

Klasse 4

Gesund essen & aufwachsen

Themen

- > Gut für uns - gut für's Klima
- > Mindestens haltbar bis - was bedeutet das?

Übersicht

A Grundlagen

- 01 | Gut für uns - gut für's Klima
- 02 | Mindestens haltbar bis - Was bedeutet das?

B Noch ein paar spannende Themen

- 01 | Mein schlaues Buch - was esse und trinke ich?
- 02 | Essen ist fertig!

C Materialien

- 01 | Achtsames Essen mit Kindern
- 02 | Schokoladenübung
- 03 | Pflanzliches Eiweiß - vielfältig und zeitgemäß
- 04 | Erbsendrehscheibe
- 05 | Infoblatt Zucker und gesüßte Lebensmittel
- 06 | Wer bin ich
- 07 | Tagestrinkpass
- 08 | Wochentrinkpass
- 09 | Ernährungspyramide
- 10 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 11 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 12 | Reim: WAS-O-MÜSE - Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 13 | Kopiervorlage: Die drei Kernaussagen

ICH BIN DAS
KLEINE
SCHMECK

D Aktionstag mit den Eltern

- 01 | Begehbare Ernährungspyramide



3. Auflage, September 2024

A

Grundlagen

01 | Gut für uns - gut für's Klima

02 | Mindestens haltbar bis - Was bedeutet das?

01

Gut für uns -
gut für's Klima!

01 | Gut für uns - gut für's Klima

Gut für uns - gut für's Klima!

Hintergrund

Treibhausgase wie CO₂ fallen in der Industrieproduktion beim Heizen, durch den Verkehr und andere Bereiche an. 20 bis 25 % entstehen durch die Produktion unserer Ernährung. Dabei haben pflanzliche Produkte einen Anteil von 32 % und die tierischen Produkte einen Anteil von 68 % - laut WWF.

Gleichzeitig zeigt der Österreichische Ernährungsbericht (2017), dass hierzulande zu viel Fleisch und Fleischwaren konsumiert werden. Dabei geht es nicht darum, tierische Produkte grundsätzlich aus dem Speiseplan zu verbannen, sondern diese zu reduzieren, denn das kommt auch der Gesundheit der Bevölkerung zugute.

So könnten laut WWF bei einer Umstellung unserer Ernährung auf die Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung 22 % der Treibhausgase eingepart werden.

Unsere tägliche Ernährung hat also Einfluss auf große Zusammenhänge wie den Klimawandel. Jeder kann seinen Teil dazu beitragen, etwas zu verbessern.

Ziele

Die Schüler:innen

- werden für den Zusammenhang Essen und Klima sensibilisiert
- hinterfragen ihre Essgewohnheiten aufgrund der klimarelevanten Fakten und lernen Möglichkeiten kennen, wie sie ihr Verhalten ändern können
- wissen um die Bedeutung des Treibhausgaseffekts auf das Klima

01 | Gut für uns - gut für's Klima

Besondere Hinweise

Nicht in jeder Familie ist Ernährung und Klima ein Thema oder hat eine entsprechende Wichtigkeit bei den täglichen Entscheidungen. Kinder haben einen Einfluss auf das Einkaufsverhalten der Eltern, grundsätzlich aber nicht die Hauptentscheidung was, wie und wie viel eingekauft wird. Das kann zu Konflikten in den Familien führen, die Lehrpersonen bewusst sein sollten.

Zusatzinfo

Es gibt verschiedene Berechnungen: CO₂ Ausstoß, Flächenverbrauch, Wasserverbrauch pro Kilogramm erzeugtes Lebensmittel. Die Gesamtaussage bleibt aber die gleiche: eine pflanzenbetonte Ernährungsweise ist klima- und ressourcenschonender.

Durchführungsdauer

1 UE (= 50 Minuten)

Material

- Flipchart, Stifte
- AB 1: Der Wasserverbrauch von verschiedenen Speisen
Aktuelle Ernährung – Gesunde Ernährung
- AB 2: Meine Klimatipps

- Video: Klimafreundliche Ernährung
<https://www.youtube.com/watch?v=Yfevc6hRu0E>
https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_videos

01 | Gut für uns - gut für's Klima

Vorbereitung

- Klassenraum
- Thematik Klimawandel eventuell in einer anderen Stunde schon besprechen
- Video, Beamer, Laptop
- Material s. Seite 6

Ablauf

Einstieg

Erklären, wie CO₂ entsteht: Woran denkt ihr beim Stichwort Treibhauseffekt und Klimawandel? Zu erwartende Wörter sind: Treibhaus / Gewächshaus, Pflanzen ziehen, Obst, Gemüse wachsen lassen, Wärme, Feuchtigkeit, Glas, Verschmutzung, Gas, Ozonschicht, ... Die Antworten werden auf einem Flipchart gesammelt.

Auch in der Produktion unserer Nahrung entsteht Kohlendioxid: Abgase (Traktoren), Ausscheidungen der Tiere, Transport der Ware ins Geschäft, nach Hause.

Aktivität

Die Lehrkraft fragt nach dem Fleischkonsum: Welche Gerichte mögen die Schüler:innen, wie häufig essen sie Fleisch / Wurst zum Frühstück, zur Jause, zum Mittagessen, zum Abendessen. Kennen die sie jemanden, der kein Fleisch und keine Wurst isst? Warum essen sie kein Fleisch / Wurst?

Die Kinder erfahren, dass der hohe Fleischkonsum direkte Auswirkungen auf die Tierhaltung (Massentierhaltung) hat. Ein zentraler Aspekt ist der hohe Verbrauch von Weide- und Ackerfläche für die Tiere. Bevor wir Fleisch essen können müssen die Tiere gefüttert werden. Um 1 kg Schweinefleisch zu gewinnen werden z.B. 3 kg Futter benötigt. Bei Rindern ist der Anteil noch höher. Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide können hingegen direkt konsumiert werden.

Die Schüler:innen werden sensibilisiert, dass die Veränderung des Essverhaltens das Klima schonen kann und sie aktiv dazu beitragen können.

AB 1: Wirkt sich ein verändertes Essverhalten auch auf den Wasserverbrauch aus? Die Fleischproduktion ist auch wasserintensiv. Für 1 kg Rindfleisch werden knapp 15.455 Liter Wasser benötigt. Außerdem braucht das Futter auch Wasser zum Wachsen. Die Kinder berechnen anhand des Wasserverbrauchs der angeführten Speisen wieviele Badewannen (1 Badewanne= 140 Liter Wasser) sie damit füllen könnten. Für welches Gericht wird am meisten Wasser verbraucht?

01 | Gut für uns - gut für's Klima

Die Ergebnisse werden in der Klasse besprochen und Konsequenzen für das eigene, klimaschonende Essverhalten diskutiert.

Abschluss

Um den Schüler:innen näher zu bringen, was sie konkret tun können, eignet sich das Video: Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun.

(<https://www.youtube.com/watch?v=XSCkJ99w4zg>)

Abschließend kann die Frage: Was kann ich tun? gestellt werden. Dazu können die Schüler:innen antworten: Weniger Fleisch, mehr Gemüse, mehr regional und saisonal, weniger wegwerfen, kurze Einkaufswege möglichst mit dem Fahrrad oder zu Fuß... wären mögliche Antworten.

Reflexion

- Ist die Thematik Wasserverbrauch pro Kilogramm Lebensmittel verstanden worden?
- Haben die Schüler:innen die Handlungsmöglichkeiten, die sie haben, verstanden? Setzen sie diese um?
- Gab es Abwehrreaktionen in der Klasse?
Muss das Thema noch einmal aufgegriffen werden?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Speiseplan der Schulmittagsverpflegung überprüfen:
Wie oft gibt es Fleisch? Empfehlungen liegen bei 8 bis 10 mal pro 20 Verpflegungstagen. Welches Gemüse gibt es? Regional, saisonal?
- Die Klasse sammelt vegetarische Speisen und stellt einen Wochenspeiseplan zusammen.
- Forschungsauftrag: Die Kinder vergleichen das Speiseangebot und die Portionsgrößen von Fleisch im Restaurant, zu Hause und in der Mittagsverpflegung.
- Forschungsauftrag: Entdecke die Vielfalt in deiner Nähe.
Die Schüler:innen erfassen, wie viele Bauernhöfe, Gemüsebauern, Obstbauern, Hofläden es in ihrer Umgebung gibt und erforschen, ob die „Bauern“ tierische und / oder pflanzliche Produkte haben und evtl. auch zum Verkauf anbieten.
- In einer vertiefenden UE kann das Thema Lebensmittelverschwendung: „Lebensmittel sind kostbar“ bearbeitet werden, Dazu bietet sich auch das Video: Lebensmittelverschwendung - Doku- Schlaumal (ca 5 Minuten)
<https://www.youtube.com/watch?v=EE-wlrceOgwan>

O | Gut für uns - gut für's Klima

Quellen

- Weitere Informationen zum Fleischkonsum unter Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit: <https://www.umwelt-im-unterricht.de/>
- Weitere Informationen: Einfluss von unterschiedlichen Ernährungsweisen auf Klimawandel und Flächeninanspruchnahme in Österreich und Übersee https://www.fibl.org/fileadmin/documents/de/news/2020/startclim_endbericht_2012.pdf
- Klimawandel <https://boku.ac.at/suche?site=&q=Klimawandel>
- www.ich-tus.at
Die Initiative des Landes Steiermark für Energie und Klimaschutz



01 | Gut für uns - gut für's Klima

Wie das Essverhalten das Klima schonen kann

Durch eine Umstellung unserer Ernährungsgewohnheiten kann unser Klima geschont und die Gesundheit positiv beeinflusst werden.

Folgende Balkendiagramme zeigen, wie eine gesunde Ernährung laut Empfehlungen der Fachgesellschaften klimafreundlich gestaltet werden kann. So ließen sich die Treibhausgasemissionen um 22 % reduzieren. Das wäre ein wesentlicher Beitrag für ein gesünderes Klima!

Fleisch- und Fleischprodukte

Aktuell essen wir zu viel Fleisch, Schinken, Salami und Wurstwaren. Würde der orange Balken schrumpfen, wäre das für unsere Umwelt toll. Öfter pflanzliche Kost - so wird das Klima geschont.



Fleisch und Fleischprodukte



Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse

Hülsenfrüchte, Ölsaaten, Nüsse

2016 war das internationale Jahr der Hülsenfrüchte. Sie liefern wichtige Nährstoffe und sind ein wichtiger pflanzlicher Eiweißträger. Ihr Anbau kann umweltschonend geschehen. Öfter Bohnen, Linsen und Co - so wird das Klima geschont.

Getreide, Erdäpfel und Stärke

Brot, Nudel, Reis darf es ruhig öfter sein. Werden öfter Gerichte aus Getreide und Gemüse/ Hülsenfrüchte gekocht - wird das Klima geschont.



Getreide



Erdäpfel und Stärke



Gemüse

Gemüse

Regionales und saisonales Gemüse trägt auch zu einem besseren Klima bei. Braucht es im Winter Tomaten? Regionales Gemüse und 3 x täglich - so wird das Klima geschont.

■ Aktuelle Ernährung
■ Gesunde Ernährung

Treibhauseffekt

Beispieltext, wie Kinder den Treibhauseffekt verstehen können

Co₂ ist ein natürliches Gas, welches bei der Verbrennung entsteht. Zum Beispiel in der Fabrik oder beim Autofahren, beim Fliegen mit dem Flugzeug, aber auch wenn du mit dem Fahrrad fährst. Denn da verbrennt dein Körper auch Energie, damit deine Muskeln genug Kraft haben um in die Pedale zu treten. Deshalb atmen auch wir Menschen dieses Gas aus. Wenn es nicht zu viel Co₂ auf der Erde gibt, ist es nicht gefährlich, sondern sogar nützlich. Stell dir vor, Pflanzen können Co₂ umwandeln und zwar in Sauerstoff, den wir zum Atmen brauchen.

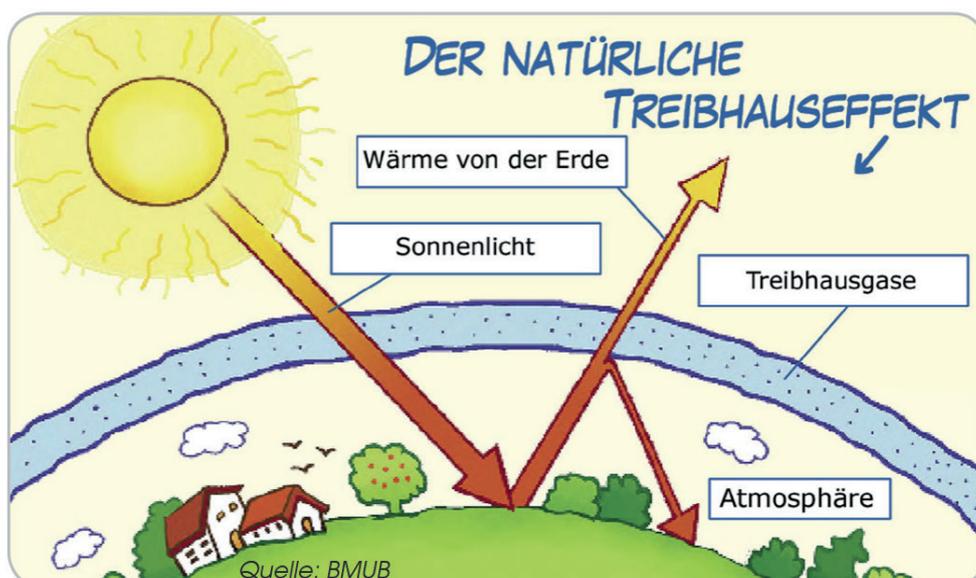
Warst du schon einmal in einem Gewächshaus?
Auch wenn es draußen kalt ist, ist es im Gewächshaus warm.

Woran liegt das?

Es liegt daran, dass die Sonne die wärmenden Strahlen in das Gewächshaus hineinlässt, aber die Strahlen nicht mehr hinauskommen.

Die Erdatmosphäre schützt uns auf der Erde vor zu viel Strahlung – sie haben eine ähnliche Funktion wie die Scheiben des Glashauses. Die Sonne schickt die wärmende Energie auf die Erde, diese Energie wird aber nicht komplett ins All zurückgestrahlt. Das ist gut, denn sonst, wäre es auf der Erde wirklich sehr kalt.

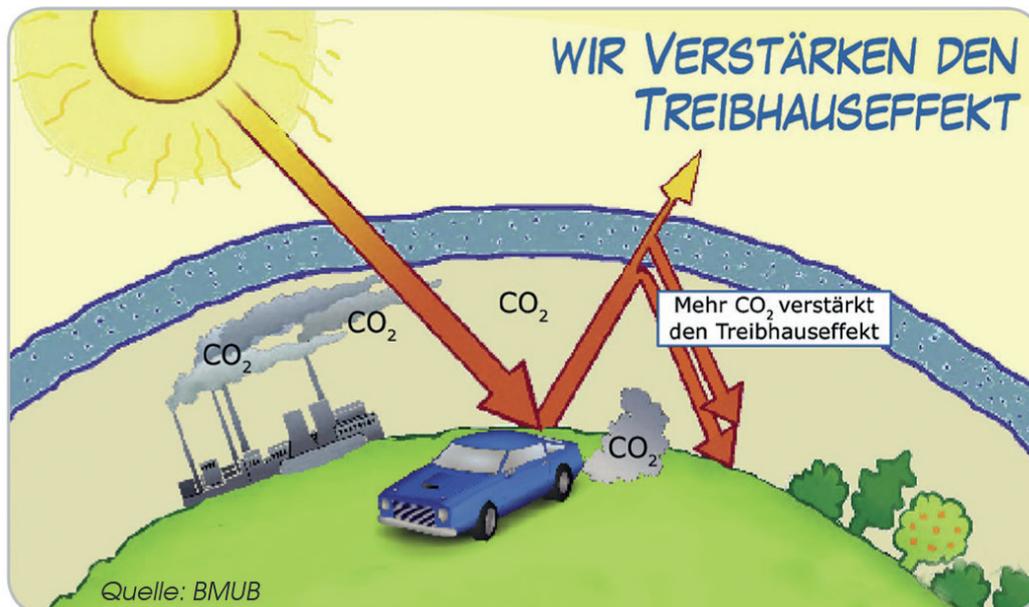
Das nennt man den Atmosphärischen Treibhauseffekt.



01 | Gut für uns - gut für's Klima

In den letzten Jahrzehnten ist es allerdings durch eine zu hohe Konzentration von Treibhausgasen nicht natürlichen Ursprungs in der Atmosphäre zu einer unerwünschten Erhöhung der Temperatur gekommen.

Wenn wir Menschen auf der Erde zu viel CO₂ produzieren, wird zu viel Wärme in der Erdatmosphäre zurückgehalten. Es wird immer wärmer.



Wird zu viel Energie auf unserer Erde „zurückgehalten“, kommt es öfter zu extremen Wetterereignissen, wie zum Beispiel Stürme, Überschwemmungen, Dürren, Gletscherschmelze oder der Anstieg des Meeresspiegels.

Aber auch die Massentierhaltung wie z.B. die riesigen Rinderherden Südamerikas, die zur Steakproduktion für die ganze Welt dienen, leisten durch ihre „Verdauungsabgase“ (Rülpsen) einen Beitrag zur Erhöhung der Treibhausgaskonzentration in der Atmosphäre. Wobei der Verkehr für mehr Abgase sorgt. Das Ausströmen von schädlichen Stoffen in die Umwelt nennt man „Emissionen“. Auch bei der Produktion von Lebensmitteln entstehen Emissionen, die unser Klima belasten. Durch eine gesunde Ernährung können wir aktiv etwas dagegen tun.

CO₂ und der Treibhauseffekt - einfach erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=CR3q9vnSIFQ>

Unsere Ernährung als Schlüssel zum Umweltschutz:

<https://www.youtube.com/watch?v=xNNHqyvZS8g>

Fleisch und sein ökologischer Fußabdruck:

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

Der Wasserverbrauch von verschiedenen Speisen, AB I

Bei der Produktion von Lebensmitteln benötigen wir Wasser. Für den Anbau von Getreide als Futter, Trinkwasser für die Tiere zum Trinken, für die Bewässerung von Feldern, zur Verarbeitung von Produkten sowie zur Reinigung der Betriebe.

Der Wasserverbrauch ist aber sehr unterschiedlich. Was wird produziert? Fleisch, Käse, Getreide, Eier, Obst oder Gemüse? Schau dir folgende Beispiele an. Kannst auch berechnen wie oft du mit dem verbrauchtem Wasser baden könntest?

Wie viele Badewannen kannst du mit deiner Portion füllen?



Badewanne entspricht etwa 140 Liter Wasser

Kässpätzle mit Salat (für 4 Portionen)

Menge	Lebensmittel	Wasserverbrauch / 4 Portionen	Wasserverbrauch / Portionen
250 g	Weizen (Spätzle)	325 l	
100 g	Ei	330 l	
200 g	Käse	1 000 l	
400 g	Zwiebeln	74 l	
500 g	Salat (Karotten)	65 l	
Summe		1 794 l	448 l

=



Gemüse-Risotto (für 4 Portionen)

Menge	Lebensmittel	Wasserverbrauch / Portionen	Wasserverbrauch / Portionen
350 g	Reis	1 190 l	
250 g	Karotten	33 l	
250 g	Lauch	46 l	
150 g	Käse	750 l	
Summe		2 019 l	504 l

=



Rindsgulasch mit Salzkartoffeln und Gemüse (für 4 Portionen)

Menge	Lebensmittel	Wasserverbrauch / 4 Portionen	Wasserverbrauch / Portionen
500 g	Rindfleisch	7 727 l	
200 g	Zwiebeln	26 l	
600 g	Kartoffeln	153 l	
600 g	Brokkoli	26 l	
Summe		7 943 l	1 983 l

=



Kaiserschmarrn mit Apfelmus (für 4 Portionen)

Menge	Lebensmittel	Wasserverbrauch / 4 Portionen	Wasserverbrauch / Portionen
300 g	Eier	990 l	
270 g	Mehl	351 l	
400 g	Milch	400 l	
50 g	Zucker	75 l	
600 g	Äpfel	420 l	
Summe		2 236 l	559 l

=



Was ist deine Meinung dazu?

Meine Klimatipps, AB 2

Essen und Klima - was können wir dazu beitragen, um den Klimawandel abzuschwächen?
Hast du Ideen für die zukünftige Erde? Zeichne und schreibe deine Klimatipps auf die Kärtchen!

Tipp 1

Tipp 2

Tipp 3

Tipp 4

02

Mindestens haltbar bis

- was bedeutet das?

02 | Mindestens haltbar bis

Mindestens haltbar bis - was bedeutet das?

Hintergrund

Ein Grund warum Lebensmittel weggeworfen werden, ist das abgelaufene Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Dabei sind Produkte mit überschrittenem MHD nicht zwingend ungenießbar.

In bestimmten Fällen findet sich in der Nähe des MHD auch die Angabe von Aufbewahrungs- und Verwendungsbedingungen. Solche Hinweise wie „kühl und trocken lagern“ oder „vor Wärme und Feuchtigkeit schützen“ sollten beachtet werden, um die Haltbarkeit zu gewährleisten.

Eine Sinnesprüfung ermöglicht festzustellen, ob ein Lebensmittel nach Ablauf des MHD noch verzehrt werden kann. Ein überschrittenes Verbrauchsdatum (VD) ist, anders als ein abgelaufenes MHD, immer ein Wegwerfgrund. Das VD steht auf leicht Verderblichem wie Hühnchen- und Faschiertem/ Hackfleisch. Ist das VD abgelaufen, dürfen die Lebensmittel nicht mehr gegessen werden. So gekennzeichnete Produkte sind anfällig für Keime (wie z.B. Salmonellen), die gesundheitsschädlich sein können.

Ganz wichtig ist die Einhaltung der Kühlempfehlungen. Für angebrochene Lebensmittel, wie verpackte Milch, müssen in bestimmten Fällen Aufbewahrungsbedingungen und der Verzehrzeitraum angegeben werden – etwa durch Hinweise wie „nach dem Öffnen innerhalb von zwei Tagen verzehren“ oder „geöffnet gekühlt drei Tage haltbar“.

Ziele

Die Kinder

- kennen den Unterschied zwischen MHD und VD und können diesen umsetzen
- wissen, auf welchen Lebensmitteln ein Mindesthaltbarkeitsdatum steht und kennen seine Bedeutung
- wissen, auf welchen Lebensmitteln ein Verbrauchsdatum (= Verfallsdatum) steht und kennen seine Bedeutung
- kennen Kriterien, an Hand derer sie beurteilen können, ob ein Lebensmittel nach Ablauf des MHD noch genießbar ist

02 | Mindestens haltbar bis

Besondere Hinweise

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist eine wichtige Information, aber es bedarf trotzdem eines geschulten Wissens, bei Ablauf richtig mit den Lebensmitteln umzugehen. Eine zu große Vorsicht vor Keimen und Verderb führt zu vielen unnötigen Lebensmittelabfällen. Ein zu lockerer Umgang kann Krankheiten verursachen. Hier gilt es den Kindern ein selbstverantwortliches Abwägen zu vermitteln. Im Vorfeld sollte mit den Schüler:innen vereinbart werden, wer welche Lebensmittelverpackungen für diese UE mitbringt.

Zusatzinfo

Schwierigkeiten können auftreten, wenn zu Hause Lebensmittel mit einem abgelaufenen Datum prinzipiell weggeworfen werden. Es muss darauf hingewiesen werden, dass eine Entscheidung erst nach einer sensorischen Prüfung/Beurteilung getroffen werden kann. Eventuell hilft Informationsmaterial an alle Eltern.

Durchführungsdauer

1 UE (= 50 Minuten)

Material

- Verschiedene Lebensmittelverpackungen evtl. mitbringen:
 - > Verpackungen mit leicht auffindbaren MHD wie Joghurt, Nudeln, Milch, abgepackter Käse, abgepacktes Brot
 - > Verpackungen (leer, ohne Inhalt) mit VD wie geräucherter Lachs, abgepacktes Faschiertes/ Hackfleisch, abgepacktes Hühnerfleisch
 - > Verpackungen ohne MHD bzw. ohne VD wie frisches Obst und Gemüse (nicht geschält, nicht geschnitten), Zucker, Salz
- AB 1: Datumsangabe auf der Lebensmittelverpackung
- AB 1 für Lehrkraft: Datumsangabe auf der Lebensmittelverpackung - Beispiele
- AB 2: Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum?
- AB 3 für die Lehrkraft: Wie entscheidest du?
- Video: Mindesthaltbarkeitsdatum: Was bedeutet die Angabe? | Lebensmittelfakten (BLL Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V.)
<https://www.youtube.com/watch?v=4bHeALbDuXM>
- Hausaufgabe AB 4: Welche Thesen treffen zu?

02 | Mindestens haltbar bis

- Hausaufgabe AB 4 - Lösungen für die Lehrkraft: Welche Thesen treffen zu?
- Video - alternativ:
 - > Kinder essen gesund - Lebensmittelverschwendung vermeiden
<https://www.youtube.com/watch?v=ooRwLrW-mIQ&t=2s>
 - > Mindesthaltbarkeitsdatum Video der Wiener Tafel
<https://www.youtube.com/watch?v=w-1g3hoAaCo>
- Plakat: Richtwerte über die Haltbarkeit von Lebensmitteln
https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2021-09/WienerTafel_MHD_Plakat.pdf

Vorbereitung

- Lebensmittelverpackungen - im Vorfeld vereinbaren wer welche Lebensmittelverpackung mitbringt
- Klassenraum
- Video
- Material s. Seite 18

Ablauf

Einstieg

Eine Differenzierung zwischen Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum ist unter gesundheitlichen Aspekten wichtig. Bei vielen Lebensmitteln ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum angegeben, einige Lebensmittelverpackungen haben kein Mindesthaltbarkeitsdatum und andere dafür ein Verbrauchsdatum.

Aktivität

Gruppenarbeit: In Partner- oder Kleingruppenarbeit sucht die Klasse nach Datumsangaben und versucht, die Tabelle auf dem AB 1 auszufüllen. Im Plenum werden die Unterschiede zwischen den Produktgruppen ermittelt.

Unterschied MHD und VD: Die Hälfte der Schüler:innen bekommt AB 2 Definition zum Mindesthaltbarkeitsdatum, die andere Hälfte AB 2 Definition zum Verbrauchsdatum. Jede:r liest diese Information durch und versucht den Begriff einem bzw. einer Mitschüler:in zu erklären. Ergänzende Fragen werden in der Klasse gestellt und besprochen. Sinnesprüfung bei abgelaufenem MHD: Mit der Frage: Woran erkenne ich, dass ein Lebensmittel mit einem abgelaufenen MHD verdorben ist? werden die Kriterien erfasst: „Man sieht’s, riecht’s und schmeckt’s“, das heißt das Lebensmittel muss mit den Sinnen geprüft werden. Eine Schokolade mit einem weißen Film ist nicht verdorben, ebenso ein Hartkäse, der an der Oberfläche eine dünne weiße Ablagerung hat (das ist meistens Salz). Anhand AB 3 „Wie entscheidest du?“ stellt die Lehrkraft Fragen.

02 | Mindestens haltbar bis

Abschluss

- Die Klasse kann das Video Mindesthaltbarkeitsdatum „Was bedeutet die Angabe?“ gezeigt werden.
- Für zu Hause bekommen die Kinder AB 4 „Welche Thesen / treffen zu?“. Diesen Thesen können sie zustimmen oder nicht. Das Thesenblatt kann in einer der nächsten Stunden (z.B. in Kombination mit Ernährungsmythen) besprochen werden.
- Zur Vertiefung gibt es weitere Videos:
- Mindesthaltbarkeitsdatum Video der Wiener Tafel
<https://www.youtube.com/watch?v=w-1g3hoAaCo>
Kinder essen gesund - Lebensmittelverschwendung vermeiden
<https://www.youtube.com/watch?v=ooRwLrW-mIQ&t=2s>
- Unterschiede zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum (BVL Bund, ca 2 Minuten)
<https://www.youtube.com/watch?v=kl9B2DFnXDU>

Reflexion

- Haben die Schüler:innen den Unterschied zwischen MHD und VD erkannt?
- Können sie entscheiden, ob sie ein Produkt mit abgelaufenem MHD wegwerfen oder verwenden?
- Wissen die Kinder nach welchen Kriterien sie ein Produkt mit abgelaufenem MHD beurteilen?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Zur Vertiefung wäre ein Besuch im Supermarkt sinnvoll, um die Inhalte zu vertiefen.
- In einer weiteren UE kann das Thema Lebensmittelverschwendung „Lebensmittel sind kostbar“ unter dem Aspekt der Haltbarkeit von Lebensmitteln mit der Klasse bearbeitet werden.
- In praktischen Übungen, wie z.B. die Zubereitung der Jause vertiefen die Schüler:innen den Umgang mit dem MHD.
- Mit den Fächern Deutsch und Biologie kombinierbar.
- Forscherauftrag: Mache eine zeitliche Reihung von Lebensmitteln: Was geht als erstes kaputt? Was hält am längsten?

Datumsangabe auf der Lebensmittelverpackung, AB I

Ergänze die Tabelle!

Welche Lebensmittelverpackung	Was für ein Datum steht auf der Verpackung?	Was steht bei dem Datum noch dabei?
 <p data-bbox="304 931 448 958">Erbsendose</p>	13.03.2019	Mindestens haltbar bis

Datumsangabe auf der Lebensmittelverpackung, AB I

(Für die Lehrkraft)

Ergänze die Tabelle!

Welche Lebensmittelverpackung	Was für ein Datum steht drauf?	Was steht bei dem Datum noch dabei?
 Erbsendose	13.03.2019	Mindestens haltbar bis
 Joghurt	20.09.	Kühl bei + 5°C lagern, mindestens haltbar bis
 Zucker	Kein Datum	
 Hühnerfleisch	07.07.2017	Bei 2°C bis +4°C gekühlt zu verbrauchen bis

Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum? AB 2

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD): mindestens haltbar bis ...

- gibt an, bis zu welchem Tag, Monat oder Jahr das ungeöffnete und richtig gelagerte Lebensmittel seine Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert behält.
 - gilt nur für die original verschlossene Packung.
 - gilt nur bei sachgemäßem Transport und Lagerung (z.B. Kühlempfehlung)
 - oft schmecken die Produkte bei richtiger Lagerung auch nach Ablauf des MDH noch gut.
-

Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum?

Verbrauchsdatum: zu verbrauchen bis ...

- ist anzugeben bei Lebensmitteln, die durch Keime sehr leicht verderben
- und die dann gesundheitsschädlich sein können (z.B. Hackfleisch, Räucherlachs).
- die angegebenen Lagerungsbedingungen müssen eingehalten werden.
- Nach Ablauf des Verbrauchsdatums darf das Produkt nicht mehr verzehrt werden!

Wie entscheidest du? AB 3

(Fragen für die Lehrkraft)

Fragen

- Du möchtest zu Hause zum Abendessen ein Käsebrot essen. Du weißt nicht, wann der Käse und das Brot gekauft wurden. Was tust du um heraus zu finden, ob Käse und Brot noch essbar sind?
- Schaust du auf das Mindesthaltbarkeitsdatum bevor du eine Lebensmittelpackung öffnest?
- Du möchtest gerne einen Joghurt essen und siehst, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum vorgestern abgelaufen ist- Würdest du das Joghurt essen und warum?
- Auf einer Verpackung mit Faschiertem / Hackfleisch steht „zu verbrauchen bis ...“ und das Datum von gestern. Würdest du das Faschierte / Hackfleisch noch verwenden? Begründe!

Videos

- Mindesthaltbarkeitsdatum: Was bedeutet die Angabe? | Lebensmittelfakten (ca 3 Minuten, BLL Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde e.V.)
<https://www.youtube.com/watch?v=4bHeALbDuXM>
- Mindesthaltbarkeitsdatum Video der Wiener Tafel
<https://www.youtube.com/watch?v=w-1g3hoAaCo>
- Unterschiede zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum (ca 2 Minuten, BVL Bund) <https://www.youtube.com/watch?v=kl9B2DFnXDU>

Welche Thesen treffen zu?

1. Wenn das MHD überschritten ist, muss ich das Lebensmittel weg werfen.

stimmt

stimmt nicht

2. Das Verbrauchsdatum finde ich im Supermarkt auf: Faschiertem / Hackfleisch, Geflügel, Fisch

stimmt

stimmt nicht

3. Wenn Äpfel braune Stellen habe, schneide ich diese weg und kann den Rest essen

stimmt

stimmt nicht

4. Runzelige Paprika muss ich weg werfen

stimmt

stimmt nicht

5. Bei Obst und Gemüse am Stück finde ich ein Mindesthaltbarkeitsdatum

stimmt

stimmt nicht

Thesenblatt, AB 4

(Lösungsblatt für die Lehrkraft)

Welche Thesen treffen zu?

1. Wenn das MHD überschritten ist, muss ich das Lebensmittel weg werfen.

stimmt

stimmt nicht

2. Das Verbrauchsdatum finde ich im Supermarkt auf: Faschiertem / Hackfleisch, Geflügel, Fisch

stimmt

stimmt nicht

3. Wenn Äpfel braune Stellen habe, schneide ich diese weg und kann den Rest essen

stimmt

stimmt nicht

4. Runzelige Paprika muss ich weg werfen

stimmt

stimmt nicht

5. Bei Obst und Gemüse am Stück finde ich ein Mindesthaltbarkeitsdatum

stimmt

stimmt nicht

B

Wer noch mehr machen will

01 | Mein schlaues Buch - was esse und trinke ich?
02 | Essen ist fertig!

01

Mein schlaues Buch

- was esse und trinke ich?

Mein schlaues Buch

- was esse und trinke ich?

Hintergrund

Kaum jemand hat den Überblick darüber, was man isst und trinkt. Die meisten Menschen haben schon Schwierigkeiten, sich zu erinnern, was sie am Tag vorher mittags oder abends gegessen haben.

Ein Ernährungstagebuch über mehrere Tage (7 Tage) verschafft einen Überblick darüber, welche Mahlzeiten, welche Speisen und welche Getränke man zu sich nimmt.

Ein Ernährungsprotokoll dient der Eigenbeobachtung um zu erkennen, wie abwechslungsreich und gesund man sich ernährt. Sinnvoll ist es, das Protokoll am besten am selben Tag oder direkt nach der Mahlzeit, auszufüllen, um nichts zu vergessen. Auch kleine Snacks sollten erfasst werden.

Wer zusätzlich angibt, warum man isst bzw. trinkt, kann ein individuelles Ernährungsmuster erkennen. Das Ernährungsprotokoll bietet darüber hinaus einen Überblick, wie oft natürliche Nahrungsmittel oder Fertiggerichte auf dem Speiseplan stehen.

Ziele

Die Schüler:innen

- wissen, dass ein Ernährungs- und Trinkprotokoll hilft, die eigene Ernährung unter die Lupe zu nehmen
- erkennen, dass sie an manchen Tagen die empfohlenen Mengen gut erreichen und an manchen Tagen nicht bzw. nur schlecht
- sehen, dass das Essverhalten an Wochenenden, an Feiertagen, bei Geburtstagsfeiern ... anders sein kann

Besondere Hinweise:

Das Thema „Ernährungsprotokoll“ sollte nicht in der Weihnachtszeit bzw. in Zeiten, die mit speziellen Traditionen/Essgewohnheiten durchgeführt werden.

Die Klasse hat die Gelegenheit sich einen objektiven Überblick über ihre tatsächlichen Ernährungsgewohnheiten zu verschaffen.

Eventuell kann es notwendig sein, zu vereinbaren, dass die Ergebnisse „privat“ bleiben, nicht gezeigt oder verglichen werden. Dann nimmt jede:r die Auswertung für sich allein vor und bei der Diskussion müssen Ergebnisse auch nicht preisgegeben werden.

01 | Mein schlaues Buch

Es kann auch sein, dass die Kinder dann anmerken, dass der Aufwand zu groß ist ein Protokoll zu führen. Die Ernährungspyramide kann hier die Protokollierung erleichtern, genauso wie Apps zur Erfassung der Speisen.

Ein Ernährungstagebuch kann auch mittels Foto-App erfasst werden. Aber auch hier gilt, wie beim schriftlichen Ess- und Trinkprotokoll, es kann nur das ausgewertet werden, was auch erfasst wurde.

Falls einige Schüler:innen in der Klasse ein auffälliges Essverhalten haben, könnte das Thema Ernährungsprotokoll auch im Rahmen eines Elterngesprächs angesprochen werden.

Zusatzinfo

Es geht darum die tägliche Ernährung selbst zu kontrollieren. Dabei bekommt man ein Gefühl dafür, was wir täglich unserem Körper zuführen.

Nicht Ziel ist eine Grundsatzdiskussion zum Thema „gesunde Ernährung“ oder Ernährungsregeln bzw. Lebensmittelbewertungen.

Material

- AB 1: Was gestern alles gegessen hat
- AB 2: Wie war dein Tag?
- AB 3 Faltanleitung für Lehrkraft: Pyramidentagebuch
- Schere
- AB 4: Pyramidentagebuch

Vorbereitung

- Klassenraum
- Material s.o.
- Schere – die Schüler:innen bitten, eine mitzubringen

Ablauf

Einstieg

Jede:r überlegt: Was habe ich gestern zum Mittagessen gegessen? Mit dieser Frage wird an die Thematik herangeführt. Anschließend Feedback einholen: Konnte sich jede:r erinnern?

01 | Mein schlaues Buch

Aktivität

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Ess- und Trinkprotokoll zu führen. In das AB 1 („Was ___ gestern alles gegessen hat“) zeichnen die Kinder die Lebensmittel, Speisen und Getränke ein, an die sie sich erinnern können, und ergänzen die Portionen. Am einfachsten ist es, anhand der Ernährungspyramide die Lebensmittelgruppen sowie die Portionen zu überprüfen. Dazu kreuzen die Schüler:innen in AB 2 „Wie war dein Tag?“ die Lebensmittelgruppen und Portionen an, die sie gegessen haben. Am Ende eines Tages können die Schüler:innen ihre Ernährung reflektieren, überprüfen und ggf. optimieren.

Die Klasse bespricht in Partnerarbeit ihre Ergebnisse.

Abschluss

Hausaufgabe: Die Schüler:innen erfassen eine Woche lang in „Wie war dein Tag?“ (AB 4) ihr Ess- und Trinkverhalten, indem sie täglich in einer Ernährungspyramide die Bausteine abstreichen und ihr Essverhalten überprüfen. Besonders können sie darauf achten, ob sie am Wochenende / Feiertagen ... ein anderes Ernährungs- und Trinkverhalten aufweisen. Zusätzlich ergänzen sie jeden Tag ihre Bewegung.

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Konnten Kinder die Pyramide selbständig ausfüllen oder war Unterstützung notwendig?
- Wurde auf Diskretion geachtet?
- Ist für die Schüler:innen die Ernährungspyramide eine gute und einfache Methode zur Erfassung des Ess- und Trinkverhaltens?
- Ist eine aufbauende UE sinnvoll, um aufkommende Fragen zu besprechen?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Ergänzend können weitere Methoden (Wiegemethode, Food Frequency Questionnaires, Apps ...) vorgestellt und besprochen werden.
- Mit der Klasse können verschiedene Methoden zur Führung eines Protokolls (Internet, Foto-App ...) gezeigt und diskutiert werden.
- Nach der Auswertung der Protokolle haben die Schüler:innen die Möglichkeit, gemeinsam Ziele zu vereinbaren und für eine Woche auszu probieren: z.B.: jeden Tag eine Portion mehr Obst und Gemüse als bisher zu essen, o.a.

Durchführungsdauer

1 UE (= 50 Minuten)

Was _____ trage hier deinen Namen ein gestern alles gegessen hat, AB I

Zeichne auf, woran du dich noch erinnern kannst und ergänze die Portionen (z.B. 1 Ei, 2 Scheiben Brot ...).



zum Frühstück



zur Jause



zu Mittag

zwischendurch



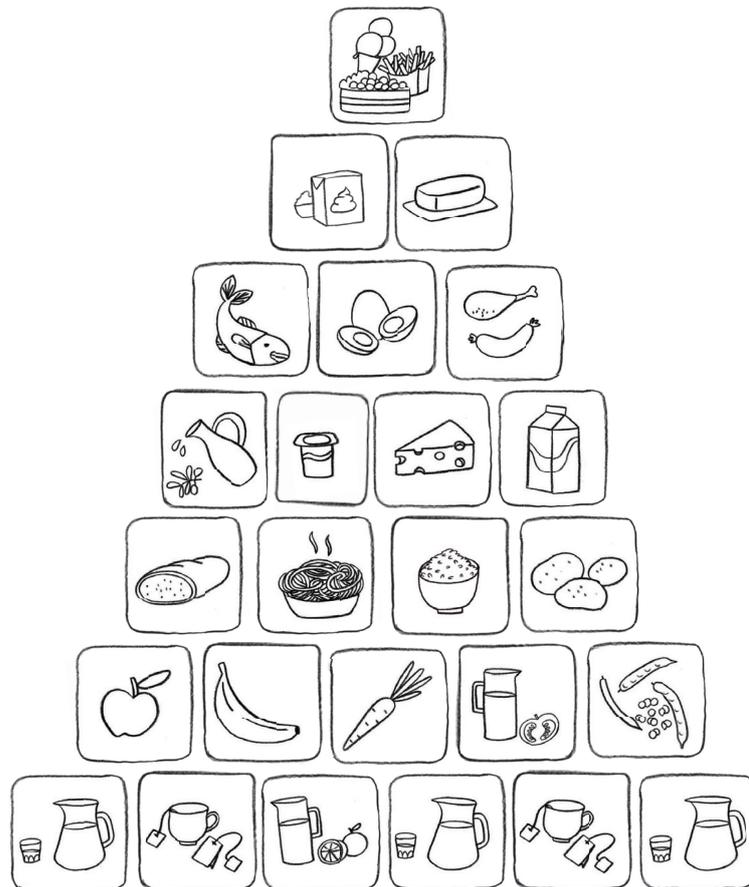
am Abend

nach dem Abendessen



Wie war dein Tag? AB 2

Ordne die Lebensmittel, die du gegessen hast, der **Ernährungspyramide** zu.
Streiche dazu die Bausteine an, die du gegessen / getrunken hast.



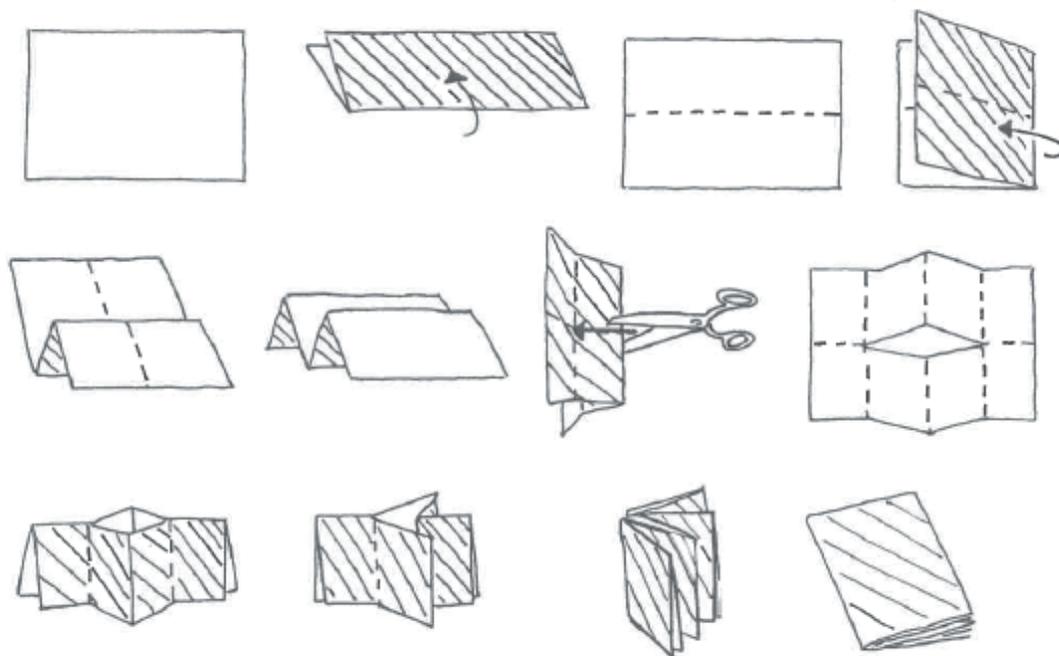
Bewerte deinen Tag

Wie viele Bausteine hast du angestrichen?

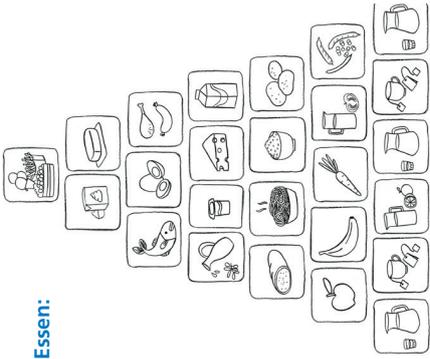
Gibt es Lücken?

Welche Lebensmittelgruppe/n ist / sind abgedeckt?

Faltanleitung: Pyramiden- Tagebuch, AB 3



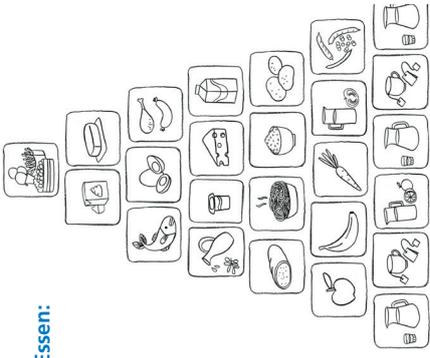
1. Die unbedruckte Seite des Blattes nach oben legen. Papier in der Mitte einmal quer und einmal längs falten. Wieder öffnen und bedruckte Seite nach oben legen.
2. Das Blatt an allen grauen Linien falten und wieder öffnen.
3. Das Blatt mittig auf DIN A5 falten und mit der Schere entlang der gestrichelten 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.



Mein Essen:

So war mein Tag:

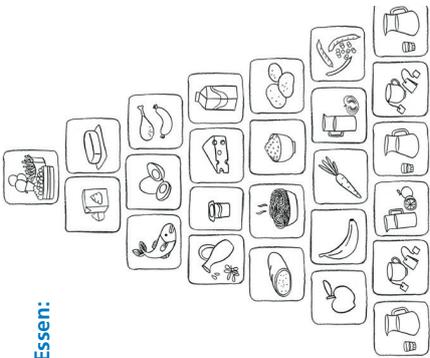
Meine Bewegung:



Mein Essen:

So war mein Tag:

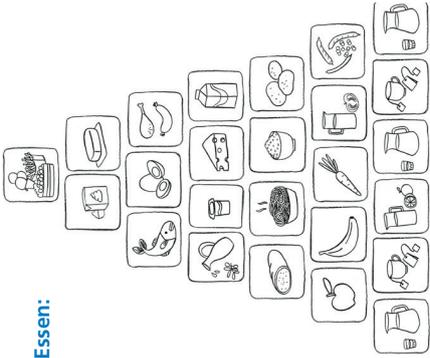
Meine Bewegung:



Mein Essen:

So war mein Tag:

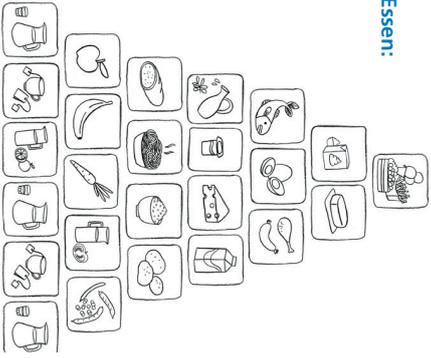
Meine Bewegung:



Mein Essen:

So war mein Tag:

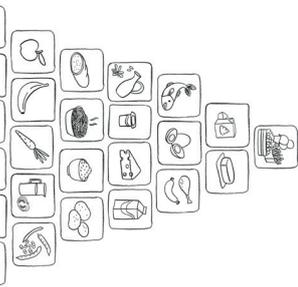
Meine Bewegung:



Mein Essen:

So war mein Tag:

Meine Bewegung:



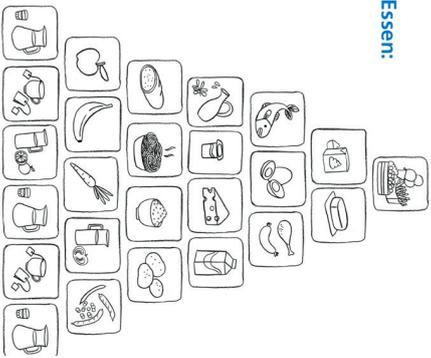
Mein Pyramidentagebuch



Name

vom

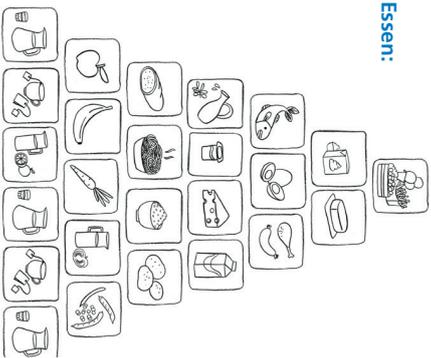
bis



Mein Essen:

So war mein Tag:

Meine Bewegung:



Mein Essen:

So war mein Tag:

Meine Bewegung:

02

Essen ist fertig!

02 | Essen ist fertig!

Essen ist fertig!

Hintergrund

„Convenience-Lebensmittel“ ist ein aus dem Englischen entlehnter Begriff für „bequemes Essen“. Damit werden vorgefertigte Lebensmittel bezeichnet, bei denen der Nahrungsmittelhersteller bestimmte Be- und Verarbeitungsstufen übernimmt, um die Zubereitung zu beschleunigen. Convenience-Produkte können je nach dem Grad ihrer Verarbeitung in 6 Kategorien eingeordnet werden:

Convenience-Stufen		
	GRAD DER VERARBEITUNG	BEISPIELE
0 GRUNDSTUFE	0%	FRISCHES OBST UND GEMÜSE, KARTOFFELN, FLEISCH UND FISCH UNVERARBEITET 
1 KÜCHENFERTIG	15%	GEWASCHENES UND GEPUTZTES GEMÜSE 
2 GARFERTIG	30%	TIEFKÜHLGEMÜSE, FISCHFILETS, TEIGWAREN, GEWÜRZTES UND PANIERTES 
3 MISCHFERTIG	50%	SALATDRESSING, KARTOFFELPÜREE, INSTANTSUPPEN 
4 REGENERIERFERTIG	85%	FERTIGGERICHTE, EINZELNE KOMPONENTEN ODER FERTIGE MENÜS 
5 VERZEHRFERTIG	100%	FERTIGE KALTE SOSSEN, FERTIGSALÄTE, POMMES, FRITES, OBSTKONSERVEN 

Quelle: https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2022-04/Qualit%C3%A4tsstandard_f%C3%BCr_die_Verpflegung_im_Kindergarten.pdf

Zusätzlich können Convenience-Produkte nach der Art der Haltbarmachung unterschieden werden: Tiefkühlprodukte, gekühlte Produkte, Trockenprodukte, sterilisierte- oder pasteurisierte Produkte. Da Tiefkühllobst und – gemüse unmittelbar nach der Ernte tiefgefroren wird, haben diese kaum Verluste in ihrem ernährungsphysiologischen Wert im Vergleich zu frischen saisonalen Produkten. Dies bedeutet Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente bleiben weitgehend erhalten.

Bei Konserven ist zu beachten, je höher der Grad der Verarbeitung ist, umso stärker kann der Gehalt an Nährstoffen grundsätzlich verringert sein. Beispielsweise können wärmeempfindliche Nährstoffe, durch Pasteurisieren, Sterilisieren oder längere Lagerung deutlich reduziert werden. Zusätzlich ist zu beachten, dass Convenience-Produkte oft viel Zucker, Salz und / oder Fett enthalten.

02 | Essen ist fertig!

Ziele

Die Klasse

- weiß wie man Fertig- und / oder Halbfertigprodukte vollwertig ergänzen kann
- kann Fertig- und Halbfertigprodukte unterscheiden
- kennt die Vor- und Nachteile von Convenience Produkten

Besondere Hinweise

Convenience-Lebensmittel sind heute Alltag. In Privathaushalten wird immer weniger gekocht. Der Überfluss an Fertig – und Halbfertigprodukten trägt dazu bei, dass Kinder oftmals die Urprodukte nicht mehr kennen.

Dadurch verlieren Kinder oftmals den Bezug zu natürlichen Lebensmitteln. Daher ist ein bewusster Umgang mit Fertigprodukten sehr wichtig. Die Schüler:innen erhalten Alternativen und wissen wie man ein Fertigprodukt sinnvoll und vollwertig aufwerten kann.

Den Kindern in diesem Alter kann der Umgang mit einer heißen Herdplatte im Klassenzimmer zugetraut werden. Hinweise dazu von der Lehrperson sind vorab wichtig.

Zusatzinfo

Das Kochen von Kartoffeln benötigt einige Zeit. Deshalb kann für das Experiment Grießbrei selbst hergestellt werden oder ein Fertigprodukt verwendet werden. Vorsicht ist beim Umgang mit heißen Speisen geboten. Ein „Erste Hilfe“ Koffer sollte immer in der Nähe sein.

Material

- Lebensmittelverpackungen - Fertig- oder Halbfertigprodukte (2 pro Schüler)
- AB 1: Convenience oder selbst gemacht!
- AB 2: Fertig gekauft oder selbst gemacht?
- AB 3: Rezept: Kartoffelpüree selbst gemacht
- AB 4: Halbfertig- und Fertigprodukte
- AB 4 Lösung für Lehrkraft: Halbfertig- und Fertigprodukte

02 | Essen ist fertig!

• **Arbeitsgeräte für Kartoffelpüree (selbst gemacht und Fertigpackung)**

- > Waage
- > 2 Messbecher
- > 2 Kochtöpfe mit Deckel
- > Küchenmesser
- > Sieb
- > Kartoffelpresse
oder Kartoffelstampfer
- > 2 Rührlöffel
- > 2 Löffel
- > Herd / Herdplatte
- > evtl. Verlängerungskabel
- > kleine Teller mit Gabeln oder Löffeln
- > Servietten
- > Schwammtuch, Geschirrspülmittel,
- > Geschirrtuch

• **Lebensmittel für 4 Portionen selbst gemachtes Püree**

- > 700 g Kartoffeln, mehlig kochend
- > 150 ml Milch
- > 1 EL Butter
- > etwas Salz
- > 1 Prise Muskat
- > 1 Fertigpackung Kartoffelpüree
- > Milch oder Wasser
- > Gewürze

Vorbereitung

- Klassenraum oder Lehrküche einige Tage vor der UE mit den Schüler:innen vereinbaren, wer welche Lebensmittelpackungen (Fertigprodukte, Halbfertigprodukte) mitbringt
- Kochmöglichkeit (Herd/Herdplatten evtl. mit Verlängerungskabel)
- Tische
- Arbeitsmaterial bereitstellen oder von den Kindern mitbringen lassen
- Lebensmittel bereitstellen oder mitbringen lassen
- Material s.Seite 38

02 | Essen ist fertig!

Ablauf

Einstieg

Der Klasse wird der Inhalt der heutigen UE vorgestellt und das AB 1 „Convenience oder selbst gemacht!“ ausgeteilt. Im Verlauf des Einstiegs bespricht die Lehrperson die Einteilung der Halbfertig- und Fertigprodukte.

Lebensmittelverpackungen: Die Schüler:innen sitzen im Stuhlkreis und haben ihre mitgebrachten Lebensmittelverpackungen vor sich. Jede:r sagt zum Einstieg welches Lebensmittel in der Verpackung war und aus welchen Urprodukten es hergestellt wurde. Im Anschluss teilen die Schüler:innen die Verpackungen in Natur-, Halbfertig- oder Fertigprodukte ein. Sie ergänzen auf AB 1 „Convenience oder selbst gemacht!“ weitere Halbfertig- der Fertigprodukte.

Aktivität

Experiment: Bevor das Experiment startet lesen die Schüler:innen selbständig AB 2 „Experiment - Fertig gekauft oder selbst gemacht?“ durch. Im Anschluss bilden sie Kleingruppen (4 Schüler:innen /Gruppen) und beginnen mit dem Arbeitsauftrag. Sie bereiten ihren Arbeitsplatz (Arbeitsmaterial, Lebensmittel) vor und kochen selbständig anhand des Rezeptes (AB 3) bzw. der Packungsanleitung das Püree. Dann notieren die Kinder in AB 2 „Fertig gekauft oder selbst gemacht?“ den Zeitaufwand, die Zutaten und den Geschmack der beiden Pürees.

Abschluss

Die Schüler:innen finden sich in Kleingruppen (3-4 Schüler:innen/Gruppen) zusammen und bearbeiten gemeinsam das AB 4 „Halbfertig- oder Fertigprodukte“ bearbeiten. Zum Abschluss können alle gemeinsam im Stuhlkreis das AB 4 besprechen.

Reflexion

- Haben die Kinder den Unterschied von Fertigprodukten zu Urprodukten erkannt?
- Hat die Zubereitung des Kartoffelpürees durch die Schüler:innen gut funktioniert?
- Hat die Klasse einen Unterschied erschmeckt?

02 | Essen ist fertig!

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

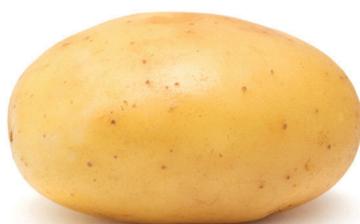
Zur Vertiefung kann ein Video gezeigt werden:

- Fischstäbchen selbst gemacht

<https://www.youtube.com/watch?v=FzK3lej-wZQ>

Durchführungsdauer

1- 2 UE (= 50 - 100 Minuten)



Convenience oder selbst gemacht! AB I

Convenience

- bedeutet so viel wie Nutzen, Bequemlichkeit oder auch Komfort
- kommt aus dem Englischen

Convenience Lebensmittel

- sind Fertigprodukte bzw. vorgefertigte Produkte (Halbfertigprodukte)
- sollen die Arbeit in der Küche erleichtern
- sind z.B. Kartoffelpüree, Kartoffelknödel, Rösti, Gnocchi, Tortellini,
- vorgeputzter zerkleinerter Salat, Suppen und Saucen aus dem Päckchen oder der Tüte, ...



**Welche weiteren Fertigprodukte kennst du noch?
Schreibe mindestens 3 Fertig- oder Halbfertigprodukte auf.**

1. _____

2. _____

3. _____

Experiment: Fertig gekauft oder selbst gemacht? AB 2

Lese zunächst die Aufgabe durch!

1. Findet euch in 4-er Gruppen zusammen
2. Zwei von euch bereiten das Püree nach Packungsanweisung zu. Die anderen 2 kochen das gleiche Gericht aus den Grundzutaten (anhand des Rezeptes).
3. Jede Gruppe dokumentiert
 - welche Zutaten verwendet werden
 - wie viel Zeit für die Herstellung des Pürees gebraucht wird
 - den Geschmack
4. Tauscht beim Essen eure Ergebnisse aus und vergleicht den Geschmack.

Experiment: Fertig gekauft oder selbst gemacht? AB2

Aufgabe

1. Trage in die Tabelle das Lebensmittel ein, das du untersuchst
2. Bereite das Fertiggericht nach Packungsanweisung zu oder stelle mit Hilfe des Rezeptes das selbst gemachte Gericht her
3. Teste aus, was dir besser schmeckt
4. Fülle dann für beide Produkte die Tabelle aus.

	Fertiggericht	Selbst hergestellt
Wie lange brauchst du zum Zubereiten?		
Welche Lebensmittel hast du dafür verwendet?		
Wie schmeckt es dir?		
Meine Gesamtbeurteilung: 1 = sehr gut, 2 = gut bis mäßig, 3 = befriedigend, 4 = nicht gut		
<p>Vergleiche das Fertigprodukt mit dem selbst Gekochten. Für welches Produkt würdest du dich entscheiden? Begründe deine Entscheidung.</p> <hr/> <hr/>		

Kartoffelpüree - selbst gemacht, AB 3

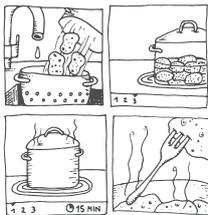
Arbeitsmaterial

- 1 Waage
- 1 Messbecher
- 1 Kochtopf mit Deckel
- 1 Küchenmesser
- 1 Sieb
- 1 Kartoffelpresse / Kartoffelstampfer
- 1 Rührlöffel
- Löffel

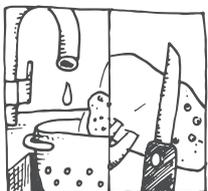
Zutat für 4 Personen

- 700 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 150 ml Milch
- 1 EL Butter
- etwas Salz
- 1 Prise Muskat

So wird es gemacht



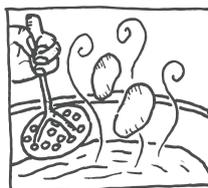
1. Gewaschenen Kartoffeln in einem Topf mit Wasser 20 – 30 Minuten zugedeckt kochen. Sie sind gar, wenn du mit dem Messer einfach hineinstecken kannst



2. Kochwasser abgießen. Über die Kartoffeln kurz kaltes Wasser laufen lassen und danach schälen.



3. Topf auswaschen und Milch hineinfüllen und diese erwärmen (nicht kochen).



4. Geschälte Kartoffeln dazugeben und diese mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken oder mit einer Presse in die Milch hineindrücken.



5. Butter hinzufügen, mit Salz und geriebenem Muskat würzen und gut durchmischen.

Tipp!

- Ist das Püree zu fest, rühre noch etwas Milch unter.
- Ist das Püree zu flüssig, noch eine gekochte Kartoffel oder Semmelbrösel einrühren

Halbfertig- und Fertigprodukte, AB 4

- Überlege und notiere die wichtigsten Vor- und Nachteile der Halbfertig und Fertigprodukte.

Vorteile der Halbfertig- und Fertigprodukte	Nachteile der Halbfertig- und Fertigprodukte

- Halbfertig- und Fertigprodukte können aufgewertet werden!

Viele Familien müssen aus Zeitmangel auf Fertiggerichte zurückgreifen. Ein guter Kompromiss ist, wenig verarbeitete Gerichte zu wählen und diese durch Zugabe von frischen Zutaten aufzuwerten. Wie kannst du die folgenden Fertig- und Halbfertigprodukte aufwerten?

Trage dazu die Lebensmittel in die Tabelle ein. Vielleicht fallen dir noch weitere Fertig- bzw. Halbfertigprodukte ein, die du ergänzen kannst.

Fertig- oder Halbfertigprodukt	Lebensmitteln mit denen ich die Speisen aufwerten kann
Süße Waffeln zur Jause	
Wrap zum selber füllen	
TK- Fertigpizza	
Apfelstrudel mit Vanillesauce zum Mittagessen	
Fertiggetreidebratling	
Pommes	
TK-Kartoffeltaschen	

Ich merke mir: _____

Halbfertig- und Fertigprodukte, AB 4

(Lösungsblatt für die Lehrkraft)

- Überlege und notiere die wichtigsten Vor- und Nachteile der Halbfertig und Fertigprodukte.

Vorteile der Halbfertig- und Fertigprodukte	Nachteile der Halbfertig- und Fertigprodukte
Zeit <ul style="list-style-type: none"> • Bringen i.d.R. Zeitersparnis durch schnellere Zubereitung • Nicht alle Prozessstufen der Speisenzubereitung müssen durchlaufen werden • Zeitintensiveren Vorbereitungsarbeiten entfallen oft • Geringe(re) Anforderungen an die Qualifikation (des Kochens) 	Kosten <ul style="list-style-type: none"> • Die Preise sind oft höher als bei Frischprodukten. • Bei Gemüse kann die Situation auch leicht umgekehrt sein; frisches Gemüse ist u.U. teurer als tiefgefrorenes Gemüse, insbesondere wenn die anfallenden Putz- und Schälverluste bei frischem Gemüse mit berücksichtigt werden
Ernährungsphysiologische Aspekte <ul style="list-style-type: none"> • TK-Gemüse kann unter ernährungsphysiologischen Aspekten besser abschneiden als Frischware • TK-Gemüse, -Obst und -Kräuter haben höhere Gehalte an wärmeempfindlichen Nährstoffen als die entsprechenden Dosenprodukte (Sterilkonserven) und werden geschmacklich besser bewertet 	Ernährungsphysiologische Aspekte <ul style="list-style-type: none"> • Je höher der Grad der Verarbeitung eines Lebensmittels ist, umso stärker kann der Gehalt an Nährstoffen grundsätzlich verringert sein. Wärmeempfindliche Nährstoffe, (verschiedene Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe) können durch Pasteurisieren, Sterilisieren oder längere Lagerung deutlich reduziert werden. • Bei Getreideverarbeitungsprodukten gehen oft Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiße verloren • Ein Blick in die Zutatenliste bei verarbeiteten Lebensmitteln ist wichtig -dabei den Gehalt an Salz, Zucker, Fett beachten
	Zusatzstoffe u.a. <ul style="list-style-type: none"> • Verarbeitete Lebensmittel benötigen oft aus technologischen und sensorischen Gründen verschiedene Zusatzstoffe (Konservierungsstoffe, Emulgatoren, Stabilisatoren, Farbstoffe, Aromastoffe, Geschmacksverstärker). • Bestimmte Zusatzstoffe können bei empfindlichen Menschen zu Unverträglichkeiten führen
Qualität <ul style="list-style-type: none"> • Weisen in der Regel eine gleichbleibende, standardisierte und kalkulierbare Qualität auf (hinsichtlich Nährwert, Sensorik und Küchentechnik) • Mengenberechnung, Kalkulation und Einkauf sind einfach. • Bei Zubereitung nach Anweisung ist ein Gelingen garantiert. 	Qualität <ul style="list-style-type: none"> • Mit dem Umfang der industriellen Vorarbeiten steigt die Gefahr der Nährstoffeinbußen gegenüber dem ursprünglichen Lebensmittel. • Geschmack, Farbe, Aussehen und Konsistenz werden beeinflusst. Die Herkunft der Rohstoffe ist nur eingeschränkt nachvollziehbar. Unterschiedliche Hersteller bieten unterschiedliche Qualitäten

	Unabhängigkeit und Flexibilität <ul style="list-style-type: none"> • Bieten eine große Vielfalt. Sie sind quasi immer verfügbar • Weitgehend saisonunabhängig • Erntebedingte und sonstige Lieferschwankungen gibt es praktisch nicht • Einfach und flexible Vorratshaltung (unerwartete Essensgäste)
Umweltaspekt und Energiebedarf <ul style="list-style-type: none"> • Der Energiebedarf bei der Speisenzubereitung (im Haushalt) sinkt • Vor- und Zubereitungsabfall entfallen weitgehend 	Umweltaspekt und Energiebedarf <ul style="list-style-type: none"> • Hohe Energieaufwand der industriellen Herstellung und der Einhaltung der Kühlkette • Der Verpackungsaufwand meist höher als bei Frischprodukten, dadurch steigt das Abfallaufkommen • Die Transportbelastung ist relativ hoch, besonders im Vergleich zu regional erzeugten und vermarkteten Lebensmitteln

2. Halbfertig- und Fertigprodukte können aufgewertet werden!

Viele Familien müssen aus Zeitmangel auf Fertiggerichte zurückgreifen. Ein guter Kompromiss ist, wenig verarbeitete Gerichte zu wählen und diese durch Zugabe von frischen Zutaten aufzuwerten. Wie kannst du die folgenden Fertig- und Halbfertigprodukte aufwerten?

Trage dazu die Lebensmittel in die Tabelle ein. Vielleicht fallen dir noch weitere Fertig- bzw. Halbfertigprodukte ein, die du ergänzen kannst.

Fertig- oder Halbfertigprodukt	Lebensmitteln mit denen ich die Speisen aufwerten kann
Süße Waffeln zur Jause	selbstgemachter Obstsalat, frisches Obst
Wrap zum selber füllen	frisches Gemüse zum Befüllen des Wraps
TK- Fertigpizza	frischen Salat zur Pizza
Apfelstrudel mit Vanillesauce zum Mittagessen	Gemüsesuppe oder Salat zur Vorspeise
Fertiggetreidebratlinge	mit Gemüse oder Salat ergänzen
Pommes	mit Gemüse oder Salat anbieten
TK-Kartoffeltaschen	zu frischem Gemüse anbieten
	oder Salat dazu anbieten

Ich merke mir:

Ich versuche Halbfertig- und Fertigprodukte sinnvoll und vollwertig zu ergänzen.

Experiment: Fertig gekauft oder selbst gemacht?

Aufgabe

1. Trage in die Tabelle das Lebensmittel ein, das du untersuchst
2. Bereite das Fertiggericht nach Packungsanweisung zu oder stelle mit Hilfe des Rezeptes das selbst gemachte Gericht her
3. Teste aus, was dir besser schmeckt
4. Fülle dann für beide Produkte die Tabelle aus.

	Fertiggericht	Selbst hergestellt
Wie lange brauchst du zum Zubereiten?		
Welche Lebensmittel hast du dafür verwendet?		
Wie schmeckt es dir?		
Meine Gesamtbeurteilung: 1 = sehr gut, 2 = gut bis mäßig, 3 = befriedigend, 4 = nicht gut		
<p>Vergleiche das Fertigprodukt mit dem selbst Gekochten. Für welches Produkt würdest du dich entscheiden? Begründe deine Entscheidung.</p> <hr/> <hr/>		

C

Materialien

- 01 | Achtsames Essen mit Kindern
- 02 | Schokoladenübung
- 03 | Pflanzliches Eiweiß - vielfältig und zeitgemäß
- 04 | Erbsendrehscheibe
- 05 | Infoblatt Zucker und gesüßte Lebensmittel
- 06 | Wer bin ich
- 07 | Tagestrinkpass
- 08 | Wochentrinkpass
- 09 | Ernährungspyramide
- 10 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 11 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 12 | Reim: WAS-O-MÜSE - Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 13 | Kopiervorlage: Die drei Kernaussagen

Achtsames Essen mit Kindern

Anleitung für Lehrpersonen und Erzieher:innen

Durch die Anwendung der Achtsamkeitspraxis in der Schule kann die Qualität des Unterrichts verbessert werden und Lehrpersonen lernen gelassener mit den Herausforderungen des Schulalltags umzugehen. Dazu gibt es mittlerweile viele Übungen.

Einführung der Achtsamkeit in den Schulalltag

Eine achtsame Haltung zeichnet sich durch eine größtmögliche Offenheit allen Wahrnehmungen gegenüber aus. Das bedeutet, dass das jeweils Gehörte, Gesehene und Empfundene dabei nach Möglichkeit nicht bewertet, sondern mit einer freundlichen Gelassenheit angenommen wird.

Diese Haltung lässt sich gut auf Gespräche im Unterricht oder Diskussionen in der Klasse übertragen. Hier können Lehrpersonen mit gutem Beispiel vorgehen, in dem sie jedem Kind individuell die Aufmerksamkeit schenken und die Gedanken des Kindes ernst nehmen. In der Folge helfen Gesprächsregeln der Klassengemeinschaft Achtsamkeit zu üben, wie z.B.: ausreden lassen, niemandem ins Wort fallen oder nicht sofort urteilen, sondern andere Meinungen zur Kenntnis nehmen.

Lernen Kinder von klein auf, dass jeder jedem aufmerksam zuhört und falsche Antworten oder mangelhafte Leistungen nicht abgewertet werden, entwickeln sie einen größeren Respekt für ihre Mitschüler:innen und sie verhalten sich entsprechend. In einer achtsamen Klasse sollte zum Beispiel klar sein, dass Auslachen und Hänkeln tabu sind. Auch kann die Achtsamkeit dazu beitragen, die Integration von Kindern mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen in den Klassenverband zu erleichtern.

Erlernen der Achtsamkeit

Die Übungen machen den meisten Kindern Freude und schenken ihnen mehr Ruhe im Alltag. Es ist sinnvoll sich ein oder zwei Übungen auszusuchen oder auszudenken und diese regelmäßig in den Schulalltag zu integrieren. Auch ist bekannt, dass die Beobachtung von Gedanken in der Meditation und das Zurückkehren zum Atem die Konzentrationsfähigkeit von Schüler:innenn fördert. Kleine Atem- und Körperübungen unterstützen die Selbstwahrnehmung und Selbsteinfühlung und ermöglichen es sich selbst besser zu verstehen und bewusster zu interagieren. Dabei ist es wichtig, dass die Übungen gut eingeführt und der Sinn erklärt wird.

01 | Achtsames Essen mit Kindern

Schweigend essen

Auf dem Esstisch steht eine kleine Glocke. Wenn alle am Tisch sitzen schlägt ein Kind die Glocke. Von nun an essen alle schweigend und jede:r konzentriert sich mit den Sinnen und den Gedanken möglichst ganz auf das Essen: Wie ist der Geschmack? Welche Nahrungsmittel nehme ich zu mir und woher kommen sie? Wie fühlen sich meine Mundhöhle und meine Kaubewegungen an? Das Kind, welches dran ist, kann selbst entscheiden, wann es die Glocke erneut schlägt. Jetzt darf wieder gesprochen werden.

Wie sitze ich da?

„Wie sitze ich da?“

20 Sekunden Zeit für die Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung.

Danach können noch andere Körperteile erspürt werden:

„Wie fühlen sich meine Schultern an?“

„Wie fühlen sich meine Hände an?“

„Wie fühlen sich meine Füße an?“

„Wie fühlt sich der Kontakt zwischen mir und dem Stuhl an?“

Anschließend ein kurzes Feedback: Wie war die Übung?

Was ist mir aufgefallen? Worüber war ich verwundert?

30 Sekunden Atemraum

Am Anfang der Stunde ist Zeit für einen Atemraum, in dem die Schüler:innen sich aufrecht auf ihren Stuhl setzen und ihre Atembewegung beobachten.

„Wie spürt sich mein Einatmen an? Ist mein Atem flach oder tief?“

„Wie spürt sich mein Ausatmen an?“

„Kann ich meinen Atem im Körper fühlen?“

Über die Erfahrung zu sprechen vertieft den Effekt.

Glocke

Klangschalen können ein gutes Instrument im Unterricht sein, um Ruhe und Konzentration herzustellen. Wenn die Glocke geschlagen wird, kommen alle zur Ruhe und lauschen dem Ton, bis er ganz verhallt ist. Dabei kehren alle zu ihrem Körper und zu ihrem Atem zurück. Je nachdem kann die Glocke auch zwei- oder dreimal geschlagen werden.

Positive Bilder

Diese Übung kann gut mit einer kurzen Atemübung eingeführt werden.
Anschließend folgt eine kleine Phantasiereise:

„Ich stelle mir einen Ort vor, an dem ich ganz sicher bin...“

„Wie sieht dieser Ort aus?“

„Bin ich alleine oder ist noch jemand dort mit mir?“

„Was mache ich an diesem Ort, wie fühle ich mich?“

Nachdem die Kinder langsam zurückgekehrt sind, kann man eine kleine Feedbackrunde machen.

Schokoladenübung

Schokoladenübung

Jedes Kind bekommt zwei Stück Schokolade.

- 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)
- Schließe Deine Augen! 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 ein Stück Schokolade.

- Rieche daran und spüre: Wie riecht sie? (bis 30 zählen)
- Lecke etwas an dem Stück. Spüre: 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)
- Lass den Rest Schokolade im Mund langsam schmelzen wie ein Bonbon. (bis 30 zählen)
- Zeichne zum Schluss mit der Zunge den Weg des Schokoladenstückchens nach. Fühle: 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!

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.

Pflanzliches Eiweiß

Pflanzliches Eiweiß - vielfältig und zeitgemäß

Hülsenfrüchte

10. Februar – Internationaler Tag der Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte werden als Nahrungsmittel sowie als Getreide schon lange genutzt. Früher galten sie als wichtige Nahrungsquelle. Durch die industrielle Revolution und die Mechanisierung der Landwirtschaft wurden hauptsächlich die steigenden Erträge des Getreideanbaues verfolgt und die Hülsenfrüchte verloren an Bedeutung.

„Vielfältig und zeitgemäß“ ziehen die Hülsenfrüchte wieder in die Alltagsküche ein, denn sie sind facettenreich. Ob herzhaft, süß, scharf oder sauer, Hülsenfrüchte sind pflanzliche Kraftpakete und sorgen für eine geschmackvolle Abwechslung und Bereicherung auf dem Speisetisch.

Zu den Hülsenfrüchten gehören

Frische Bohnensorten

- Dicke Bohne - Ackerbohnen, Große Bohne, Puffbohne, Pferdebohne
- Gartenbohnen - Buschbohne, Stangenbohne, Fisole)

Getrocknete Bohnen

- Weiße Bohnen - Cannellini-Bohnen, weiße Riesenbohnen
- Gesprenkelte Bohnen - Feuerbohnen, Wachtelbohnen
- Rote Bohnen - Adzukibohnen, Kidneybohnen
- Grüne Bohnen - Mungobohnen,
- Schwarze Bohnen

Linsen

- rote Linsen
- gelbe Linsen
- Beluga Linsen
- Puy Linsen
- Tellerlinsen
- Berglinsen

Erbsen

- Markerbsen
- Schalerbse
- Kichererbsen
- Zuckererbse

Lupine

- Weiße Lupinen
- Blauen Lupinen
- Gelben Lupinen

Pflanzliches Eiweiß

Soja

Aus Sojabohnen werden zahlreiche Produkte hergestellt - Sojadrinks, Tofu, Miso, Natto, Tempeh, Sojasauce

Erdnüsse

Erdnüsse gehören botanisch gesehen zu den Hülsenfrüchten, haben in der Ernährung aber einen anderen Stellenwert als die übrigen Hülsenfrüchte

Was macht die Hülsenfrüchte vielfältig und zeitgemäß?

Hülsenfrüchte liefern sättigende Kohlenhydrate, günstige Eiweißbausteine, eine Menge an Ballaststoffen sowie Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

Besonders durch ihren hohen Anteil an hochwertigem pflanzlichen Eiweiß sind Hülsenfrüchte mit der Qualität von tierischem Eiweiß vergleichbar. Werden pflanzliche und tierische Eiweißlieferanten oder pflanzliche und tierische eiweißhaltige Lebensmittel miteinander kombiniert, spricht man von biologischer Wertigkeit (siehe S. 58). Hierbei ergänzen sich die Eiweißbausteine der Lebensmittel miteinander und der Körper wird mit allen lebensnotwendigen Eiweißen, die er braucht, versorgt. Da Hülsenfrüchte alleine nicht alle lebensnotwendigen Proteinbausteine liefern können, ist die Kombination mit anderen Eiweißquellen wichtig, um Defizite auszugleichen.

In Bezug auf das Klima stellen Hülsenfrüchte eine wichtige Versorgung mit pflanzlichem Eiweiß dar, da die Produktion von Hülsenfrüchten weniger Energie und Ressourcen verbraucht und zudem die Bodenfruchtbarkeit fördert. Durch die Verwendung von Bohnen, Linsen und Co, in unserer Ernährung, kann aktiv zum Klimaschutz beigetragen werden und der zu hohe Fleischkonsum (Studie Global 2000: 65 kg Fleisch pro Person und Jahr Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung: 15 - 31 kg pro Person und Jahr) reduziert werden.

Nicht nur das Klima profitiert, sondern auch die Gesundheit, denn eine hohe Aufnahme an pflanzlichen Eiweiß senkt das Risiko krank zu werden. Die pflanzlichen Kraftpakete sind vielfältig und können sich dem sich ändernden Klima anpassen. So kann regional und saisonal auf heimische Hülsenfrüchte zugegriffen werden.

Pflanzliches Eiweiß

In folgenden tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln ist Eiweiß enthalten:

Eiweißgehalt in g pro 100 g Lebensmittel

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

Pflanzliches Eiweiß

Biologische Wertigkeit - clevere nachhaltige Kombinationen

Die Biologische Wertigkeit dient zur Abschätzung der Qualität von Proteinen in Lebensmitteln. Sie zeigt auf, wieviel des aufgenommenen Eiweißes in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden kann.

Je höher die biologische Wertigkeit einer Speise ist, desto weniger Eiweiß muss zugeführt werden, um alle lebensnotwendigen Eiweißbausteine (Aminosäuren) aufzunehmen. Tierische Eiweiße besitzen eine höhere biologische Wertigkeit als pflanzliche. Durch geschickte und abwechslungsreiche Lebensmittelskombinationen kann aber der Eiweißbedarf auch durch pflanzliche Nahrungsmittel gedeckt werden.

Pflanzlich + Pflanzlich

- Erbsenaufstrich auf Brot
- Linsen mit Reis
- Bohnen und Mais
- Kartoffel und Soja

Pflanzlich + Tierisch

- Kartoffel und Hühnerei
- Pellkartoffel mit Topfen
- Weizenmehl und Milch
- Kartoffel und Milch
- Soja und Hühnerei
- Weizen und Hühnerei





Erbsendrehscheibe

 <p>Altersgruppe 6-9 Jahre</p>	 <p>Grad des Aufwandes gering</p>
 <p>Zeit 50 min.</p>	 <p>Jahreszeit das ganze Jahr</p>
 <p>Methode Einzelarbeit und Besprechung in der ganzen Klasse</p>	 <p>Ziel Die SchülerInnen ist der Lebenszyklus einer Pflanze vom Samenkorn bis zur Frucht-/Samenbildung theoretisch und bildlich bewusst geworden. Die haben gelernt, die Kulturpflanzen entstanden sind.</p>
 <p>Kompetenzen Lebenskreisläufe in einzelnen Prozessabschnitten erfassen können. Geschichtliche Entwicklungen der Menschheit begreifen können.</p>	 <p>Benötigtes Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage Erbsendrehscheibe auf dünnem Karton ausdrucken • Altersgerechte Scheren mit einer Spitze zum Fensterausschneiden (rechts/links) • Rundkopfkammern 6,5 mm (1 Klammer pro Scheibe) • Ev. Laminiergerät und Folie

Die Erbse

Erbsen sind sehr gut an unser Klima angepasst und wachsen schon seit Jahrtausenden als Kulturpflanzen in Europa. Erbsen waren zusammen mit Linsen, Emmer, Einkorn und Hirse die Grundnahrungsmittel der ersten europäischen Ackerbauern und –bäuerInnen.

Wir unterscheiden verschiedene Erbsentypen

- Palerbsen (ältester bei uns heimischer Erbsentyp): sie werden meist als Trockenerbsen genutzt und z. B. zu Erbsensuppe verarbeitet. Die Samen sind sehr stärkereich und haben eine glatte Schale. Aussaat ab März, Ernte Ende Juni bis Ende Juli.
- Markerbsen: wir kennen sie – wenn nicht aus dem Garten – aus dem Tiefkühlregal oder aus der Dose. Sie werden grün geerntet und die Erbsen aus der Hülse gelöst. Aussaat ab Anfang April bis Mitte Juli, Ernte ab Mitte Juni
- Zuckererbsen: sie werden im sehr jungen Zustand zusammen mit der Hülse geerntet und gegessen. Ihre Samen können oft runzelig sein. Aussaat ab Anfang April bis Mitte Juli, Ernte ab Mitte Juni
- Futtererbsen oder Peluschken: sie werden am Feld v.a. für Tierfutter angebaut.
- Winterkefen: bestimmte Sorten lassen können schon im Herbst ausgesät werden, bleiben als Jungpflanzen über den Winter in der Erde und haben einen Wachstumsvorteil, wenn sie im Frühling austreiben. Aussaat Mitte September, Ernte ab Mitte Juni



Bild 1: Erbsentypen | Bild 2: Erbsenblüte | Bild 3: Erbsenvielfalt © Philipp Lammer

So starten wir

Mögliche Einstiegsfragen

- Wer weiß was ein Samen ist? Wo kommt er her?
- Was muss ich tun, damit aus dem Samen eine Pflanze wird?
- Wie bekomme ich aus der Pflanze wieder einen Samen?

Zum Nachschlagen

- 1 | Theorieblatt Kulturpflanzenvielfalt und Saatgutvermehrung
- 2 | Video zur Erbsenkeimung: <https://www.youtube.com/watch?v=uyyjXn5zh3o>

So wird's gemacht!

Jede Schülerin/jeder Schüler bekommt eine Kopiervorlage und schneidet die beiden Scheiben aus. Auf der Vorderseite der Scheibe ist ein Fenster eingezeichnet. Das Fenster entlang der strichlierten Linie ebenfalls ausschneiden. (Wenn nicht jedes Kind eine Scheibe macht, sondern nur ein paar Erbsendrehscheiben für die Klasse gemacht werden, die dann in der Schule bleiben, zählt es sich aus die einzelnen Scheiben zu laminieren.) In der Mitte beider Scheiben wird ein kleines Loch gestochen. Durch dieses Loch werden die beiden Scheiben mit einer Rundkopfklemmer verbunden. Auf der Rückseite schreibt jedes Kind seinen Namen, damit die Scheiben nicht verwechselt werden.

Gemeinsam kann dann der Kreislauf der Pflanze anhand der Drehscheibe besprochen werden

- Die Erbsen werden ausgesät.
- Nach 1-2 Wochen keimen die Samen und die Keimlinge drücken sich durch die Erde.
- In den nächsten Wochen wächst die Pflanze weiter und bekommt mehrere Blätter und später auch Blüten
- Aus den Blüten entstehen Früchte. Bei den Erbsen-Pflanzen sind das Hülsen, die Erbsen enthalten.
- Bei Zuckererbsen werden v.a. die jungen Hülsen gegessen. Bei Markerbsen die grünen Erbsen. Bei Palerbsen v.a. die reifen Erbsen aus den pergamentartigen Hülsen.
- Die reifen Erbsen der Erbsen-Pflanzen sind dann auch wieder die Samen, die im nächsten Jahr ausgesät werden.
- So beginnt der Kreislauf von vorne. Wenn die Erbsen alle aufgegessen werden, stehen keine Samen zur Verfügung.

Tipp!

Damit die Schüler:innen gut erfahren können, wie so ein Lebenskreislauf einer Pflanze verläuft können sie sich auch selbst in die Lage einer Erbsenpflanze hineinversetzen, z. B. so: Die Schüler:innen suchen sich einen Platz in der Klasse, im Schulhof oder im Garten. Sie machen sich ganz klein und schließen die Augen. Alle sind ganz still. Die/der Lehrende erzählt die Geschichte, wie der Samen keimt, die Pflanze wächst und fruchtet und wieder Samen bekommt und die Schüler:innen versuchen sich mit geschlossenen Augen vorzustellen, wie das ist und pantomimisch nachzustellen. Sie strecken sich z. B., wenn die Pflanze wächst usw.

Frage an die Schüler:innen

Wenn ich ein paar Erbsen essen möchte und andere zur Vermehrung aufheben will, welche Erbsen esse ich und welche hebe ich auf?

Ziel der Frage ist, dass die Schüler:innen erkennen, dass sie die Erbsen aufbewahren sollen, die Eigenschaften haben, die sie gerne erhalten möchten, z. B. große Erbsen, besonders gefärbte Erbsen, besonders süße Erbsen, Erbsen von Pflanzen, die sehr gut und gesund gewachsen sind usw. Auf diese Art und Weise sind Kulturpflanzen entstanden und entwickeln sich nachwievorn weiter, weil jene Menschen, die die Pflanzen vermehren, diese nach bestimmten Eigenschaften auswählen (selektieren) und so diese Eigenschaften erhalten. Und so sind viele Sorten mit bestimmten Eigenschaften entstanden.



Erbsendrehscheibe

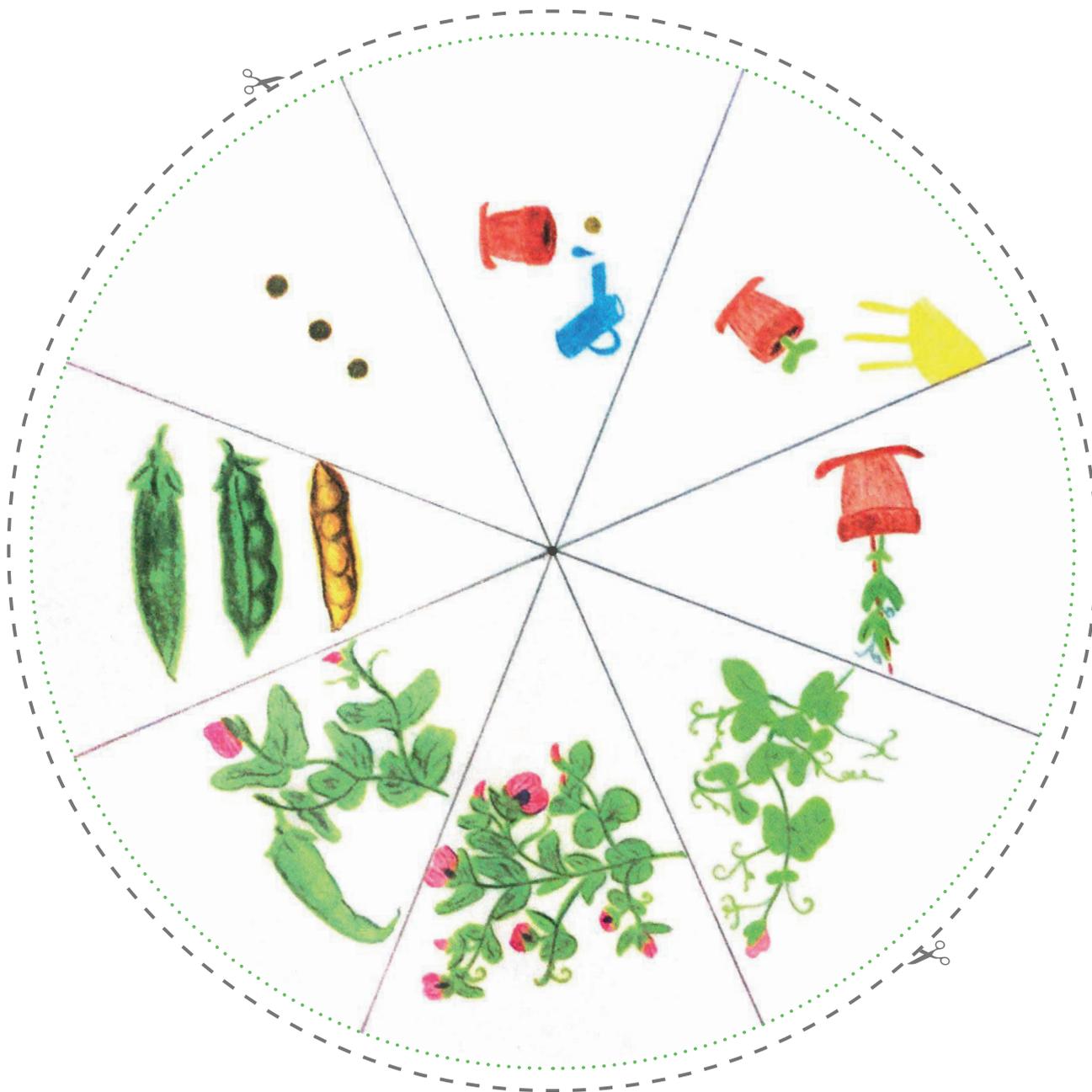
Kopiervorlage





Erbsendrehscheibe

Kopiervorlage



Wer bin ich?

Wer bin ich?

Gemeinsam wird für jedes Kind in der Klasse ein Steckbrief erstellt. Dabei können Sie frei wählen, wie jede:r beschrieben wird.

Haarfarbe, Geburtsdatum, Geschwister, Hobbys, Nationalität, Lieblingsessen. Besondere Bedeutung hat das Spiel, wenn mehrere positive Eigenschaften eines Kindes hervorgehoben werden.

Das kann auch gut als lustiges Ratespiel umgesetzt werden: Dabei darf jedes Kind drei seiner besten Eigenschaften auf ein Blatt Papier schreiben, dieses zusammenfalten und in einen Korb legen.

Danach zieht die Lehrperson einen Zettel und liest die Merkmale vor. Die Klasse rät, um wen es sich dabei handeln könnte. So bekommen alle Kinder viel positives Feedback.

Tipp!

Jeder Mensch hat einen einzigartigen Fingerabdruck! Lassen Sie die Kinder ihren Fingerabdruck auf ein Blatt Papier oder Karton drücken und vergrößern Sie ihn. Dann schreiben Sie eine positive Eigenschaft des Kindes dazu. So entsteht ein individueller Steckbrief.

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.



*1 Becher entspricht 200 ml



Mein
Trinkpass

Name: _____

Klasse: _____

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.



*1 Becher entspricht 200 ml



Mein
Trinkpass

Name: _____

Klasse: _____

Wochentrinkpass

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**



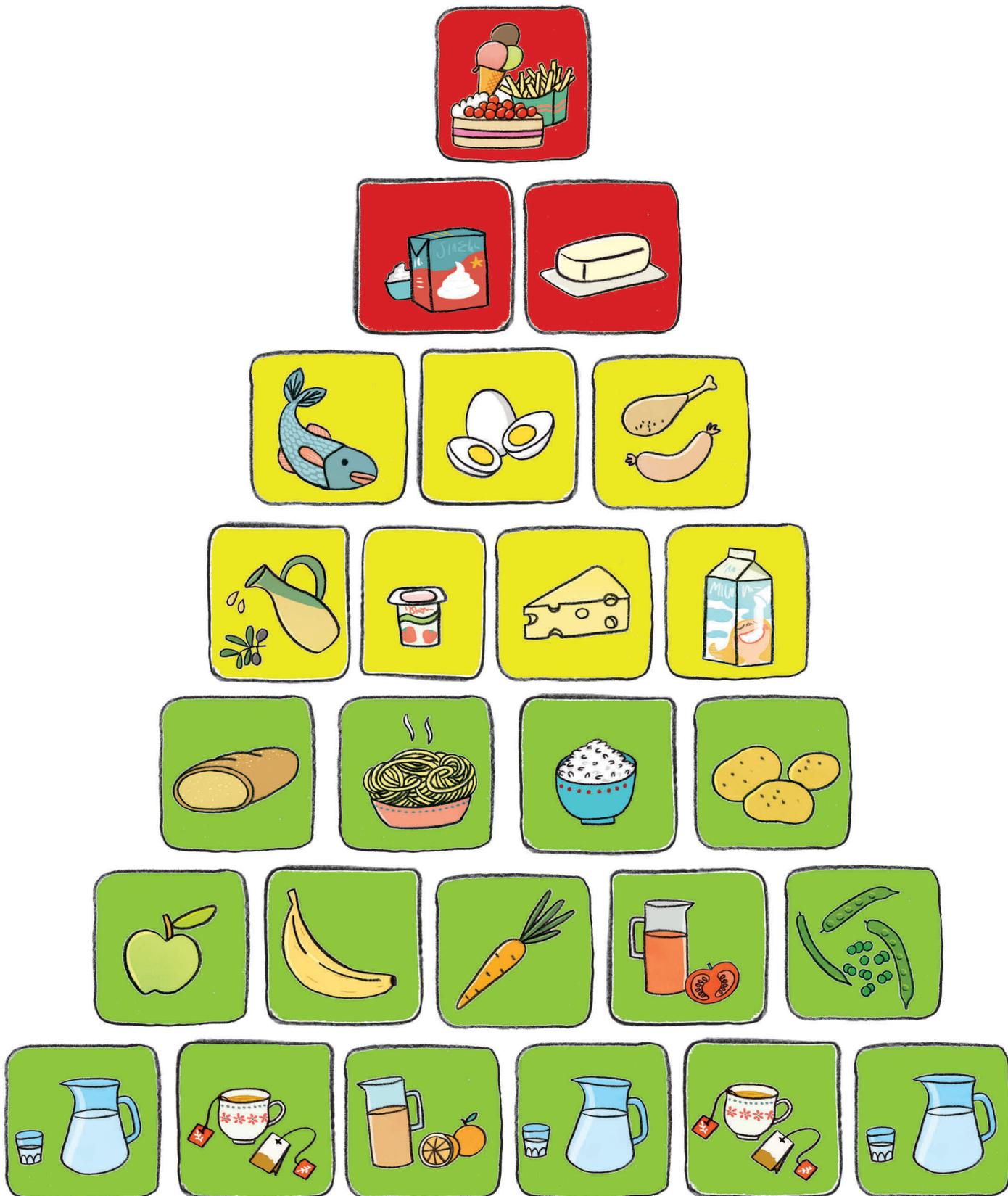
Am **Nachmittag**



Am **Abend:**

Ernährungspyramide

(restliches Material 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 farnefrohen 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 dazu-kommen....

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=PLD9BVlv6gZkH2Doji3DSulfzrpRDYZewq>



WORAUF KOMMT'S AN?

Bei jedem Essen
Gemüse, Salat oder
Obst

Wasser
trinken

Selten
naschen

D

Begehbare Ernährungs- pyramide

Aktionstag mit den Eltern

Begehbare Ernährungspyramide

Ablauf

Schüler:innen und ihre Eltern bauen gemeinsam eine Ernährungspyramide. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten (siehe Anleitung S.76).

Dazu nehmen die Kinder verschiedene leere Lebensmittelverpackungen von zuhause mit. Damit von jeder Lebensmittelgruppe leere Verpackungen vorhanden sind, können die Kinder in Gruppen eingeteilt werden. Auch frische Produkte dürfen in der Ernährungspyramide nicht fehlen. Dazu zählen:

Frische Produkte

Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen Kohlenhydrate wie Brot, Mehl, Polenta, Nudel, Flocken, Milchprodukte und Öle, Nüsse Fisch, Eier, Fleisch und Wurstwaren Fette wie Butter, Sahne, Creme fraiche, Süßes, Salziges Knabbergebäck, Schokolade, Eis, Fast Food

Gemeinsame Jause

Um anschließend mit den Kindern die Ernährungspyramide „zu essen“, wäre es toll wenn auch die Lehrpersonen „echte Lebensmittel“ für eine Jause besorgen.

Dabei können die gesammelten Lebensmittelverpackungen nun genau unter die Lupe genommen und zugeordnet werden (z.B. Zuckergehalt, Fettanteil, stark verarbeitet oder ein naturbelassenes Produkt, Vollkornanteil, Haltbarkeitsdatum, Verpackungsabfall, uvm.) Auch können zu den Portionsgrößen und den Verzehrsempfehlungen der Ernährungspyramide Quizfragen gestellt werden.

Abschluss: gemeinsames Zubereiten einer Jause mit den Eltern.

Wir bauen eine Ernährungspyramide!

Worum geht es?

Sich zu merken welche Lebensmittel und Getränke gesund sind und wie viel davon pro Tag gegessen werden sollte, ist oft gar nicht so einfach. Mit Hilfe einer Ernährungspyramide lässt sich das leicht und nachvollziehbar zeigen.

Wenn die Ernährungspyramide gemeinsam gebastelt und bestückt wird, ist der Spaß und Lernerfolg doppelt so groß.

Beispiel I: 3-D-Ernährungspyramide

Anhand von Abbildungen unterschiedlicher Lebensmittel lernen die Kinder im Park, ob und in welchem Maße diese gesund sind. Gemeinsam überlegen sie, wie oft sie diese am Tag bzw. in der Woche essen und trinken.

Die Bilder werden übergeordneten Kategorien (z.B. Milchprodukt, Getreideprodukt etc.) zugeordnet. Dadurch wird schnell klar, dass manchen (auch älteren) Kindern nicht bewusst ist, aus welchen Rohstoffen bestimmte Lebensmittel bestehen. Die selbst gebastelte Pyramide aus Kartons und selbstgemalten Bildern wird dann mit echten Lebensmitteln für eine gesunde Jause und leeren Verpackungen befüllt. Hier sind natürlich auch knifflige Dinge wie z.B. Marmelade (viel Zuckergehalt, daher eine Süßigkeit) dabei!



Beispiel 2: Ernährungspyramide mit Dosen

Leere Dosen werden mit Bildern von Lebensmitteln versehen und Lebensmittel aus allen Gruppen der Ernährungspyramide eingekauft. Anschließend bauen die Kinder mit den Bilderdosen nach einer kurzen Einführung in die Thematik und mit kleinen Tipps der Betreuer:innen selbst eine Ernährungspyramide. Durch die spielerische Wiederholung des Bauens und der Teamarbeit unter den Kindern erhöht sich der Lern- und Merkfaktor. Zur Belohnung kann jedes Kind Dossenschießen!

Im Anschluss daran veranstaltet man ein Quiz um zu prüfen, wie viel sich die Kinder gemerkt haben und verteilt die Lebensmittel als Preise für richtig beantwortete Fragen.



Beispiel 3: Fotopyramide

Bei einer Fotorally durch Marktstände gehen die Kinder und Jugendlichen auf die Suche nach gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln und machten viele tolle Aufnahmen.

Die Fotos werden ausgedruckt und laminiert. Danach bauen die Kinder aus Plastikbechern, die sie mit Sand befüllen, und außen mit den selbst gemachten Fotos bekleben, eine dreidimensionale Ernährungspyramide. Diese steht dann in der Klasse und wird immer wieder gebraucht, wenn wir bei unseren Aktionen Lebensmittel auf der Ernährungspyramide einordnen!

Beispiel 4: Begehbare Ernährungspyramide

Auf einem Straßenfest werden zunächst echte Lebensmittel in einem Lieferwagen präsentiert. Danach legt man einzelne Kartonfliesen auf und die Kinder versuchen, eine korrekt bestückte Ernährungspyramide aus den Lebensmitteln zusammenzusetzen.



Was braucht man?

- Je nach Beispiel und Auswahl unterschiedliche Materialien wie Schachteln, Dosen, Becher, Kartonfliesen...
- Lebensmittel einer Ernährungspyramide bzw. leere Verpackungen davon (beispielsweise bei Kühlprodukten sinnvoll oder bei Süßigkeiten angebracht, wenn man danach die Lebensmittel verteilen will)
- Oder Lebensmittel selbst zeichnen, ist auch eine gute Möglichkeit!

Tipp: Die Kinder in zwei oder mehr Gruppen einteilen, um die Diskussion und den Austausch untereinander zu vereinfachen.

Was sagen Kinder dazu?

- Die Begeisterung der Kinder und Jugendlichen wurde dadurch sichtbar, dass sie über einen relativ langen Zeitraum bei der Sache geblieben sind und sich aktiv eingebracht haben.
- Besonders für die jüngeren Kinder führten die einfachen Fragen zu vielen Aha-Erlebnissen und manche lernten auch neue Nahrungsmittel kennen, wie beispielsweise Linsen oder verschiedene Getreidearten.

Welche (gesundheitsfördernde) Wirkung hat die Aktion?

- Die Ernährungspyramide veranschaulicht auf leichte und verständliche Art den richtigen Umgang mit Ernährung
- Durch die spielerische Art der Umsetzung kann den Kindern das Thema gesunde Ernährung gut nähergebracht werden. Die praktische Erlebbarkeit (direktes Ausschauhalten nach bei den Lebensmittelständen am Markt, Basteln, Malen etc.) macht das oft theoretisch behandelte Thema lebendig.
- Beschäftigung mit gesundheitsfördernden und ungesunden Nahrungsmitteln
- Lernen, dass nicht immer alles eindeutig zuzuordnen ist (Fruchtjoghurt, Gemüsepizza...)
- Danach lassen sich gut aufbauende Einheiten anknüpfen: beispielsweise ein Kalorien- und Nährwertvergleich (500 Kalorien stecken in einer Tafel Schokolade, aber auch in einem ganz großen Teller mit unterschiedlichen Obstsorten), oder ein Quiz zum Energieaufwand (wie viel Sport ist notwendig, bis ich die Kalorien von einem Packerl Chips verbraucht habe – 2,5 Stunden Fußball spielen) oder ein Ernährungstagebuch bzw. Gespräche darüber, wann, wie viel und warum wir essen etc.

Warum empfehlen wir anderen das nachzumachen?

- Wir haben immer wieder auch eine gesunde Jause vorbereitet und bemerkt, dass die Kinder (zumindest im Park) weniger Süßigkeiten essen...Es ist daher sehr wichtig, ihnen gesundes Essen anzubieten, welches sättigend ist und wodurch sie automatisch weniger Süßigkeiten zu sich nehmen.
- Die Pyramide ist sehr gut angekommen, die Lebensmittel konnten großteils danach in einer gemeinsamen gesunden Jause aufgegessen werden, was auch die Aufräumarbeiten auf ein Minimum reduziert hat.
- Diese Übung hat vor allem Volksschulkinder angesprochen. Ältere Kinder (ab 11 Jahren) hatten geringeres Interesse daran.
- Gesunde Lebensmittel als „Quiz-Preise“ werden von den Kindern in den Parks angenommen, aber nicht mit der gewünschten Euphorie. Mit den Lebensmitteln eine gesunde Jause für alle zuzubereiten, ist wahrscheinlich sinnvoller.

Rezepte

Schmackhafter Jausenburger

Zutaten

1 Vollkornweckerl
Aufstrich nach Wahl (Kichererbsen – Aufstrich, Radieschen Creme,
Apfel-Karotten Aufstrich)
1 Scheibe Schinken oder Käse
Gurkenscheiben

Zubereitung

1. Das Weckerl aufschneiden und den Aufstrich einstreichen
(pro Kind ca. 1 EL (20 g) Aufstrich).
2. Weckerl mit Schinken oder Käse und Gurkenscheiben belegen.

Kichererbsen- Aufstrich

Zutaten für ca. 10 - 12 Kinder

1 Dose Kichererbsen (250g)
2 EL Olivenöl
1-2 TL Salz
Etwas Zitronensaft Zubereitung

Zubereitung

1. Kichererbsen gut abtropfen lassen und mit Öl
in eine hohe Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren.
2. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Rezepte

Radieschen- Creme

Zutaten für ca. 10 - 12 Kinder

100 g Topfen
1-4 Becher Joghurt
1 Bund Radieschen
Schnittlauch
Salz & Pfeffer Zubereitung

Zubereitung

1. Topfen und Joghurt glattrühren.
2. Radieschen waschen und fein reiben.
3. Schnittlauch fein schneiden und alle Zutaten vermischen und abschmecken.

Apfel-Karotten- Aufstrich

Zutaten für ca. 10 - 12 Kinder

250 g Topfen
2 EL Joghurt
1 große Karotte (fein geraspelt)
1 großer Apfel (fein geraspelt)
1 Prise Salz
Etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
2. Zum Verfeinern etwas Petersilie fein hacken und darüber streuen.

Rezepte

Süßer Couscous

Zutaten pro Kind ca. 30-50 g

200 g Couscous
250 ml Apfelsaft
250 ml Wasser
2 Äpfel
2 Bananen
Eventuell Cashewkerne oder Nüsse

Zubereitung

1. Apfelsaft mit Wasser mischen und vorsichtig erhitzen, aber nicht kochen lassen. Wenn der Saft heiß ist von der Platte ziehen und Couscous hinzufügen – 10 Minuten quellen lassen.
2. Äpfel in kleine Würfel schneiden, Bananen in dünne Scheiben schneiden und mit den Cashews oder Nüssen in den Couscous geben und genießen.

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 der Initiative:
https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2020-09/Saisonkalender_kinderessengesund.pdf
- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- WIG (Wiener Gesundheitsförderung):
Wassertrinken in Volksschulen, Wien, 2018
- Avos Gesunde Volksschule, Rezepte schlaue Jause, 2020
- Kompetenzzentrum für Ernährung, Hülsenfrüchte, 2018
- Arche Noah Schulmaterialien, 2017

Notizen

Notizen

Notizen

