

Modul: Ernährungsempfehlungen

1. Übung: Was ist eine gesunde Ernährung?

Ziel Die Kinder kennen **Merkmale einer gesunden Ernährung**.



Beschreibung

Ein guter Einstieg sind Bücher, z.B. „Was ist los in Gustavs Bauch?“ oder „Bert, der Gemüsekobold“. Die Kinder besprechen anschließend, was für sie eine gesunde Ernährung ist und welche Lebensmittel unbedingt dazugehören. Die PädagogInnen klären mit den Kindern, ob vorgeschlagene Lebensmittel öfter oder eher selten konsumiert werden sollten.

Hinweis: Als Hintergrundinformation dient die Broschüre „So schmeckt’s uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige“.

Impulsfragen • Warum ist es wichtig, dass wir uns gesund ernähren?

Varianten Die Kinder sitzen im Kreis. Ein Kind stellt sich mit einer Ernährungsfrage in die Mitte. Andere Kinder, die sich auch für diese Frage interessieren, stellen sich dazu. Diese Kleingruppe sucht nun gemeinsam die Antwort.

Die Kinder zeichnen ihre Ideen zu gesundem Essen.

Übung für zuhause Die Eltern führen für eine Woche lang ein Ernährungstagebuch für die Familie.

Materialien

Bücher „Was ist los in Gustavs Bauch?“ und „Bert, der Gemüsekobold“
(siehe Literaturliste)

Broschüre „So schmeckt’s uns allen! Richtig essen für 4- bis 10-Jährige“
(siehe Linkliste)

Infoblätter Zucker, Milch, Getreide, Kluge Jause, Fette & Öle
(siehe Linkliste)

Modul: Ernährungsempfehlungen

2. Übung: Die Ernährungspyramide

- Ziele** Die Kinder können die österreichische **Ernährungspyramide beschreiben**.
Die Kinder kennen die **Bausteine und Lebensmittel** der Ernährungspyramide.
Die Kinder wissen, welche Lebensmittel man öfter, welche weniger oft essen sollte.



- Beschreibung** Die PädagogInnen zeigen die österreichische Ernährungspyramide. Die Kinder beschreiben, was die Ernährungspyramide ihrer Meinung nach aussagt. Danach erklären die PädagogInnen die Bausteine genauer.

Hinweis: Bei einer gesunden Ernährung geht es um Vielfalt und Ausgewogenheit, nicht um Verbote.

Impulsfragen

- Was bedeutet es, wenn ein Lebensmittel auf der Pyramide ganz oben oder ganz unten steht?
- Süßigkeiten sind nicht gesund, kann man sie trotzdem essen?
- Wozu dient die Ernährungspyramide?

Varianten

Die Kinder bauen die Ernährungspyramide mit Lebensmittelverpackungen oder mit ausgeschnittenen Bildern von Lebensmitteln aus Flugblättern oder Prospekten nach.

Sie ordnen Verpackungen nach den Ampelfarben:
Grün = oft essen
Orange = gelegentlich essen
Rot = selten essen

Materialien

Plakat Tut gut-Kinderpyramide
(siehe Linkliste)

Arbeitsblatt „Ampelsystem“
(siehe Broschüre)

Lebensmittelverpackungen

Flugblätter, Prospekte von
Lebensmittelgeschäften

Modul: Nachhaltig essen

Übung: Regionale und saisonale Lebensmittel

Ziele Die Kinder wissen, welche Obst- und Gemüsesorten **wann in Österreich Saison** haben.



Beschreibung

Die PädagogInnen besprechen mit den Kindern anhand des Saisonkalenders, welche Obst- und Gemüsesorten in Österreich wachsen und wann sie frisch geerntet werden können.

Impulsfragen

- Welche Obst- und Gemüsesorten kennt ihr, die in Österreich wachsen?
- Warum kann Obst und Gemüse bei uns nicht das ganze Jahr angebaut und geerntet werden?
- Warum können wir Obst und Gemüse das ganze Jahr im Supermarkt kaufen?
- Warum ist es wichtig, regional und saisonal einzukaufen?
- Welche regionalen Lebensmittel können wir noch kaufen (Milchprodukte, Getreide, Eier, Fleisch ...)?

Varianten

Die Kinder suchen auf der Weltkarte, wo verschiedene Obst- und Gemüsesorten herkommen.

Die Kinder überlegen mit Hilfe des Jahreskreises, wann Obst und Gemüse in Österreich geerntet wird.

Materialien

Saisonkalender für Obst und Gemüse
(siehe Linkliste + Broschüre)

Stift, Papier

Modul: Zucker

1. Übung: Was macht Zucker in unserem Körper?

Ziel Die Kinder wissen, **welche Auswirkungen Zucker** auf den Körper hat.



Beschreibung Zucker liefert uns Energie. Viele Lebensmittel enthalten schon Zucker, trotzdem setzt die Lebensmittelindustrie oft zusätzlichen Zucker zu. Die Kinder überlegen, ob zugesetzter Zucker dem Körper schaden könnte. Sie überlegen, wie sich dieser auswirkt.

Mögliche Folgen Zucker kann Karies verursachen.
Man kann durch zu viel Zucker mit der Zeit dick werden.

Impulsfragen

- Wieso wird der Zucker in manchen Getränken „versteckt“?
- Wieso sehen oder schmecken wir nicht immer sofort, wie viel Zucker sich in einem Getränk befindet?
- Wieso wird zusätzlicher Zucker zugesetzt?

Varianten

Experiment „Zuckerstäbe“:

1. Ein Glas Wasser in einem Topf erhitzen.
2. Zwei Gläser Zucker im heißen Wasser auflösen.
3. Den Sirup in ein Glas füllen, Holzstäbchen hinein stellen und das Glas für einige Tage an einen warmen Ort stellen.
4. Mit der Zeit bilden sich an den Stäbchen Zuckerkristalle, die immer größer werden.

Materialien

Zucker, Glas, Wasser, Topf, Holzstäbchen

Buch „Die Küchen-Werkstatt. Spannende Experimente mit Zucker, Salz und Co“
(siehe Literaturliste)

Infoblatt Zucker
(siehe Linkliste + Broschüre)

Modul: Zucker

2. Übung: Zuckerhaltige Getränke

Ziel Die Kinder **machen sich über Zucker in Getränken Gedanken.**



Beschreibung

Die Kinder sitzen im Sesselkreis. Sie zeigen die von ihnen mitgebrachten Getränkeflaschen und berichten, ob und warum sie das Getränk mögen und wie oft sie es trinken.

Dann überlegen alle gemeinsam, wie viele Stück Würfelzucker im jeweiligen Getränk enthalten sind.

Impulsfragen

- Findet ihr, dass das Getränk xy viel Zucker enthält?
- Wusstet ihr, wie viel Zucker in diesen Getränken enthalten ist?
- Welche Getränke enthalten gar keinen Zucker?
- Dürfen wir zuckerreiche Getränke trinken?

Hinweis: Es geht nicht darum, zuckerreiche Getränke zu verbieten, aber Durstlöscher sollten Wasser und ungesüßte Tees sein.

Materialien

Diverse Getränkeflaschen

Papier, Stifte

Zuckerwürfel

SIPCAN Getränke-Check

(siehe Linkliste)

Modul: Zucker

3. Übung: Gesunde Durstlöscher selber machen

Ziel Die Kinder können **selbst gesunde Durstlöscher kreieren**.



Beschreibung Die PädagogInnen bereiten mit den Kindern gesunde Durstlöscher anhand eines **Rezeptes** zu oder entwickeln **eigene Kreationen**.

- Impulsfragen**
- Welche Zutaten braucht ein gesunder Durstlöscher?
 - Mit welchen Zutaten sollten wir eher sparsam umgehen?
 - Wovon sollte weniger enthalten sein?

Übung für zuhause

Die Kinder kreieren mit ihren Eltern einen gesunden Durstlöscher. Die besten Rezepte kommen in eine Rezeptemappe.

Varianten

Gemeinsam mit den Kindern werden im Kindergarten aromatische Kräuter gepflanzt (z.B.: Minze, Melisse, Kamille) und daraus eigene Teemischungen zubereitet.

Gemeinsam mit den Kindern wird Wasser mit Obst (z.B.: Apfel- oder Birnenstücke, Beeren, Bio-Orangenschalen) und frischen Kräutern aromatisiert und eingefärbt.

Materialien

Arbeitsblatt „Getränkerezepte“
(siehe Broschüre)

Wasser, Säfte, kalte Tees ...

Obst, Gemüse, Kräuter ...