

## **„Die Lebensmittelpyramide“**

„Die Lebensmittelpyramide“ eignet sich für den Einsatz im handlungsorientierten Unterricht ab der 5. bis zur 9. Jahrgangsstufe. Sie hat zum Ziel, das Ernährungswissen der Kinder zu vertiefen sowie ihnen eine Vorstellung von einer gesunden Ernährung zu geben. Die praktische Umsetzung des Wissens beim Zusammenstellen der individuellen Pyramide trägt dazu bei, den Lernerfolg zu sichern. Das praktische Zusammenpuzzeln der einzelnen Dreiecke in Verbindung mit der Zubereitung eines Gerichtes ermöglicht, das Gelernte im Alltag der Kinder zu verankern und so ihr Ernährungsverhalten dauerhaft zu verbessern.

### **„Die Lebensmittelpyramide“ umfasst 1 - 2 Unterrichtseinheiten:**

#### **„Die Lebensmittelpyramide“ (ca. eine Doppelstunde)**

- ❖ Die Schüler ordnen die Lebensmittelgruppen den einzelnen Teilen der Pyramide zu. Die Pyramide besteht aus 7 unterschiedlichgroßen Teilen, die jeweils eine andere Farbe haben. Auf die Größe der Teile sollte auch der wöchentliche Bedarf der unterschiedlichen Lebensmittel ausgerichtet sein. Durch die über 104 Farbfotos findet jeder Schüler etwas für seinen Geschmack.
- ❖ Die Schüler lernen aus welchen Lebensmittelgruppen sie mehr bzw. weniger essen sollten. Sie können so eine gesunde Auswahl für die ganze Woche treffen.
- ❖ Die Lebensmittelpyramide hilft, gesunde und wertvolle Nahrungsmittel auszuwählen.

Für diese Unterrichtseinheit kann beim Gesundheitsamt der Stadt Augsburg ein Materialpaket mit der Lebensmittelpyramide ausgeliehen werden.

### **„Gemeinsame Mahlzeit mit empfehlenswerten Lebensmitteln und Getränken“**

Möglichkeiten der Durchführung:

- ❖ gemeinsames Klassenfrühstück, bei dem die Kinder unter Anleitung der Lehrkraft selbst ihr Frühstück zubereiten.
- ❖ gemeinsames Mittagessen, bietet sich vor allem in Fach HsB an, bei dem die Kinder unter Anleitung der Lehrkraft selbst ihr Mittagessen zubereiten.

Ziele

- Die Schüler wissen, dass Lebensmittel verschiedene Nährstoffe enthalten, die im Körper bestimmte Funktionen erfüllen.
- Sie sind sich der Bedeutung einer abwechslungsreichen Ernährung bewusst.
- Die Schüler bewerten die verschiedenen Lebensmittelgruppen und bekommen Einsicht in eine gesunde Ernährung.
- Die Schüler sollen ihre persönliche Pyramide zusammenstellen.