

Basis

# Modul: Ernährungsempfehlungen

## 1. Übung: Was ist eine gesunde Ernährung?

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



### **Beschreibung**

Ein guter Einstieg sind die Videos der nationalen Initiative „Kinder essen gesund“ sowie die Bücher „Was ist los in Gustavs Bauch?“ und „Bert, der Gemüsekobold“.

Die SchülerInnen besprechen anschließend in Kleingruppen, was für sie eine gesunde Ernährung ist und welche Lebensmittel unbedingt dazugehören. Die PädagogInnen klären mit den SchülerInnen, ob vorgeschlagene Lebensmittel öfter oder eher selten konsumiert werden sollten.

**Hinweis:** Bei der Ernährungspyramide im Buch „Bert, der Gemüsekobold“ handelt es sich um eine andere Darstellung als jene, die in Österreich verwendet wird.

## Impulsfragen

- Welche Lebensmittel gehören zu einer gesunden Ernährung?
- Warum ist es wichtig, dass wir uns gesund ernähren?

## Varianten

Die SchülerInnen 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. Gemeinsam suchen sie die Antwort.

Die SchülerInnen zeichnen ihre Ideen zu gesundem Essen.

Die SchülerInnen bekommen zu einem ausgewählten Ernährungsthema Material und machen dazu ein Referat.

## 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 Gemüse-kobold“  
(siehe GET-Literaturliste)

**Videos** der nationalen Initiative „Kinder essen gesund“  
(siehe GET-Linkliste)

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

**Infoblätter** „Zucker, Milch, Getreide, Kluge Jause, Fette & Öle“  
(siehe GET-Broschüre + Linkliste)

Basis

# Modul: Ernährungsempfehlungen

## 2. Übung: Die Ernährungspyramide

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



**Beschreibung** Die PädagogInnen zeigen die österreichische Ernährungspyramide. Die SchülerInnen 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?

## Impulsfragen

- Wozu dient die Ernährungspyramide?
- Darf man Süßigkeiten essen, obwohl sie viel Zucker enthalten?
- Was sind Genussmittel? Was bedeutet Genuss?

## Varianten

Die SchülerInnen bauen die Ernährungspyramide mit Lebensmittelverpackungen.

Sie ordnen Verpackungen nach den Ampelfarben (grün = oft essen, orange = gelegentlich essen, rot = selten essen).

Spielvariante: Die Kinder befestigen Lebensmittelkärtchen an Luftballons. Während Musik spielt, sind alle Luftballons in der Luft. Wenn die Musik stoppt, fangen die Kinder je einen Luftballon.

Die PädagogInnen stellen Aufgaben:  
z.B. Kinder mit einer Obstsorte auf dem Kärtchen hüpfen auf einem Bein, drei Obst und zwei Gemüsesorten stellen sich zusammen.

## Materialien

**Plakat** „Tut gut!-Kinderpyramide“  
(siehe GET-Linkliste)

**Arbeitsblatt** „Ampelsystem“  
(siehe GET-Broschüre)

Lebensmittelbilder  
(z.B. aus Werbeprospekten)

Lebensmittelverpackungen

Luftballons, Schnur, Schere

Vertiefung

# Modul: Ernährungsempfehlungen

## 3. Übung: Ein Restaurant mit gesunden Speisen entwickeln

**Ziel** Die SchülerInnen können **Ernährungsempfehlungen geben**.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen, sie spielen GastronomInnen. Jede Gruppe plant für ihre Speisekarte ein gesundes und schmackhaftes **3-Gänge-Menü mit Vor-, Haupt- und Nachspeise**.

Die Kinder überlegen sich einen Namen und weitere Merkmale für die Speisen. Dann präsentieren alle Gruppen ihre Ideen. Im Anschluss werden die Ergebnisse gemeinsam besprochen.

## Impulsfragen

- Was macht Speisen gesund?
- Warum ist euer 3-Gänge-Menü gesund und schmackhaft?
- Warum habt ihr euch für diese Speisen entschieden?

## Varianten

Die SchülerInnen veranstalten einen Tag der offenen Tür, an dem ihre Restaurants besucht werden können.

Sie bereiten mit Unterstützung z.B. der PädagogInnen, Eltern oder einer externen Fachperson ausgewählte Speisen zu.

Die SchülerInnen erstellen eine Rezeptmappe.

## Übung für zuhause

Die Kinder kochen mit den Eltern eine Speise aus ihrem 3-Gänge-Menü oder ein Gericht aus der Rezeptmappe.

## Materialien

Stifte, Papier

Materialien zum Basteln

Basis

# Modul: Zucker

## 1. Übung: Was macht Zucker in unserem Körper?

**Ziel** Die SchülerInnen 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

Die PädagogInnen führen mit den Kindern Experimente durch: „Gute und schlechte Durstlöscher“, „Wo ist der Zucker?“ und „Zuckerstäbe selbst gemacht“.

## Materialien

**Experiment** „Gute und schlechte Durstlöscher“ aus dem Kivi-Handbuch für Lehrpersonen 3 | 4, S 37ff  
(siehe GET-Linkliste)

**Experimente** „Wo ist der Zucker?“ und „Zuckerstäbe selbst gemacht“  
(siehe GET-Broschüre)

**Infoblatt** „Zucker“  
(siehe GET-Broschüre + Linkliste)

Apfel, Messer, Zucker, Glas, Wasser, Topf



Basis

# Modul: Zucker

## 2. Übung: Zuckerhaltige Getränke

**Ziel** Die SchülerInnen können den **Zuckergehalt von Getränken einschätzen**.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen sitzen in Kleingruppen oder einem Sesselkreis. Sie zeigen die von ihnen mitgebrachten Getränkeflaschen und berichten, ob und warum sie das Getränk mögen und wie oft sie es trinken.

Danach bauen die SchülerInnen vor den Flaschen ihrer Lieblingsgetränke eine Zuckerpyramide (3 g Zucker = 1 Zuckerwürfel).  
Als Grundlage für die Berechnung dient die SIPCAN Getränkeliste.

### **Impulsfragen**

- Findet ihr, dass das Getränk xy viel Zucker enthält?
- Wusstet ihr, wie viel Zucker in diesen Getränken enthalten ist?
- Wisst ihr, dass ihr pro Tag maximal 42 g (= 14 Zuckerwürfel) zugesetzten Zucker konsumieren dürft?

## Impulsfragen

- 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).

## Varianten

Die SchülerInnen berechnen die Anzahl der Zuckerwürfel, die in einem Getränk enthalten sind. Als Basis dienen die Angaben auf der Verpackung.

Die SchülerInnen machen das Online-Quiz „Zucker-Challenge“.

Die PädagogInnen bauen vorab verschiedenste Zuckerpyramiden auf, fotografieren diese und verwenden die Bilder als Legekärtchen.

## Materialien

**SIPCAN Getränke-Check** und  
**SIPCAN Zuckerchallenge**  
(siehe GET-Linkliste)

Stifte, Papier

Zuckerwürfel

Diverse Getränkeflaschen

Basis

# Modul: Zucker

## 3. Übung: Gesunde Durstlöscher selber machen

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



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

**Impulsfragen**

- Welche Zutaten braucht ein gesunder Durstlöscher?
- Mit welchen Zutaten sollten wir eher sparsam umgehen?

**Varianten** Die SchülerInnen recherchieren Rezepte für gesunde Durstlöscher.

Die PädagogInnen laden für offene Fragen eine Ernährungsexpertin/ einen Ernährungsexperten ein.

Gemeinsam mit den Kindern werden in der Schule aromatische Kräuter gepflanzt (z.B.: Minze, Melisse) und daraus eigene Teemischungen zubereitet.

**Übung für zuhause** Die Kinder kreieren mit ihren Eltern einen gesunden Durstlöscher. Die besten Rezepte kommen in eine Rezeptemappe für den Unterricht.

## Materialien

**Arbeitsblatt** „Getränkerezepte“  
(siehe GET-Broschüre)

**Rezeptideen** „Kivi-Zaubertrank“  
und „Trinken hält fit“ aus dem  
Kivi-Handbuch für Lehrpersonen  
1 | 2, S 29f und 41  
(siehe GET-Linkliste)

Wasser, Säfte, kalte Tees ...

Obst, Gemüse, Kräuter ...

Basis

# Modul: Zucker

## 4. Übung: Ein Wassertagebuch führen

**Ziel** Die SchülerInnen können ihren **Wasserkonsum reflektieren**.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen trinken als Experiment **eine Woche lang nur Leitungs- oder Mineralwasser und/oder ungesüßten Tee**.

Das Ziel ist, mindestens einen Liter pro Tag zu trinken.

Die Kinder dokumentieren ihren Konsum in einem Wassertagebuch.

Nach einer Woche berichten die SchülerInnen von ihren Erfahrungen.

### **Impulsfragen**

- Wie ist es euch bei diesem Experiment gegangen?
- Was habt ihr gemacht, wenn ihr Lust hattet, etwas Süßes zu trinken?
- Wer oder was hat euch bei der Umsetzung unterstützt?
- Wie fühlt ihr euch nach dieser Woche?
- Könntet ihr euch vorstellen, noch länger nur Wasser und Tees zu trinken?

- Varianten** Die PädagogInnen und die Eltern beteiligen sich am Experiment.
- In der Schule wird eine Trinkwasser-Station eingerichtet.
- Die SchülerInnen überlegen sich Trinkregeln für zuhause und/oder für die Schule.

## Materialien

**Wassertagebuch** „Kluge Köpfchen trinken Wasser“ aus dem Kivi-Handbuch für Lehrpersonen 3 | 4, S 73  
(siehe GET-Linkliste)

Vertiefung

# Modul: Zucker

## 5. Übung: Zuckergehalt in Lebensmitteln

**Ziel** Die SchülerInnen können Angaben zum **Zuckergehalt auf Lebensmittelverpackungen** finden und verstehen.



### **Beschreibung**

Die Kinder lesen Zutatenlisten und Nährwerttabellen auf verschiedensten Lebensmittelverpackungen. Die PädagogInnen erklären, dass **Zucker viele Namen** hat: z.B. Honig, Gerstenmalz, Glucose-, Fructose- oder Maissirup, Lactose, Maltodextrin. Es ist keiner gesünder oder weniger gesund. Wichtig ist die konsumierte Menge.

Zucker wird zugesetzt, weil er billig ist, die Festigkeit, Farbe und Haltbarkeit von Lebensmitteln beeinflusst und vielen gut schmeckt. Er ist ein billiger Füll- und Verarbeitungshilfsstoff.

## Impulsfragen

- Welche Angaben zum Zucker habt ihr gefunden?
- Welche Angaben sind für euch unklar? Welche Begriffe kennt ihr nicht?

## Varianten

Die SchülerInnen fragen Begriffe, die ihnen unklar sind, zuhause nach.

Die SchülerInnen zählen, wieviele andere Begriffe für Zucker auf den Lebensmittelverpackungen verwendet werden.

Die PädagogInnen laden eine Ernährungsexpertin/einen Ernährungsexperten in den Unterricht ein.

## Materialien

Lebensmittelverpackungen

**Infoblatt** „Zuckerliste“  
(siehe GET-Broschüre)



Vertiefung

# Modul: Meine Ernährung

## 1. Übung: Ein Ernährungstagebuch führen

**Ziel** Die SchülerInnen können ihr **eigenes Ernährungsverhalten reflektieren**.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen geben den SchülerInnen den Auftrag, eine Woche lang ein **Ernährungstagebuch zu führen**.

Nach einer Woche gehen die SchülerInnen zu zweit zusammen und analysieren ihre Ernährungstagebücher in Bezug auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede.

Die Ergebnisse werden gemeinsam präsentiert.

### **Impulsfragen**

- Was habt ihr oft gegessen bzw. getrunken?
- Wie oft habt ihr pro Tag gegessen?
- Welches Obst und Gemüse habt ihr gegessen?
- Wie viel Fleisch habt ihr gegessen?

- Impulsfragen**
- Wie oft und welche Milchprodukte habt ihr gegessen?
  - Wie viel und was habt ihr getrunken?
  - Wie viel habt ihr genascht (auch Soft-Drinks!)?
  - Wie viel Zeit habt ihr euch zum Essen genommen?

**Varianten** Die SchülerInnen schätzen auf einer Skala von 1 bis 10, wie gut sie sich mit gesunder Ernährung auskennen.

Dann schätzen sie ein, wie gesund ihre Ernährung ist.

Die SchülerInnen vergleichen in Kleingruppen ihre Ernährungstagebücher mit der Ernährungspyramide.

**Übung für zuhause** Die Eltern führen auch eine Woche lang ein Ernährungstagebuch.

## Materialien

**Plakat** „Tut gut!-Kinderpyramide“  
(siehe GET-Linkliste)

**Arbeitsblatt** „Ernährungstagebuch“  
(siehe GET-Linkliste)

**Infoblatt** „Die richtige Portion immer im Blick“  
(siehe GET-Broschüre + Linkliste)

Vertiefung

# Modul: Meine Ernährung

## 2. Übung: Gesundes und weniger gesundes Ernährungsverhalten erkennen

**Ziel** Die SchülerInnen können **gesundes und weniger gesundes Ernährungsverhalten** erkennen.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen nehmen ihr **Ernährungstagebuch** zur Hand. Zu jenen Mahlzeiten, die sie als gesund bewerten, kleben sie einen grünen Sticker oder machen einen grünen Punkt. Dann legen sie zwei grün bewertete **Ess- oder Trinkgewohnheiten** fest, die sie weiterführen wollen (z.B. viel Wasser trinken). Zusätzlich eine mit einem roten Sticker bzw. Punkt, die sie verändern möchten.

### **Mögliche Lösungen**

Es ist gut, dass ich jeden Tag viel Wasser getrunken habe.

Es ist gut, dass ich jeden Tag Gemüse gegessen habe.

Es ist nicht gut, dass ich jeden Tag eine Packung Chips gegessen habe.

- Impulsfragen**
- Welches Ernährungsverhalten solltest du weiterführen? Warum?
  - Welches Ernährungsverhalten solltest du verändern? Warum?

**Varianten** Die SchülerInnen bearbeiten das Arbeitsblatt „Die Mischung macht’s“.

Die PädagogInnen bereiten vier Diskussionsfragen vor:  
z.B. Süßigkeiten sollten wir selten essen. Wie oft ist selten?  
Die SchülerInnen gehen in Paaren zusammen und bekommen eine Frage zugeteilt, die sie diskutieren. Dann gehen immer wieder Gruppen mit der gleichen Frage zusammen und diskutieren, bis es nur mehr vier Gruppen gibt.  
Die Ergebnisse werden präsentiert.

## Materialien

**Arbeitsblatt** „Die Mischung macht’s“  
(siehe GET-Broschüre)

**Ausgefüllte Ernährungstagebücher**  
(siehe Übung „Ein Ernährungstagebuch führen“)

Stifte, Papier, Sticker

## Vertiefung

# Modul: Meine Ernährung

## 3. Übung: Ein Ernährungsziel setzen und erreichen

**Ziel** Die SchülerInnen setzen sich **ein Ernährungsziel und erreichen es**.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen setzen sich ein Ziel für ihr eigenes Ernährungsverhalten und versuchen, dieses **eine Woche lang** einzuhalten. Das Ziel wird groß auf ein Blatt Papier geschrieben und in der Schule oder zuhause aufgehängt.

**Hinweis:** Da es schon früh Tendenzen gibt, Diäten zu machen, sollten die PädagogInnen die Ziele mit den Kindern besprechen.

### **Mögliche Ziele**

Mein Ziel für diese Woche ist, jeden Tag mindestens einen Liter Wasser zu trinken.

Mein Ziel für diese Woche ist, jeden Tag Salat zu essen.

Mein Ziel für diese Woche ist, nur am Wochenende zu naschen.

Nach einer Woche reflektieren die PädagogInnen mit den SchülerInnen die gesammelten Erfahrungen.

## Impulsfragen

- Wie einfach oder schwierig war es, dein Ziel zu erreichen?
- War dein Ziel zu hoch oder zu niedrig gesteckt?
- Wer hat dich beim Erreichen deines Zieles wie unterstützt (Eltern, Geschwister etc.)?
- Was hat es dir erleichtert oder erschwert, dein Ziel zu erreichen?
- Wie hat sich dein Ziel auf dein allgemeines Ernährungsverhalten ausgewirkt?
- Welche Erfahrungen hast du noch gemacht?

## Varianten

Die SchülerInnen setzen mehrere Ziele im Laufe des Schuljahres um.

Die SchülerInnen stellen ihr Ziel bildlich dar.

Sie überlegen, was oder wer ihnen helfen könnte, ihr Ziel leichter zu erreichen.

## Übung für zuhause

Die Kinder setzen mit den Eltern ein gemeinsames Ernährungsziel um.

## Materialien

Stifte, Papier

Basis

# Modul: Nachhaltig essen

## 1. Übung: Regionale und saisonale Lebensmittel

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... wissen, **was „regional“ und „saisonal“ bedeutet.**
  - ... wissen, welche Obst- und Gemüsesorten **wann in Österreich Saison** haben.



**Beschreibung** Die PädagogInnen erklären, was saisonal und regional bedeutet. Danach besprechen sie mit den SchülerInnen 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?

## Impulsfragen

- Wie erkennen wir beim Einkaufen, ob Lebensmittel aus Österreich stammen?
- Warum ist es wichtig, regional und saisonal einzukaufen?
- Welche regionalen Lebensmittel können wir noch kaufen (Milchprodukte, Getreide, Eier, Fleisch ...)?

## Varianten

Die PädagogInnen schlagen Speisen vor, die viel Obst oder Gemüse enthalten. Die SchülerInnen finden mit dem Saisonkalender heraus, ob die Zutaten gerade Saison haben oder nicht.

Die Kinder schreiben für ein saisonal-regionales Gericht eine Einkaufsliste.

## Übung für zuhause

Die Kinder kochen mit den Eltern ein Gericht, für das sie nur regionale und saisonale Produkte verwenden. Sie bringen das Rezept mit in die Schule und legen eine Rezeptmappe an, die im Laufe des Schuljahres befüllt wird.

## Materialien

**Plakat** „Tut gut! - Saisonkalender“  
(siehe GET-Broschüre + Linkliste)

Stifte, Papier



## Vertiefung

# Modul: Nachhaltig essen

## 2. Übung: Biolebensmittel

- Ziele** Die SchülerInnen ...
- ... wissen, was die **biologische von der konventionellen Landwirtschaft unterscheidet**.
  - ... kennen **landwirtschaftliche Betriebe in ihrer Umgebung**.



### Beschreibung

Die PädagogInnen besprechen die wichtigsten Merkmale einer biologischen (= ökologischen) im Vergleich zur konventionellen Landwirtschaft. Es darf z.B. Kompost verwendet werden, aber kein chemisch synthetisches Pflanzenschutzmittel oder Kunstdünger. Die artgerechte Tierhaltung garantiert eine Freilauf- und Freilicht-haltung und trockene Liegeflächen.

**Hinweis:** Zu dieser Übung gibt es Hintergrundwissen in der PädagogInneninfo. Regional-saisonale Lebensmittel sind generell zu bevorzugen. Bio ist oft eine Frage der Einstellung.

## Impulsfragen

- Wie können wir Bio-Produkte erkennen?  
(z.B. im Supermarkt)  
Wie sind diese gekennzeichnet?
- Wo kauft ihr mit euren Eltern Lebensmittel ein?
- Warum sind Bio-Produkte umweltschonender?

## Mögliche Antworten

Es gibt verschiedene Bio-Gütesiegel.

Die biologische Landwirtschaft schützt die biologische Vielfalt.

Der Boden wird so bearbeitet, dass wichtige Nährstoffe erhalten bleiben.

## Varianten

Die PädagogInnen besuchen mit den Kindern einen Bauernhof oder Bauernmarkt in der Nähe oder laden eine Bäuerin/einen Bauern in die Schule ein.

## Übung für zuhause

Die Kinder gehen mit den Eltern einkaufen und zählen, wie viele Bio-Produkte sie im Geschäft oder auf dem Markt finden. In der Klasse wird dann besprochen, welche Lebensmittel am häufigsten ein Bio-Zeichen haben.

## Materialien

Stifte, Papier

## Vertiefung

# Modul: Nachhaltig essen

## 3. Übung: Nachhaltigkeit

### Ziele

Die SchülerInnen ...

... wissen, was **Nachhaltigkeit bedeutet**.

... wissen über **alltägliche Maßnahmen** Bescheid, welche die **Umwelt schonen**.



### Beschreibung

Die PädagogInnen besprechen mit den SchülerInnen den Begriff **Nachhaltigkeit** und was er **im Alltagsleben** bedeutet.

Nachhaltig ist z.B. auch der Einkauf bei Direktvermarktern, Food Coops oder auf dem Bauernmarkt. Nachhaltig ist der Verzicht auf Fertigprodukte, eine Resteverwertung und Abfallvermeidung, aber auch beim Kochen Energie zu sparen.

**Hinweis:** Zu dieser Übung gibt es Hintergrundwissen in der PädagogInneninfo.

## Impulsfragen

- Was heißt nachhaltig?
- Warum ist es überhaupt wichtig, die Umwelt zu schonen?

## Varianten

Die SchülerInnen besprechen in Kleingruppen, was sie tun können, um die Umwelt zu schonen (z.B. weniger Fleisch essen, regional-saisonale Lebensmittel kaufen, wieder befüllbare Trinkflaschen benutzen) und erstellen dazu ein Plakat.

Die PädagogInnen erklären, welche Maßnahmen jede/r setzen kann, um die Umwelt zu schonen. Die SchülerInnen zeichnen eine Skala auf ein Plakat und hängen es in der Klasse auf. Jedes Mal, wenn die SchülerInnen oder PädagogInnen etwas Gutes für die Umwelt getan haben, malen sie ein Feld aus. Nach einem Monat schauen sie, wie viel sie gemeinsam erreicht haben.

## Übung für zuhause

Die Kinder überlegen sich mit den Eltern Maßnahmen, um die Umwelt zu schonen. Eine Maßnahme setzen sie dann gemeinsam um. Die Erfahrungen werden in der Klasse besprochen.

## Materialien

Stifte, Papier

## Vertiefung

# Modul: Nachhaltig essen

## 4. Übung: Informationen auf Lebensmittelverpackungen

**Ziel** Die SchülerInnen können **Informationen auf Lebensmittelverpackungen finden** und beschreiben.



### **Beschreibung**

Die SchülerInnen bringen Lebensmittelverpackungen von zuhause mit. Sie besprechen in Kleingruppen, welche Informationen sie auf den Verpackungen vorfinden. Danach stellen sie ihre Produkte mit den Informationen vor.

### **Impulsfragen**

- Welche Symbole und Zeichen sind euch aufgefallen?  
Welche davon kennt ihr?
- Welche Informationen waren leicht zu finden, welche schwieriger?
- Welche Informationen sind unklar? Was könnten sie bedeuten?
- Was sind Gütesiegel, was Eigenmarken? Worin unterscheiden sie sich?

## Varianten

In Österreich gibt es Pflichtangaben zu Lebensmitteln. Die SchülerInnen suchen mithilfe folgender Fragen die Informationen auf ihren Lebensmittelverpackungen:

- Wie heißt mein Lebensmittel?
- Gibt es eine Zutatenliste? Wo befindet sie sich?
- Gibt es Mengenangaben zu den Zutaten?
- Gibt es ein Mindesthaltbarkeitsdatum?  
Was besagt dieses? Ist das Produkt danach noch genießbar?
- Wer hat das Lebensmittel hergestellt? Wie heißt die Firma?
- In welchem Land wurde das Lebensmittel produziert und in welchem verpackt?

Die SchülerInnen recherchieren, was das „AMA-Gütesiegel“ und das „AMA-Biosiegel“ bedeuten.

Die SchülerInnen suchen im Internet nach Eigenmarken, die es in Österreich gibt, und stellen diese vor.

## Materialien

Lebensmittelverpackungen

Stifte

## Vertiefung

# Modul: Nachhaltig essen

## 5. Übung: Informationen im Ernährungsbereich

**Ziel** Die SchülerInnen können einfache **Informationsblätter schreiben und verstehen**.



### **Beschreibung**

Die PädagogInnen sammeln im Vorfeld einfache Informationen (**Broschüren, Flyer, Folder ...**) **zum Bereich Ernährung**.

Die SchülerInnen fassen in Kleingruppen zusammen, welche Informationen sie bekommen und welche sie davon verstehen oder nicht verstehen. Danach stellen die Kleingruppen ihre Ergebnisse vor.

### **Impulsfragen**

- Welche Informationen bekommt ihr?
- Was ist auf den Materialien abgebildet? Worum geht es?
- Welche Informationen sind verständlicher, welche weniger? Warum?
- Was soll mit den Informationen erreicht werden?

## Varianten

Die SchülerInnen entwerfen in Kleingruppen eigene Informationsblätter mit den Daten und Fakten, die ihnen auf den vorhandenen Informationsblättern fehlen oder die dort für sie unverständlich sind. Alle Themen rund um Essen und Trinken dürfen und sollen vorkommen. Zum Abschluss präsentieren die SchülerInnen die von ihnen erstellten Infoblätter.

## Übung für zuhause

Die Kinder nehmen ihr Informationsblatt mit nach Hause und stellen es den Eltern vor. Sie berichten dann, was sie mit den Eltern besprochen haben.

## Materialien

### Diverses Infomaterial

(Broschüren, Flyer, Folder )  
zum Thema Ernährung

Stifte, Papier