

Klasse 3

Gesund essen & aufwachsen

Themen

- > Wichtige Eiweißlieferanten für mein Wachstum
- > Die Reise der Nahrung durch meinen Körper

Übersicht

A Grundlagen

- 01 | Die drei Kernaussagen
- 02 | Wichtige Eiweißlieferanten für mein Wachstum
- 03 | Die Reise der Nahrung durch meinen Körper

B Noch ein paar spannende Themen

- 01 | Vom Korn zum Brot
- 02 | Wie wird aus Milch Topfen?

C Materialien

- 01 | Rezept overnight oats („Übernacht Hafer“ eingeweichte Haferflocken)
- 02 | Kraftatmen
- 03 | Mi Kischta Gärtle
- 04 | Temporäres Schulgärtnern für Grundschulen
- 05 | Fette, Öle & fettreiche Lebensmittel
- 06 | Tagestrinkpass
- 07 | Wochentrinkpass
- 08 | Das Geheimnis der Ernährungspyramide
- 09 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 10 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 11 | Reim: WAS-O-MÜSE - Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 12 | Kopiervorlage: Die drei Kernaussagen

D Aktionstag mit den Eltern

- „Ich und mein Körper“ - Forschertag



3. Auflage, September 2024

A

Grundlagen

- 01 | Die drei Kernaussagen
- 02 | Wichtige Eiweißlieferanten für mein Wachstum
- 03 | Die Reise der Nahrung durch meinen Körper

01

Die drei Kernaussagen

Drei Kernaussagen

Worauf kommt es an?



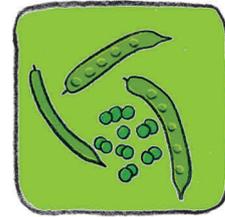
Wie können Ernährungsempfehlungen einfach und für alle verständlich formuliert werden? Die drei Kernaussagen geben Auskunft darüber, worauf es ankommt. Kurz und präzise können anhand dieser drei Kernaussagen wichtige Ernährungsempfehlungen ausgesprochen werden.

02

Wichtige Eiweißlieferanten für mein Wachstum

02 | Wichtige Eiweißlieferanten für mein Wachstum

Wichtige Eiweißlieferanten für mein Wachstum



Hintergrund

Eiweiß oder auch Protein genannt, gehört zu den Nährstoffen, die unser Körper täglich braucht. Unser Körper kann aus diesem lebensnotwendigen Nährstoff Muskeln aufbauen, Körperzellen herstellen, Hormone bilden uvm.

Als gute Eiweißlieferanten tierischer Herkunft gelten Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fleischwaren, Fisch und Eier. In der Ernährungspyramide sind sie in der vierten und fünften Reihe von unten angeführt. Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten sind zB. Hülsenfrüchte, Pilze und Getreide. Diese spielen vor allem in der vegetarischen Ernährung eine wichtige Rolle.

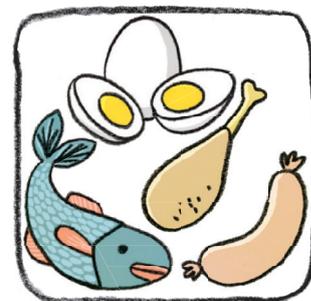
Da Kinder noch im Wachstum sind, haben einige Nährstoffe in ihrer Ernährung einen besonderen Stellenwert. Milch und Milchprodukte sind dabei z.B. wichtige Calciumlieferanten und somit für den Aufbau und das Wachstum von Knochen und Zähnen für Kinder besonders wichtig. Milchprodukte sind aber nicht nur calciumreich, sondern besitzen auch hochwertige Eiweiße, Vitamine und wichtiges Jod. Gerade im Kindes- und Jugendalter ist daher auf eine tägliche Zufuhr von Milch und Milchprodukten zu achten.

Besonders zu empfehlen sind regelmäßige Fischmahlzeiten 1- bis 2-mal pro Woche, da in Fisch Jod, Selen und in Fettfischen die herzschützenden Omega-3-Fettsäuren enthalten sind. Fleisch enthält reichlich Eisen sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe, jedoch auch Cholesterin, Purine und gesättigte Fettsäuren. Daher können bis zu 3 Portionen Fleisch und Wurstwaren pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Auch der Eierkonsum wird mit 2 Eiern pro Woche (inkl. der verarbeiteten) empfohlen.

Ziele

Die Schüler:innen

- wissen, von welchen Eiweißgruppen sie reichlich, mäßig bzw. sparsam essen sollen
- wissen, von welchen Eiweißlieferanten



02 | Wichtige Eiweißlieferanten für mein Wachstum

- sie täglich bzw. wöchentlich essen sollen
- erfahren, dass aus Milch verschiedene Milchprodukte hergestellt werden können
- werden auf einen moderaten Fleischkonsum hingewiesen

Zusatzinfo

- Besonderheiten ergeben sich, wenn sich Schüler:innen vegetarisch, vegan oder nach bestimmten religiösen Ernährungsrichtlinien ernähren. Hier sollte darauf geachtet werden, dass diese Ernährungsform von Mitschüler:innen und Mitschülern akzeptiert und kurz besprochen wird.
- Der Konsum von Milch und Milchprodukte in der Ernährung von Kindern wird teils kontrovers diskutiert. Die Empfehlung der Ernährungsgesellschaft ist hier immer noch, die Milch und Milchprodukte in den Speiseplan der Kinder mit bis zu drei Portionen pro Tag einzuplanen. Allergien und Unverträglichkeiten sind natürlich zu berücksichtigen. Ebenso kann auf die Möglichkeit einer Ernährungsberatung hingewiesen werden.

Material

- AB 1: Wir bauen eine Ernährungspyramide (Ernährungspyramide, Blatt mit Lebensmittelabbildungen zum Ausschneiden)
- AB 2: Milch-Minibuch (inkl. Anleitung)
- Schere
- Kleber
- Stifte

Vorbereitung

- Klassenraum
- Material s.o.

02 | Wichtige Eiweißlieferanten für mein Wachstum

Ablauf

Einstieg

Die Kinder erzählen, was sie gestern zu Mittag gegessen haben.

Aktivität

Alternativer Ablauf:

1. Wiederholung der Ernährungspyramide
2. AB 1 Die Schüler:innen bauen eine eigene Pyramide
3. Im Anschluss werden die Eiweißgruppen besprochen
 - Eiweiße aus anderen LM erkennen
4. Alle schreiben auf, welche Eiweißgruppen sie gegessen haben

Die Lehrperson erklärt, in welchen Lebensmitteln Eiweiß enthalten ist (Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte), und dass in jeder Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) ein Eiweißlieferant enthalten sein sollte.

Die Kinder bauen ihre Ernährungspyramide mit Hilfe des AB 1 (Wir bauen eine Ernährungspyramide).

Die Klasse sammelt gemeinsam mögliche Speisen als Eiweißlieferanten und ordnet sie der jeweiligen Lebensmittelgruppe zu. Die Lebensmittel, die Eiweiß enthalten, werden in der Ernährungspyramide farbig angemalt. Die restlichen Bausteine bleiben zum besseren Erkennen schwarz-weiß.

Beispiele

- Milch, Milchprodukte
Käsknöpfele, mit Käse überbackene Speisen
wie Lasagne, Pizza, Gemüseauflauf, Milchreis, Apfelstrudel
mit Vanillesauce, Creme, Pudding, Früchtetopfen,
- Fleisch, Wurst
Schnitzel, Gulasch, Bolognesesauce, Wienerle, Wurstnudeln ...
- Fisch
Fischstäbchen, paniertes Fisch, Lachssoße
- Eier
Omelette, Kaiserschmarrn, Auflauf
- Hülsenfrüchte
Linseneintopf, Curry mit Kichererbsen,
Salat mit Kidneybohnen, Chili con Carne

Es wird erarbeitet, dass die Eiweißbausteine zum Wachstum und Aufbau der Muskeln eine wichtige Rolle in unserer Ernährung spielen. Milch und Milchprodukte sind sehr vielseitig. Sie werden auf unterschiedliche Weise hergestellt. Die Schüler:innen basteln unter Anleitung ihr Milch-Minibuch (AB 2) und ergänzen gemeinsam den Lückentext.

02 | Wichtige Eiweißlieferanten für mein Wachstum

Abschluss

Als Hausaufgabe können die Schüler:innen mögliche Eiweißlieferanten für Frühstück und Abendessen aufschreiben und die jeweilige Lebensmittelgruppe bestimmen.

Reflexion

- Haben die Kinder Fragen gestellt?
- War die Klasse interessiert?
- War das Basteln der Pyramide zielführend und zeitlich angemessen?

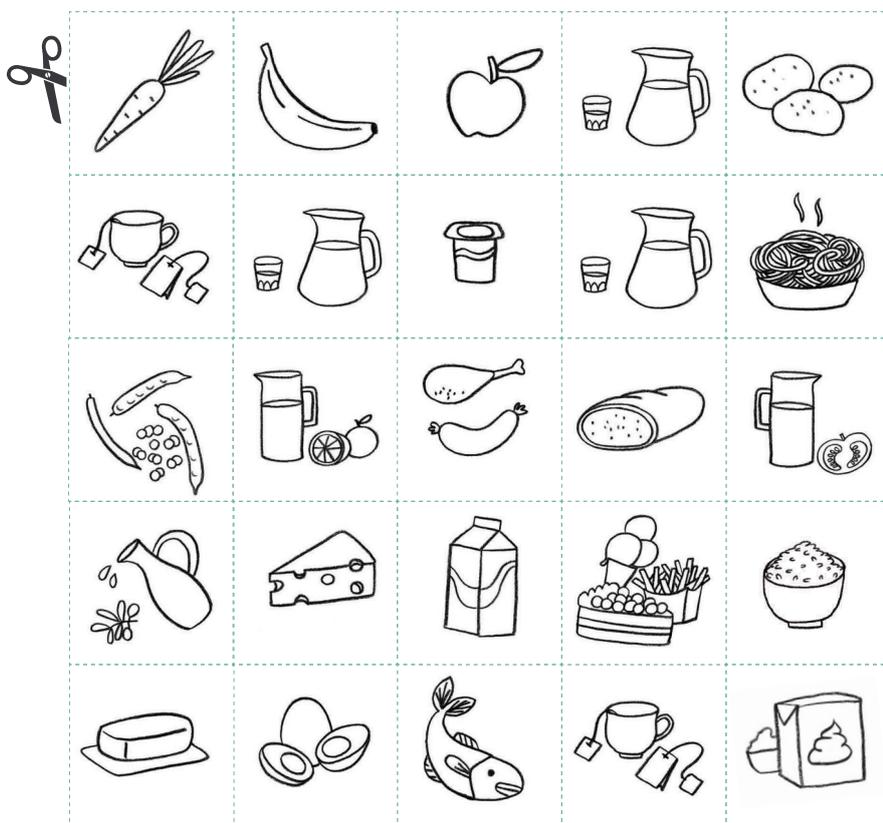
Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Forschungsauftrag: Ein Besuch mit Eltern/Großeltern in einer Sennerei und zusehen, wie aus Milch Käse hergestellt wird.
- Zur Ergänzung eignet sich die U.E. „Wie wird aus Milch Topfen“ hergestellt? (siehe Teil B „Wer noch mehr machen will“)
- Kombinierbar mit den Fächern Deutsch und Bildnerische Gestaltung.

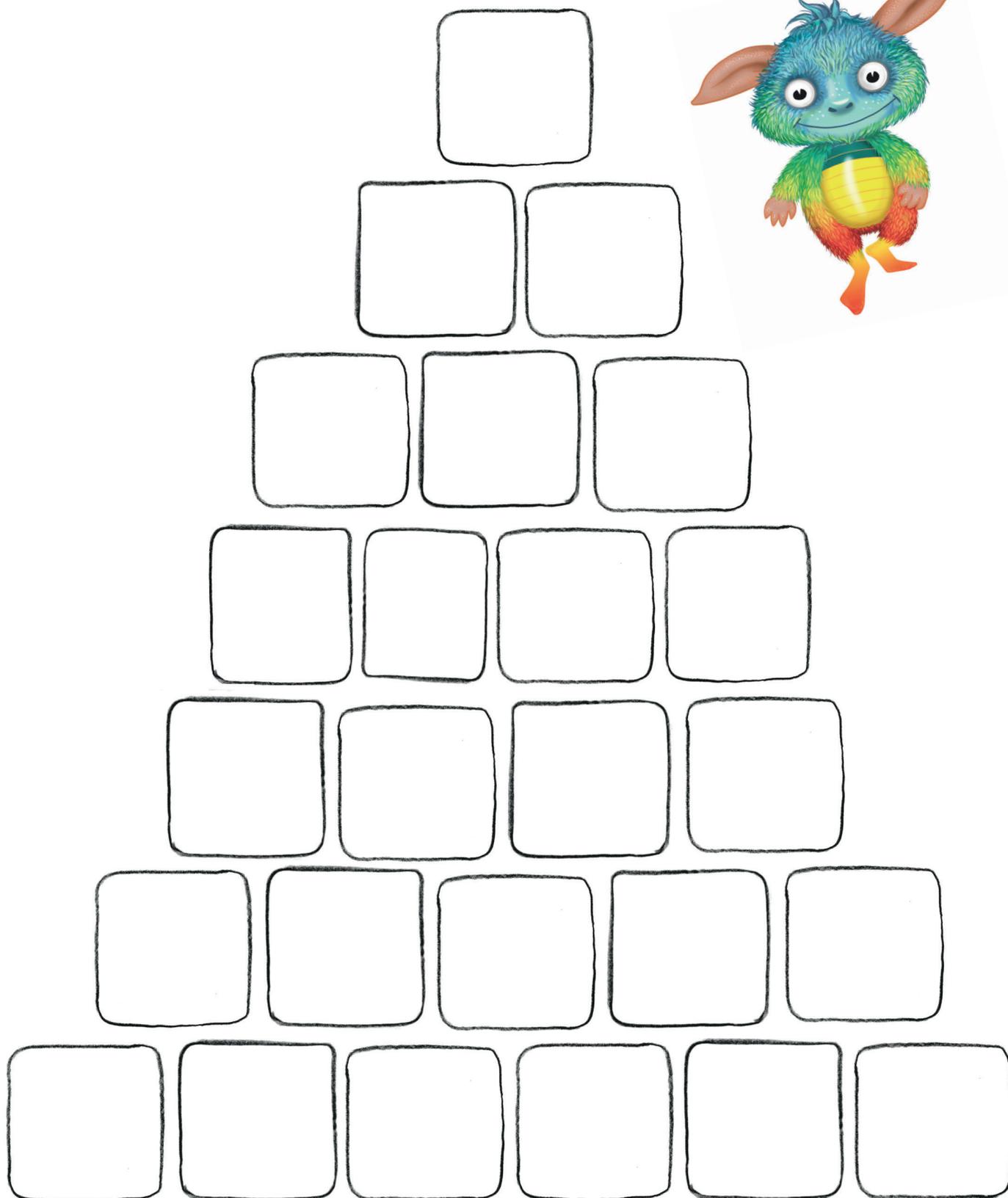
Durchführungsdauer

1 UE

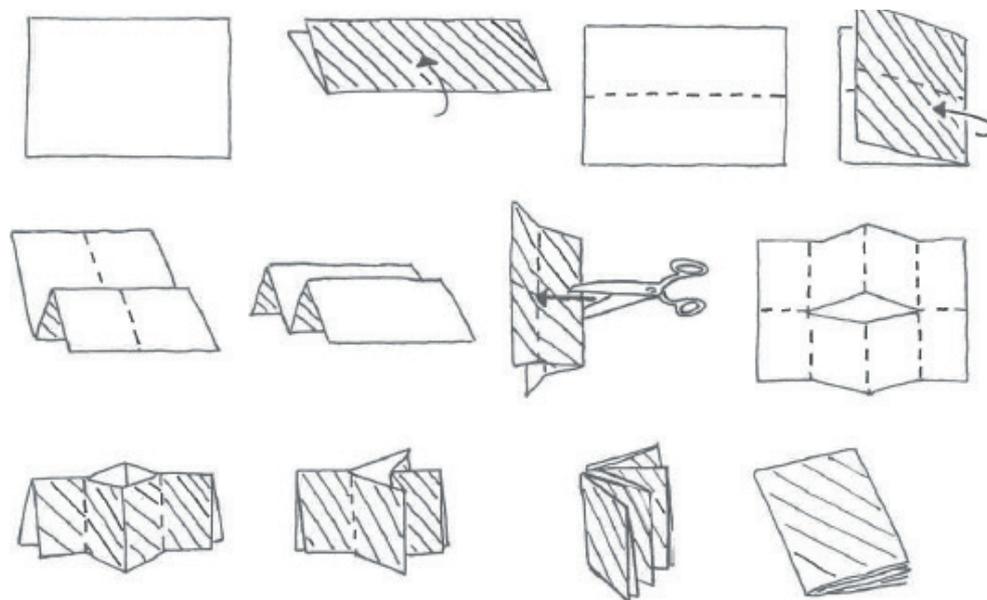
Wir bauen eine Ernährungspyramide, AB I



Wir bauen eine Ernährungspyramide, AB I



Bastle mit Hilfe dieser Anleitung ein Miniheft
(nächste Seite)

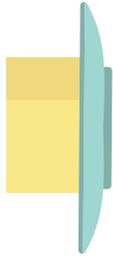


1. Die unbedruckte Seite des Blattes nach oben legen
Papier in der Mitte einmal quer und einmal längs falten.
Wieder öffnen und bedruckte Seite nach oben legen.
2. Das Blatt an allen grauen Linien falten und wieder öffnen.
3. Das Blatt mittig auf DIN A5 falten und mit der Schere entlang der gestrichelten Linie schneiden.
4. Das Papier aufstellen und von beiden Seiten in Pfeilrichtung so weit zusammendrücken, bis die Seiten aneinanderstoßen.
5. Von oben gesehen entsteht ein Kreuz.
6. Die Blätter nun so zu einem Büchlein knicken, dass der Titel oben liegt.



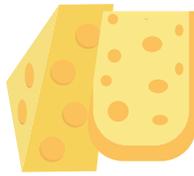
Aus Milch hergestellt werden

Jogh__t
To__en
Sa_ne
Bu__er



Käse wird aus Milch hergestellt. Es gibt zum Beispiel:

B__gkäse
Cam__bert
G__da
Fri__käse



Von allen Milchprodukten esse oder trinke ich

_____ am liebsten!

Male ein Bild davon:



Mein Minibuch über Milch und Milchprodukte



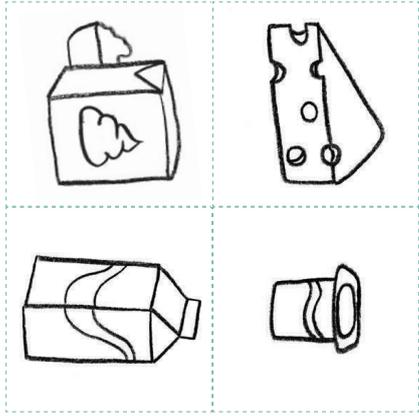
Gestaltet von _____

Milch ist ein wertvolles Lebensmittel!

Milchreis kann man ganz leicht selbst herstellen.
Dazu brauchst du:
• 1 l Milch
• 250 g Milchreis
• Prise Salz
• etwas Zucker
Die Milch zum Kochen bringen, Milchreis einrühren, mit etwas Zucker abschmecken. Nach etwa 40 Minuten Kochzeit ist der Milchreis fertig!

Milch enthält viel
Cal__iu__
Ei__ei__
und auch Mil__zu__er

Milchprodukte sind sehr vielfältig.



Wissenswertes über das Thema Eiweiß

Aminosäuren sind Mikronährstoffe, die das Eiweiß bilden. Es gibt 20 verschiedene Aminosäuren, die wichtige Bausteine für körpereigenes Eiweiß liefern. 9 Aminosäuren sind für unseren Körper essenziell, das heißt lebensnotwendig. Diese kann der Körper nicht selbst aufbauen, sie müssen daher über die Nahrung aufgenommen werden. Die Zusammensetzung der Eiweißbausteine spielt eine große Rolle, wieviel Eiweiß der Körper aus den gegessenen Lebensmitteln aufbauen kann.

Geeignete Quellen, die hochwertiges Protein liefern sind

- Milch und Milchprodukte
- Fleisch und Fleischwaren
- Fisch und Eier
- Hülsenfrüchte
- Getreideprodukte und Kartoffel

Werden tierische und pflanzliche Eiweißquellen miteinander kombiniert, entstehen für den Körper hochwertigere Proteine.

Welche Eiweißgruppen gibt es?

- Tierisches Eiweiß
- Pflanzliches Eiweiß

Welche Lebensmittel gehören dazu?

Tierisches Eiweiß

- Fleisch und Wurstwaren
- Fisch und Eier
- Milch und Milchprodukte

Pflanzliches Eiweiß

- Hülsenfrüchte z.B. Soja, Linsen, Erbsen, Lupinen, ...
- Brot, Getreide- und Getreideprodukte
- Nüsse und Samen
- Gemüse
- Pilze
- Hanf



Tierisch oder Pflanzlich?

Um welches Eiweiß handelt es sich? Eiweiß, das von Tieren stammt oder Eiweiß das von Pflanzen stammt? Kreuze das Richtige an.

Tierisches Eiweiß	Pflanzliches Eiweiß	Lebensmittel
		Topfen
		Eier
		Bohnen weiß
		Grünkohl
		Pilz
		Brokkoli
		Käse
		Fleisch
		Kartoffel
		Fisch
		Vollkornbrot
		Steinpilze
		Joghurt
		Tofu
		Kürbiskerne
		Erbsen
		Schinken
		Linsen
		Kuhmilch
		Sojabohnen

Welche Eiweißprodukte hast du schon gegessen?

Sammelt in der Klasse!

In folgenden tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln ist Eiweiß enthalten

Eiweißgehalt in g pro 100 g Lebensmittel	Gramm
Sonnenblumenkerne	27
Erdnüsse	26
Kürbiskerne	24
Linsen	24
grüne Erbsen gekocht	23
Rindshackfleisch	23
Hühnerbrust mit Haut	22
Schweineschnitzel	22
Bohnen weiß	21
Bachforelle	20
Mandeln	19
Quinoa	15
Eier	13
Hafer	13
Weizenschrotmehl	11
Topfen	11
Tofu	9
Vollkornbrot mit Sonnenblumenkernen	9
Sojamilch	4
Grünkohl	4
Champignons aus dem Glas/Dose	3
Kartoffeln gekocht mit Schale	2
Himbeeren	1
Karotten	1

03

Die Reise der Nahrung durch meinen Körper

Die Reise der Nahrung durch meinen Körper

Hintergrund

Über Lebensmittel und Getränke nehmen wir die für unseren Körper notwendigen Nährstoffe auf: die Zerkleinerung der Lebensmittel geschieht im Mund, die Durchmischung mit Verdauungssäften im Magen und der Weitertransport des Nahrungsbreis im Darm.

Die Verdauungsorgane und die entsprechenden Verdauungsenzyme übernehmen die Aufgaben, die Nährstoffe (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße) in ihre Bausteine (Monosaccharide, Peptide und Aminosäuren, Monoglyceride und Glycerin und Fettsäuren) zu zerlegen. Die Aufnahme der Nährstoffe im Körper (Resorption) erfolgt hauptsächlich im Dünndarm. Von dort leitet das Blut oder die Lymphe die Nährstoffe zu den Organen, in denen sie gespeichert oder für den Energie- oder den Baustoffwechsel verwertet werden.

Die nicht verwertbaren Endprodukte werden im Darm von den Darmbakterien weiter aufgeschlossen und verlassen den Dickdarm über den Stuhl. Die Ballaststoffe haben dabei eine wichtige Funktion: Sie fördern die Darmflora, wirken sich günstig auf das Wasserbindungsvermögen aus und die aus den wasserlöslichen Ballaststoffen entstehenden kurzkettigen Fettsäuren haben weitere gesundheitsförderliche Wirkungen.

Ziele

Die Schüler:innen

- können den Weg der Nahrung durch den menschlichen Körper beschreiben und die an der Verdauung beteiligten Organe benennen
- kennen die wichtigsten Funktionen / Aufgaben der an der Verdauung beteiligten Organe (Mund, Speiseröhre, Magen, Dünndarm, Dickdarm, Mastdarm)
- wissen, dass aus den Grundnährstoffen resorbierbare Substanzen entstehen

03 | Verdauung

Besondere Hinweise

Die Verdauung der Nahrung ist ein komplexes Thema, das auch fächerübergreifend mit den Schüler:innen bearbeitet werden kann. Die Schüler:innen erleben diesen Verdauungsvorgang normalerweise unbewusst. Probleme mit der Verdauung (Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen u.a.) kennen aber die meisten Schüler:innen. Ausgehend von Fragen der Schüler:innen kann dieses Thema gruppenspezifisch bearbeitet werden.

Material

- AB 1: Was passiert eigentlich mit dem Essen in deinem Körper?
Oder alternativ das Bildkartenset von Jeanette Boetius:
Der Weg der Nahrung durch den Körper. Entdecken – Erzählen – Begreifen: Sachgeschichten
- AB 2: So funktioniert unsere Verdauung unter: www.vs-material.wegerer.at
oder alternativ „Nährstoffe – Verdauung | alpha Lernen erklärt Biologie“
<https://www.youtube.com/watch?v=mF1owqSSGFA>
- Experiment: Spaltung der Kohlenhydrate im Mund:
Brotstücke, Messer, Teller
- Video: „Verdauungsvorgänge | alpha Lernen erklärt Biologie“
https://www.youtube.com/watch?v=7MCcW_SQyrE
oder alternativ „Die Verdauung“
Video <https://www.youtube.com/watch?v=O7e5jc4I2ak>

Vorbereitung

- Videos
- Material s.o.

Ablauf

Einstieg

Wer hat heute schon gefrühstückt? Was gab es zum Frühstück bzw. zur Jause? Die Antworten werden gesammelt und überlegt, welche Wirkung die Nahrung auf den Körper hat (Sättigung, Leistungsfähigkeit ...). Alternativ kann das Experiment (s. nächste Seite) als Einstieg verwendet werden.

Aktivität

Was passiert mit dem Essen in deinem Körper? Im Gespräch wird mit den Schüler:innen der Weg der Nahrung durch den Körper schrittweise erarbeitet. Die Aufgaben der Organe werden dabei besprochen (Zerkleinern, Durchmischen ...)

Die einzelnen Schritte können anhand des AB 1 „Was passiert eigentlich mit dem Essen in deinem Körper?“ zusammengefasst werden. Alternativ ist es möglich mit dem Bildkartenset „Der Weg der Nahrung durch den Körper“ zu arbeiten.

Partnerarbeit: In Partnerarbeit füllen die Schüler:innen den Lückentext AB 2: „So funktioniert unsere Verdauung“ aus und besprechen diesen anschließend.

Nährstoffe – Verdauung | alpha Lernen erklärt Biologie

<https://www.youtube.com/watch?v=mF1owqSSGFA>

Experiment

In 2er- bis 4er-Gruppen erstellen die Schüler:innen einen Jausenplan. Jeder Ergänzend kann den Schüler:innen gezeigt werden, dass die in der Nahrung enthaltenen Kohlenhydrate bereits im Mund aufgespalten werden. Jeder/ jede Schüler:in bekommt ein Stück Brot.

Miteinander wird beim Kauen und Schlucken nachgespürt, wie das Brot den Weg durch den Körper nimmt. Dabei kann darüber gesprochen werden, welche Geschmacksveränderungen beim Kauen auftreten, wann der Speichelfluss einsetzt und wann das Brot in den Magen gelangt.

Die Schüler:innen erkennen, dass die Verdauung schon im Mund beginnt. Um die Verdauung zu vertiefen, kann ein Videofilm gezeigt werden

Die Reise der Nahrung durch unseren Körper (1)

Verdauungsvorgänge | alpha Lernen erklärt Biologie:

https://www.youtube.com/watch?v=7MCcW_SQyrE

oder Die Verdauung: <https://www.youtube.com/watch?v=O7e5jc4l2ak>

Abschluss

Beendet werden kann die UE mit Fragen oder dem Video Wissensmix:
Wie funktioniert die Verdauung?

<https://www.youtube.com/watch?v=dKiMQjxQWJc>

03 | Verdauung

Reflexion

- Hat die Klasse gut mitgearbeitet und Fragen gestellt?
- Konnten sich die Schüler:innen ausreichend einbringen bzw. haben sie sich ausreichend eingebracht?
- Hatten die Kinder bereits Wissen und Erfahrungen mit der Thematik (evtl. aus anderen Fächern)?
- Konnte das komplexe Thema altersgerecht vermittelt werden?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Fächerübergreifend kann in einer weiteren UE die Verdauung und Resorption aufgegriffen und vertieft werden.
- Mit welchem Unterrichtsfach kombinierbar? Sachunterricht, Deutsch–Aufsatz: Die Reise als unverdauliches Mais Korn durch den Körper
- Eine Reise in den menschlichen Körper kann in der Inatura in Dornbirn unternommen werden.

Zusatzinfo

Fragen zu Verdauungsbeschwerden im Gastrointestinaltrakt können auftreten und bei Interesse besprochen werden, wie z.B. die Unverträglichkeit von Laktose, Weizen ...

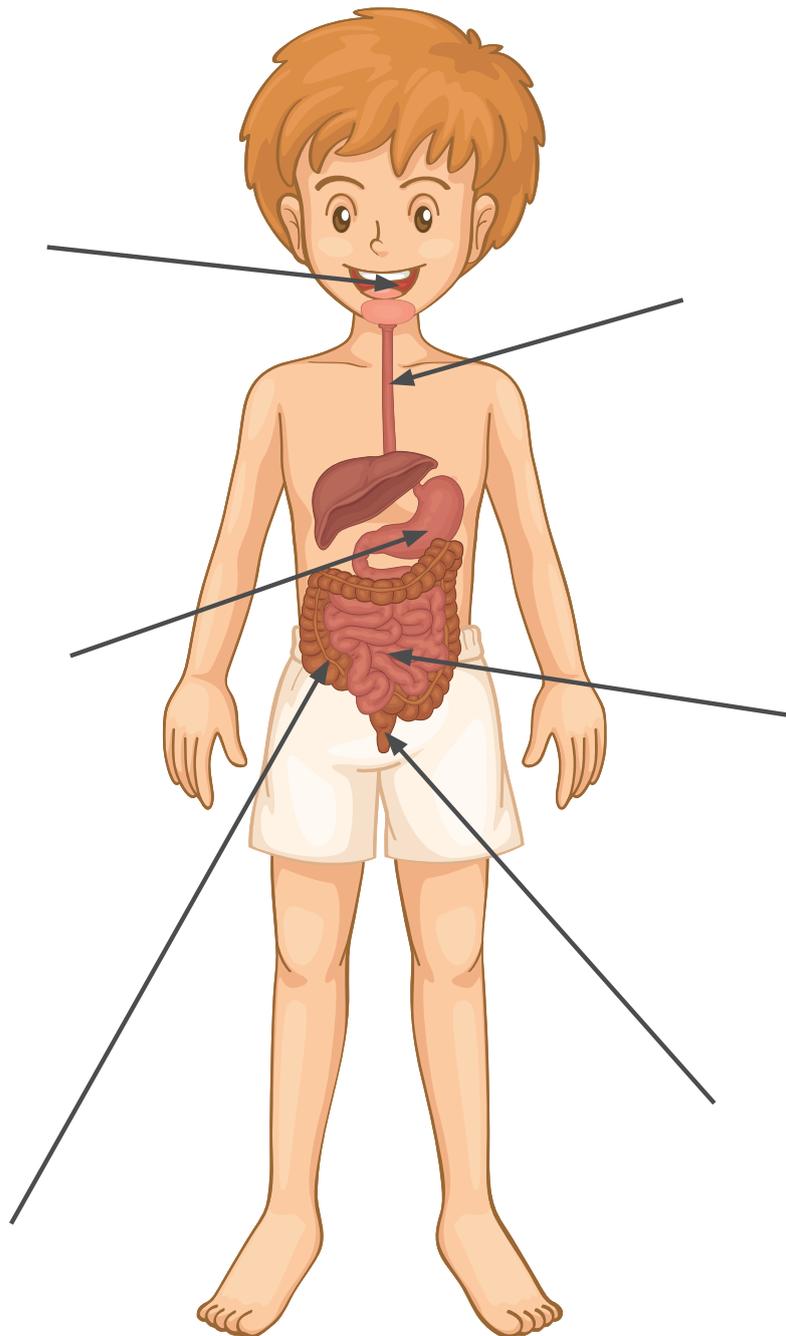
Durchführungsdauer

1 UE

Was passiert eigentlich mit dem Essen in deinem Körper? AB I

Welchen Weg durchläuft die Nahrung und was genau passiert an den einzelnen Stationen?

Alles, was du isst und trinkst, macht eine lange Reise durch deinen Körper. Diese Reise nennt man Verdauung.



Was passiert eigentlich mit dem Essen in deinem Körper? AB I

Welchen Weg durchläuft die Nahrung und was genau passiert an den einzelnen Stationen?

Alles, was du isst und trinkst, macht eine lange Reise durch deinen Körper. Diese Reise nennt man Verdauung.

Mund

Die Verdauung beginnt bereits im Mund. Deine Zähne zerkleinern die Nahrung, die dann mit Speichel vermischt wird.

Speiseröhre

Die zerkleinerte Nahrung wandert durch das Zusammenziehen von Muskeln durch deine Speiseröhre in deinen Magen.

Magen

In deinem Magen wird die Nahrung von Muskeln durchknetet und mit sauren Verdauungssäften durchmischt. Die Nahrung wird durch diese Magensäure weiter zerkleinert.

Dünndarm

Dadurch entsteht ein Brei, der nun weiter in deinen Dünndarm fließt. Hier werden dem Brei Nährstoffe entzogen. Diese gelangen durch die Wände des Dünndarms ins Blut.

Dickdarm

Die restlichen Bestandteile, die dein Körper nicht verarbeiten kann, werden im Dickdarm durch Bakterien zerlegt. Außerdem wird ihnen Wasser entzogen. Dadurch entsteht fester Kot.

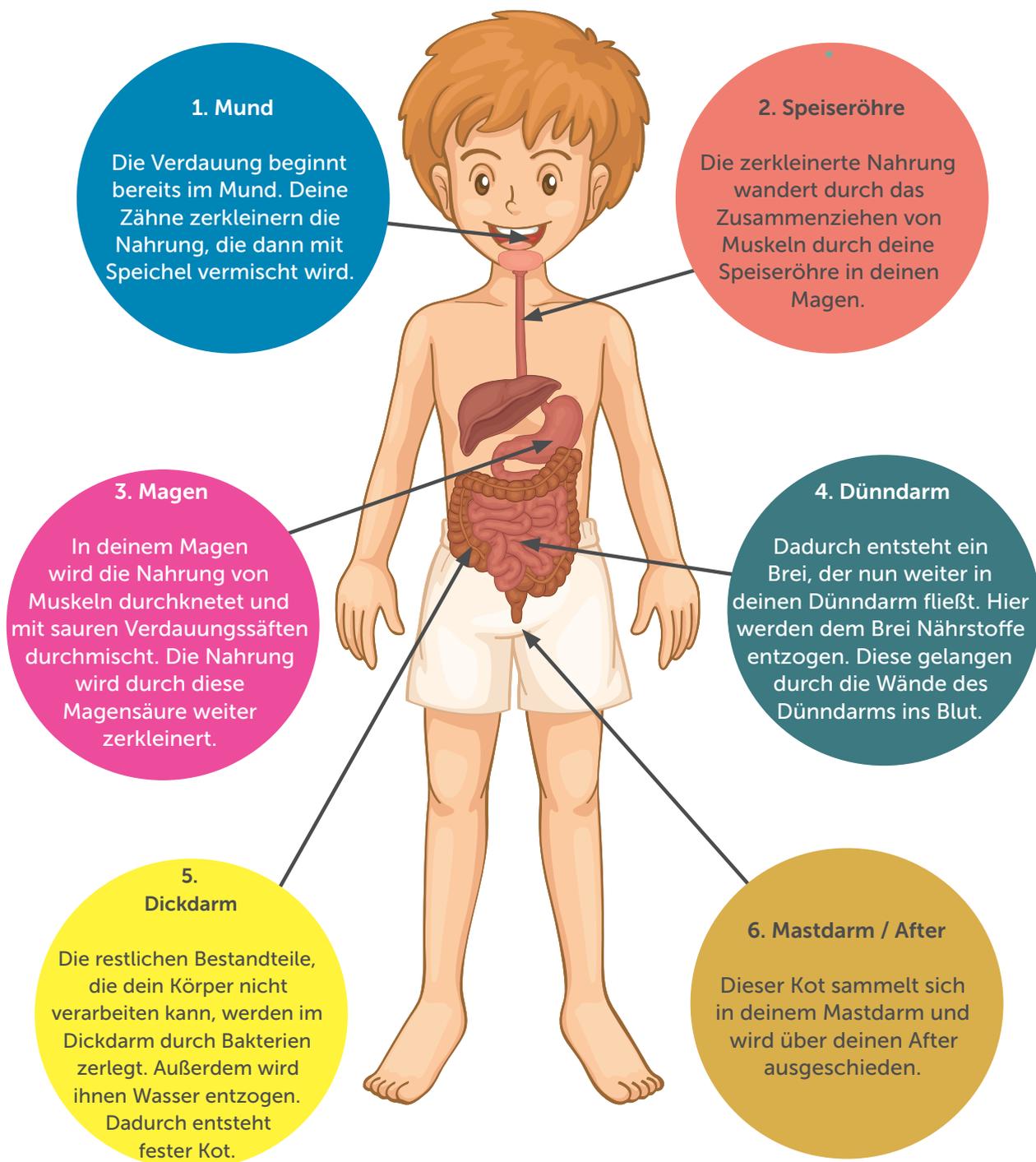
Mastdarm / After

Dieser Kot sammelt sich in deinem Mastdarm und wird über deinen After ausgeschieden.

Was passiert eigentlich mit dem Essen in deinem Körper? AB I

Welchen Weg durchläuft die Nahrung und was genau passiert an den einzelnen Stationen?

Alles, was du isst und trinkst, macht eine lange Reise durch deinen Körper. Diese Reise nennt man Verdauung.



So funktioniert unsere Verdauung, AB 2

Füge die Lösungswörter: **Mund, Dickdarm, After, Dünndarm, Magen, Speiseröhre, Mastdarm** in den Lückentext ein!

Mit unserer Nahrung nehmen wir alle
Stoffe zu uns, die wir zum Leben brauchen.

Bei der Verdauung werden diese vom Blut
aufgenommen. Die Verdauung beginnt

bereits im _____,

wenn wir Essen zerkauen und mit Speichel mischen.

Das Zerkaute rutscht durch die _____

in den _____. Durch Muskelbewegungen

der Magenwände und durch die Magensäure entsteht ein Speisebrei.

Der Speisebrei wandert durch den Pförtner in den Zwölffingerdarm.

Die Verdauungssäfte helfen den Speisebrei weiter zu zerlegen.

Im _____ werden wichtige Nahrungsstoffe

ins Blut aufgenommen. Was vom Speisebrei übrig bleibt,

gelangt in den _____.

Der Dickdarm entzieht dem wässrigen Speisebrei Wasser

und Mineralstoffe, die unser Körper braucht.

Die letzten festen Nahrungsreste sammeln sich im

_____ und werden als Kot über den

_____ ausgeschieden.



So funktioniert unsere Verdauung, AB 2

Füge die Lösungswörter: **Mund, Dickdarm, After, Dünndarm, Magen, Speiseröhre, Mastdarm** in den Lückentext ein!

Mit unserer Nahrung nehmen wir alle
Stoffe zu uns, die wir zum Leben brauchen.

Bei der Verdauung werden diese vom Blut
aufgenommen. Die Verdauung beginnt
bereits im Mund,

wenn wir Essen zerkauen und mit Speichel mischen.

Das Zerkaute rutscht durch die Speiseröhre

in den Magen. Durch Muskelbewegungen

der Magenwände und durch die Magensäure entsteht ein Speisebrei.

Der Speisebrei wandert durch den Pförtner in den Zwölffingerdarm.

Die Verdauungssäfte helfen den Speisebrei weiter zu zerlegen.

Im Dünndarm werden wichtige Nahrungsstoffe

ins Blut aufgenommen. Was vom Speisebrei übrig bleibt,

gelangt in den Dickdarm.

Der Dickdarm entzieht dem wässrigen Speisebrei Wasser

und Mineralstoffe, die unser Körper braucht.

Die letzten festen Nahrungsreste sammeln sich im

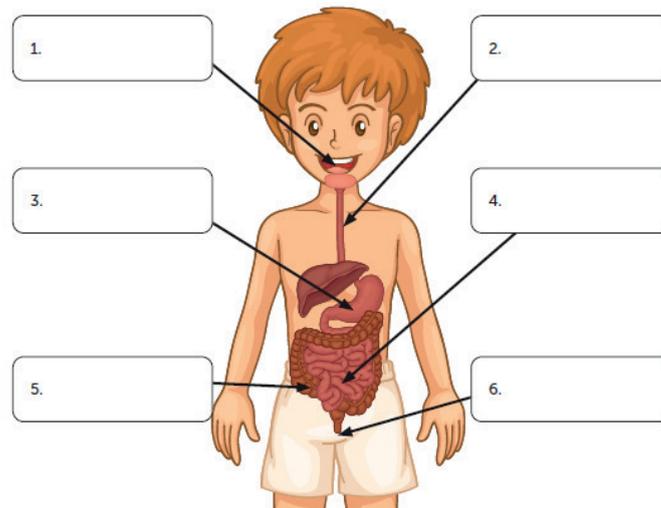
Mastdarm und werden als Kot über den

After ausgeschieden.



Was passiert eigentlich mit dem Essen in meinem Körper? AB 3

1. Nenne alle Organe, die bei der Verdauung beteiligt sind und beschrifte die Abbildung.



2. In welchen Organen 1- 6 findet welcher Verdauungsvorgang A - F statt? Ordne den Aussagen A - F das passende Organ zu.

A	Die Nahrung wird zerkleinert	
B	Die Nahrung wird durch saure Verdauungssäfte zerkleinert	
C	Dem Speisebrei werden Nährstoffe entzogen und diese gelangen ins Blut.	
D	Dem Nahrungsbrei wird Wasser entzogen.	
E	Die Nahrung wird ausgeschieden.	
F	Durch das Zusammenziehen von Muskeln wandert die zerkleinerte Nahrung weiter.	

3. Beschreibe den Weg der Nahrung durch den Körper.
Was passiert in den jeweiligen Organen?

B

Noch ein paar spannende Themen

01 | Vom Korn zum Brot

02 | Wie wird aus Milch Topfen?

01 | Vom Korn zum Brot

Vom Korn zum Brot

Hintergrund

Weltweit zählen diverse Getreidekörner zu den wichtigsten Nahrungsmitteln, in Bezug auf Deckung des Energiebedarfes. Um Getreide essen zu können wird es meistens gemahlen. Abhängig vom Feinheitsgrad unterscheidet das Österr. Lebensmittelbuch folgende Mahlprodukte: Grobschrot, Normal- schrot, Feinschrot, Grieß, Dunst, Mehl, Kleie und Vollkornmehl.

Das Mehl

Der Feinheitsgrad

Der Feinheitsgrad eines Mehls gibt noch keine Information darüber, welche und wie viel der einzelnen Kornbestandteile darin enthalten sind. Diese Aussage liefert der Ausmahlungsgrad, der als Type auf der Verpackung angegeben wird. Die Bezeichnungen „griffig“, „glatt“ und „universal“ geben Auskunft über den Körnungsgrad (Mahlgrad) des Mehls. Ein glattes Mehl ist sehr fein gekörnt, ein griffiges Mehl deutlich gröber vermahlen. Beim Universalmehl handelt es sich um eine Mischung aus glattem und griffigem Mehl.

Die Type

Die Type drückt aus, wie viel Milligramm Asche nach einer Veraschung von 100 Gramm Mehl übrig bleiben. Je höher die Typenzahl des Mehls, desto mehr vitamin-, mineralstoff- und ballaststoffreiche Schalenbestandteile sind enthalten, und umso höher ist der Ausmahlungsgrad.

Die Getreideart

Zusätzlich wird der Typenzahl in Österreich die Getreideart W für Weizen und R für Roggen vorangestellt. In Österreich findet man vorrangig Weizenmehle der Typen W480 (sehr helles Mehl), W700 und W1600 (sehr dunkles Mehl, das hauptsächlich zur Brotherstellung verwendet wird). Roggenmehl gibt es in den Typen R500, R960 und R2500. Vollkornmehle werden nicht typisiert.

Ziele

Die Schüler:innen

- wissen, wie ein Getreidekorn aufgebaut ist
- erfahren, wie aus Getreide Mehl entsteht
- kennen den Unterschiede zwischen Vollkornmehl und „normalem“ Mehl (Auszugsmehl)

01 | Vom Korn zum Brot

Besondere Hinweise

Hygienisches Arbeiten ist beim Zubereiten von Speisen in der Klasse wichtig, aber es soll auch nicht davon abhalten, gemeinsam Lebensmittel zuzubereiten. Ein gesundes Augenmaß dabei ist wichtig. Die Freude am gemeinsamen Zubereiten soll im Vordergrund stehen. Viele Kinder kennen Vollkornprodukte von zu Hause nicht. Sie werden motiviert, spielerisch und durch ihre natürliche Neugierde Neues auszuprobieren.

Material

AB 1: Aus Getreidekörnern wird Mehl

- Arbeitsmaterial
 - Steine (1 großer flacher Stein mit Wölbung nach innen, 1 runder, kleiner Stein)
 - Mörser mit Stößel
 - Kaffeemühle
 - Getreidemühle
 - Getreidekörner
 - 4 Schälchen je Gruppe
 - 4 Löffel je Gruppe

AB 2: Wir vergleichen Mehl

- Arbeitsmaterial je Gruppe
 - Vollkornmehl, z.B. Dinkelvollkornmehl
 - „Normales“ Mehl mit niedriger Typenzahl, z.B. Dinkelmehl
 - 2 Esslöffel
 - 2 Schälchen
 - 2 kleine Siebe

AB 3: Waffelbrot

- Arbeitsmaterial für 1 Gruppe
 - Waage
 - Messbecher
 - Rührschüssel
 - Handrührgerät
 - Waffeleisen
 - Pinsel
 - Teller
 - Servietten, Küchenrolle
 - Schwammtuch, Geschirrtuch, Spülmittel
- Lebensmittel für 4 Portionen Waffelbrot:
 - 400 g Vollkornmehl, z.B. Dinkelvollkornmehl
 - 1 P. Trockenhefe
 - 1,5 TL Salz
 - etwas Öl für das Waffeleisen
 - evtl. 1 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne oder Sesam

01 | Vom Korn zum Brot

Vorbereitung

- Lebensmittel besorgen oder von den Kindern mitbringen lassen
- Arbeitsmaterial besorgen oder mitbringen lassen
- Klassenraum
- Material s. S.30

Ablauf

Einstieg

Unter Bezug auf Gesund aufwachsen 2. Klasse / Grundlagen Kraftvolles Getreide & das Geheimnis der Kartoffel, wird der Aufbau des Getreides anhand des AB 1 (Aus Getreidekörner wird Mehl) wiederholt.

Aktivität

Experiment: Die Schüler:innen werden in 4 Gruppen eingeteilt und testen nacheinander die verschiedenen Mahlverfahren aus. Danach füllen die Schüler:innen das AB 1 (Aus Getreidekörner wird Mehl) aus. Forschungsauftrag: Die Schüler:innen werden gefragt, welche Mehlsorten sie kennen und die Antworten gesammelt. Anhand des AB 2 (Wir vergleichen Mehl) untersuchen die Schüler:innen den Unterschied zwischen Vollkornmehl und „normalem“ Mehl. Zubereitung: Die Schüler:innen stellen gemeinsam das Waffelbrot anhand des Rezeptes (AB 3) her. Während der Teig geht, räumen die Schüler:innen auf und säubern ihren Arbeitsplatz. Danach darf der Tisch mit Tellern und Servietten gedeckt werden. Die Lehrkraft demonstriert, wie die Waffeln im heißen Waffeleisen gebacken werden. Nicht mehr benötigte Arbeitsgeräte werden gereinigt, aufgeräumt und der Arbeitsplatz gesäubert.

Abschluss

Nach dem gemeinsamen Essen wird das restliche Geschirr gespült oder das schmutzige Geschirr in eine Plastiktüte geräumt und zu Hause gespült. Während dem Essen können die Schüler:innen Rückmeldung zum Geschmack geben und weitere Speisen nennen, die aus Mehl hergestellt werden (Frittaten, Kaiserschmarren, Kuchen, Kekse ...).

Reflexion

- War das Mahlen von Getreide zielführend?
- Konnte der Umgang mit dem Waffeleisen gezeigt werden?
- Wie kam das Waffelbrot bei den Schüler:innen an?
- Haben die Schüler:innen Fragen gestellt, waren sie interessiert?

Weitere Anmerkungen

Als Ergänzung ist eine Exkursion zu einer Mühle, einem Bäcker oder die Einladung eines Müllers in die Schule empfehlenswert. Forschungsauftrag: Hat jemand eine Getreidequetsche zu Hause? Damit können selbst Flocken hergestellt werden für ein perfektes gesundes Frühstück!

01 | Vom Korn zum Brot

Besondere Hinweise

Hygienisches Arbeiten ist beim Zubereiten von Speisen im Klassenverband wichtig, aber es soll auch nicht davon abhalten, gemeinsam Lebensmittel zuzubereiten. Ein gesundes Augenmaß dabei ist wichtig. Die Freude am gemeinsamen Zubereiten soll im Vordergrund stehen. Viele Kinder kennen Vollkornprodukte von zu Hause nicht. Die Kinder sollen motiviert werden, spielerisch und durch ihre natürliche Neugierde Neues auszuprobieren.

Zusatzinfo

Einige Schüler:innen vertragen aufgrund einer Allergie oder Unverträglichkeit wie z.B. Weizeneiweißallergie, Weizensensitivität, Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) bestimmte Getreidesorten nicht. Sie können durch geeignete Sorten (Hirse, Teff, Buchweizen, ...) ersetzt werden.

Durchführungsdauer

1 UE (= 50 Minuten)

Video „Vom Getreide zum Brot“

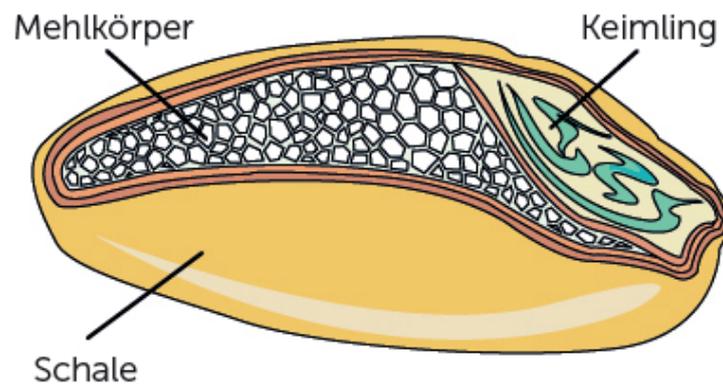
- https://youtu.be/ubzSm-lZ_pM

Rezepte

- https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos

Vom Korn zum Brot, AB I

I. Aufbau eines Getreidekorns



2. Versuche die Getreidekörner zu zerkleinern. Verwende dazu

- Steine
- Mörser und Stößel
- Kaffeemühle
- Getreidemühle

Welches Mahlverfahren war

- sehr anstrengend: _____
- nicht anstrengend: _____

Bei welchen Mahlverfahren hast du viel bzw. wenig Mehl gewonnen (= Ergiebigkeit)?

- sehr ergiebig war: _____
- nicht ergiebig war: _____

Welches Mahlverfahren ist deiner Meinung nach das Beste?

Wir vergleichen Mehl, AB 2

Material

- 1 Schale mit Vollkornmehl, z.B. Dinkel
- 1 Schale „normales“ Mehl mit niedriger Typenzahl, z.B. Dinkelmehl
- 2 Esslöffel
- 2 Schälchen
- 2 kleine Siebe

1. Welcher Unterscheid besteht zwischen den 2 Mehlen?

2. Siebe die Mehle nacheinander. Untersuche, was im Sieb zurückgeblieben ist.
Bei welchem Mehl gibt es Reste?

3. Kannst du erklären, warum das eine Vollkornmehl heißt?

4. Welches Mehl ist deiner Meinung nach wertvoller und warum?

Waffelbrot, AB 3

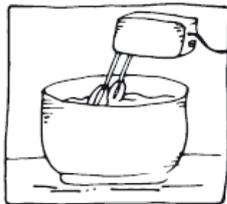
Arbeitsmaterial

- Waage
- Rührschüssel
- Handrührgerät
- Messbecher
- Rührlöffel
- Waffeleisen
- Pinsel
- großer Teller

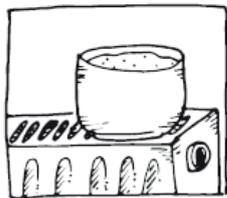
Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Vollkornmehl, z.B. Dinkelvollkornmehl
- 1 P. Trockenhefe
- 1,5 TL Salz
- 500 ml lauwarmes Wasser
- etwas Öl für das Waffeleisen
- nach Belieben: 1 EL Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne oder Sesam

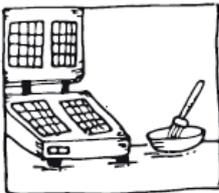
So wird es gemacht



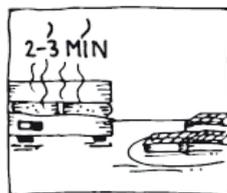
1. Mehl, Wasser, Hefe und Salz mit dem Handrührgerät mind. 3 Minuten verkneten.



2. Den Teig an einem warmen Ort (z.B. im warmen Backofen bei ca. 40°C) ca. 20–30 Minuten gehen lassen, bis der Teig aufgegangen ist.



3. Das erhitzte Waffeleisen mit etwas Öl einpinseln.



4. Den Teig portionsweise zugeben und 2–3 Minuten die Waffeln hellbraun backen.

Fertig!

02 | Wie wird aus Milch Topfen?

Wie wird aus Milch Topfen?

Hintergrund

Die Vielfalt von Milch und Milchprodukten ist groß. Sie wird kann in allen Fettgehaltsstufen und in 3 verschiedenen Haltbarkeits-Varianten angeboten. Außerdem unterscheidet man zwischen Bio und konventioneller Milch. Zu den Milchprodukten zählen: Sauermilchprodukte, Frischkäse und gereifter Käse. Der gereifte Käse reift über mehrere Monate und wird mit Lab hergestellt. Sauermilchprodukte entstehen durch Milchsäurebakterien und/oder Lab.

Frischkäse wird als Sammelbegriff für nicht gereifte Käsesorten wie Topfen, Schichtkäse, Doppelrahmfrischkäse, körniger Frischkäse verwendet.

Angeboten werden auch Produkte mit Früchten oder Kräutern.

Joghurt, Topfen, Sauermilch, Kefir ... können auch selbst hergestellt werden. Für die Herstellung von Kefir benötigt man einen Kefirpilz, für Joghurt die Joghurt-Kulturen, die aus Milchsäurebakterien bestehen. Topfen kann außer mit Milchsäurebakterien auch mit Hilfe von Zitrone aus Milch hergestellt werden.

Ziele

Die Kinder

- wissen, dass sie Milchprodukte wie Topfen, Joghurt selbst herstellen können
- wissen, dass sie den selbst hergestellten Topfen nach eigenem Geschmack verfeinern können
- wissen, dass Molke als Nebenprodukt bei der Topfenherstellung anfällt
- wissen wie Molke schmeckt
- wissen, dass Milch und Milchprodukte kühl gelagert werden müssen, damit sie länger haltbar sind

Besondere Hinweise

Die Herstellung von bestimmten Lebensmitteln ist für Kinder heute oft kein Bestandteil ihres Alltags mehr. Mit der Variante, Topfen mit Zitronensäure herzustellen, können sie eine einfache Möglichkeit kennenlernen. So kann ein einfacher Zugang ermöglicht und das Interesse für Lebensmittel geweckt werden.

02 | Wie wird aus Milch Topfen?

Material

- Saubere Verpackungen von Milch und Milchprodukten
- AB 1: In der Schulsennerei - Schritt für Schritt von der Milch zum Topfen
- Arbeitsmaterial für die Topfenherstellung:
 - > 2 Gläser mit ca. 200 ml Fassungsvermögen
 - > Esslöffel
 - > Zitronenpresse
 - > Messer
 - > Schneidebrett
 - > Wecker (Küchenwecker)
 - > Filter mit Filtertüte oder Teefilter
 - > Schälchen
 - > Teelöffel
 - > Dessertteller / -schälchen
 - > Schwammtuch, Geschirrtuch
 - > Spülmittel
 - > Servietten
 - > evtl. Kühlschrank
- Lebensmittel für die Topfenherstellung:
 - > 200 ml Milch (für ca 2 EL Topfen)
 - > Zitrone (für 4 EL Zitronensaft)
- weitere Lebensmittel für Topfenverkostung:
 - > Vollkornbrot
 - > frische Kräuter
 - > Salz, Pfeffer
 - > Alternativ: Obst der Saison
- AB 2: Wo hat sich die Milch versteckt?
- Arbeitsmaterial für Butterherstellung:
 - > 1 Glas mit Schraubverschluss
 - > 1 Sieb feinmaschig
 - > kleinen Teller oder Schälchen
 - > Teelöffel
- Lebensmittel für Butterherstellung:
 - > 250 ml Rahm

Vorbereitung

- Die Kinder können saubere Verpackungen von Milch und Milchprodukten mitbringen
- Lebensmittel besorgen oder von den Schüler:innen mitbringen lassen
- Arbeitsmaterial besorgen oder von den Schüler:innen mitbringen lassen
- Klassenraum oder Lehrküche
- Arbeitsplätze/Tische für die Herstellung von Topfen
- Material s.o.

02 | Wie wird aus Milch Topfen?

Ablauf

Einstieg

Die Schüler:innen sitzen im Kreis, besprechen und erarbeiten anhand der mitgebrachten Lebensmittelverpackungen die verschiedenen Milchsorten und Milchprodukte. Am Ende den Topfen besprechen, auf den Versuch und das Verkosten hinweisen.

Aktivität

Topfen herstellen:

Den Versuch anhand des AB 1 „In der Schulsennerei - Schritt für Schritt von der Milch zum Topfen“ besprechen. Die Kinder in Kleingruppen (max. 3–4 Schüler:innen) einteilen. Während die Milch durch den Filter fließt (ca. 25 Minuten), kann mit den Schüler:innen das AB 2: Wo hat sich die Milch versteckt? bearbeitet werden. Falls es zeitlich möglich ist, können sie auch noch Butter herstellen.

Butter herstellen:

Der Rahm wird in ein Schraubglas gefüllt, gut verschlossen und nun von den Kindern abwechselnd so lange geschüttelt, bis Butter entsteht. Die Butter kann ebenfalls als Aufstrich mit Kräutern verkostet werden. Die entstandene Buttermilch kann entweder pur oder mit Früchten gemischt gegessen werden.

Verkostung:

Die Schüler:innen probieren ihren Topfen, der durch die Zitrone etwas sauer schmeckt. Sie können ihn mit Kräutern verfeinern, abschmecken (Chefkochprobe s. S. 80), ein Brot damit bestreichen und mit kleingeschnittenem Gemüse garnieren oder sie stellen einen süßen Fruchtetopfen her.

Molke:

Das Nebenprodukt – die Molke – wird pur probiert. Die Molke kann beispielsweise mit einem Saft oder mit Fruchtmus vermischt werden und ist damit eine gute Alternative zu der süßen „Trinkmolke“, die reichlich Zucker enthält. Evtl. müssen Topfen und Molke sowie Buttermilch bis zum Verkosten im Kühlschrank / in der Kühltasche kühl gestellt werden, damit sie nicht verderben.

Abschluss

Die Kinder berichten, wie ihnen der selbstgemachte Topfen schmeckt, was für sie interessant war und was neu war.

Als Hausaufgabe können die Schüler:innen eine Topfenspeise (aus Topfen im Handel) herstellen und die dafür verwendeten Zutaten aufschreiben.

02 | Wie wird aus Milch Topfen?

Reflexion

- Wie hat die Klasse mitgearbeitet?
- Haben die Kinder Fragen gestellt, waren sie interessiert?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Mit welchem Unterrichtsfach kombinierbar? Sachunterricht
- Zur Vertiefung können weitere Videos gezeigt werden:
 - > Mozzarella selbst herstellen:
https://www.youtube.com/watch?v=N_A4PtblptE
 - > Joghurt selbst gemacht:
<https://www.youtube.com/watch?v=lctLga7NJKM>
 - > Frischkäse selbst gemacht:
<https://www.youtube.com/watch?v=oolOEqitfXM>

Zusatzinfo

Die genaue Einteilung von Milch und Milchprodukten kann unter <https://www.lebensmittelbuch.at/lebensmittelbuch/b-32-milch-und-milchprodukte.html> nachgelesen werden.

Nicht alle vertragen Milch und Milchprodukte. Für Schüler:innen mit einer Laktoseintoleranz oder einer Milcheiweißallergie sollten Alternativen vorbereitet werden.

Bei einer Laktoseintoleranz ist die individuell verträgliche Laktosemenge zu beachten. Gesäuerte Milchprodukte, bei denen der Milchzucker beim Herstellungsprozess teilweise oder ganz aufgespalten wird (Joghurt, Sauermilch, Sauerrahm ...), werden meist gut vertragen. Evtl. ein Joghurt herstellen. Video unter: Joghurt selbst gemacht: <https://www.youtube.com/watch?v=lctLga7NJKM>

Durchführungsdauer

1 UE (= 50 Minuten)

In der Schulsennerei - Schritt für Schritt von der Milch zum Topfen, AB I

Folge Schritt für Schritt den Anleitungen auf dem Weg. Beantworte auch die Fragen dazu. Viel Spaß bei der Herstellung deines eigenen Milchproduktes!



Schritt 1: Hände gründlich mit warmem Wasser waschen.



Schritt 2: Gib die Milch in das Glas



Rühre solange, bis du keine Flocken mehr siehst.



Schritt 3: Gib 4 Esslöffel Zitronensaft zur Milch.

Frage: Was passiert wenn du den Zitronensaft in die Milch gibst? Beobachte genau!



Schritt 4: Jetzt wird die Molke vom Topfen getrennt: Stelle dazu den Filter auf das leere Glas. Gieß die Milchmischung in den Filter. Nun heißt es warten, bis alles durch den Filter geflossen ist



Das dauert ca. 25 Minuten



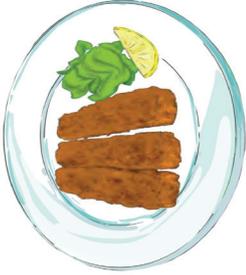
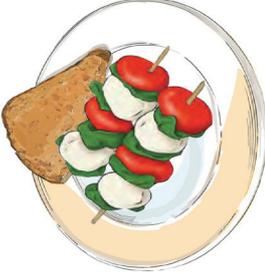
Frage: Was kann man alles aus Topfen oder Molke machen?



Schritt 5: Der Topfen ist fertig. Schüttele den Inhalt des Filters in die Schale. Auch die übrige Molke kannst du weiter verarbeiten.

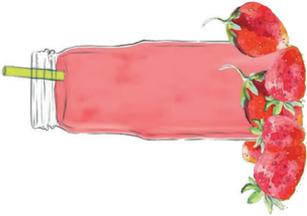
Wo hat sich die Milch versteckt? AB 2

Schau genau! Es sind 5 Speisenbilder, die Milchprodukte enthalten. Verbinde jedes gefundene Speisenbild, welches Milchprodukte enthält, mit einem Strich zu einem grünem M. Schreibe auf die grüne Zeile dazu um welches Milchprodukt es sich handelt. Findest du alle 5?

					
Vanillepudding	Fischstäbchen	Tomaten Mozzarella	Frühlingsalat mit Erdbeeren	Bratpfel	Frühstücktangeln

1. M: _____ 3. M: _____ 5. M: _____

2. M: _____ 4. M: _____

					
Nudeln mit Erbsen und Schinken	Kartoffel mit Kressetopfen	Milchshake	Melone	Eier	Knusperjoghurt mit Erdbeeren

C

Materialien

- 01 | Kopiervorlage „Die drei Kernaussagen“
- 02 | Rezept overnight oats („Übernacht Hafer“ eingeweichte Haferflocken)
- 03 | Kraftatmen
- 04 | Mi Kischta Gärtle
- 05 | Temporäres Schulgärtnern für Grundschulen
- 06 | Fette, Öle & fettreiche Lebensmittel
- 07 | Tagestrinkpass
- 08 | Wochentrinkpass
- 09 | Genussteller
- 10 | Das Geheimnis der Ernährungspyramide
- 11 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 12 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 13 | Reim: WAS-O-MÜSE - Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 14 | Kopiervorlage: Die drei Kernaussagen

WORAUF KOMMT'S AN?

Bei jedem Essen
Gemüse, Salat oder
Obst

Wasser
trinken

Selten
naschen

02 | Rezept

Overnight Oats „über Nacht Haferbrei“

Ein schmackvolles und nährstoffreiches Frühstück. Haferflocken werden über Nacht in Milch eingeweicht und haben am nächsten Morgen eine bekömmliche und breiige Konsistenz. Vor dem Verzehr am Morgen werden noch ergänzende Zutaten wie Obst (frisch, gefroren oder getrocknet – püriert oder klein geschnitten), Nüsse, Kokosflocken, Gewürze wie Zimt, uvm. hinzugefügt.

Zutaten für 1 Grundportion

1. 40 g Haferflocken
2. 150 ml Milch (pflanzliche Milch wie z.B. Hafermilch) oder tierische Milch (Kuhmilch)
3. 1 TL Leinsamen, Gewürze wie z.B. Zimt

Zubereitung

1. Haferflocken mit Milch, Leinsamen und Gewürzen in ein Glas geben und vermischen.
2. Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen Obst zurechtschneiden und in das Glas geben.
4. Gleich genießen oder praktisch für unterwegs mitnehmen.

Tipp!

Wird das overnight oats in einem leeren Glas mit Deckel zubereitet, kann das Glas am nächsten Tag auch praktisch mitgenommen werden und als Jause in der Schule genossen werden.

Atemübungen

ca. 5-10 min

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

ca. 3 min

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!

03 | Kraftatmen

„Müde Katze - müder Hund“ Atemübung

ca. 3 min

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.

„Holzhacken“ Atemübung

ca. 3 min

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 eurem Kopf. Brust und Bauch werden beim Einatmen weit. Beim Ausatmen schlägt ihr nach unten, als wolltet ihr Holz zerhacken. Schreit dabei aus dem Bauch heraus „ha“!

04 | Mi Kischta Gärtle

Mi Kischta Gärtle

Projektidee

Vom Piz Buin bis zum Bodensee - Wir erschaffen Vorarlbergs längsten Garten! Alle Kinder und Jugendlichen sind eingeladen mitzumachen, denn jeder Meter Gartenfläche zählt!

Der OGV bietet an der PH Vorarlberg eine Fortbildung dazu an. Weitere Informationen zum Projekt sowie Bezugsquellen für die benötigten Materialien: <https://www.ogv.at/schulgarten>

Die Aktion „Mi Kischta Gärtle – Kleiner Garten ganz groß“ spricht Kinder und Jugendliche in den Bildungseinrichtungen, sowie junge Menschen in Institutionen und Vereinen an.

Kinder- und Schulgärten sind einzigartige Lern- und Erfahrungsräume, in denen Kinder und Jugendliche ihren Handlungsdrang und ihre Kreativität frei entfalten. Gleichzeitig können sie ein nachhaltiges Bewusstsein für die komplexen Zusammenhänge in der Natur sowie für den Wert gesunder, regionaler Lebensmittel aufbauen. Dies gilt nicht nur für Gärten auf groß angelegten Flächen, sondern auch für das „Gärtnern auf kleinstem Raum“: dem Pflanzen und Beobachten in Pflanzkübeln oder Kisten.

04 | Mi Kischta Gärtle

Kleiner Garten ganz groß

Im Mittelpunkt steht eine Holzkiste, die selbst zusammengebaut, und mit Erde befüllt wird. Die Kinder dürfen die Kiste nach eigenen Vorstellungen bepflanzen und erschaffen ihren eigenen kleinen Garten.

Zu den Kistengärten

Kistengärten eignen sich für Bildungseinrichtungen, die in kleinem, einfachen Rahmen mit der pädagogischen Gartenarbeit beginnen möchten. Ein Vorteil ist, dass die Betreuung im Sommer durch die Kinder und Jugendlichen zu Hause stattfinden kann.

Ein Kistengarten ist eine einfache, platzsparende Gartenform; es muss auf keine Grünfläche zurückgegriffen werden und es sind keine großen Investitionen nötig. Kistengärten sind auf Balkonen, Terrassen, Fensterbänken, Gehsteigen und eben auch im Schulgelände möglich. Als Behältnisse für die Pflanzen und ihr Substrat eignen sich unter anderem Kunststoffkisten, Tröge, Kübel und Säcke.

Beim Projekt „Mi Kischta Gärtle“ steht jedoch eine Holzkiste im Mittelpunkt, die von den Kindern oder Jugendlichen und ihren Begleitpersonen selbst zusammengebaut wird. Hier steht das handwerkliche Arbeiten im Vordergrund, die Kiste bekommt dadurch einen besonderen Stellenwert.

Der Kreativität und dem Engagement der Kistengärtner sollen keine Grenzen gesetzt sein. Eigene Ideen zur Organisation der Kisten, der Erde, der Gestaltung, Auskleidung und Bepflanzung der Kisten sind herzlich willkommen und als Ideengeber für weitere Aktionen ausdrücklich erwünscht!

04 | Mi Kischta Gärtle

Ablauf

November bis Januar

Begleitpersonen bestellen Kistenbausätze oder organisieren Holzkisten auf eigenem Wege. Eine Liste mit möglichen Bezugsquellen für alle benötigten Materialien findet ihr zum Herunterladen. (s. Kontakt unten)

bis April

Bau der Kisten – als Erleichterung sind die Löcher vorgebohrt bzw. kann mit Lehren gearbeitet werden. Die Bauanleitung findet ihr zum Herunterladen. (s. Kontakt unten)

Die Kisten werden so ausgekleidet, dass das Wasser austreten kann, die Erde jedoch in der Kiste bleibt und das unbehandelte Holz vor Verrottung geschützt wird. Dazu eignet sich Jute, Baumwollstoff oder Gartenvlies, Zeitungspapier oder Karton verrotten sehr schnell; ungeprüfte, weiche Kunststofffolien sind nicht geeignet.

Die jungen Gärtner:innen entwerfen einen Anbauplan für ihr Kischta Gärtle. Als Bepflanzungsideen haben wir dazu verschiedene Themenkisten ausgearbeitet. Auch diese findet ihr auf der Homepage zum Herunterladen. (s. Kontakt unten)

April, Mai

Die Kisten werden mit Erde befüllt, anschließend bepflanzt oder Verschiedenes gesät.

Mai, Juni

Es beginnt die Phase der Pflege (Gießen, Jäten, Mulchen, Aufbinden, etc.) und nach ein paar Wochen die Zeit der Ernte.

In den Ferien

Die Kisten können dann zur weiteren Kultivierung mit nach Hause genommen werden oder sie bleiben in der Schule und werden im Herbst neu bepflanzt bzw. weiter bebaut. (Dazu findet ihr Themenkisten „Wintamine“ bzw. die Tipps „Mi Kischta Gärtler im Herbst und Winter“)

Kontakt

- E-Mail: schulgarten@ogv.at
- Website: www.ogv.at/schulgarten

04 | Mi Kischta Gärtle

Kosten pro Kiste

ca. 20,00 € (Stand 2024 - aktuelle Info auf www.ogv.at/schulgarten)

Info zu den Kosten

- Der Kistenbausatz wird über das Anmeldeformular auf aktuelle Info auf www.ogv.at/schulgarten bestellt und direkt beim herstellenden Betrieb abgeholt und bezahlt.
- Lehren zum erleichterten Zusammenbau können ebenso über das Anmeldeformular dazu bestellt werden. Es empfiehlt sich, pro Schule eine Lehre zu kaufen bzw. Lehren gemeinsam mit anderen Schulen und Kindergärten zu verwenden und untereinander zu tauschen.
- Die Gesamtkosten für die Kiste können durch Eigeninitiative deutlich verringert werden! Ortsansässige Betriebe (Tischlereien, Gärtnereien, Banken u.a. Firmen) sind oft gerne bereit, Vereine, Kindergärten und Schulen zu unterstützen.
- Fragen Sie bei Ihrer Gemeinde nach – vielleicht ist diese bereit, die Kosten für die Erde oder die Kisten zu übernehmen!
- Fragen Sie beim Elternverein nach – vielleicht kann dieser einen Zuschuss zur Aktion geben!
- Wir stellen uns vor, dass auch die Familien der Kinder einen Beitrag bezahlen, dies erhöht den Stellenwert des eigenen, kleinen Gartens.
- Die Kisten können auch schon fertig zusammengebaut bestellt bzw. selbst organisiert werden (z.B. alte Obststeigen, Eigenherstellung in einer unterstützenden Tischlerei oder Fachschule).

04 | Mi Kischta Gärtle

Zeitaufwand

ausgehend von einer Gruppe von 20 Kindern

Kistenbau (ca. 3 x 2 Stunden mit 4 Begleitpersonen)	ca. 6 h
Anmalen der Kisten	1-2 h
Material zum Auslegen zuschneiden und einbringen	1 h
Bepflanzungsplan erstellen	1 h
Kiste mit Erde füllen und bepflanzen (1 Halbtage mit 4 Begleitpersonen)	4 h
Arbeitsstunden gesamt	ca. 14 h
Fortlaufende Betreuung der Kisten	1 h pro Woche

Info zum Vorbereiten der Kisten

- Wir empfehlen für den Bau der Kisten Eltern oder andere Bezugspersonen der Kinder oder auch ältere Schüler:innen in die Schule bzw. in den Kindergarten einzuladen. Dasselbe gilt auch für das Befüllen und Bepflanzen der Kisten.
- Fragen Sie beim ortsansässigen Obst- und Gartenbauverein an – eventuell ist eine Kooperation mit den erfahrenen Gärtner:innen möglich! Die Ansprechpartner der jeweiligen Ortsvereine finden sie auf der Homepage der OGV in der Rubrik „Vereine“. Über eine Anfrage unter schulgarten@ogv.at kann ein Kontakt hergestellt werden.

Literaturtipps

- Kistengärtnern - Mobile Selbstversorgung step by step, Dorothea Baumjohann, blv
- Der Biogarten - das Original, Marie-Luise Kreuter, blv

Temporäre Schulgärten

Temporäre Schulgärten für Grundschulen

Volksschulen mit wenig Platz und Budget haben die Möglichkeit durch temporäre Schulgärten Kindern gärtnerische Tätigkeiten und gesunde Ernährung näherzubringen.

Das Institut für Gartenbau der Hochschule Weihenstephan-Triesdorf (HSWT) hat eine einfache Variante entwickelt. Näheres ist auf der Homepage zu finden: <https://schulgaerten.fagw.info/>

Ohne fachliche Vorkenntnisse kann in 5-6 Wochen zum Beispiel der eigene Salat geerntet werden. Mit der automatischen Bewässerung kann das Gießen am Wochenende bzw. schulfreien Tagen organisiert werden.

Für die Umsetzung benötigt man

- Eine Bewässerungstechnik,
- eine Wassertonne,
- 6x 40l Qualitätsblumenerde,
- Drainageunterlagen und die
- Salatjungpflanzen.

Die genaue Anleitung zum Aufbau auf dem Schulhof findet sich auf der Homepage bzw. wird auf Nachfrage zugesandt.

06 | Fette, Öle und fettreiche Lebensmittel

Wissenswertes

Wir nehmen Fett in Form von Speiseölen, Streichfett und fetthaltigen Lebensmitteln zu uns. Eine zu hohe Aufnahme an Fett kann zu Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Fette sind für unseren Körper aber auch wichtig:

Fette ...

- ... liefern Energie.
- ... sind Bausteine von Zellen & Hormonen.
- ... sind Träger von Vitaminen.
- ... schützen die inneren Organe.

Wie viel Fett pro Tag?

Kinder sollten maximal 35 %, Erwachsene maximal 30 % der empfohlenen Nahrungsenergie in Form von Fett aufnehmen.

Für Kinder von 4 bis 10 Jahren, wird ein täglicher Verzehr von bis zu 25 g an Ölen und Fetten empfohlen. Das entspricht insgesamt 5 Teelöffel. Besonders wertvoll sind pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen.

Wie viel Fett steckt in den Produkten?

- 100 g Kartoffelchips = ca. 35 g Fett
- 100 ml Schlagobers = ca. 36 g Fett
- 100 g Milkschokolade = ca. 30 g Fett
- Extrawurst in einer Semmel = ca. 12 g Fett
- Krakauer in einer Semmel = ca. 4 g Fett



d.h. Chips bestehen zu einem Drittel aus Fett!

Beispiel: Fettgehalt von 100 g Chips

- Energie/Brennwert: 520 kcal
- Fett: 35 g
- Die Angaben für eine Portion sind häufig eher klein bemessen, d.h. viele Menschen essen größere Portionen und damit auch mehr Fett.

Ein Blick auf Etikett & Zutatenliste lohnt sich! Die Zutatenliste sowie die Nährwertangaben am Etikett enthalten wichtige Informationen zur Zusammensetzung eines Produktes.

Empfehlungen

1. Besser **Dünsten, Garen oder Dämpfen** statt Frittieren oder Panieren.
2. Zum **Braten und Frittieren hitzestabile Pflanzenöle** (raffinierte Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeimöl...). Bei Auftreten von Geruchs-, Geschmacks- oder optischen Abweichungen des Öles oder der frittierten Produkte, ist das gesamte Fett (Öl) auszutauschen.
3. **Beschichtete Pfannen, Töpfe, Auflauf-/Backformen** müssen nicht zusätzlich eingefettet werden.
4. **Sichtbares Fett wegschneiden** (z.B. bei Fleisch).
5. Für kalte Gerichte und Salate **kaltgepresste Pflanzenöle verwenden** - bevorzugt BIO.
6. Öl mit einem **Löffel** dosieren.
7. **Öle in dunklen Flaschen und geschützt vor Sonnenlicht und Sauerstoff** lagern, damit sie nicht ranzig werden.
8. **Lebensmittel mit gehärtetem Fett vermeiden**. Auf der Zutatenliste erkennen Sie diese Produkte an Bezeichnungen wie „Pflanzenfett gehärtet“, „ganz gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“.
9. **Wenn sie keinen Fisch essen, zusätzlich Omega-3-Fettsäure-reiches Öl, wie z. B. Rapsöl oder Leinöl, konsumieren** um den Bedarf der essentiellen Fettsäure zu decken.
8. **Fertiggerichte vermeiden**, da diese häufig versteckte Fette und Transfettsäuren enthalten.
10. **Frische Kräuter und Gewürze** als zusätzliche Geschmackszutaten verwenden.
11. **Gemüesticks, Maiswaffeln oder Hirsebällchen** als Knabberalternative zu Chips & Co.

06 | Fette, Öle und fettreiche Lebensmittel

Welche Lebensmittel enthalten Fett?

Man unterscheidet zwischen pflanzlichen und tierischen Fetten. Fette aus pflanzlichen Lebensmitteln sind besonders wertvoll, da sie mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten als tierische Fette.

Für die Fettaufnahme gilt: Qualität vor Quantität!

Bevorzugt verwenden...

Pflanzliche Fette

- Öle aus Raps, Oliven, Soja, Leinsamen,
- Kürbiskernen, Sesam, Walnüssen
- Nüsse
- Samen (Leinsamen, Sesam,..)
- Olive
- Avocado



Tierische Fette

- Magere Fleisch-, Wurst- & Schinkensorten
- Milch & Milchprodukte (Naturjoghurt, Topfen, Käse...)
- Heimische Fische (Forelle, Saibling...)
- Meeresfische (Lachs, Makrele, Hering...)



Omega-3-Fettsäuren sind positiv für unser Immun- und Herz-Kreislaufsystem. Sie sind z.B. in kaltgepresstem Raps-, Lein- und Walnussöl, Makrele und Lachs, Forelle und Saibling enthalten. Vor allem fettreiche Seefische, wie z.B. Lachs, Makrele, Hering sind reich an langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Heimische Süßwasserfische wie Forelle oder Karpfen liefern geringe Mengen. Ein regelmäßiger Verzehr, insbesondere von fettreichem Fisch, hat einen günstigen Einfluss auf die Blutfette.

Sparsam verwenden...

Tierische Fette

- Butter, Schmalz
- Fettreiche Milchprodukte (Schlagobers, Crème fraîche, Sauerrahm...)
- Fette Fleisch-/Wurstwaren (Salami, Extrawurst...)

Pflanzliche Fette

- Margarine
- Kokosfett
- Palmöl

Vorsicht: Fett-Fallen!

Viel Fett wird über versteckte Fette konsumiert, die mit bloßem Auge nicht sichtbar sind. Beispiele sind Mehlspeisen aus Blätterteig, Frittiertes, Fertiggerichte, fette Wurst, Süßigkeiten oder Chips.



Fertigprodukte werden oft mit gehärteten Fetten hergestellt, da diese länger haltbar, streichfähiger und auch hitzestabiler sind. Bei der industriellen Fetthärtung entstehen aber auch Transfettsäuren, die ein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen darstellen.

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: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



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: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



Tagestrinkpass

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.



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.



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
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz
Initiative des Fonds für
Gesundheit Österreich
Partners
Fonds Gesundes
Österreich
Partners
aks
gesund
im ländle vor ort
Initiative des Fonds für
Gesundheitsförderungslands 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: _____



*1 Becher entspricht 200 ml

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz
Initiative des Fonds für
Gesundheit Österreich
Partners
Fonds Gesundes
Österreich
Partners
aks
gesund
im ländle vor ort
Initiative des Fonds für
Gesundheitsförderungslands Vorarlberg

Wochentrinkpass

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?

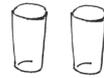
Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

Trinken ist wichtig!

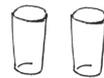
Wasser ist der beste Durstlöcher.
Es macht dich frisch und munter.

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.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



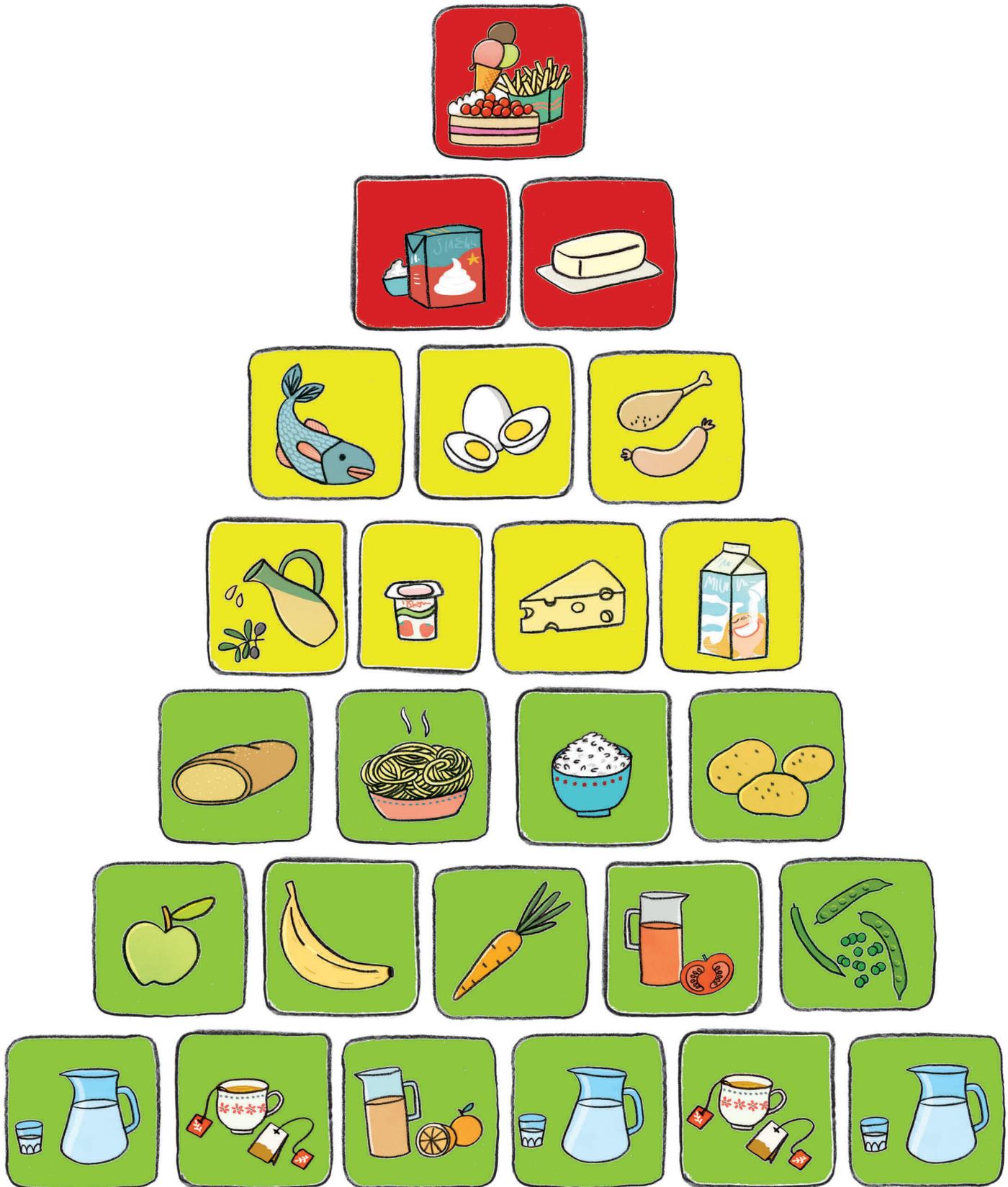
Am **Nachmittag**



Am **Abend:**

Ernährungspyramide

(Mehr Infos siehe 1. Klasse)



Das kleine Schmeck



WAS-O-MÜSE

TäTARatÄ!

Liebe Eltern,

hergehört und bloß kein Schreck, **hier kommen die Abenteuer des „kleinen Schmeck“**. Ein Hörspiel von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung. Doch wer ist dieses wunderliche Wesen mit dem farbenfrohen Fell, das sich so durch die Vorarlberger Obst- und Gemüsefelder mampft?



Das kleine Schmeck ist ein Wesen von überall und nirgendwo und ist auch ganz schön frech. Eines Tages landet es auf der Erde und passt sich den Bedingungen des Planeten an: Hier muss es essen und trinken. Aber was? Zum Glück helfen Kinder dem kleinen Schmeck dabei, unsere wunderbare Welt des Essens kennenzulernen. Doch es frisst einfach alles, was es finden kann und so entstehen immer wieder chaotische Situationen. Vor allem, wenn Erwachsene dazukommen....

Neben dem allzeit hungrigen Wesen stehen jedoch vor allem eure Kinder im Mittelpunkt! Denn bei dem Hörspiel „Das kleine Schmeck“ handelt es sich um eine Produktion ganz nach dem Motto: Von Kindern für Kinder. Ob beim Schreiben, Illustrieren oder Geräusche machen: Kinder und auch Eltern der **Volksschulen Götzis-Blattur, Satteins und Schruns** waren mit dabei.

Und nun sind sie endlich da, die ersten zwei Folgen! Neben Vivienne Causemann als „das Schmeck“ und Matthias Köberlin (bekannt aus „Die Toten vom Bodensee“) als Sprecher haben diese mutigen Schüler:innen der **Volksschule Dornbirn-Rohrbach** Stimmen im Tonstudio eingesprochen:



Jetzt zu Hause mit den Kindern anhören und weiterempfehlen!

Hier Reinhören:



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVIv6gZkH2Doji3DSuLf2rpRDYZewq>

... oder überall wo es Podcasts gibt.



WAS-O-MÜSE

Reim

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Wasser trink ich gern und viel, vor allem auch zu Sport und Spiel.

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Obst ess' ich 3x am Tag, morgens, abends und Mittag

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Gurken und auch Paprika, Gemüse schmeckt echt wunderbar

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Zucker, Schokolade – manchmal – wie Limonade

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

so ernähre ich mich gut, fühl mich fit und ausgeruht

HiHiHiHi

Download.

Das Hörspiel „Das kleine Schmeck“ ist auf allen gängigen Medienkanälen abrufbar, sowie kostenfrei auf YouTube:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLDgBVlv6gZkH2Doj3DSuLfzrpRDYZewq>



WORAUF KOMMT'S AN?

Bei jedem Essen
Gemüse, Salat oder
Obst

Wasser
trinken

Selten
naschen

„Ich und
mein Körper“
Forschertag

D

„Ich und mein Körper“ - Forschertag

Ich und mein Körper Die Stationen

- 1. Station: Wer kann Äpfel und Birnen unterscheiden?**
- 2. Station: Verdauung hören**
- 3. Station: Auf der Schokoladeninsel**
- 4. Station: Darmlänge legen**
- 5. Station: Insel der Stille**

Ablauf

Die Eltern der Kinder helfen mit und betreuen die Stationen aufgeteilt und betreuen diese. Im Anschluss an den Forschertag bereiten sie mit den Kindern eine gemeinsame Jause (Fingerfood) zu. Dafür sammeln sie vorab ihre Lieblingsrezepte und bringen diese von zuhause in den Unterricht mit. Ziel ist es auch neue Gerichte zu erforschen (Eltern die aus anderen Ländern kommen). Pro Station wird ein Rezept am Forschertag umgesetzt und mit den Kindern zubereitet.

I. Station

Wie kann man Äpfel und Birnen unterscheiden?

Unser Geruchssinn ist entscheidend, um Äpfel und Birnen auseinander zu halten.

Dazu brauchen sie

- 1 Apfel
- 1 Birne
- Schneidbrett
- Obstmesser
- 2 Teller
- Zahnstocher

Vorbereitung

- Apfel und Birne schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Früchte in etwa gleich große Stücke schneiden,
- je einen Teller mit Apfelstückchen und einen mit Birnenstückchen vorbereiten.

Versuch

Jedes Kind bekommt einen Zahnstocher. Fordern Sie die Kinder auf, sich genau an die folgenden Anweisungen zu halten und während des kurzen Versuches nicht zu sprechen. Über ihre Erfahrungen dürfen sie anschließend berichten.

Auftrag an die Kinder

Alle schließen die Augen und halten sich die Nase zu und zwar so lange, bis es heißt: „Nase wieder loslassen, Augen aber weiterhin geschlossen halten“. Dabei durch den Mund atmen, während ihr ein Fruchtstückchen auf einem Zahnstocher in den Mund bekommt.

Dieses dürft ihr kosten – wichtig ist dabei die Nase weiter zuzuhalten, dann wiederholen wir den Vorgang mit der zweiten Frucht.

Anschließend könnt ihr die Früchte nochmals kosten, ohne dabei die Nase zuzuhalten.

Was ist euch bei diesem Experiment aufgefallen?

Ergebnis: „Ohne Nase“ können wir Äpfel und Birnen kaum unterscheiden.

Ziel:

Die Kinder sollen erleben, wie wichtig unser Geruchssinn für die Geschmackswahrnehmung ist.

2. Station

Verdauung hören

Hast du schon einmal deiner eigenen Verdauung zugehört?
Dann ist dieses Experiment für dich genau das Richtige.

Durchführung

Besonders gut kann man die „Verdauung hören“, wenn es vorher eine Essenspause gegeben hat oder die Kinder einen großen Schluck Wasser trinken. Denn dann ist die Geräuschkulisse besonders vielfältig.

Umsetzung

Mit einem Stethoskop werden die eigenen Darmgeräusche abgehört. Möglich ist auch das Abhören mit den Ohren. Hierbei legt sich ein Kind auf den Boden und das andere Kind legt das Ohr auf den Bauch. Die Geräusche können auch mit einem Mikrophon aufgenommen werden.

Mögliche Fragen für die Kinder

Welche Geräusche macht mein Körper und woher kommen sie?

- Klopfen – Herz
- Knurren – Magen
- Husten – Lunge
- Rülpsen – Magen

Was kann ich in meinem Körperinneren spüren?

- Durst
- Hunger
- Müdigkeit
- Kopfschmerzen
- ein volle Blase
- Das Heben und Senken des Brustkorbs beim Atmen

Ziel:

Die Kinder sollen einen Einblick in die innere Körperwelt bekommen.

3. Station

Schokoladenübung

Jedes Kind bekommt ein Stück Schokolade und legt es direkt vor sich hin. Schließt jetzt eure Augen und entspannt euch. Achtet auf euren Atem und stellt euch vor, auf einer Schokoladeninsel zu sein. Auf dieser Insel ist alles aus Schokolade und man darf alles Essen, nur ganz langsam, so langsam wie möglich (...).

Nimm jetzt dein Stück Schokolade und rieche daran. Lecke es nun mit der Zunge ganz zart ab und überlege dir, wie es schmeckt.

Atme ruhig und gleichmäßig weiter und warte ein wenig (...).

Lege jetzt das Stück unter deine Zunge und zähle im Stillen bis 20 (Lehrkraft kann laut mitzählen), dann in die rechte Wange (bis 20 zählen) und in die linke Wange (bis 20 zählen).

Lass nun den Rest der Schokolade im Mund schmelzen wie ein Bonbon. Komm jetzt langsam von der Schokoladeinsel zurück und öffne die Augen. Recke und strecke dich, als ob du gerade aufgestanden wärst. Danach können die Kinder ein zweites Stück Schokolade so schnell essen, wie sie wollen.

Reflexion

Wie schmeckt das Stückchen Schokolade, wenn es langsam im Mund geschmolzen wird und die Sinne achtsam sind?

Wie hingegen, wenn es schnell gegessen wird?

Tipp!

Die Lehrperson kann den Kindern erklären, dass der bittere Nachgeschmack von Schokolade verschwindet, wenn ein Schluck Wasser getrunken wird. So vermeidet man, dass ein weiteres Stück gegessen wird, um den bitteren Nachgeschmack zu vertreiben.

3. Station

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 Schokoladen-Insel. 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 Schokoladen-Insel zurück. Öffne die Augen! Recke und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst. Lass dir Zeit!

4. Station

Darmlänge legen

Material:

- Kordel oder Wolle
- Kreide

So geht es

Von der absoluten Länge des Darmes von Fleisch- und von Pflanzenfressern können sich Schüler:innen oft keine Vorstellung machen. Die Zahlen werden ihnen mitgeteilt und meist sofort wieder vergessen.

Einige Darmlängen: Katze 2,1 m, Hund 4,8 m, Mensch 7,5 m, Schwein 24 m, Pferd 30 m, Schaf und Ziege 32 m, Rind 57 m

Die entsprechenden Längen einer Kordel oder Wolle abmessen und sie in die Umrisszeichnung eines auf dem Boden gezeichneten Menschen oder eines Tieres legen. Anschließend streckt man den Faden, um einen Eindruck von der absoluten Länge zu vermitteln.

Wie lange dauert unsere Verdauung?

Die für den Körper nicht notwendigen Stoffe werden durch den After, die Harnblase und die Haut (Schweiss) ausgeschieden.

Versuch mit Spargeln und Randen

Wenn du Spargeln isst, verändert sich der Geruch des Urins. Wenn du Randen isst, wird der Harn und Kot rötlich.

Du kannst so herausfinden, wie lange deine Verdauung ungefähr braucht um die Randen zu verdauen.

Schmidt H., Byers A. (1995): Biologie einfach anschaulich. Begreifbare Biologiemodelle zum Selberbauen mit einfachen Mitteln. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr. 2. Zyklus

5. Station

Pizzabäckerin und Pizzabäcker - Partnerübung

Geht paarweise zusammen. Ein Kind legt sich bequem auf den Bauch und das andere setzt oder kniet sich daneben auf den Boden. Die Pizzabäckerin bzw. der Pizzabäcker fängt nun zu backen an: Dazu beginnt das Kind mit einer Rückenmassage. Ganz wichtig ist immer nachzufragen, ob die Massage eurer Mitschülerin bzw. eurem Mitschüler auch angenehm ist, denn Pizza macht man schließlich mit viel Gefühl!

- Als erstes kommt das Mehl auf die Backfläche. Nehmt dazu mit den Händen vorsichtig Kontakt auf und streift ein bisschen über den Rücken. Dann kommen die Gewürze, die Hefe, das Wasser und ein bisschen Öl dazu,
- knetet nun den Teig (Rücken) von oben bis unten vorsichtig durch,
- nun wird der Teig ausgerollt. Schiebt dazu mit beiden Handflächen von der Wirbelsäule weg nach außen,
- jetzt kommt die Tomatensoße drauf. Streift mit den Handrücken sanft über den Rücken,
- verteilt nun Oliven – oder was ihr sonst gern auf der Pizza habt – darüber. Ihr könnt dazu mit den Fingerspitzen und sanftem Druck über den Rücken „laufen“,
- nun kommen Schinken und Salami auf die Pizza. Drückt dazu mit den Handflächen an verschiedenen Stellen flächig nach unten,
- streut nun vorsichtig den geriebenen Käse darüber,
- lasst euch noch andere Pizzabeläge und angenehme Massagebewegungen einfallen,
- am Ende wird die Pizza in den Ofen geschoben. Streicht dazu mit den Händen vom Nacken bis zur Lendenwirbelsäule den ganzen Rücken flächig aus.

Zeigen Sie beim ersten Mal die Übungen mit einem Kind vor. Sagen Sie dazu laut, was Sie gerade tun. Haben Sie keine Scheu, denn „falsche Massagen“ gibt es nicht – probieren Sie einfach aus und massieren Sie mit Gefühl.

Wichtig ist dabei immer nachzufragen, ob es der/dem „Massierten“ angenehm ist! Diese Massagen lassen sich natürlich auch als Wettermacher (Regen, Sonne, Hagel) oder Feldarbeiter (umackern, aussähen, wachsen, ernten) beliebig erweitern.

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
- Saisonkalender:
https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2020-09/Saisonkalender_kinderessengesund.pdf
- Styria vitalis: GET Materialbox, Graz, 2019
- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- WIG (Wiener Gesundheitsförderung):
Wassertrinken in Volksschulen, Wien, 2018

Notizen

Notizen

Notizen

