

Klasse 2

Gesund aufwachsen

Thema:

- > Kraftvolles Getreide & das Geheimnis der Kartoffel
- > Leistung geht durch den Magen

Übersicht

A Grundlagen

01 | Kraftvolles Getreide & das Geheimnis der Kartoffel

02 | Leistung geht durch den Magen

**Gesund
Aufwachsen**
in Vorarlberg

B Wer noch mehr machen will

01 | Mhm, das schmeckt und duftet!

02 | Zucker, Zucker, Zucker

C Ergänzungen

- Malen: Brotmandala
- Musik: Das Kartoffellied
- Verschiedene Getreidearten
- Tagestrinkpass / Wochentrinkpass
- Genussteller
- Ernährungspyramide

D Aktionstag mit den Eltern

- Herbstfest

A

Grundlagen

01

Kraftvolles Getreide
& das Geheimnis
der Kartoffel

Kraftvolles Getreide & das Geheimnis der Kartoffel

Hintergrund

Getreideprodukte und Kartoffeln sind gute Kohlenhydratlieferanten, die helfen, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Da bei Getreide die Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe vor allem in der Getreideschale enthalten sind, sind Vollkornprodukte den geschälten und ausgemahlten Produkten vorzuziehen. Von Getreideprodukten und Kartoffeln sollten täglich vier Portionen konsumiert werden. Eine Portion entspricht in etwa einer Scheibe Brot, 4–5 Esslöffel Getreideflocken, 140–150 g Nudeln (gekocht) oder 2–3 mittelgroße Kartoffeln. Weniger geeignet sind zum Beispiel stark gesüßte Frühstücksfakes sowie besonders fettreich zubereitete Kartoffeln, wie Pommes frites oder Bratkartoffeln. Empfehlenswert ist, den Teig von Kuchen und Torten bis zur Hälfte (oder mehr) aus Vollkornmehl zuzubereiten und immer mit Obst oder auch Gemüse zu kombinieren.

Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- wissen, dass Kartoffeln aus Wasser, Stärke und Ballaststoffen bestehen
- den Aufbau eines Getreidekorns kennen lernen
- ihren Geschmackssinn schulen
- erfahren, wie Kartoffeln zubereitet werden
- wissen, dass es empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Kartoffelgerichte gibt

01 | Getreide & Kartoffel

Besondere Hinweise

Viele Kinder kennen Vollkornprodukte von zu Hause nicht. Die Kinder sollen motiviert werden, spielerisch und durch ihre natürliche Neugierde Neues auszuprobieren.

Material

> Forschungsauftrag AB 1:

Das Geheimnis der Kartoffel – Woraus bestehen Kartoffeln?
(siehe B Wer noch mehr machen will)

- **Arbeitsmaterial:**

Messer, Kartoffelschäler, Schüssel, Gemüsereibe fein, Geschirrtuch, Sieb, Glasgefäß, Esslöffel

- **Lebensmittel:**

Kartoffeln, mehlig

> Forschungsauftrag AB 2: Das Wunderkorn (siehe B Wer noch mehr machen will)

- **Arbeitsmaterial:**

Lupe, Messer, Brett

- **Lebensmittel:**

verschiedene Getreidekörner

> Geschmackstest AB 3: Ich teste Brot (siehe B Wer noch mehr machen will)

- **Arbeitsmaterial:**

Brett, Messer, Teller, Video: Zubereitung – Kartoffel:
<https://www.youtube.com/watch?v=EboLI7zDPdA>

- **Lebensmittel:**

Weißbrot, Mischbrot, Vollkornbrot

> AB 4: Warum ist Brot so gesund?

- Tafel / Flipchart, Stifte

> AB 5: Die schöne Kartoffel

Vorbereitung

- Klassenraum
- Tische für Forschungsauftrag
- Tafel / Flipchart, Stifte
- Lebensmittel besorgen oder von den SchülerInnen mitbringen lassen
- Brot klein schneiden (Messer, Brett, 3 Teller)
- Arbeitsmaterial besorgen oder von den SchülerInnen mitbringen lassen
- Weiteres Material s.o.

Ablauf

Einstieg:

Die Inhalte der UE werden den SchülerInnen vorgestellt. Die SchülerInnen dürfen ihr Lieblingsgericht nennen und überlegen, welche Kohlenhydratlieferanten (Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln) enthalten sind.

Aktivität:

Forschungsauftrag: Die SchülerInnen werden in Kleingruppen eingeteilt und führen das Experiment unter Anleitung der Lehrkraft und mit Hilfe des AB 1: Das Geheimnis der Kartoffel – Woraus bestehen Kartoffeln? durch.

Es soll verdeutlichen, dass sich eine Kartoffel im Wesentlichen aus 3 Bestandteilen zusammensetzt. Dazu zählen: die festen, faserigen Stoffe, die im Tuch zurückbleiben (Faserstoffe). Sie zählen zu den Ballaststoffen. Der weiße Satz, der sich auf dem Boden absetzt, ist Stärke und der Rest ist Wasser. Das wird erst nach 20 Minuten sichtbar, daher wird die Kartoffel am Ende nochmals besprochen. Forschungsauftrag: In den Kleingruppen untersuchen die SchülerInnen verschiedene Getreidesorten anhand des AB 2: Das Wunderkorn. Gemeinsam werden die Lösungen erarbeitet und besprochen.

Verkostung: Die SchülerInnen sollen den Geschmack von verschiedenen Brotsorten kennen lernen und führen mit AB 3: „Meinem Geschmack auf der Spur“ den Brotgeschmackstest durch. Nach der Verkostung wird nochmals das Thema Kartoffeln aufgenommen und das Anfangsexperiment genauer besprochen. Aus Kartoffeln können verschiedene leckere und gesunde Kartoffelgerichte zubereitet werden. Doch es kommt auf die Zubereitung an. Wie Kartoffeln gesund, vielfältig und schmackhaft zubereitet werden, zeigt das Video (<https://www.youtube.com/watch?v=EboLI7zDPdA>). Wie aus Kartoffeln wieder neue Kartoffeln werden, kann mit der Geschichte AB 4 „Die schöne Kartoffel“ erzählt werden. Als Hausaufgabe können die SchülerInnen das AB 5 „Warum ist Brot so gesund?“ sowie das Kreuzworträtsel mit Hilfe ihrer

01 | Getreide & Kartoffel

Eltern / Großeltern bearbeiten.

Abschluss:

Es werden verschiedene Kartoffelgerichte gesammelt, die die Kinder kennen. Beim Sammeln auf der Tafel können sie in „empfehlenswerte“ (Pellkartoffeln, Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat, Kartoffelsuppe, Wedges u.a.) und „weniger empfehlenswerte“ (Pommes, Kroketten, Kartoffelpuffer, Bratkartoffeln u.a.) Gerichte eingeteilt werden.

Reflexion

- Kennen die SchülerInnen verschiedene Kartoffelgerichte?
- Soll eine UE Gesunde Jause mit Kartoffeln zur Vertiefung stattfinden?
- Wie kam der Geschmackstest bei den SchülerInnen an?
Haben SchülerInnen Vollkornbrot probiert, die es vorher noch nie probiert haben?
- Blieben Fragen offen?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Im Schulgarten oder in einer Kiste mit Erde können die SchülerInnen selber Kartoffeln anbauen. Dazu ab April einige Kartoffeln mit möglichst vielen Augen keimen lassen und in sandig-lockere Erde einpflanzen. Der Pflanzenabstand sollte 30 cm betragen, die Tiefe ca. 10 cm. Nicht zu häufig gießen. Nach drei Monaten kann man ernten.
- Mit Deutsch kombinierbar
- Forschungsauftrag: gemeinsam eine Bäckerei oder Mühle besuchen.

Zusatzinfo

Einige SchülerInnen vertragen aufgrund einer Allergie oder Unverträglichkeit wie z.B. Weizenunverträglichkeit, Weizeneiweißallergie, Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) bestimmte Getreidesorten nicht. Hier sollten die unverträglichen Sorten gemieden werden. Ggf. können „alternative“ Getreidesorten (z. B.: Amaranth, Buchweizen, Quinoa, ...) verwendet werden.

Durchführungsdauer

1 – 2 UE (evtl. 1 UE Getreide, 1 UE Kartoffel)

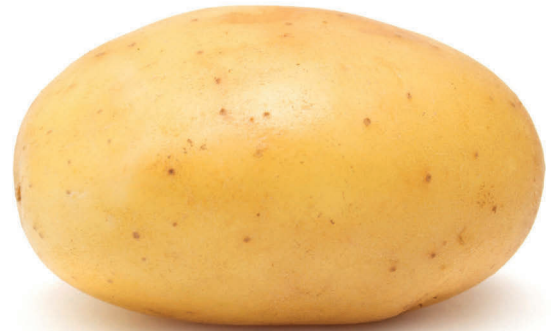
Woraus bestehen Kartoffeln?

AB I

9

Dazu brauchen wir:

- Kartoffeln, mehlig
- Messer
- Kartoffelschäler
- Schüssel
- Gemüsereibe fein
- Esslöffel
- Geschirrtuch
- Sieb
- Glasgefäß



Versuchsablauf:

1. Kartoffeln waschen
2. Kartoffeln schälen und fein reiben
(Vorsicht, damit es keine Verletzungen gibt)
3. Etwas Wasser (ca. 4–5 EL) zu den geriebenen Kartoffeln geben und gut rühren
4. Das saubere Geschirrtuch in das Sieb geben und ein Glasgefäß darunter stellen
5. Die Kartoffelmasse in das Geschirrtuch geben und das Tuch gut auspressen
6. Das Wasser der ausgepressten Kartoffeln in dem Glasgefäß auffangen und stehen lassen.

Was kannst du nach einiger Zeit (ca. 20 Minuten) beobachten?

Woraus bestehen Kartoffeln?

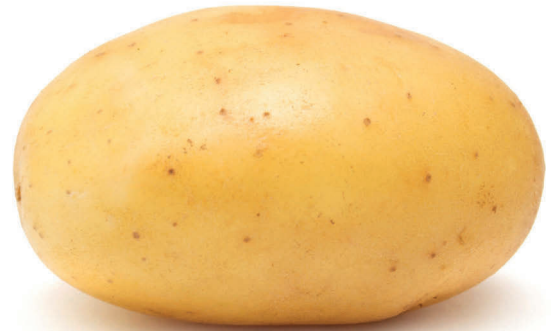
AB I

10

(Lösungsblatt für Lehrkraft)

Dazu brauchen wir:

- Kartoffeln, mehlig
- Messer
- Kartoffelschäler
- Schüssel
- Gemüsereibe fein
- Esslöffel
- Geschirrtuch
- Sieb
- Glasgefäß



Versuchsablauf:

1. Kartoffeln waschen
2. Kartoffeln schälen und fein reiben
(Vorsicht, damit es keine Verletzungen gibt)
3. Etwas Wasser (ca. 4–5 EL) zu den geriebenen Kartoffeln geben und gut rühren
4. Das saubere Geschirrtuch in das Sieb geben und ein Glasgefäß darunter stellen
5. Die Kartoffelmasse in das Geschirrtuch geben und das Tuch gut auspressen
6. Das Wasser der ausgepressten Kartoffeln in dem Glasgefäß auffangen und stehen lassen.

Was kannst du nach einiger Zeit (ca. 20 Minuten) beobachten?

Lösung:

Man kann gut beobachten, dass die Kartoffel aus viel Wasser und Stärke besteht. Der feste Anteil (Zellfasern) wird durch Auspressen zurückgehalten. Aus der trüben Flüssigkeit setzt sich nach einiger Zeit die weiße Stärke ab.

Hinweis zur Lösung:

Mit der gewonnenen Stärke lässt sich dann noch ganz einfach mit kochendem Wasser Kleister herstellen, sodass man damit auch noch weiterarbeiten kann.

Quelle: Hrsg.: Ministerium für Ernährung und ländlichen Raum Baden-Württemberg (MLR) und aid-Infodienst, Expedition Schule, Materialien zur Ernährung Klasse 1-6, 24-2009-37, S 133
<https://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/praxisanregungen/experimente-themen/luft/experiment/stark-durch-kartoffeln/>

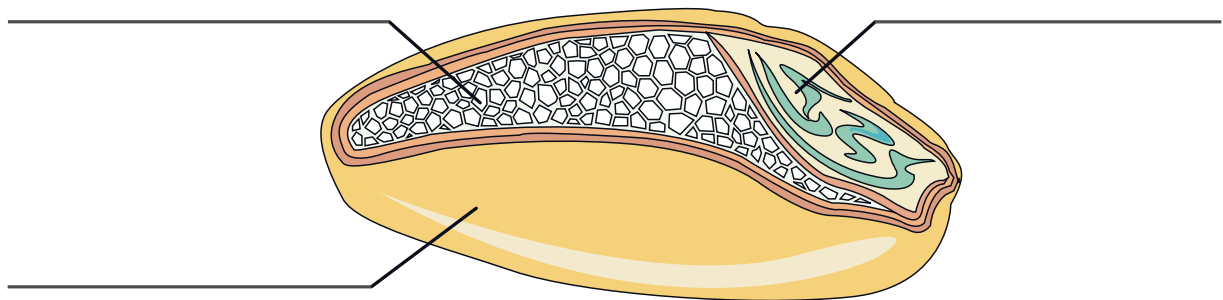


Arbeitsmaterial:

- verschiedene Getreidekörner
- Lupe
- Messer, Brett

1. Aufbau eines Getreidekorns:

Schneide einige Getreidekörner auf und untersuche sie mit Hilfe der Lupe
Ein Getreidekorn besteht aus:



2. Welche Aufgaben hat:

Schale: _____

Keimling: _____

Mehlkörper: _____

3a. Wie fühlt sich das Korn an: _____

3b. Wie riecht es? _____

4. Überlege, wie du das Getreidekorn kleinbekommst:

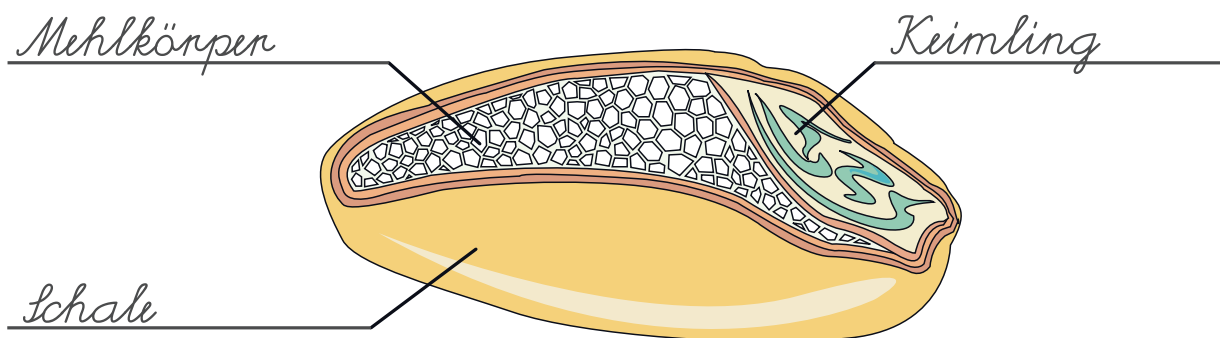
(Lösungen Lehrkraft)

Arbeitsmaterial:

- verschiedene Getreidekörner
- Lupe
- Messer, Brett

1. Aufbau eines Getreidekorns:

Schneide einige Getreidekörner auf und untersuche sie mit Hilfe der Lupe
Ein Getreidekorn besteht aus:



2. Welche Aufgaben hat:

- Schale: Sie schützt das Korn. Deshalb sind in ihr viele Schutzstoffe, und zwar Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe, enthalten.
- Keimling: Eiweiß und Fett sind im kleinsten Teil des Korns. Aus ihm entsteht die neue Pflanze.
- Mehlkörper: Er lässt sich zu Mehl mahlen und liefert dem Keim die Energie zum Wachsen.

3a. Wie fühlt sich das Korn an:

3b. Wie riecht es?

4. Überlege, wie du das Getreidekorn kleinbekommst:

mit Messer schneiden, mit den Zähnen, mit dem Mörser,
mit der Getreidemühle, mit der Kaffeemühle,
mit einer Flockenquetsche

Meinem Geschmack auf der Spur

Brotverkostung

AB 3

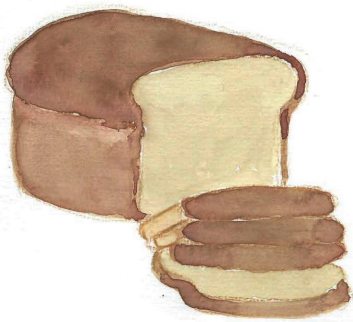
13

Probiere doch mal und verkoste!

Material: Brot in mundgerechte Stücke geschnitten.

Du kannst z. B. Weißbrot, Mischbrot oder ein Vollkornbrot verwenden.

1. Lass dir für die Verkostung ausreichend Zeit, damit du ganz bei der Sache sein kannst.
2. Nimm ein Stück der ersten Probe und achte auf deine Eindrücke bezüglich Aussehen, Geschmack, Geruch, Geräusche und Anfühlen. Viel Genuss!



Info zum Arbeitsblatt:

Wörter Geschmack:

Wörter Geruch:

Wörter Aussehen oder Kruste:

Wörter Anfühlen beim Hineinbeißen:

Wörter Geräusche:

salzig, trocken, würzig, frisch, herb, ...

säuerlich, süßlich, würzig, frisch, fein,

dunkel, hell, körnig, mittelbraun, glatt, ...






hart, weich, locker, klumpig, körnig, ...






kracht, knackig, knusprig, dumpf, ...

Brotverkostung

AB 3



Mein Name:		Name des Brotes:		
 SCHMECKEN GESCHMACK	 RIECHEN GERUCH	AUSSEHEN		
 TASTEN ANFÜHLEN	 HÖREN GERÄUSCHE	MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT		
		SEHR GUT		
		GUT		
		GEHT SO		

Mein Name:		Name des Brotes:		
 SCHMECKEN GESCHMACK	 RIECHEN GERUCH	AUSSEHEN		
 TASTEN ANFÜHLEN	 HÖREN GERÄUSCHE	MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT		
		SEHR GUT		
		GUT		
		GEHT SO		

Warum ist Brot so gesund?

AB 4

15

1. Darum ist Brot so gesund. Lies den Text dazu:

Kohlenhydrate



Kohlenhydrate versorgen deinen Körper mit Energie.

Eiweiß



Eiweiß ist wichtig für die Muskeln.

Vitamine



Vitamine stärken und schützen deinen Körper.

Mineralien



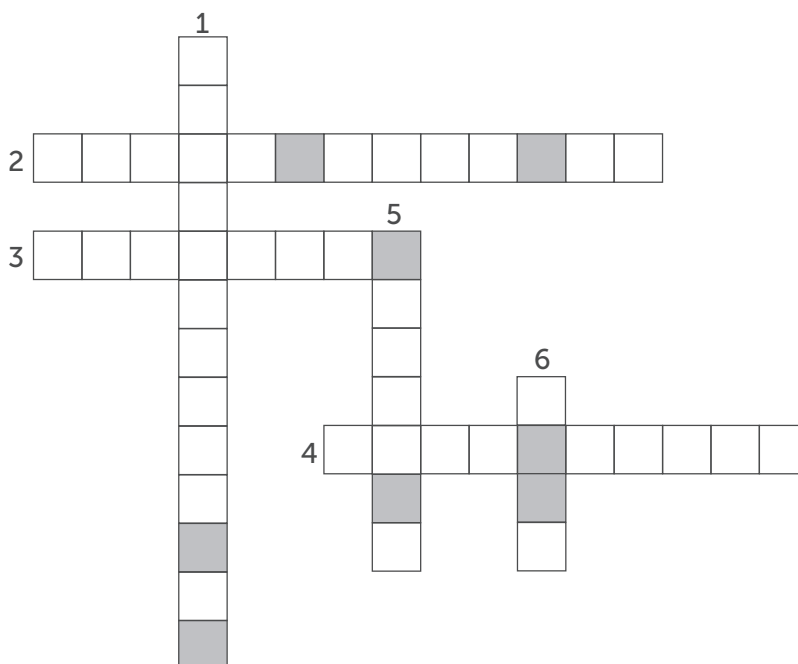
Mineralien stärken deine Zähne und Knochen.

Ballaststoffe



Ballaststoffe sorgen dafür, dass du dich lange satt fühlst.

2. Lies die Fragen und trage deinen Antworten in das Kreuzworträtsel ein.



1. Sie machen dich lange satt.
2. Sie versorgen dich mit Energie.
3. Sie stärken und schützen deinen Körper.
4. Sie stärken deine Knochen und Zähne.
5. Es ist wichtig für deine Muskeln.
6. Es enthält all diese wichtigen Stoffe.

3. Fülle hier das Lösungswort ein:

Diese

H T F

machen unser Brot so gesund.

Warum ist Brot so gesund?

AB 4

(Lösungsblatt für die Lehrkraft)

1. Darum ist Brot so gesund. Lies den Text dazu:

Kohlenhydrate



Kohlenhydrate versorgen deinen Körper mit Energie.

Eiweiß



Eiweiß ist wichtig für die Muskeln.

Vitamine



Vitamine stärken und schützen deinen Körper.

Mineralien



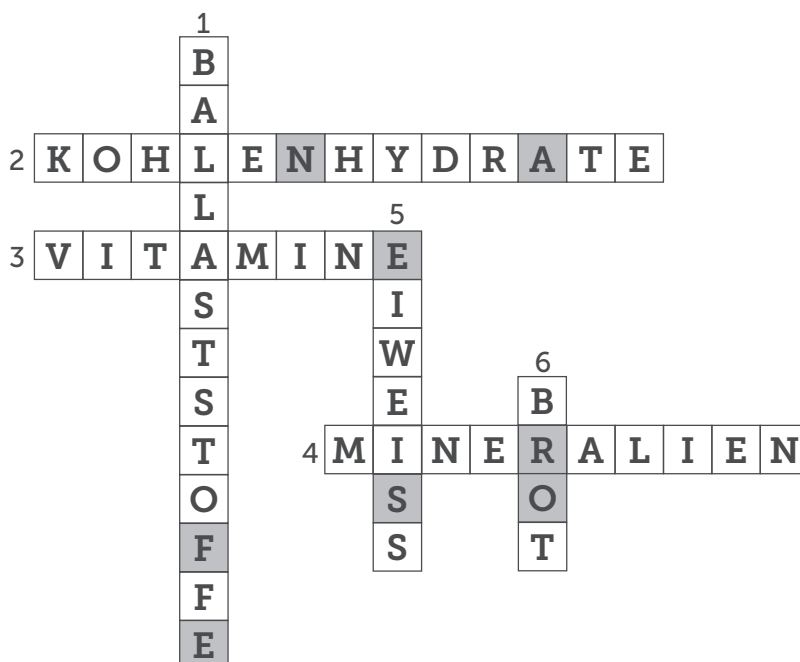
Mineralien stärken deine Zähne und Knochen.

Ballaststoffe



Ballaststoffe sorgen dafür, dass du dich lange satt fühlst.

2. Lies die Fragen und trage deinen Antworten in das Kreuzworträtsel ein.



1. Sie machen dich lange satt.
2. Sie versorgen dich mit Energie.
3. Sie stärken und schützen deinen Körper.
4. Sie stärken deine Knochen und Zähne.
5. Es ist wichtig für deine Muskeln.
6. Es enthält all diese wichtigen Stoffe.

3. Fülle hier das Lösungswort ein:

Diese

N A E H R S T O F F E

machen unser Brot so gesund.

Die schöne Kartoffel

AB 5

(Eva Aichert)

Es war einmal eine Kartoffel, die lag tief in der Erde und wartete auf den Sommer. Dann sollte sie ausgegraben werden. Eines Tages kam der Bauer Weber auf den Kartoffelacker. „So“, sagte er. „Jetzt ist es so weit. Das Kraut ist welk und die Kartoffeln sind reif. Sie können aus der Erde geholt werden.“

Am nächsten Morgen waren ganz viele Leute auf dem Acker. Alle halfen mit, die Kartoffeln von der Erde aufzuheben, die der Bauer ausgegraben hatte. Die Kartoffel aus unserer Geschichte aber war ganz besonders groß und ganz besonders schön. „Ich bin etwas Besonderes!“ sagte sie ganz stolz zu den anderen. „Ich bin groß und ich bin schön. Aus mir wird bestimmt etwas ganz Wichtiges gemacht!“

Die anderen Kartoffeln schüttelten den Kopf. Sie fanden ihre Kollegin überheblich. Schließlich waren alle Erdäpfel (so heißen die Kartoffeln auch) aufgesammelt und in große Säcke verpackt. Keiner hatte sich extra um die schöne Knolle gekümmert. Genau wie die anderen kam sie in die Fabrik, die im nächsten Ort stand. Dort wurden Pommes frites hergestellt.

Als aber die Säcke ausgeleert wurden, kullerte die schöne Kartoffel ein bisschen von den anderen weg. Das sah einer der Arbeiter. Der sagte zu seinem Kollegen: „Hast du schon einmal so eine große und schöne Kartoffel gesehen!“ Der andere schüttelte den Kopf. „Ich glaube“, sagte der Erste, „ich werde sie mit nach Hause nehmen und meinen Kindern zeigen. Diese Kartoffel ist zu schade, um zu Pommes frites zerschnitten zu werden.“

Und das machte er auch. Abends nahm er die große Knolle mit nach Hause und zeigte sie seinen Kindern. Die wunderten sich sehr über diesen großen Erdapfel und überlegten, was sie daraus machen könnten.

Schließlich beschlossen sie, die Kartoffel in den Keller zu legen und treiben zu lassen. Im nächsten Frühjahr wollten sie sie dann in die Erde setzen. Und so wurde die große und schöne Kartoffel nicht zerschnitten, sondern durfte eine neue Pflanze werden.

Quelle: Eva Aichert, Christine Paxmann: Wir feiern ein Erntedankfest.

Pattloch Verlag, Augsburg 1996

02

Leistung geht durch
den Magen

02 | Leistung geht durch den Magen

Leistung geht durch den Magen

Hintergrund

Morgens nach dem Aufwachen haben Kinder oft eine zehn bis zwölfstündige Nahrungskarenz hinter sich und die Speicher sind leer. Ein Frühstück ist deshalb ein Startschuss für unseren Körper, damit er optimal funktionieren kann. Bekommt der Körper diesen Startschuss nicht, weil auf die erste Mahlzeit des Tages verzichtet wird, kommt er in eine Stresssituation. Das beeinträchtigt die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung.

Allerdings kommt es nicht nur darauf an, dass Kinder überhaupt etwas essen – sondern auch darauf, was sie zu sich nehmen. Vor allem Vollkornprodukte, Milch und Milchprodukte, Obst und Gemüse, Kräutertee und Wasser gehören zu einem gesunden Frühstück und zu einer gesunden Jause dazu. Im Gegensatz zu zuckerreichen Nahrungsmitteln verwertet der Körper die Energie aus diesen Lebensmitteln langsamer. Der Blutzucker steigt dadurch langsamer an. Gezuckerte Müslis, Flakes oder ein Brötchen mit Schokoladenaufstrich bewirken, dass der Blutzuckerspiegel rasant ansteigt und genauso schnell wieder fällt. Kinder, die am Morgen nichts essen können, sollen sich nicht zu einem Frühstück zwingen. Ein Getränk, wie ein Glas Wasser, Milch, Tee oder Fruchtsaft kann für sie eine Starthilfe sein.

Wer den Vormittag in der Schule durchhalten will, sollte aber kontinuierlich Energie zur Verfügung haben und eine „gesunde“ Jause essen. Für SchülerInnen ist es deshalb wichtig, mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen. So wird sichergestellt, dass das Gehirn jene Menge an Glucose (Traubenzucker) bekommt, die es braucht, um leistungsfähig zu bleiben.

Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- erfahren, welche Lebensmittel bei einer gesunden Jause und einem gesunden Frühstück nicht fehlen dürfen
- Alternativen zu ihren bisherigen Gewohnheiten entdecken

02 | Leistung geht durch den Magen

Besondere Hinweise

Voraussetzung: Die Ernährungspyramide sollte vorher mit den Schülerinnen und Schülern erarbeitet worden sein. Ihr eigenes Essverhalten in der Schule hat Vorbildfunktion für Ihre SchülerInnen und ist sehr wichtig. Führen Sie keine Verbote ein, aber zeigen Sie den SchülerInnen, was eine gesunde Jause beinhaltet.

Vereinbaren Sie gemeinsam mit den SchülerInnen Jausen-Rituale. Bewährt hat sich das zeitliche Trennen der Ess- und der Bewegungspause. Auch kann vereinbart werden, dass in der Pausenzeit gemeinsam gegessen wird. Gemeinsam mit den SchülerInnen können Jausenregeln erstellt und / oder – wenn Regeln schon vorhanden sind – besprochen werden.

Material

- Flipchart, Stifte
- AB 1: Jausendreieck selber basteln
- Schere
- Klebstoff

Vorbereitung

- Arbeitsmaterial besorgen oder von den SchülerInnen mitbringen lassen
- Klassenraum
- Material s.o.

Ablauf

Einstieg:

Die Lehrkraft stellt die Frage: „Wie würdet ihr euch fühlen, wenn ihr den ganzen Vormittag ohne Frühstück und Jause verbringen würdet?“ Vermutlich reichen die beschriebenen Empfindungen von „der Magen knurrt“ über Hungergefühl bis hin zu fehlender Energie. Lassen Sie die SchülerInnen daraus ein Fazit ziehen: Wir benötigen Frühstück und Jause, um in der Schule fit und aufmerksam zu sein!.

02 | Leistung geht durch den Magen

Aktivität:

Die SchülerInnen kennen die Ernährungspyramide bereits. Diese wird nochmals kurz besprochen. Was gehört zu einer gesunden Jause? Mit den SchülerInnen wird zusammengetragen, was sie üblicherweise als Jause mitbringen. Gemeinsam wird erarbeitet, aus welchen Komponenten eine Jause besteht. Die 4 Komponenten werden auf ein Flipchart geschrieben und die SchülerInnen überlegen und besprechen in der Klasse einige Jausen-Beispiele. Sie überlegen, wie diese ggf. noch ergänzt werden können. Gemeinsam wird das Jausendreieck erarbeitet und besprochen.

Die SchülerInnen basteln sich anhand AB 1: Jausendreieck selber basteln ihr eigenes Jausendreieck. Die Lehrkraft fragt nach, ob sie Überschneidungen zur Ernährungspyramide erkennen. Gemeinsam wird ein Motivationspruch für die Klasse überlegt und in die Sprechblase auf dem Jausendreieck geschrieben.

Abschluss:

In 2er- bis 4er-Gruppen erstellen die SchülerInnen einen Jausenplan. Jeder Schüler / jede Schülerin soll an 2 festgelegten Wochentagen die geplante Jause mitbringen. Die SchülerInnen können dann ihre mitgebrachte Jause vergleichen und Unterschiede feststellen (Menge, Farbe ...).

Reflexion

- Gab es ausreichend Ideen für eine gesunde Jause?
- Könnten einige Ideen von den SchülerInnen praktisch umgesetzt werden?
- Konnten sich alle SchülerInnen einbringen?
- Gab es auch Beispiele und Vorschläge aus anderen Ländern?
- Haben die SchülerInnen Alternativen zu nicht bzw. weniger empfehlenswerten Jausen gefunden?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Um das Thema Gesunde Jause zu vertiefen, eignen sich die Rezepte unter C Ergänzungen
- Mit welchem Unterrichtsfach kombinierbar?
Deutsch, Sachunterricht, Bildnerische Erziehung

02 | Leistung geht durch den Magen

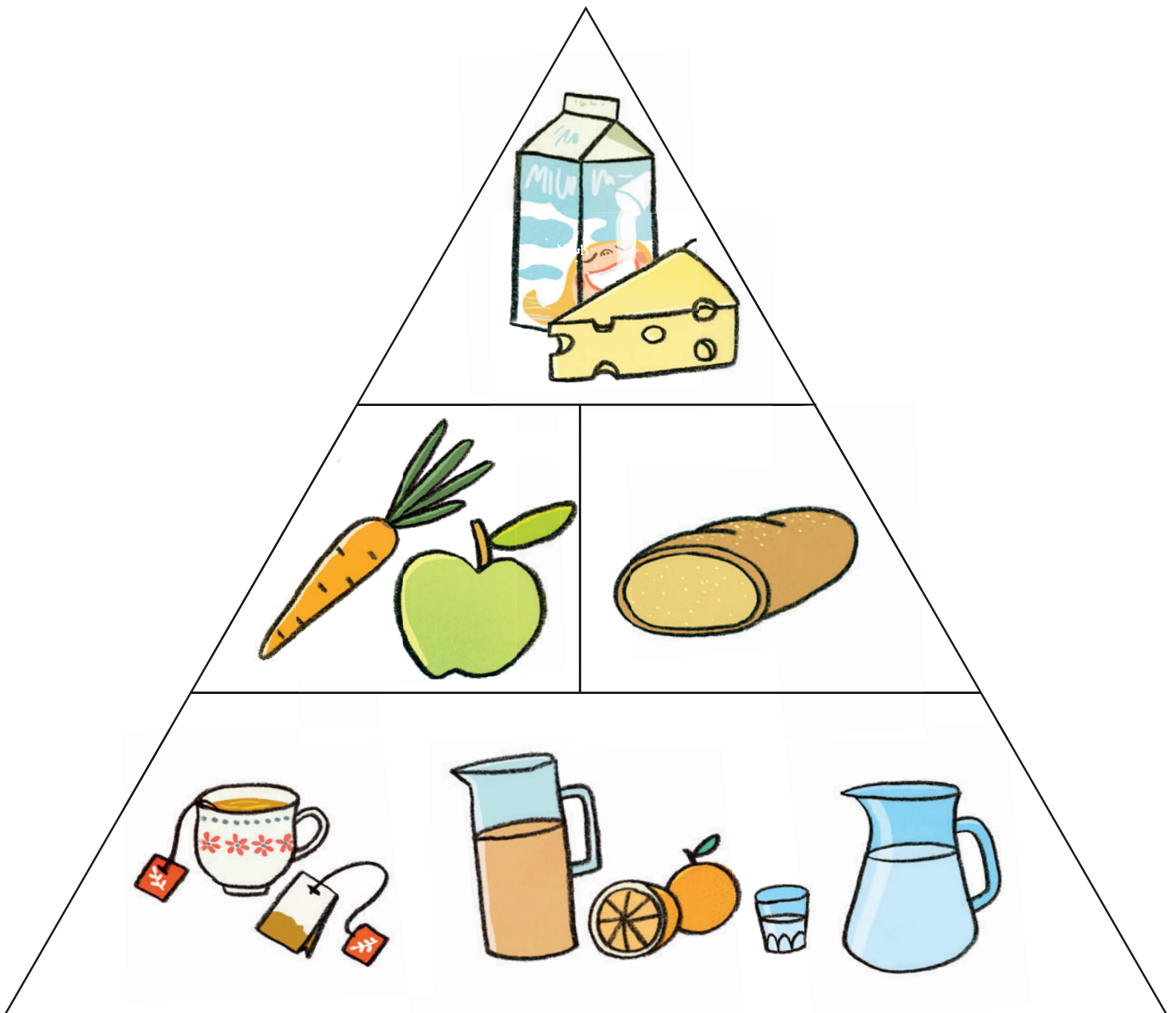
Zusatzinfo

- Besonderheiten ergeben sich, wenn sich SchülerInnen vegetarisch (oder vegan) ernähren. Hier sollte darauf geachtet werden, dass aus der Gruppe der Milch und Milchprodukte und / oder der Hülsenfrüchte (incl. Soja, Tofu....) mehr verzehrt wird.
- Manche Lebensmittel (Gemüse, Fisch ...) werden von Kindern aus geschmacklichen Gründen abgelehnt. Hier gilt es die Kinder zu motivieren, immer wieder zu probieren und von den Gemüsesorten zu essen, die ihnen schmecken. Kein Kind muss alle Gemüsearten mögen. Jede/Jeder hat Lieblingsorten.
- Es ist normal, wenn der Appetit / Hunger nicht jeden Tag gleich ist und mal mehr oder weniger Bausteine erfüllt sind. Hier ist auf den Wochen-durchschnitt hinzuweisen.

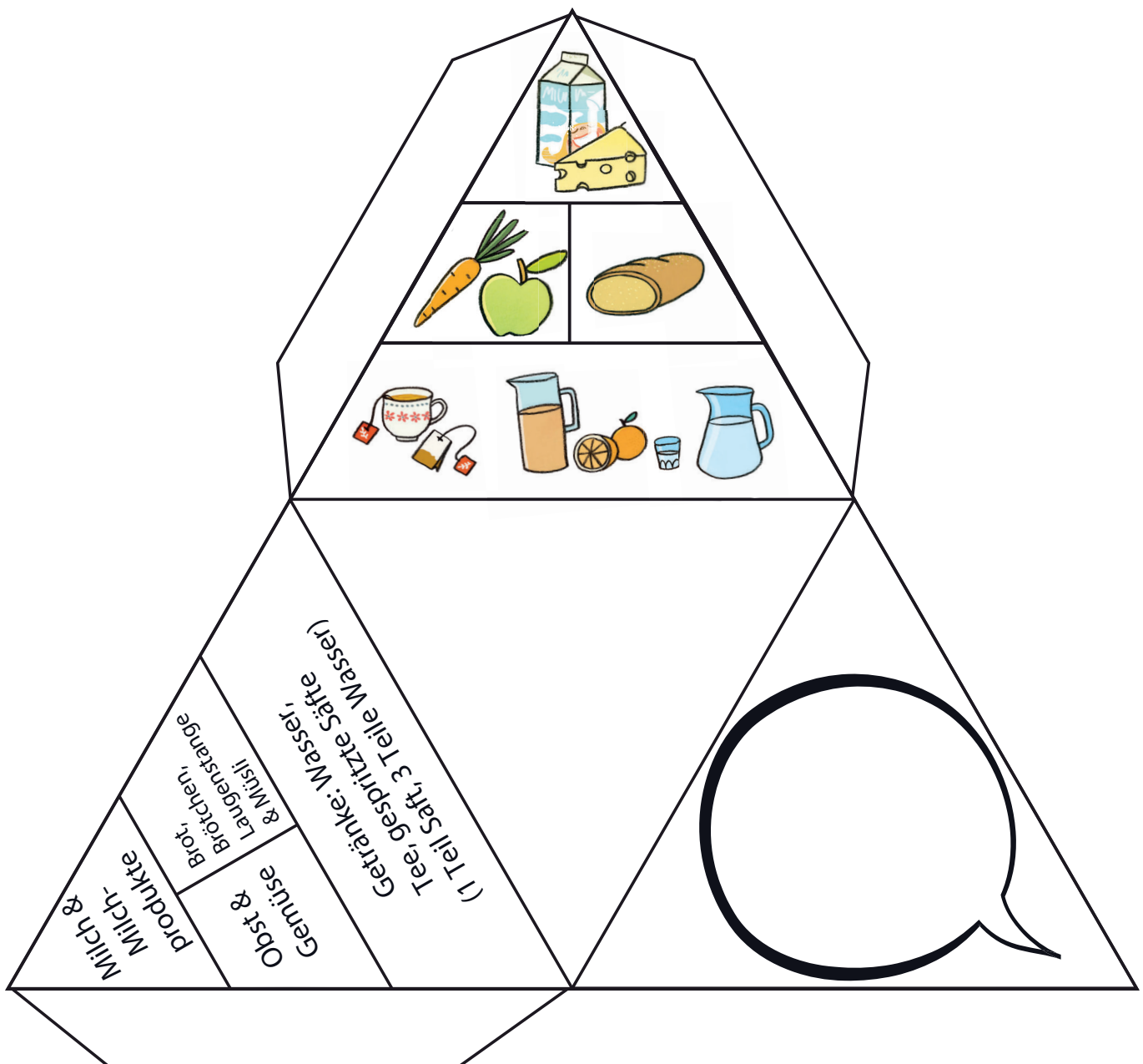
Durchführungsdauer

1 UE

Das Jausenddreieck



Ein Jausendreieck selber basteln:



B

Wer noch mehr machen will

01 | Mhm, das schmeckt und duftet!

02 | Zucker, Zucker, Zucker

01 | Mmh, das schmeckt und duftet!

Mmh, das schmeckt und duftet!

Hintergrund

Sinneseindrücke spielen durchwegs – vor allem beim Essen und Trinken – eine entscheidende Rolle. Lebensmittel lassen sich nicht nur über den Geschmack (Geschmackspapillen: bitter, salzig, sauer, süß, umami und evtl. auch fettig) auf der Zunge erkennen. Essen und Trinken können mit allen 5 Sinnen wahrgenommen werden. Geschmackserlebnisse beim Essen und Trinken im Kindesalter sind prägend für das weitere Leben und im Falle der Ernährung ausschlaggebend für die Entwicklung von Gewohnheiten, Vorlieben und Abneigungen. Viele Informationen können von Kindern gut über die Sinneswahrnehmung aufgenommen und verarbeitet werden. Viele von uns haben jedoch die Sensibilität ihrer Sinne verloren bzw. sind sie nicht geschult worden. In diesem Kontext können oft auch körperliche Signale wie Hunger, Durst, Appetit oder Sättigung nicht mehr unterschieden werden und erschweren so die Regulation der Nahrungsaufnahme und auch der Genussfähigkeit. Ziel von Sinnesschulungen ist es, die SchülerInnen wieder an die Vielfalt der Lebensmittel heranzuführen, Gefühle wie Hunger, Sättigung und Appetit wahrzunehmen, ggf. alte Gewohnheiten zu verändern und zu erkennen, dass der Einsatz der Sinne zu größerem Genuss des Essens führt (statt es einfach hinunterzuschlingen).

Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- den Unterschied zwischen Hunger, Appetit, Durst und Sättigung kennen
- wissen, dass es 5 Sinne gibt, mit denen Essen und Trinken erfasst werden können
- wissen, dass man Essen und Trinken genießen kann

Besondere Hinweise

Statt Brot kann bei der Verkostung auch Schokolade, Obst, Gemüse ... verwendet werden. Bei der Verkostung sollte auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten der SchülerInnen so weit wie möglich Rücksicht genommen werden.

01 | Mmh, das schmeckt und duftet!

Material

- AB 1: Hunger und Appetit – das kann ich unterscheiden
- Augenbinde / Schal für Blindverkostung
- Brotkorb mit klein geschnittenem Brot (evtl. ein Nuss- oder Kürbiskernbrot)
- AB 2: Der Brot-Test
- Alternativ AB 3: Auf der Schokoladeninsel
- AB 4: Hausaufgabe: Die Genussrunde mit den Sinnen
- AB 5: Hunger, Appetit und Sättigung – ich beobachte mich

Ablauf

Einstieg:

Die SchülerInnen erfahren, dass es in dieser UE um die Signale Hunger, Sättigung und um Appetit sowie die Sinne beim Essen geht.

Sitzkreis Thema Hunger/Sättigung: Die SchülerInnen sitzen im Kreis und der Pädagoge/die Pädagogin stellt über das Tanken eines Autos einen Bezug zum Essen her (Wann müssen wir tanken? Wann weiß man, wann man genug getankt hat? Was passiert, wenn man mehr getankt hat, als der Tank fassen kann?). Es wird erklärt, dass Hunger uns signalisiert, wann wir essen müssen und Sättigung, dass wir aufhören sollen zu essen. Die SchülerInnen stehen auf und zeigen „Wo verspüre ich Hunger, wo verspüre ich Durst, wo verspüre ich Appetit, wo verspüre ich Sättigung“? Die SchülerInnen zeigen mit der Hand, wo sie Hunger (Oberbauch), Appetit (im Mund), Sättigung (im Oberbauch) und Durst (im Mund) spüren. Die SchülerInnen bearbeiten dazu das AB 1 Hunger und Appetit – das kann ich unterscheiden.

Aktivität:

Die Lehrkraft stellt die Verkostung (von Brot) und die Fragen dazu vor. Die SchülerInnen schließen ihre Augen, nehmen sich ein Stück Brot und essen es schnell. Anschließend füllen sie das AB 2 aus, während die Lehrkraft die Fragen wiederholt: Was hast du gespürt?, Wie fühlt sich das Brotstück an (weich, körnig)?, Was hast du beim Draufbeißen bzw. Kauen gespürt? Wie schmeckt/riecht das Brot (salzig, saftig, kräftig, süß)?

In einer weiteren Runde essen die SchülerInnen mit geschlossenen Augen ein Stück Brot langsam und mit Genuss. Es werden dieselben Fragen gestellt und die SchülerInnen füllen das AB 2 aus. Alternativ kann die Verkostung auch mit Schokolade (AB 3: Auf der Schokoladeninsel) durchgeführt werden.

Die SchülerInnen erfahren, dass zum Schmecken auch die Nase gehört und bei Schnupfen das Essen nicht so schmeckt.

01 | Mmh, das schmeckt und duftet!

Abschluss:

Zum Abschluss sollen die SchülerInnen Rückmeldung zu der UE geben. Forschungsauftrag: Die SchülerInnen sollen zu Hause gemeinsam mit ihren Eltern, Geschwistern, Großeltern einen Geschmackstest, bei dem

Mmh, das schmeckt und duftet

verschiedene Sinne eingesetzt werden, durchführen. Es sollen 3 verschiedene Lebensmittel (z.B. Apfel, Karotte, Joghurt) von allen getestet werden. Jeder trägt sein Ergebnis in das AB 4 „Die Genussrunde mit den Sinnen“ ein. Fazit kann sein, dass die Beurteilung ganz unterschiedlich ausfällt. Alternativ kann das AB 5 Hunger, Appetit und Sättigung – ich beobachte mich – als Hausaufgabe bearbeitet werden.

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Wie war die Blindverkostung?
- Sollte statt Brot Schokolade verkostet werden?
- Konnten die SchülerInnen den Unterschied zwischen Hunger, Satt, Appetit/Lust erkennen/erfassen und beschreiben?

Weitere Anmerkungen

- Statt Brot kann für die Sinnesübung auch Schokolade verwendet werden. Dazu die Geschichte „Auf der Schokoladeninsel“ einsetzen (AB 3). Dabei essen die SchülerInnen ein Stück Schokolade schnell. Das zweite Stück essen sie nach der Anleitung der Fantasiegeschichte
- Zur Vertiefung des Themas Hunger, Appetit und Sättigung können die SchülerInnen sich selbst über einige Tage beobachten und ihr Ergebnis in das AB 5 eintragen. In einer weiteren UE können die Beobachtungen – ohne Wertung – besprochen werden.
- Forschungsauftrag: Haben die SchülerInnen als Hausaufgabe AB 4 „Die Genussrunde mit allen Sinnen“ bearbeitet, kann das Ergebnis und das Fazit in einer weiteren UE besprochen werden.
- Zur Vertiefung der Inhalte und zur Schulung der Sinne können weitere Geschmackstests durchgeführt werden. Z.B. können verschiedene Apfelsorten oder auch Karotten roh, gekocht oder als Saft miteinander verglichen werden.

Ol | Mmh, das schmeckt und duftet!

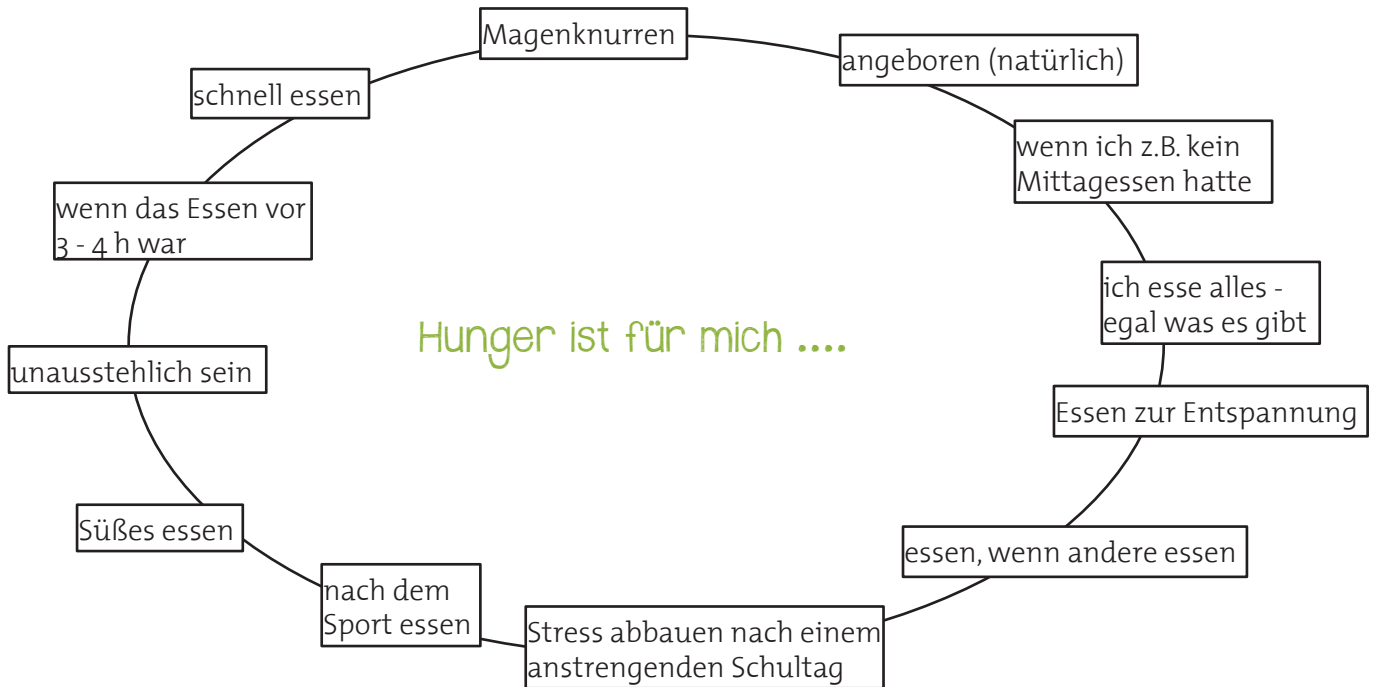
Zusatzinfo

In unserer heutigen Zeit kommt das Genießen oft zu kurz. Die SchülerInnen können einwenden, dass sie zu Hause oft unter Zeitdruck essen, aus zeitlichen Gründen Mahlzeiten ausfallen und sie dann Hunger haben, das Essen z.B. in der Mittagsverpflegung nicht schmeckt u.a. mehr. Der Pädagoge/die Pädagogin sollte darauf hinweisen, dass sich Stress nicht immer vermeiden lässt und das ein Gericht nicht immer gleich schmeckt. Wir sollten so oft wie möglich unser Essen mit allen Sinnen genießen (nicht nur am Wochenende und Festtagen). Der Geschmack der Lebensmittel ist auch von der Verarbeitung, dem Reifegrad, der Sorte ... abhängig.

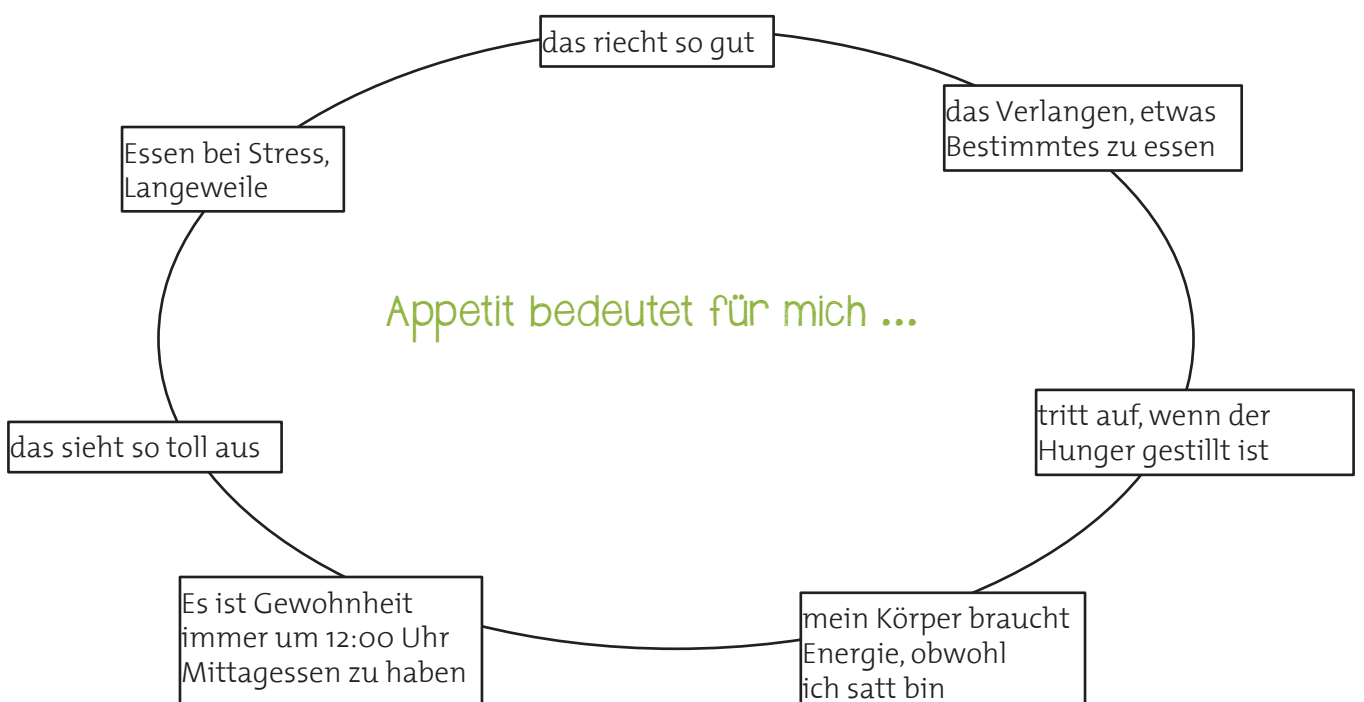
Dauer

1 UE = 50 Minuten

Hunger und Apetit - das kann ich unterscheiden



Welche Wörter bringst du in Verbindung mit „Appetit“?
Verbinde die Begriffe mit „Appetit bedeutet für mich ...“



Brotverkostung - der Brot test

AB 2



Mein Name:		Name des Brotes:		
 GESCHMACK	 GERUCH	AUSSEHEN		
 ANFÜHLEN	 GERÄUSCHE		MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT	
			SEHR GUT	
			GUT	
 GERÄUSCHE		GEHT SO		

Mein Name:		Name des Brotes:		
 GESCHMACK	 GERUCH	AUSSEHEN		
 ANFÜHLEN	 GERÄUSCHE		MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT	
			SEHR GUT	
			GUT	
 GERÄUSCHE		GEHT SO		

Ergänzungen zum Arbeitsblatt:

Wörter Geschmack: salzig, süß, sauer, fruchtig, ...
Wörter Geruch: säuerlich, süßlich nach nichts, ...
Wörter Aussehen: lang, grün, oval, groß, ...
Wörter Anfühlen: fest, grob, rau, weich, ...
Wörter Geräusche: kracht, knackig, knusprig, dumpf, ...

Didaktischer Hinweis:

Diese Übung mit kurzer Reflexion dauert etwa 10 Minuten. Am Beispiel eines Schokoladenstückchens erleben die Kinder, wie es sich anfühlt, wenn sie ein Lebensmittel mit allen Sinnen genießen.

Material:

- Für jedes Kind zwei Stückchen Schokolade
- Für jedes Kind ein Blatt Papier

Durchführung:

- Für Ruhe sorgen
- Jedes Kind hat vor sich zwei Stückchen Schokolade auf einem Papier liegen. Das erste Stück essen die SchülerInnen, wie sie es üblicherweise tun – eher schnell und unbewusst. Die Lehrperson fragt: Was habt ihr gespürt?
- Dann essen die SchülerInnen das zweite Stück genau nach der Anleitung in der Fantasiegeschichte.
- In den Pausen leise zählen, damit die SchülerInnen genug Zeit zum Nachspüren haben.
- Am Ende reflektieren:
Welche Eindrücke und Erfahrungen wurden wahrgenommen?
Welche Sinne konnten besonders gut eingesetzt werden?
Wie war die geschmackliche Erfahrung?
Was wurde im Körper sonst noch gespürt?
Welche Gefühle, Erinnerungen oder Bilder sind im Kopf entstanden?

Fantasiegeschichte:

Lege das zweite Stück Schokolade direkt vor dich hin. Setze dich bequem auf einen Stuhl und suche mit den Augen einen Punkt auf dem Boden vor dir. Hör dir die Geräusche im Klassenraum an. (bis 20 zählen)

Atme zweimal tief ein und aus. (bis 20 zählen)

Versuche jetzt die Augen zu schließen. Träume vor dich hin! Du bist auf der Schokoladeninsel. Sieh sie dir an. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade, und man darf alles essen – aber nur ganz langsam. (bis 40 zählen)

Nimm dir jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran. Überlege dir: Wie riecht es? (bis 30 zählen)

Lecke etwas an dem Stück. Überlege: Wie schmeckt es? (bis 30 zählen)

Nimm die Schokolade jetzt in den Mund. Beiß nicht auf das Stück, sondern lege es unter die Zunge. (bis 20 zählen)

Schiebe das Stück mit der Zunge in die linke Wange. (bis 20 zählen)

Und dann in die rechte Wange. (bis 20 zählen)

Den Rest Schokolade lass im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon. (bis 30 zählen)





Zum Schluss gehe noch einmal mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens. Überlege: Wo ist deine Lieblingsecke? (bis 30 zählen)

Komme langsam wieder von der Schokoladeninsel zurück. Öffne die Augen! Recke und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit!





Weiterführung:

Die SchülerInnen malen, wie ihre Schokoladeninsel aussehen könnte.

Die Genussrunde mit allen Sinnen

Name des Lebensmittels:		TESTURTEIL:
 SEHEN Form: Größe: Farbe:	 RIECHEN nussig fruchtig mild	SEHR LECKER
 TASTEN glatt körnig eckig rau fest	sauer	
	 HÖREN laut keine leise knackig	GEHT SO

MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT!

NAME:		TESTURTEIL:
 SEHEN Form: Größe: Farbe:	 RIECHEN nussig fruchtig mild	SEHR LECKER
 TASTEN glatt körnig eckig rau fest	sauer	
	 HÖREN laut keine leise knackig	GEHT SO

MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT!

Hunger, Appetit und Sättigung ich beobachte mich

AB 5

36

Hunger und Appetit führen oft dazu, dass wir unnötig essen und zu viel zu uns nehmen.

Wichtig ist, die Körpersignale zu erkennen und zu deuten.

Beobachte dich die nächsten 3 Tage und beantworte dazu die folgenden Fragen:

1. Bei welcher Gelegenheit spüre ich Hunger?

2. Bei welcher Gelegenheit verspüre ich Appetit?

3. Wie fühlt es sich an, satt zu sein?

Ergänze die folgenden Sätze:

1. Hunger erkenne ich an _____

2. Lust auf etwas zu Essen verspüre ich wenn _____

3. Appetit äußert sich bei mir _____

4. Durst erkenne ich an _____

5. Satt bin ich _____

Zucker, Zucker, Zucker

Hintergrund

Zucker ist bei vielen Kindern ein großer Bestandteil in den von ihnen aufgenommenen Lebensmitteln. Zwar brauchen unsere Muskeln und Gehirnzellen Glucose als Energiequelle, aber dafür ist nicht der Fabrikzucker (Haushaltszucker = Saccharose) notwendig. Unser Organismus ist in der Lage, die Stärke aus Getreide, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten etc. bzw. den Fruchtzucker, der im Obst enthalten ist, in Glucose umzuwandeln.

Die Süßwarenhersteller werben oft mit dem Slogan: „Nur mit natürlicher Fruchtsüße gesüßt“. Allerdings wandelt bei einer zu hohen Aufnahme von Fructose/Fruchtzucker vor allem in Getränken und Süßwaren unser Körper diese in Fett um. Dadurch kann es zu einer Erhöhung der Triglyceride oder zu einer Fettleber kommen. Daher ist es empfehlenswert, die empfohlene Tagesmenge von 1 Portion Süßem und 2 Portionen Obst pro Tag nicht zu überschreiten, auch wenn Obst zusätzlich gesundheitsfördernde Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Enzyme enthält.

Der „Zucker aus der Tüte“ kann sogar negative Auswirkungen auf unseren Körper haben. Bei übermäßigem Zuckerkonsum kann es zu Karies, Übergewicht und dadurch zu Diabetes und Bluthochdruck kommen.

Die deutschsprachigen Fachgesellschaften für Ernährung und die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfehlen, max. 10 Prozent der täglichen Energiezufuhr / des Energiebedarfs über Zucker zu sich zu nehmen. Außerdem hält die WHO eine weitere Reduktion der Aufnahme freien Zuckers auf unter 5 Energieprozent (also täglich nicht mehr als 5 Teelöffel Zucker für Erwachsene) für sinnvoll.

Das entspricht etwa 180 Kalorien bei einem täglichen Kalorienbedarf eines achtjährigen Kindes von rund 1800 Kalorien. Zucker hat pro Gramm 4 Kalorien. Mit 45 g Zucker oder 11 Stück Würfelzucker wäre demnach die maximale Tagesmenge erreicht. Eine Definition, welche Lebensmittel als Kinderlebensmittel bezeichnet werden dürfen, gibt es nicht.

Nach den Kriterien für Lebensmittel der Food Standard Agency (FSA) gelten Produkte mit einem Zuckergehalt unter 5 Gramm pro 100 Gramm als empfehlenswert. Getränke sind empfehlenswert, wenn sie weniger als 2,5 g Zucker / 100 ml enthalten. Als mittlerer Zuckergehalt in Getränken gilt 2,5 bis 6 g Zucker. Über 6 Gramm Zucker / 100 ml wird der Zuckergehalt als hoch eingestuft. Die Arbeiterkammer hat dazu einen Ampelrechner herausgegeben (s. unter: <https://ampelrechner.arbeiterkammer.at>).

02 | Zucker, Zucker, Zucker

Hinweis: laut Sipcan (<https://www.sipcan.at/getraenkeliste>) darf der Zuckergehalt pro 100 ml Getränke bei maximal 6,7 g (ab September 2019) liegen und es dürfen keine Süßstoffe zugesetzt werden. Der Anteil liegt damit wesentlich über den Empfehlungen der Fachgesellschaften. Empfohlen wird in jedem Fall eine reduzierte Zufuhr von zuckergesüßten Erfrischungsgetränken, da diese das Risiko für Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 erhöhen. Die Evidenz wurde bei Erwachsenen als „wahrscheinlich“ und für Kinder als „möglich“ eingestuft. Zudem wurde auch ein erhöhtes Risiko für das metabolische Syndrom mit „möglicher“ Evidenz belegt.

Ziele

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- erfahren, dass Süßes die Spitze der Ernährungspyramide darstellt und max. 1 Portion pro Tag (= 1 Handvoll) erlaubt ist
- wissen, dass sie max. 45 g Zucker pro Tag (= 11 Stück Würfelzucker) aufnehmen sollen
- wissen und erkennen, dass in vielen Lebensmitteln Zucker in „versteckter Form“ enthalten ist und hierzu auch süße Getränke gehören
- wissen, dass Zucker auch in herzhaften Produkten versteckt sein kann
- verschiedene Zuckersorten kennen lernen

Besondere Hinweise

Ihr eigenes Essverhalten in der Schule hat Vorbildfunktion für Ihre SchülerInnen. Führen Sie keine Verbote ein, aber zeigen Sie den SchülerInnen, welche Alternativen es zu Süßigkeiten gibt. Süßigkeiten sollten auf alle Fälle nicht als Belohnung eingesetzt werden. Beispielsweise kann vereinbart werden, dass nur zu besonderen Anlässen „Süßes“ mitgebracht wird. Gemeinsam mit den SchülerInnen können Regeln erstellt und / oder – wenn Regeln schon vorhanden sind – besprochen werden, wie die Kinder ein vertretbares Maß an Süßigkeiten im Alltag umsetzen können.

Vorbereitung

- Zuckersorten besorgen oder von den SchülerInnen mitbringen lassen
- Klassenraum
- Material s.o.

02 | Zucker, Zucker, Zucker

Material

- Ernährungspyramide
- Würfelzuckerstücke
- Pinnwand o.Ä.
- Lebensmittelabbildungen für Lehrkraft
- Abbildungen Würfelzuckermengen für Lehrkraft
- AB 1: Süß ist nicht gleich süß
- AB 2: Beispiel – Frühstück und Jause
- Tafelbild: Tafel, Stifte
- je 1 großen Löffel je Zuckersorte
- je 1 Teelöffel / Schüler
- AB 3: Zucker-Challenge

Zuckersorten:

- Kristallzucker
- Raffinade-Zucker
- Würfelzucker
- Brauner Zucker
- Kandiszucker,
- Brauner Kandiszucker
- Staubzucker
- Vanillinzucker
- Gelierzucker
- Vollrohrzucker

Ablauf

Einstieg:

P1: Die SchülerInnen werden über die Inhalte der UE informiert. Die SchülerInnen erkennen anhand der Ernährungspyramide, dass Süßes (und Salziges) die Spitze der Pyramide darstellen und wir nur 1 Portion (= 1 Handvoll) Süßes oder Salziges pro Tag essen sollten. Die SchülerInnen schätzen, wie viel Zucker sie pro Tag maximal essen sollen. Die Antworten werden gesammelt und die Menge von 40–44 g Zucker anhand von Würfelzucker oder „losem Zucker“ (Kristallzucker) gezeigt.

Aktivität:

AB 1: In vielen Lebensmitteln ist „versteckter“ Zucker enthalten. Die SchülerInnen sollen mit dem AB 1 „Süß ist nicht gleich süß“ herausfinden, in welchen Produkten am meisten Zucker bzw. Zuckerwürfel versteckt sind. Die SchülerInnen verbinden dazu das Lebensmittel mit der entsprechenden Zuckermenge auf dem AB. Dazu die Lebensmittelabbildungen (Cola, Ketchup ...) an eine Pinnwand /Magnettafel hängen. Im Plenum wird das Ergebnis besprochen und mit der entsprechenden Zuckermenge-Abbildung ergänzt. AB 2 Beispiel – Frühstück und Jause Anhand eines typischen Frühstücks- und einer Jause rechnen die SchülerInnen in Partnerarbeit die Zuckermenge in Würfelzucker um und veranschaulichen diese mit Würfelzucker. Je nach Zeit können andere Beispiele besprochen und berechnet werden.

Tafelbild und Packungen Zuckersorten: Die SchülerInnen überlegen gemeinsam, welche Zuckersorten es im Handel gibt bzw. welche sie kennen. Der Pädagoge / die Pädagogin schreibt die verschiedenen Zuckersorten an die Tafel,

02 | Zucker, Zucker, Zucker

zeigt soweit vorhanden die Zuckersorte in der Packung, lässt die SchülerInnen ggf. probieren und erläutert sie. Hilfreiche Literatur dazu: Zucker, Sirup, Honig, Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe unter: <https://fet-ev.eu/zucker-suessungsmittel/>
<https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/zucker/>

Abschluss:

Die SchülerInnen geben Rückmeldung zu der UE. Was war für die SchülerInnen interessant und neu? Es soll sich möglichst jede(r) SchülerIn dazu äußern. Als HA sollen die SchülerInnen die Zucker-Challenge umsetzen (gegebenenfalls mit Hilfe der Eltern/Großeltern). Zu erwarten ist, dass es Tage mit zu viel oder auch weniger Zucker sind.

Nachbereitung

- Wie hat die Klasse mitgearbeitet?
- Haben die SchülerInnen Fragen gestellt, waren sie interessiert?
- Ist ihnen bewusst, dass viele Lebensmittel „versteckten Zucker“ enthalten?
- War die Aufgabe mit den Zuckersorten leicht?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Auf die UE 1.2. Coole Durstlöscher kann Bezug genommen werden.
- Möglich ist eine Aktion / Präsentation zum Thema Zucker für in der Schule oder für andere Klassen.
- Kann kombiniert werden mit Mathematik (Maßeinheiten ...), Deutsch und Sachunterricht.

Forschungsauftrag

Einen Milchzahn oder ein Ei über Nacht in Cola einlegen. Der Zahn bzw. das Ei wird von der enthaltenen Phosphorsäure im Cola angegriffen und verfärbt sich. Hinweis: Die enthaltene Phosphorsäure kann evtl. auch Urinstein und Rost entfernen.

Durchführungsdauer

1 UE (= 50 Minuten)

Süß ist nicht gleich süß

AB I

41

Diese Dinge sind verschieden süß.
Insgesamt verstecken sich hier 217 Stück Würfelzucker. Verbinde die
Zuckerwürfelmenge mit dem entsprechenden Lebensmittel / Produkt.



5

6

14

22

23

24

27

34

63



Flasche Cola (1 Liter)



Tomatenketchup (300 ml)



Gummibonbons (200 g)



Tafel Schokolade (100 g)



Orangensaft (1 Glas = 200 ml)



Karamelzuckerl (200 g)



Fertigmüsli (500 g)



Fruchtjoghurt (180 g)



Nuss-Nougat-Creme (400 g)

Süß ist nicht gleich süß

AB I

42

(Lösungsblatt für Lehrkraft)

Produkt	Würfelsüßermenge
Glas Nuss-Nougat-Creme (400 g)	63
Sackerl Karamelsüßerl (200 g)	27
Sackerl Gummibonbons (200 g)	23
Flasche Cola (1 Liter)	24
Packerl Fertigmüsli (500 g)	34
Flasche Tomatenketchup (300ml)	22
Tafel Schokolade (100 g)	14
Fruchtjoghurt (180 g)	5
Orangensaft (1 Glas = 200 ml)	5

Frucht-Joghurt (180 g)



Orangensaft (200 g)



Flasche Cola (1 Liter)

45



Tomatenketchup (300 ml)

46



Tafel Schokolade (100 g)



Gummibonbons (200g)



Nuss-Nougat-Creme (400 g)

49



Karamelzuckerl (200 g)

50



Fertigmüsli (500 g)



5 Stück Würfelzucker



5 Stück Würfelzucker



14 Stück Würfelzucker



22 Stück Würfelzucker



23 Stück Würfelzucker



24 Stück Würfelzucker



27 Stück Würfelzucker



34 Stück Würfelzucker



63 Stück Würfelzucker



Beispiel - Frühstück und Jause

AB I

57

Rechne anhand der Zuckermenge (in Gramm) aus, wie viele Würfelzucker in Frühstück und Jause stecken.

Frühstück und Jause	Zuckergehalt (in g)	Anzahl Würfelzucker 1 Würfel = 4 g)
200 ml Kakao (185 ml Milch* + 15 g Kakaopulver	9 11	
1 Semmel	0	
1 Portion Nuss-Nougat-Aufstrich (20 g)	11	
5 g Butter	0	
1 Portion Marmelade (10 g)	6	
180 g Fruchtojogurt*	20	
Gesamt	57	

*Milch / Joghurt enthalten von Natur aus Milchzucker (d.h. von der Gesamtmenge sind 10 g = 3 Würfelzuckerstücke Milchzucker).

Beispiel - Frühstück und Jause

AB 2

58

(Lösungsblatt für Lehrkraft)








Rechne anhand der Zuckermenge (in Gramm) aus, wie viele Würfelzucker in Frühstück und Jause stecken.

Frühstück und Jause	Zuckergehalt (in g)	Anzahl Würfelzucker 1 Würfel = 4 g)
200 ml Kakao (185 ml Milch* + 15 g Kakaopulver	9 11	2 3
1 Semmel	0	0
1 Portion Nuss-Nougat-Aufstrich (20 g)	11	3
5 g Butter	0	0
1 Portion Marmelade (10 g)	6	1,5
180 g Fruchtojogurt*	20	5
Gesamt	57	14

*Milch / Joghurt enthalten von Natur aus Milchzucker (d.h. von der Gesamtmenge sind 10 g = 3 Würfelzuckerstücke Milchzucker).

AB 3

Wie viel Zuckerrwürfel nehme ich pro Tag auf?
Male die entsprechende Anzahl an Zuckerrwürfeln aus.

		Gesamt Zuckerrwürfel
Montag		_____ Stück
Dienstag		_____ Stück
Mittwoch		_____ Stück
Donnerstag		_____ Stück
Freitag		_____ Stück
Samstag		_____ Stück
Sonntag		_____ Stück

Würfel- zucker	Zucker- gehalt (in g)	1 Portion
2,5	10	Früchtemüsli (30 g)
0,5	2	Cornflakes, gezuckert (30 g)
2	7	Nuss-Nougat-Creme (15 g)
4,5	18	Fruchtjoghurt (150 g)
6,5	26	Cola (250 ml)
4,5	17	Eistee (250 ml)
2,5	9	verdünnter Sirup 1:5 (250 ml)
3,5	14	Milchschokolade (1-2 Rippen, 25
4	16	Schokolinsen (25 g)
5	19	Gummibärchen (25 g)
1,5	6	Müsliriegel (1 Stk. à 25 g)
1	4	Ketchup (20 g)

Zucker-Challenge

Die Stimmung macht's

Hintergrund

Gemeinsame Mahlzeiten bieten Gelegenheit, sich auszutauschen und das Essen zu genießen, vorausgesetzt die Atmosphäre passt. Genießen ist schwer, wenn Hektik herrscht und keiner auf das Essen achtet. Entscheidend ist, dass sich alle bei Tisch wohlfühlen und zur Ruhe kommen. Gemeinsame Vereinbarungen sind deshalb unerlässlich.

Das Auge isst mit: Liebevoll und schön angerichtete Speisen auf einem gedeckten und dekorierten Tisch machen Appetit. Die Speisen können z.B. vor dem Servieren schön dekoriert werden mit Kräutern, essbaren Blüten, Zitronenscheiben, Ein schöner Tischschmuck (selbst gebastelt, aus der Natur ...) ergänzt das Ganze noch. Wichtig ist, der Tischschmuck darf nur so hoch sein, dass man sein Gegenüber noch gut sehen kann. Auf einem gedeckten Tisch hat neben einem Tischtuch oder einem Tischset jedes Geschirrtel seinen Platz. Das Geschirr wird so angeordnet, dass man alles greifen kann. Wie der Tisch gedeckt wird, richtet sich nach dem Anlass und der Mahlzeit. Grundsätzlich muss alles, was man zum Essen braucht, bereitstehen, inkl. Serviette.

Ziele:

Die Schüler und Schülerinnen sollen:

- verstehen, dass sich die Essatmosphäre auf die Stimmung beim Essen auswirkt und umgekehrt
- einen Tisch vollständig und richtig eindecken können
- die Bestecksprache kennen
- erkennen, in welcher Essatmosphäre sie sich wohl fühlen und welche sie sich wünschen
- die Bedeutung von Tischregeln erkennen

Besondere Hinweise:

Eine aufgeschlossene Haltung zu den Essgewohnheiten und Tischsitten anderer Kulturen zu vermitteln, ist wichtig. Gleichzeitig sollen die kulturellen Bräuche beim Essen in unserer Kultur wahrgenommen und umgesetzt werden können.

Material:

- AB 1: Messer rechts, Gabel links
- AB 2: Essplatz bei einer warmen Mahlzeit/kalten Mahlzeit
- AB 3: Miteinander essen
- AB 4: Forschungsauftrag: Tischregeln bei uns zuhause
- Geschirr
- Besteck
- Gläser
- Servietten
- Tischschmuck
- ggf. Tischdecke / Tischsets
- s. auch unter Vorbereitung

Vorbereitung

- Klassenraum
- 1 Tisch mit 4 Stühlen und 4 Mittagsgedecken, davon ist 1 Gedeck richtig eingedeckt
- Bei allen Gedecken fehlt das Dessertschälchen, weil das Dessert nicht eingedeckt, sondern aufgetragen wird
- Material s.o.

Ablauf:

Einstieg:

Die SchülerInnen erfahren die Inhalte der UE und was sie machen.

Essen ist Genuss. Dabei spielen u.a. die Essatmosphäre, der gedeckte Tisch und das schön angerichtete Essen eine wichtige Rolle.

Heute lernen wir eine neue Sprache, die Bestecksprache. Was sagt uns ein gedeckter Tisch? Wie können wir mit dem Kellner kommunizieren, ohne mit ihm zu reden? Wie weiß er, ob du fertig bist und er deinen Teller abräumen kann?

Aktivität:

Die Lehrperson erklärt die Grundregeln zum Tischdecken (Suppenteller, flacher Teller, Tassen, Gläser, Salatteller, verschiedenes Besteck).

Tischdecken: Wie ist das heute? Dazu gibt es ein Ratespiel: Die SchülerInnen werden in Kleingruppen eingeteilt, gehen leise zum (vorher) gedeckten Tisch und prüfen, welches Gedeck (mit Zahlen markiert) für ein Mittagessen richtig ist und merken sich die Zahl.

Im Klassengespräch wird besprochen, welches Gedeck richtig ist und warum das so ist. Ergänzend können die SchülerInnen in AB 1 „Messer rechts, Gabel

links“ ihr eigenes Gedeck für das Mittagessen einzeichnen, bevor die anderen „falschen“ Gedecke nacheinander durchgegangen und besprochen werden. Die SchülerInnen korrigieren die Fehler und überlegen, welche Konsequenzen das beim Essen hätte. Zum Beispiel Frühstücksgedeck zum Mittagessen, Löffel fehlt, flacher Teller statt Suppenteller.

Anhand AB 2 „Essplatz bei einer warmen Mahlzeit / kalten Mahlzeit“ kann überlegt werden, wie das Gedeck für das Frühstück oder das kalte Abendessen aussehen kann.

Zum Abschluss erklärt die Lehrperson, wie mit der verschiedenen Ablage des Bestecks auf dem Teller dem Kellner gesagt werden kann, dass man fertig ist. Siehe AB 2.

Tischatmosphäre: Die SchülerInnen sollen sich überlegen, wie bei ihnen zu Hause die Stimmung bei Tisch ist, ob sie in Ruhe essen können und ob es Tischregeln gibt und vergleichen die Stimmung mit der Stimmung auf dem AB 3 „Miteinander essen“.

Tischregeln: Gemeinsam werden Tischregeln für das gemeinsame Essen in der Klasse erstellt (beim Tischdecken helfen, erst aufstehen, wenn alle mit dem Essen fertig sind, nicht über das Essen meckern, es werden nur lustige Sachen beim Essen erzählt, beim Niesen die Hand vorhalten und zur Seite niesen ...). Zur Unterstützung kann AB4 Forschungsauftrag: „Tischregeln bei uns zuhause“ verwendet werden.

Abschluss:

Fragen an die SchülerInnen stellen: Was ist für euch neu? Was habt ihr dazu gelernt? Habt ihr zu Hause Tischregeln?

Reflexion:

- Haben die SchülerInnen die Bedeutung der Tischregeln für die Essatmosphäre erkannt?
- Ist es den SchülerInnen wichtig, dass es Regeln bei Tisch gibt?
- Können die SchülerInnen den Tisch in der nächsten praktischen UE richtig decken?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten:

- „Andere Länder – andere Sitten“ zur Vertiefung und Akzeptanz der Essgewohnheiten anderer Kulturen. Diese Thematik kann in einer weiteren UE vertieft werden, indem u.a. SchülerInnen aus anderen Kulturkreisen darüber berichten.
- Gemeinsam können mit den SchülerInnen 5–6 Tischregeln erstellt werden.
- Forschungsauftrag: Als HA sollen die SchülerInnen die geltenden Tischre-

geln zuhause (AB4 „Tischregeln bei uns zu Hause“) ausarbeiten. Gibt es eine Tischregel die miteinander zu Hause eingeführt werden kann?

Was denkt die Familie darüber?

- Das Stimmungsbild AB3 kann zu Hause aufgehängt werden.

Zusatzinfo:

Beispiele anderer Länder: In Thailand wird auf dem Boden sitzend gegessen, in der arabischen Esskultur wird auf Kissen oder Teppichen sitzend an einem niedrigen Tisch mit der rechten Hand gegessen.

Kinder in der Klasse mit Migrationshintergrund von anderen Tischsitten erzählen lassen.

Durchführungsdauer:

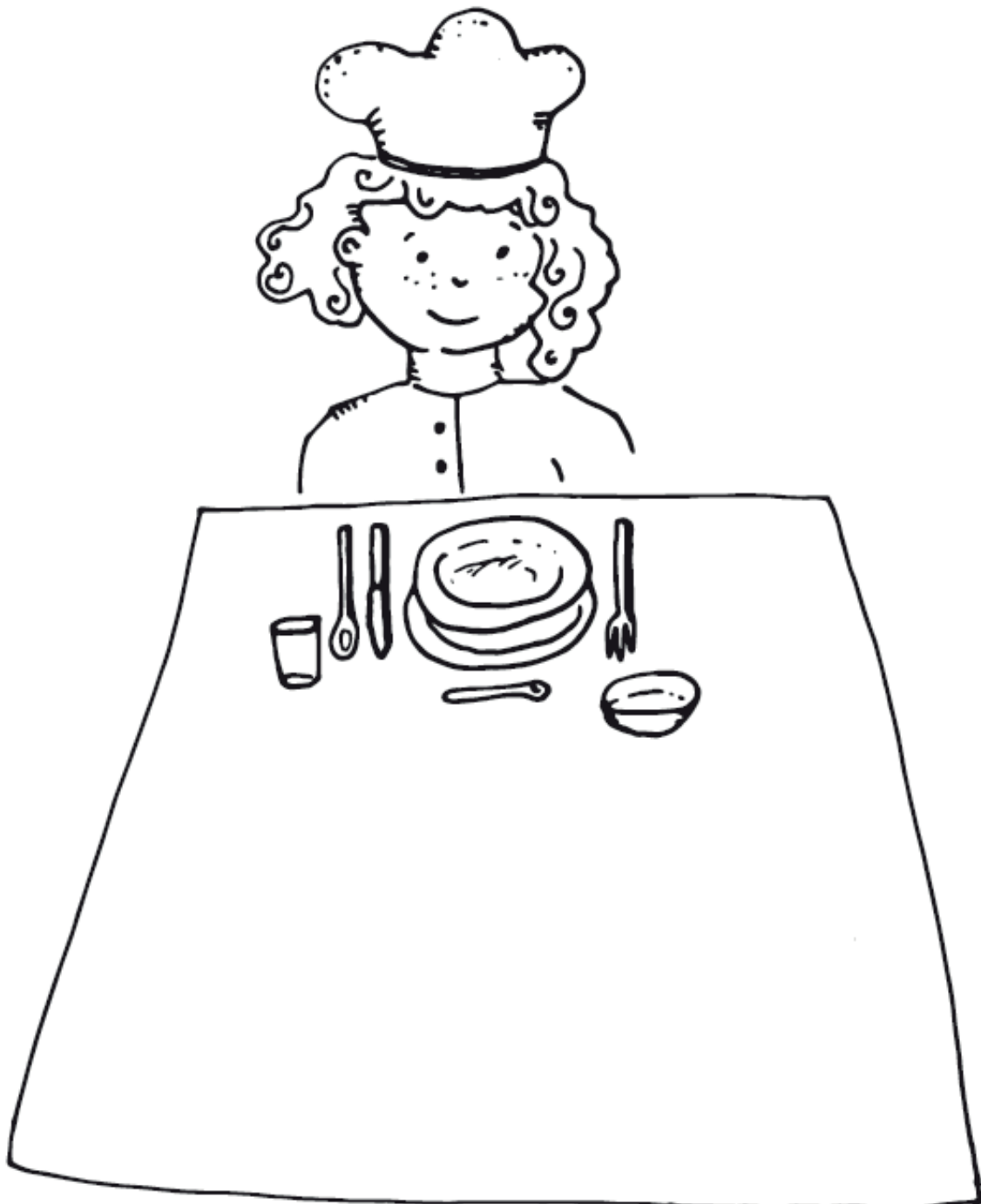
1–2 UE

Messer rechts, Gabel links

AB I

64

Selina möchte nicht alleine essen. Setz dich doch zu ihr und iss mit.
Du musst nur noch schnell den Tisch decken.
Male deinen Essplatz nach dem Vorbild von Selina.



Essplatz bei einer warmen/kalten Mahlzeit

AB 2

65

Bei einer warmen Mahlzeit oder einem festlichen Anlass könnte der Essplatz so aussehen:



Fürs Frühstück und Abendessen könnte der Essplatz so aussehen:



Gedeckt wird nur das, was auch wirklich gebraucht wird: Wenn es zum Mittagessen keine Suppe gibt, wird auch kein Suppenteller und kein Löffel eingedeckt. Wer zum Frühstück oder Abendessen keine Gabel braucht, deckt sie auch nicht mit auf. Wer dagegen den Tag mit einem Müsli beginnt, braucht auch eine Schüssel und einen Löffel.

Was verrät das Besteck?



Ich bin fertig.



Ich hätte gerne noch Nachschlag.

Was bedeutet für dich miteinander essen? Kreise ein oder schreib eigenen Gedanken dazu!

Miteinander Essen macht Freude

Da fühle ich mich geborgen

Es tut gut, miteinander zu essen

Ich mag die Gespräche am Tisch

Wir essen bewusst und lassen uns Zeit

Die Atmosphäre finde ich schön



Quelle Bild: Richtig essen von Anfang an. Medieninhaber und Herausgeber: AGES, Grafische Gestaltung: Katharina Petsche Design & Animation www.katharinapetsche.com

Zeit zu fragen: Wie geht es dir?

Miteinander reden

Ein neues Gericht miteinander verkosten

Etwas leckeres Essen

Mit Gästen essen

Zeit miteinander verbringen

Das bedeutet miteinander essen für mich:

Forschungsauftrag: Tischregeln bei uns zuhause

AB 4

68



Verhalten beim Essen

Welche Aussagen treffen auf dich zu?

Versetze dich in Gedanken an deinen Platz am Esstisch bei dir zu Hause. Es ist Wochenende und es gibt gerade Mittagessen, ...



	Richtig	Falsch
Beim Essen wird nicht gespielt, ferngesehen oder gelesen		
Miteinander essen macht Spaß		
Einen schön gedeckten Tisch finde ich toll		
Vor dem Essen wasche ich mir die Hände		
Wir essen langsam und es gibt keine Hektik		
Wenn alle fertig sind, darf ich aufstehen		
Mein Essen probiere ich immer		
Wenn ich etwas nicht mag, bekomme ich ein extra Essen		
Alle Familienmitglieder essen miteinander		
Ich darf mein Essen selber schöpfen		
Wenn alle fertig sind, räumen wir miteinander den Tisch ab		
Gibe es eine Tischregel, die du gerne bei dir Zuhause einführen möchtest?		



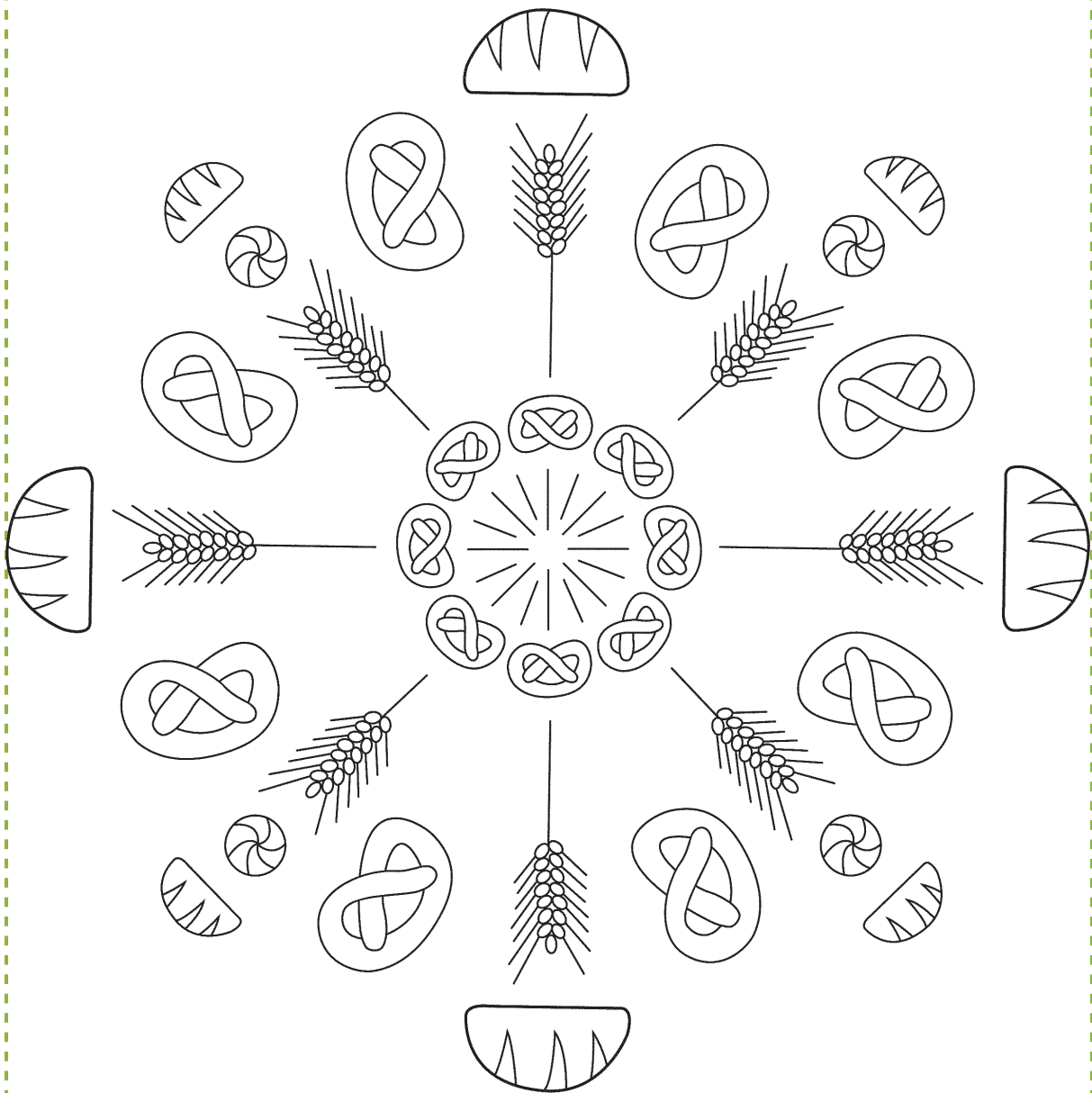
C

Ergänzungen

- Malen: Brotmandala
- Musik: Das Kartoffellied
- Verschiedene Getreidearten
- Tagestrinkpass / Wochentrinkpass
- Genussteller
- Ernährungspyramide
- Rezepte: Frühstücksrezepte für Zuhause

Brotmandala

Gestaltet das Brotmandala nach eurem Geschmack.



Das Kartoffellied

Die Kartoffel eine tolle, sehr gesund und wertvolle Knolle,
reich an Vitamin! Stecken Mineralien drin.

Trulla, trulla trulla la, trulla trulla trulla la
Knolle, reich an Vitamin, stecken Mineralien drin.

Gleich am ersten Tag der Woche,
weiß ich, was ich mittags koche,
montags gibt´s Kartoffelbrei,
Speck und Zwiebeln mit dabei.

Dienstags woll´n wir mal versuchen
„Kräbbelchen“ und Reibekuchen,
auch als Puffer hierzuland,
sind die Knollen stadtbekannt.

Mitwochs wird´ ich mich hinstellen
Und Kartoffeln kochen, pellen,
ja, das schmeckt ganz delikat
die Kartoffel als Salat.

Donnerstags roll´ ich die Klöße,
runde, dicke, jede Größe,
Griebenspeck und Buttersoß´,
schmeckt zu dem Kartoffelkloß.

Freitags heiz´ ich die Friteuse,
dass sich darin Fett auflöse.
Vorsicht vor dem heißen Spritz,
bräunen darin die Pommes frites.

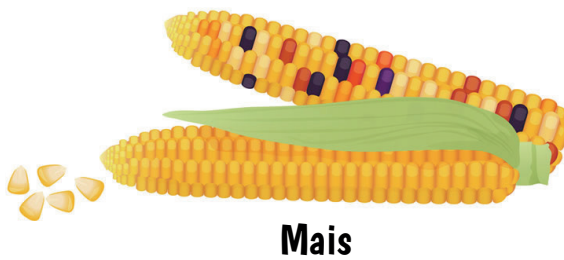
Samstags brutzeln Bratkrumbiere
und dabei noch Apfelschmiere.
Brauch kein Fleisch, brauch keine Wurst
Nur ein Wasser für den Durst.

Auch am siebten Tag der Woche
Ich für meine Lieben koche:
sonntags gibt´s ganz schnörkellos;
Salzkartoffeln: grandios!

Nach der Melodie von: „Auf der schwäbischen Eisenbahn
https://www.lieder-archiv.de/auf_de_schwaebische_eisebahne-notenblatt_400120.html

Getreide

Verschiedene Getreidearten
im Überblick



Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz | www.gesundheit.at | www.gesundheit.at | www.gesundheit.at

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz | www.gesundheit.at | www.gesundheit.at | www.gesundheit.at

03 | Tagestrinkpass

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöcher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöcher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**.

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Bundesministerium
für Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
Gesundheit
Österreich

Fonds Gesundes
Österreich

akt gesund
in Vorarlberg

Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Bundesministerium
für Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gesundheit Österreich
Gesundheit
Österreich

Fonds Gesundes
Österreich

akt gesund
in Vorarlberg

Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg

Trinken ist wichtig!

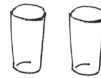
Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser, den du heute trinkst, einen Becher ausmalen. (Der Inhalt von 1 Flasche entspricht 2 Bechern.)



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



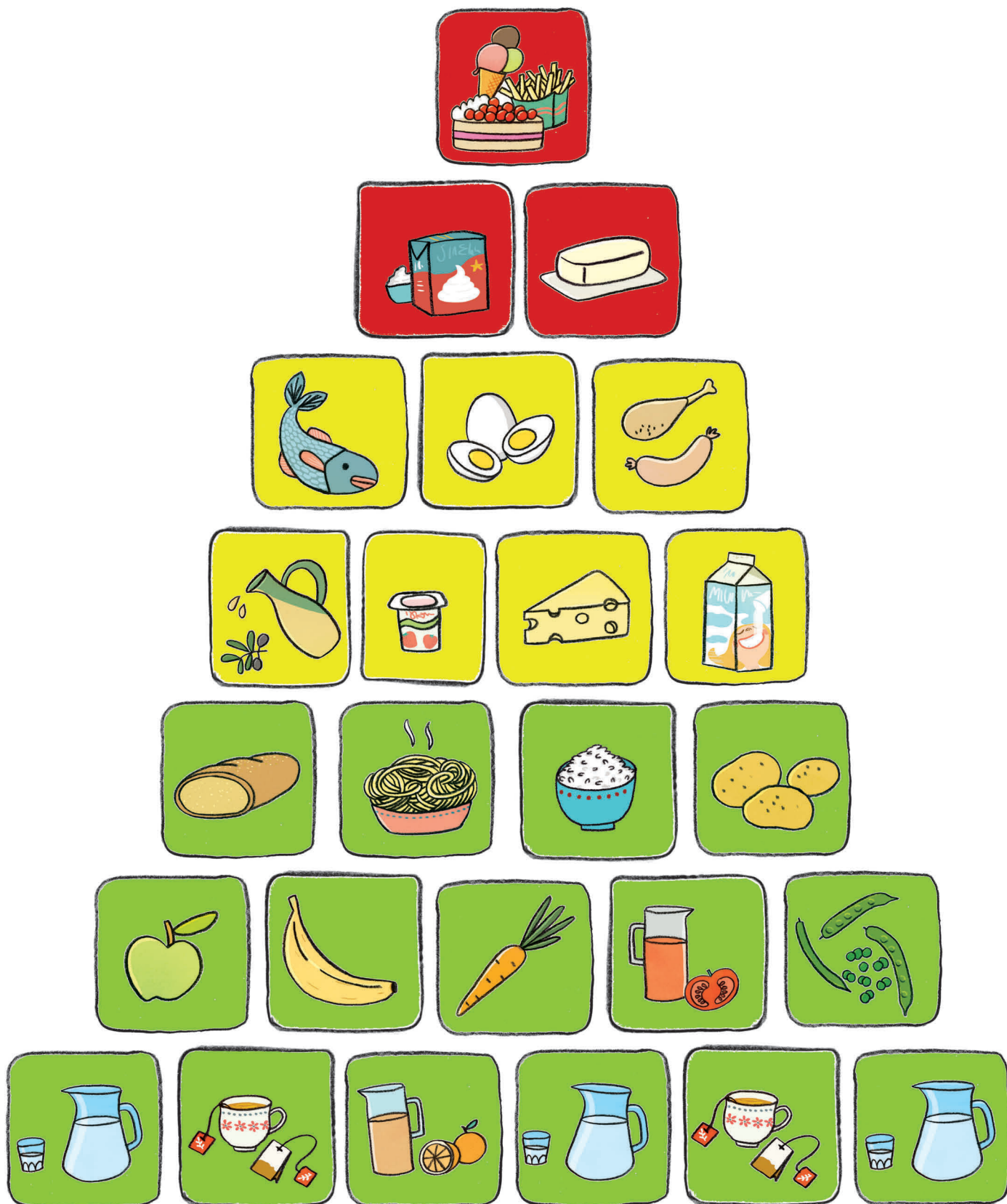
Am **Nachmittag**



Am **Abend:**

Ernährungspyramide

(restliches Material siehe 1. Klasse)



Frühstücksrezepte für Zuhause

Schmetterlingsbrote



Zutaten für 10 Portionen

Zutaten

- 10 Scheiben Vollkornbrot
- 250 g Topfen
- 100 g Sauerrahm
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Karotten
- 1 Bund Radieschen

Zubereitung

1. Für den Aufstrich den Topfen mit dem Sauerrahm glatt rühren, den fein geschnittenen Schnittlauch untermengen, mit Salz abschmecken.
2. Brotscheiben halbieren und mit dem Schnittlauchtopfen bestreichen.
3. Paprika und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Karotten schälen und eine Karotte der Länge nach und eine in Scheiben schneiden.
4. Je zwei Brothälften mit der runden Seite aneinanderlegen und beliebig mit Gemüse, in Form von bunten Schmetterlingen, verzieren

Powermüsli



Zutaten für 10 Portionen

Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 3 EL Haselnüsse gemahlen
- 500 g Naturjoghurt
- 3 EL Zitronensaft
- 3 Äpfel
- 3 EL Rosinen

Zubereitung

Äpfel waschen, grob raspeln, mit dem Zitronensaft beträufeln. Alle Zutaten dazugeben, gut vermischen und genießen!

Opas Kräuterschatz



Zutaten für 10 Portionen

Zutaten

- 10 Scheiben Vollkornbrot
- 150 g Frischkäse
- Kresse, Kräutersalz
- Tomaten, Gurken zum Verziern

Zubereitung

1. Brot mit Frischkäse bestreichen.
2. Kresse mit Schere abschneiden und auf den Broten verteilen.
3. Mit Kräutersalz würzen, mit Tomaten und Gurken verzieren.

Tipp

Eine Woche vorher mit den Kindern selbst Kresse auf Watte auf der Fensterbank ziehen! Selbst gemacht, und beim Wachsen beobachtet, schmeckt es gleich doppelt lecker!

Opas Lieblingsbrote



Zutaten für 10 Portionen

Karottenaufstrich:

- 300 g Frischkäse
- 4 Karotten
- Salz
- nach Geschmack Currypulver

Zubereitung

Karotten schälen, fein reiben, unter den Frischkäse rühren, abschmecken.

Hummus:

- 500 g Kichererbsen (aus Glas oder Dose)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 - 4 EL Olivenöl
- 8 EL Zitronensaft
- Pfeffer, schwarz
- evtl. Salz
- Minzblätter, frisch

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Den Knoblauch schälen. Beides in einem hohen Gefäß pürieren.
3. Alle weiteren Zutaten zugeben und zu einer feinen Creme verarbeiten.
4. Creme mit den Minzblättchen garnieren, in Schälchen füllen und mit Brot servieren.

Dschungelmilch



Zutaten für 10 Portionen

Zutaten

- 1,5 l Milch
- 5 reife Bananen

Zubereitung

1. Geschälte Bananen und Milch in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.
2. In Gläser gießen und mit Trinkhalmen servieren.

D

Herbstfest

Herbstfest

Programmablauf für das Herbstfest:

Für das Herbstfest werden mit den Eltern und Kindern 4 Stationen vorbereitet und betreut.

Die Kinder durchlaufen alle Stationen und bekommen dadurch viel Wissenswertes rund um das Thema Lebensmittel im Herbst.

Zum Abschluss gibt es eine leckere Jause, die miteinander zubereitet wird.

Herbstfest

Stationen

1. Station:

Was ernten wir im Herbst und was kann man aus diesen Lebensmitteln herstellen?

Auf einem Plakat werden die Lebensmittel gesammelt

Material: Plakat, bunte Stifte zum Schreiben

2. Station:

Rate mal wer ich bin!

Gemüse ertasten und fühlen

Material: Verschieden Gemüsesorten, ein Stoffbeutel um das Gemüse zu Fühlen. Eventuell eine Augenbinde.

3. Station:

Ein kunterbunter Korb.

Ein Korb mit Gemüse und Obst welches im Herbst geerntet wird, wird den Kinder veranschaulicht. Die Lebensmittel (toll wären alte Sorten oder nicht alltägliche) werden verkostet und probiert. Was kann man roh essen?

Es wird mit den Kindern und den Eltern ein „Meterbrot“ hergestellt.

Geschmacksvariationen ausprobieren z.B. Apfel mit Zimt

Material: ein Korb, saisonales und regionales Gemüse und Obst.

Für das Meterbrot: Brotmesser, Schneidebrett und Gemüsemesser oder Gemüsereibe, Keksausstecher. Brotstangen, Frischkäse oder Topfen-Sauerrahm Dip (siehe Rezept Schmetterlingsbrote). Das Brot wird mit Gemüse und Obst belegt - alle möglichen Variationen und Formen sind erwünscht, sodass ein buntes Meterbrot entsteht. Auch frische Kräuter, essbare Blüten und Gewürze sorgen für zusätzliche Geschmackserlebnisse!

4. Station:

Wir konservieren und stellen ein Kräutersalz her.

Material: grobes Salz, verschiedene getrocknete Kräuter (Petersilie, Rosmarin, Thymian, Schnittlauch, Majoran,...), Schüsseln, Mörser zum zerkleinern, kleine Gläser für das Salz.

Quellen

Quellenangaben

- aks gesundheit GmbH: Kivi, Kids...vital!
Gesundheitsförderung in Volksschulen, 2017
- aks gesundheit GmbH: Maxima Challenge Material, Bregenz, 2016
- Landwirtschaftskammer Tirol/ Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol (LFI):
Schmatzi – Essen mit allen Sinnen genießen, Innsbruck
- Ländle Marketing: Saisonkalender, Bregenz
- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- WIG (Wiener Gesundheitsförderung):
Wassertrinken in Volksschulen, Wien, 2018