

**Ausgangslage:**

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Eckpfeiler zur Förderung und zum langfristigen Erhalt der Gesundheit. Im Kindes- und Jugendalter bilden sich wesentliche gesundheitsrelevante Verhaltensweisen heraus, die für das Erwachsenenalter bestimmend sind. Da Gesundheit eine wichtige Voraussetzung für volle Lern- und Leistungsfähigkeit ist, ist die Förderung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen eine vorrangige Aufgabe von weitreichender Bedeutung und ein wichtiger Beitrag zur Schulqualität. Als elementarer Bestandteil der Gesundheitserziehung gehört die Ernährungserziehung zu den fächerübergreifenden Bildungs- und Erziehungsaufgaben in der Grundschule. Ein Ziel der schulischen Gesundheitserziehung ist laut Lehrplan, bei den Kindern gesundheitsorientierte **Einstellungen, Verhaltensweisen** und auch grundlegende **Handlungskompetenzen** aufzubauen (vgl. Kerncurriculum).

**Allgemeine Ziele:**

die **Einstellung** zu fördern,

- dass Essen, Trinken und auch Bewegung wichtig für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit sind,
- dass Frühstück und Pausenbrot als „Sprungbrett in den Tag“ die Leistungsfähigkeit am Vormittag günstig beeinflussen;



**Verhaltensweisen** zu fördern, wie

- die Beachtung grundlegender Ernährungsregeln (z. B. regelmäßig essen, abwechslungsreich essen),
- die Auswahl überwiegend nährstoffreicher Nahrungsmittel



die **Handlungskompetenz** zu fördern, z. B.

- Tischsitten einhalten können,
- grundlegende Hygienemaßnahmen (z. B. Hände waschen, Obst waschen) kennen und anwenden,
- einfache Verfahrensweisen der Lebensmittelverarbeitung beherrschen (z. B. Obst waschen, schälen, zu Obstsalat verarbeiten).

## **Maßnahmen:**

### Durchführung der Projektwoche Ernährung

Ernährungserziehung lässt sich gut in handlungsorientierten sowie projektorientierten Unterrichtseinheiten durchführen. Diese Unterrichtsformen machen das Lernen anschaulich und fördern die Selbsttätigkeit und Selbstständigkeit der Schüler.

#### 1. Die Ernährungspyramide

Ziele: SuS lernen die acht Lebensmittelgruppen kennen und können verschiedene Lebensmittel den Gruppen zuordnen. Sie erkennen die Verzehrsmengen mithilfe der Ampelfarben und reflektieren eigene Essmengen.

#### 2. Obst und Gemüse

Ziele: SuS lernen Obst und Gemüse kennen und voneinander zu unterscheiden. Sie erfahren, welches Obst und Gemüse bei uns wächst und welches aus südlichen Ländern importiert wird. Ebenso lernen die Kinder kennen, welche Teile einer Pflanze wir essen. Außerdem probieren sie leckere und gesunde Obst- und Gemüserezepte aus.

#### 3. Vom Korn zum Brot

Ziele: Das Grundnahrungsmittel Brot gehört heute ganz selbstverständlich zu unserem Essensangebot. Das Leben im ländlichen Umfeld wie Kissenbrück bietet die Möglichkeit, Kinder an das Beobachten der Entwicklung und Nutzung des Getreideanbaus heranzuführen. Auch im Hinblick auf eine bewusste, gesunde Ernährung ist es wichtig, den Kindern die verschiedenen Getreidearten, deren Verwendung und Weiterverarbeitung näher zu bringen. Das Unterrichtsthema „Vom Korn zum Brot“ soll über das Kennenlernen des Anbaus und dem Aufbau der Getreidepflanzen hinaus auch die Möglichkeit bieten, Einblicke in weiterverarbeitende Betriebe zu erhalten.

#### 4. Kräuter

Ziele: Die Schüler lernen Aussehen, Eigenschaften und Besonderheiten wichtiger Kräuter sowie ihre Bedeutung für Gesundheit und Ernährung kennen. Sie unterscheiden sie an Hand von Geruch, Geschmack und Aussehen.

#### 5. Nahrungsdetektive(Nährstoffe und Nährstoffnachweise)

Ziele: Die Schüler erkennen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit und untersuchen ausgewählte Nahrungsmittel auf wichtige Inhaltsstoffe.

## 6. Kochen- rund um die Kartoffel

Ziele: Die Schüler schon früh zu motivieren, Mahlzeiten selbst zuzubereiten. Sie sollen für die Lebensmittelherstellung, Verwertung und damit einhergehende ausgewogene Ernährung praxisnah begeistert und sensibilisiert werden. Zudem sollen dabei gute Umgangsformen und Rücksichtnahme vermittelt werden.

## 7. Was macht der Keks in meinem Bauch? -Verdauung

Ziele: Die Schüler begreifen, dass sie für ihren Körper verantwortlich sind. Sie wissen, dass sie es beeinflussen können, ob ihr Körper krank oder gesund ist. Sie kennen den Weg der Nahrung durch ihren Körper.

## 8. Schokolade und Fair Trade

Ziele: Umwelterziehung: Die SuS kennen die Herkunft ausgewählter Lebensmittel. Sie erkunden Transportwege und Verpackungsaufwand.