulse der Partnerin bzw. des Partners zu erspüren und entsprechend darauf zu reagieren. Dabei geht es nicht mehr darum, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen, sondern um spielerischen Druckaufbau und gezieltes Nachgeben. Das Team, das am längsten steht, hat gewonnen!



Wie kommt das Lebensmittel zu uns?

Dauer

- 15 Min.

Material

- Ein Stuhl pro Kind
- Evtl. Kärtchen mit Lebensmittelbildern

Durchführung

Die Kinder sitzen im Halbkreis. Die Kindergartenpädagogin oder der Kindergartenpädagoge (Erzählperson) erklärt den Kindern, dass es Lebensmittel gibt, die bei uns in Österreich wachsen – die also ganz in der Nähe sind und mit dem Auto oder Lastwagen gebracht werden – und dann gibt es Lebensmittel, die von weit weg herkommen und mit dem Flugzeug gebracht werden.

Die Erzählperson nennt in Folge verschiedene Lebensmittel. Wenn es ein Lebensmittel ist, das bei uns wächst, kann es mit dem Lastwagen transportiert werden (die Kinder trampeln mit den Füßen, simulieren das Lenken eines Autos und machen die entsprechenden Geräusche dazu). Wenn es ein Lebensmittel ist, das von weit her kommt, muss es mit dem Flugzeug fliegen (die Kinder stehen auf und laufen eine Runde mit ausgebreiteten Armen um den Stuhlkreis).

Zum Abschluss fragt die Erzählperson, ob ein Kind ebenfalls ein Lebensmittel kennt, das bei uns wächst oder eine lange Reise hinter sich hat. Die Kinder werden wieder aufgefordert, einen Lastwagen oder ein Flugzeug zu simulieren. Die Erzählperson darf dem Kind auch ein entsprechendes Lebensmittel ins Ohr flüstern. Bei jüngeren Kindern bietet es sich an, Bilder der Lebensmittel zu verwenden.

Beispiellebensmittel

- Von hier (im weitesten Sinne Österreich): Äpfel, Brokkoli, Brot, Butter, Eier, Erbsen, Getreide, Gurken, Holunder, Joghurt, Karotten, Kartoffeln, Käse, Kirschen, Linsen, Mais, Milch, Pilze, Salat, Tomaten, Wasser, Wurst
- Von weiter weg: Ananas, Bananen, Datteln, Kaki, Kapstachelbeere (Physalis), Kiwi, Kokosnuss, Litschi, Mango, Melone, Papaya, Pfeffer, Reis



Welches Lebensmittel ist das?

Dauer

- 15 Min.

Material

- Ein Stuhl pro Kind
- Gegebenenfalls Bilder von Lebensmitteln

Durchführung

Die Kinder sitzen im Halbkreis und die Kindergartenpädagogin oder der Kindergartenpädagoge beschreibt ein Lebensmittel. Die Kinder erraten dieses Lebensmittel. Anschließend (nach etwa 3-4 Lebensmitteln) kann sich jeweils ein Kind selbst ein Lebensmittel ausdenken bzw. kann man ihm ein Lebensmittel ins Ohr flüstern oder ein Bild von einem Lebensmittel zeigen.

Beispielaufgaben

„Es ist orange, länglich, wächst unter der Erde, der Hase isst es gerne.“ Karotte

„Es ist gelb und wächst am Baum, die Affen essen es gerne im Urwald.“ Banane

„Es wächst am Baum, ist manchmal grün und manchmal gelb und hat rote Wangen, schmeckt herrlich süß, man kann daraus einen Saft pressen.“ Apfel

„Es ist rot und rund und wächst bei vielen Leuten im Garten. Man kann auch eine leckere Sauce oder Ketchup daraus machen.“ Tomate

„Es ist rosa, lebt in einem Stall und grunzt.“ Schwein

„Die Kuh gibt es her und wir machen daraus Joghurt, Käse, Butter.“ Milch

„Es ist gelb, wird aus Milch gemacht und hat manchmal Löcher.“ Käse

„Es ist außen weiß oder braun und hat eine harte Schale, innen ist es weiß und ganz innen gelb, das Huhn legt es gerne in ein Nest.“ Ei

„Es ist rund und rosa, wird aus Fleisch gemacht und schmeckt gut aufs Brot.“ Wurst

„Es ist flüssig und klar, erfrischt uns und kommt aus der Leitung.“ Wasser

„Es schmeckt süß und ist besonders im Sommer lecker und erfrischend kühl.“ Eis

„Es schwimmt im Wasser und macht den Mund immer auf und zu (vorzeigen).“ Fisch

„Es sind weiße, längliche Körner, die gerne in China gegessen werden.“ Reis

„Es ist ganz lang und dünn, manchmal schaut es auch aus wie eine Schleife oder eine Muschel oder eine Spirale.“ Nudel

„Es wächst auf dem Feld und man kann daraus Brot backen oder Müsli (Flocken) herstellen.“ Getreide
„Es ist lang und grün (außen dunkelgrün und innen hellgrün) und kommt manchmal in den Salat.“ Gurke
„Es ist grün und schaut aus wie ein Baum, das gibt es auch in Weiß.“ Brokkoli / Blumenkohl „Es ist grün und kullert auf dem Teller herum, in einem Märchen schläft eine Prinzessin darauf.“ Erbse
„Es ist klein und braun, gibt es auch in rot/orange, und bei Aschenputtel helfen die Tauben dem Mädchen, es einzusammeln (die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen).“ Linsen
„Es hat eine braune Schale und ist innen gelb, es wächst unter der Erde und wir essen es gerne als Beilage (ev. zusätzlich als Püree, als Salat, als Pommes frites, mit Petersilie).“ Kartoffeln

THEMENBEREICH MENTALE FITNESS

Entspannung und Lernen wird oft als Widerspruch gesehen. Mit dem Lernen verbinden wir eher Begriffe wie Konzentration und Anstrengung. Entspannung legt hingegen Ruhe oder Nichtstun nahe. Um jedoch Konzentration und Ausdauer fürs Lernen aufbringen zu können, braucht es Ruhephasen. In diesen Ruhephasen erholt sich unser Körper aber auch das Gehirn für neue Herausforderungen. Es braucht auch Phasen, in denen wir wieder Energie tanken und uns für die nächste Lernetappe fit machen. (siehe „Durchschnittliche Konzentrationsdauer von Kindern“ im Kapitel Bewegung)

STRESSBEDINGTE LERNHEMMUNGEN ABBAUEN

Bei Stress ist die Lernfähigkeit massiv eingeschränkt. Vor allem negativer Stress (=Distress), der z.B. durch Angst ausgelöst wird, erzeugt Lernblockaden. Fast jeder kennt die „Black-out“-Situation bei Prüfungen, obwohl man bestens vorbereitet war.

Entspannungsübungen sind Techniken, die zu einer „Entstressung“ beitragen können. Eine weitere Möglichkeit Stress zu reduzieren ist die Bewegung, wie im vorherigen Kapitel bereits erwähnt.

Die Grundelemente des Autogenen Trainings können spielerisch in den Schulalltag integriert werden. Die Übungen können in einer täglichen Entspannungseinheit von ein bis drei Minuten oder blockweise (z.B. vier Wochen lang täglich) durchgeführt werden.

WIE WIRD GEÜBT?

Die Übungen können sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden. Für die Klasse eignet sich das freie Sitzen z.B. in „Droschkenkutscherhaltung“. Dabei stehen die Füße etwas auseinander auf dem Boden, Hände und Unterarme liegen locker auf den Oberschenkeln, der Kopf wird nach vorne gebeugt (kann auch angelehnt werden). Kleinere Kinder lehnen sich gerne nach vorne auf die Schulbank und legen den Kopf auf den Armen ab. Wenn Kissen oder Kuscheltiere vorhanden sind, können sie als weiche Unterlage dienen. Mit geschlossenen Augen gelingen die Übungen besser. Dennoch ist es den Kindern zu überlassen, ob sie die Augen schließen wollen oder nicht.

Die Rückführung auf ein normales Aktivitätsniveau erfolgt durch Anspannung der Armmuskulatur, tiefes Ein- und Ausatmen sowie Öffnen der Augen. Für Kinder kann die Rücknahme bewusst spielerisch erfolgen, z.B.: „Ballt eure Hände zu Fäusten und versucht mit den Fäusten eure Schulter zu treffen, mit kräftigem Schwung, dreimal hintereinander...“

WELCHE HILFSMITTEL WERDEN EINGESETZT?

Als Hilfsmittel dienen einfache Formeln und Leitsätze. In der gängigen Grundform (Unterstufe) gibt es eine Ruhe-, Schwere-, Wärme- und Atemübung.



Atmen mit dem Taschenspiegel

Durchführung

„Nehmt einen Spiegel und haltet ihn vor den Mund, ein paar Zentimeter Abstand genügen! Nun atmet tief ein, öffnet euren Mund und haucht die Luft so langsam es geht auf den Spiegel. Der Spiegel beschlägt sich wie ein Fenster bei Regen. Schon nach wenigen Sekunden ist die Spiegelfläche wieder klar. Versucht jetzt, noch tiefer Luft zu holen und den Hauch eures Atems noch dichter auf dem Spiegel sichtbar zu machen.“

Tipp:

Wenn kein Spiegel zur Verfügung steht, gelingt die Übung auch an einer normalen Glasscheibe oder auf einer durchsichtigen Folie.



Einstiegsübung ins autogene Training

Durchführung

„Schließt eure Augen und atmet tief ein und aus! Jetzt lasst deinen Atem einfach nur machen, was er will. Ihr merkt, dass ihr euch gar nicht anstrengen müsst – ihr atmet, ohne dass ihr etwas tut. Hört genau hin, welches Geräusch euer Atem macht (....)! Zählt 20 Atemzüge und achtet auf den Atem (....)! Versucht nun, ganz leise zu atmen (....) und jetzt atmet so richtig laut, so laut ihr könnt (....)! Spürt ihr, wie schnell euer Atem geht? Überlegt euch, wann ihr mehr Luft eingeatmet habt, beim lauten oder leisen Atmen?“

Tipp:

Erklären Sie den SchülerInnen, dass Entspannung ein fester Bestandteil des Unterrichtsrituals ist und dazu dient, sich wohl zu fühlen und besser zu lernen. Die Begriffe Anspannung – Entspannung können mit Hilfe eines Gummibandes erklärt werden.

Die Kinder können selber zum Nachdenken angeregt werden und Situationen nennen, in denen sie vielleicht eine Entspannung gebraucht hätten (beim Zahnarzt, wenn sie schlecht einschlafen können, bei einem Diktat oder einer Hausübung, die sie nicht auf Anhieb verstanden haben ...).

Zum Einstieg empfehlen wir eine Atemübung, die schon einige Phantasieelemente enthält.



Kraftatmen

Durchführung

„Wenn man richtig atmet, holt man sich Kraft aus der Luft. Setzt euch bequem hin und legt eure Hände locker auf die Oberschenkel! Ihr könnt auch die Arme auf dem Schreibtisch verschränken und den Kopf wie auf ein Kissen darauf legen. Schließt die Augen und achtet auf euren Atem. Spürt ihr, wie sich beim Einatmen der Bauch hebt und beim Ausatmen der Bauch senkt (...)? Legt eine Hand auf den Bauch, dann spürt ihr es noch besser (...)! Horcht auf das leise Geräusch, das ihr beim Ein- und Ausatmen macht (...)!“

Tipp:

Lassen Sie die Kinder nach den Übungen eine kurze Rückmeldung geben. Zentrale Fragen können sein: „Wie war die Übung für dich?“ oder „Wie hast du dich gefühlt?“ Hierbei ist es wichtig, mit den Kindern Blickkontakt zu halten und die Antwort nicht zu kommentieren. Ein kurzes freundliches „Danke“ fördert die Redebereitschaft der Kinder.



Bauchatmen

Durchführung

„Legt eure Hände seitlich auf euren Bauch, so dass sich beide Mittelfinger berühren! Atmet nun tief in euren Bauch hinein! Stellt euch dabei vor, wie sich euer Bauch mit Luft füllt und größer wird! Dabei hebt sich die Bauchdecke und ihr spürt, wie eure Mittelfinger auseinander bewegt werden. Atmet langsam und gründlich aus und spürt nun, wie sich eure Finger wieder berühren! Wiederholt diese Übung ein paar Mal und achtet darauf, dass die Mittelfinger immer wieder zusammen kommen!“



Atemübung „Müde Katze – müder Hund“

Durchführung

„Bei dieser Übung dürft ihr nach Herzenslust gähnen. Gähnen tut gut, denn es ist wie tiefes Einatmen, bei dem man besonders viel Luft holt. Stellt euch vor, ihr verwandelt euch jetzt in eine müde Katze oder einen müden Hund! Öffnet euren Mund so weit, dass einige eurer Gesichtsmuskeln gedehnt werden und atmet dabei tief, mit einem hörbaren „ah“ in die Brust und den Bauch hinein! Atmet hechelnd „ha-ha-ha-haha“ wieder aus, so lange, bis keine Luft mehr in der Lunge ist! Dehnt nach der Übung eure Arm-, Bein- und Schultermuskeln! Vielleicht müsst ihr nach dieser Übung gähnen, das tut wohl.“



Atemübung „Holzhacken“

Durchführung

„Faltet eure Hände! Atmet tief und gleichmäßig ein und aus. Fühlt ihr, wie sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt? Jetzt reckt ihr eure gefalteten Hände hoch über euren Kopf. Brust und Bauch werden beim Einatmen weit. Beim Ausatmen schlagt ihr nach unten, als wolltet ihr Holz zerhacken. Schreit dabei aus dem Bauch heraus „ha“! Ihr dürft laut schreien. Wiederholt die Übung einige Male! Löst dann eure Hände und atmet im Stehen zum Abschluss einige Male ruhig ein und aus!“



Entspannungsrätsel „Die Sonne“

Durchführung

„Macht es euch bequem, entspannt euch! Schließt die Augen – wenn ihr wollt. Hört gut zu. Atmet ruhig ein und aus, wie wir es geübt haben. Ich werde euch jetzt ein Rätsel vorlesen. Wenn ihr das Rätsel gelöst habt, bleibt ganz still und verrätet nichts. Nach der Übung dürft ihr die Lösung aufschreiben / mir ins Ohr flüstern.“

Rätselgeschichte

Sie ist ganz warm und hell. Morgens steigt sie langsam in den Himmel. Mittags kann man sie manchmal hoch oben über der Erde sehen, und abends sinkt sie langsam tiefer und tiefer. Sie sendet wärmende Strahlen aus und die Menschen freuen sich, wenn sie sie sehen. Wer ist das?

Nachdem die Lehrperson das Rätsel vorgetragen hat, schließt sie mit den Worten: „Lasst die Augen geschlossen. Ich gehe jetzt herum und berühre euch nacheinander an der Schulter. Wenn ihr berührt werdet, flüstert ihr mir ins Ohr (oder schreibt ihr auf) was ihr euch vorgestellt habt.“



Entspannungsrätsel „Der Schmetterling“

Durchführung

„Macht es euch bequem, entspannt euch, schließt die Augen – wenn ihr wollt – und hört gut zu. Atmet ruhig ein und aus, wie wir es geübt haben. Ich werde euch jetzt ein Rätsel vorlesen. Wenn ihr das Rätsel gelöst habt, bleibt ganz still und verrätet nichts. Nach der Übung dürft ihr die Lösung aufschreiben / mir ins Ohr flüstern.“

Rätselgeschichte

Stell dir vor, dass du dich in ein Tier verwandelt hast. Du bist ein sehr kleines Tier. Den Winter über versteckst du dich in einer festen braunen Hülle und niemand kann dich sehen. Die Frühlingssonne schenkt dir wohlige Wärme. Du spürst, wie deine Kräfte wachsen. Du dehnt dich und streckst dich, bis die braune Hülle um dich herum zerplatzt. Du faltest deine beiden Flügel auseinander. Sie haben ein zartes Muster aus vielen verschiedenen Farben. Du spürst, dass deine Flügel dich in den Himmel tragen, du kannst fliegen. Du riechst die Düfte der Blumen und spürst die Wärme der Sonne. Du setzt dich auf eine Blüte und holst dir dort Nahrung.

Nachdem die Lehrperson das Rätsel vorgetragen hat, schließt sie mit den Worten: „Ich gehe jetzt herum. Du lässt deine Augen geschlossen, und wenn ich dich berühre, flüsterst du mir ins Ohr / schreibst du auf ein Blatt, welches Tier du bist.“

Tipp:

Die Kinder können ihre Kuscheltiere oder ein weiches Kissen zum Üben in die Schule mitbringen.



Die progressive Muskelentspannung

Die progressive Muskelentspannung ist eines der bekanntesten Entspannungsverfahren. Sie wurde von E. Jacobson entwickelt. Jacobson beobachtete, dass psychische Spannung und Stress bei Menschen immer auch zu einer Anspannung im Körper führen. Weiters entdeckte Jacobson, dass körperliche Entspannung Gefühle wie Angst, Nervosität, Wut aber auch Konzentrationsschwierigkeiten ausschließt. Entspannung kann also nicht gleichzeitig mit diesen Gefühlen und Zuständen auftreten. Der Forscher hatte nun die Idee, durch gezielte Übungen körperliche Entspannung zu erzeugen und damit Anspannung auszuschalten.

Durchführung

Diese Übung kann auch mit Musik hinterlegt werden. In langsamer ruhiger Sprache wird dann folgender Text vorgelesen (nach jeder Zeile kann eine Pause von etwa 5 Sekunden eingelegt werden):

„Mach es Dir ganz bequem.

Schließe deine Augen.

Lasse deine Muskeln so locker wie möglich.

Spanne jetzt beide Arme an.

Balle beide Fäuste und winkle die Ellenbogen.

Spürst du die Spannung in den Oberarmen, Unterarmen und Händen?

Und wieder entspannen.

Versuche deine Muskeln in den Armen ganz locker zu lassen.

Achte auf das Gefühl wachsender Entspannung, in den Händen, den Unterarmen und den Oberarmen.

Konzentriere dich jetzt auf die Gesichtsmuskeln und Nackenmuskeln.

Der restliche Körper bleibt entspannt.

Spanne gleichzeitig alle Muskeln des Gesichtes an:

Lege deine Stirne in Falten, kneife die Augen zusammen, beiße die Zähne aufeinander. Spürst du die Spannung im Gesicht?

Und jetzt lasse alle Muskeln wieder locker.

Achte auf den Übergang von der Anspannung zur angenehmen Entspannung.

Entspanne dich immer weiter.

Und jetzt spanne deinen Bauch, deinen Rücken, dein Gesäß und deine Beine an.

Biege den Rücken durch und mache deine Bauchdecke und Gesäßmuskeln hart.

Spanne die Muskeln in den Oberschenkeln, Unterschenkeln und Füßen.

Achte auf die Spannung.

Und wieder entspannen.

Lasse alle Muskeln locker.

Achte nur auf das Gefühl der Entspannung, das sich immer weiter im Körper ausbreitet.

Konzentriere dich auf deine Schultern.

Lasse alle Muskeln in den Schultern locker.

Achte auf die Oberarme, darauf dass die Muskeln in den Oberarmen immer gelöster werden.

Konzentriere dich jetzt auf die Unterarme und auf die Hände.

Achte auf die Entspannung in jedem einzelnen Finger: Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und den kleinen Finger.

Nun achte auf die Entspannung des Gesichtes.

Dass die Stirne glatt wird, eine leere, glatte Fläche, dass der Unterkiefer entspannt ist, dass sich alle Muskeln im Gesicht immer mehr lösen und die Augenlider schwer werden.

Lasse die Entspannung allmählich ausstrahlen in den ganzen Körper.

Versuche, dich immer tiefer zu entspannen, an gar nichts anderes zu denken als nur an das angenehme Gefühl des Entspanntseins.

Und nun achte auf das Ein- und Ausströmen deines Atems.

Versuche, bei jedem Atemzug innerlich mitzudenken und mitzusprechen, so wie du ein- und ausatmest.

Genieße die Ruhe, die sich dabei in deinem Körper ausbreitet.

Versuche dich immer tiefer zu entspannen.

Entspanne dich tiefer und tiefer, achte jetzt nur noch auf das Ein- und Ausströmen des Atems.

Nun spanne deine Hände langsam wieder an.

Winkle die Arme an, strecke die Arme und rekle dich wohlig.

Öffne allmählich deine Augen und setze dich langsam wieder auf.“

(Text aus: Hopf, Hans (1993): Entspannung mit Musik. Wiesbaden: text-o-phon Verlag)

HILFREICHE LINKS UND QUELLEN

- **Agrarmarkt Austria:** <https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm/Information-fuer-Bildungseinrichtungen>
- **Arche Noa:** <https://www.arche-noah.at/wissen/schulmaterial?typ=close>
- **Bundesministerium für Gesundheit:** <http://bmg.gv.at>
- **Bundesministerium für Landwirtschaft, Regionen und Tourismus:** <https://www.bmlrt.gv.at/>
- **Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2022**
<https://kinderessengesund.at/oesterreichische-ernaehrungspyramide>
- **Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI):**
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=521>
- **Deutsche Gesellschaft für Ernährung:** <https://www.dge.de/>
- **Die Umweltberatung:** <https://www.umweltberatung.at/unterrichtsmaterialien-nachhaltiger-konsum>
- **Energie- und Umweltagentur des Landes NÖ:** <https://www.enu.at/thema-umweltbildung>
- **FGÖ - Die Initiative Kinder essen gesund:** <https://kinderessengesund.at/toolbox>
- **Fit von klein (Initiative der Betriebskrankenkassen in Deutschland):**
<http://www.fitvonkleinauf.de/>
- **GEolino:** <https://www.geo.de/geolino>
- **Kids vital im Kreis Herford:** <http://www.kidsvital.de/>
- **Kivi Kids...vital!, Projekt der aks gesundheit GmbH:** <https://www.aks.or.at/aks-angebote/kivi-kidsvital-gesundheitsfoerderung-in-volksschulen/>
- **Mehr-Bewegung-in-die-Schule.de:** www.mehr-bewegung-in-die-schule.de
- **Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs:** <https://www.gesundheit.gv.at/>
- **ÖKOLOG – Österreichs größtes Netzwerk für Schulen und Umwelt:** <https://www.oekolog.at/>
- **Österreichische Gesellschaft für Ernährung:** <https://www.oege.at/>
- **Österreichische Gesundheitskasse:** <https://www.gesundheitskasse.at/cdscontent/?contentid=10007.851904&portal=oegkportal>
- **Österreichischer Ernährungsbericht 2017:**
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=528>
- **Österreichs Schulportal für Volksschule:** http://vs.schule.at/index.php?modul=themen&top_id=4037
- **REVAN „Richtig essen von Anfang an!“:** <https://www.richtigessenvonanfangen.at/home/>
- **Schule.at – mein digitales Schulportal:** <https://www.schule.at/startseite.html>
- **Schule und Familie, ein Produkt des Sailer Verlages:** <https://www.schule-und-familie.de/wissen-wusstest-du-dass/professor-stachel-erklaert-kindern-die-welt/warum-sollten-wir-weniger-fleisch-essen.html>
- **Servicestelle für Gesundheitsbildung:** <http://give.or.at>
- **Verein Getreidewirtschaftliche Marktforschung:** <https://www.brotistgesund.at/>
- **Wiener Gesundheitsförderung – WiG:** <https://www.wig.or.at/Wiener-Sch.1537+M54a708de802.0.html>
- **Wiener Wasser:** <https://www.wien.gv.at/wienwasser/bildung/>