

3.-7. Schuljahr

Hans-Peter Pauly



Lernwerkstatt Ernährung

**Vom gesunden Pausenbrot
über Nährstoffe und Energie
bis hin zu Tischsitten**



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Lernwerkstatt „Ernährung in der Schule“

2. Digitalauflage 2016

© Kohl-Verlag, Kerpen 2014
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Hans-Peter Pauly
Coverbilder: © HP_Photo, Seite3, M.Studio & ChristArt - fotolia.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P11 499

ISBN: 978-3-95686-056-0

www.kohlverlag.de

© Kohl-Verlag, Kerpen 2016. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages eingescannt, an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke.

Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, via Beamer oder Tablet das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogischen Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Inhalt



Inhalt		3
Vorwort		4
Kap. I:	Das gesunde Pausenbrot	5 - 7
Kap. II:	Tischsitten	8 - 9
Kap. III:	Man ist, was man isst!	10 - 11
Kap. IV:	Die verschiedenen Esstypen	12 - 14
Kap. V:	Küchenlatein - Ich versteh ja nix!	15 - 17
Kap. VI:	Hygiene beim Kochen in der Schulküche	18 - 21
Kap. VII:	Was sagt die DGE zur idealen Ernährung	22 - 24
Kap. VIII:	Wer braucht mehr Energie?	25 - 26
Kap. IX:	Unsere Lebensmittel und ihre Nährstoffe	27 - 28
Kap. X:	Mehr oder weniger?	29
Kap. XI:	Andere Länder anderes Essen - Rezepte	30 - 47
Kap. XII:	Berufe zur Ernährung	48 - 49
Kap. XIII:	Nahrung und Sinne	50 - 52
Kap. XIV:	Wie schreibt man das richtig?	53
Kap. XV:	Gewichte über Gewichte	54 - 55
Kap. XVI:	Versuche zur Ernährung	56 - 57
Kap. XVII:	Lösungen	58 - 62



Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

der Hauswirtschaftsunterricht sollte schon früh beginnen. Es ist wichtig die Schülerinnen und Schüler schon sehr früh an Arbeitsanleitungen und Rezepte zu gewöhnen, da sie später in ihrem Beruf auch oftmals schriftliche Anweisungen erhalten, die sie ausführen müssen.

Ferner sollten die Schülerinnen und Schüler vermehrt an die Teamarbeit herangeführt werden, da es im späteren Berufsleben immer sein kann, dass sie im Team arbeiten müssen.

Es ist ferner wichtig, den Arbeitsplatz immer aufzuräumen und aus hygienischen Gründen stets sauber zu halten. Auch später im Berufsleben müssen die Schüler ihren Arbeitsplatz aufgeräumt und sauber halten und es ist nie zu früh, dies zu lernen!

Die Rezepte aus anderen Ländern sind immer mengenmäßig für 4 Personen ausgelegt. Die Arbeitblätter zu den einzelnen Themen haben meist einen Infoteil und einen Abfrageteil.

Manche Aufgaben eignen sich zum Lernen an der Lerntheke. Der Lehrer muss hier nur Begleiter sein. Es bleibt aber den Lehrerinnen und Lehrern überlassen, welche Aufgaben für ihre Schüler geeignet sind, im Rahmen von Lernstationen präsentiert zu werden.

Viel Freude und Erfolg beim Einsatz dieser Kopiervorlagen wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und

Hans-Peter Pauly

Bedeutung der Symbole:



Einzelarbeit



Partnerarbeit



**Arbeiten in
kleinen Gruppen**



**Arbeiten mit der
ganzen Gruppe**

I. Das gesunde Pausenbrot



Mit dem Pausenbrot fängt alles an. Viele Menschen kommen ohne Frühstück in Kindergarten, Schule oder zur Arbeit. Und das ist eigentlich nicht gesund. Die Kinder in Schule und Kindergarten sollten fit und aufnahmefähig sein. Dabei spielt ein richtiges Frühstück eine große Rolle. Denn ohne das passende Frühstück sind Körper und Geist nicht richtig leistungsfähig.

Wichtig sind eine große Vielfalt und eine Ausgewogenheit in der Ernährung. Gute Energielieferanten sind Vollkornbrot, Quark, Käse oder Rohkost. Diese Lebensmittel liefern genug Energie für die Anforderungen von Sport und Spiel, weil sie genug Nährstoffe liefern.

Ebenso wichtig wie ein gutes und gesundes Frühstück ist, dass der Körper den Tag über mit ausreichend Flüssigkeit versorgt wird. Während des Tages, egal ob im Unterricht oder in den Pausen, sollte immer ausreichend zu trinken vorhanden sein. Ungesüßter Tee oder Wasser sollten stets zur Verfügung stehen, damit es durch Flüssigkeitsmangel nicht zu einem Leistungsabfall oder Müdigkeit kommt.

Die Nahrungspyramide sagt uns, wie viel wir von den einzelnen Lebensmitteln essen sollten:

Oberste Ebene:

Mit allem wie z.B. Zucker, Butter, Margarine und Süßes sollte immer sehr sparsam umgegangen werden. Beim gesunden Frühstück sollten sie am besten gar nicht verwendet werden.

4. Ebene:

Aus diesem Fach gibt es für ein gesundes Frühstück Milch, Milchprodukte, Fisch, Wurst und Eier. Man sollte hier nicht zu reichlich zulangen und immer auf den Fettgehalt achten.

3. Ebene:

Die Getreideprodukte jeglicher Art (am besten Vollkorn) sind für unser Schulfrühstück wichtig. Hier darf man sich nach Appetit bedienen.

2. Ebene:

Salate, Grünzeug, Tomaten, Apfel, Beeren, Gemüse können reichlich und nach Herzenslust gegessen werden.

Unterste Ebene:

Die Basis der Pyramide enthält Wasser, Tees und Fruchtsäfte. Diese können unbedenklich genossen werden. (Achtung Smoothies gehören nicht dazu!)





I. Das gesunde Pausenbrot



Aufgabe 1: Beantworte die Fragen in vollständigen Sätzen.



a) Wie kommen viele Kinder in die Schule?



b) Warum sollten Kinder ihren Schultag immer mit einem Frühstück im Bauch beginnen?

c) Was ist das Wichtigste an einem guten Pausenbrot bzw. an einem zweiten Frühstück?

d) Welche Nahrungsmittel sind für ein Pausenbrot besonders geeignet?

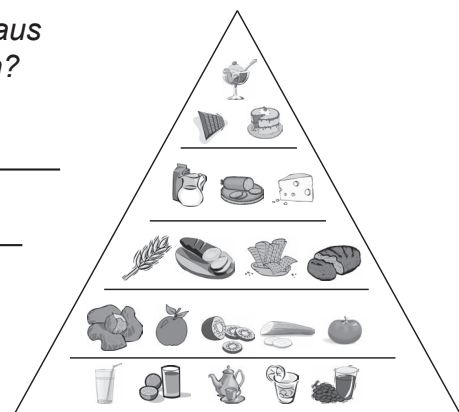
e) Warum liefern die obengenannten Nahrungsmittel genug Energie für einen Schultag?

f) Warum ist es so wichtig, dass man immer etwas zu trinken hat?



Aufgabe 2: Welche Informationen können wir aus der Nahrungspyramide entnehmen?





I. Das gesunde Pausenbrot



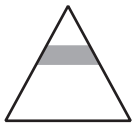
Aufgabe 3: Ordne die 22 Nahrungsmittel in die leere Nahrungspyramide.



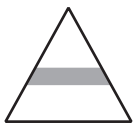
Aufgabe 4: Wie sollte man die Lebensmittel der einzelnen Ebenen der Nahrungsmittelpyramide genießen?



Oberste Ebene: _____



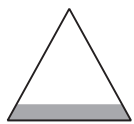
4. Ebene: _____



3. Ebene: _____



2. Ebene: _____



Unterste Ebene: _____