

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. „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 du dich gesund ernährst?

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

Buch „Bert, der Gemüsekobold“
(siehe GET-Literaturliste)

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-Linkliste)

Infoblatt Obst und Gemüse
versüßen den Tag
(siehe GET-Broschüre)

Modul: Ernährungsempfehlungen

2. Übung: Der Modellteller – bunte Vielfalt

Ziele Die Kinder...

- ... erkennen, dass **Gemüse und Obst einen Großteil unserer Ernährung ausmachen** sollen.
- ... wissen, dass sich **pflanzliche Lebensmittel positiv auf die Gesundheit auswirken** können.
- ... lernen eine **Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln** kennen.



Beschreibung

Die PädagogInnen zeigen den Modellteller. Die Kinder beschreiben, was sie sehen. Danach erklären die PädagogInnen den Teller genauer.

Hinweis: Der Modellteller zeigt die Zusammensetzung über den Tagesverlauf und bezieht sich nicht auf jede einzelne Mahlzeit. Ausreichend Flüssigkeit in Form von Wasser sowie hochwertige pflanzliche Fette und Öle ergänzen eine ausgewogene Ernährung.

Impulsfragen

- Was zeigt dir dieser Teller?
- Gemüse und Obst nehmen viel Platz ein. Warum ist das so?
- Wie kannst du möglichst bunt essen?

Varianten

Ein Reifen dient als Teller. Die Kreissegmente werden entsprechend dem Modellteller farblich hinterlegt:

Dunkelgrün = Gemüse; Hellgrün = Obst;
Gelb = Vollkorngetreide und Kartoffeln;
Orange = Eiweißhaltige Lebensmittel.

Die Kinder nehmen Lebensmittel aus einem Korb und legen sie in das passende Kreissegment. Der Modellteller dient als Vorlage.

Alternativ können Bilder aus Prospekten verwendet werden.

Bei einer gemeinsamen Jause wird pro Tischgruppe ein Modellteller angerichtet.

Materialien

Modellteller

(siehe GET-Broschüre)

Korb mit Lebensmitteln
oder Bilder aus
Lebensmittelprospekten

Reifen mit farblich unter-
teilten Kreissegmenten

Modul: Nachhaltig essen

1. 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.

Siehe dazu auch die Übung „Ernährung“ im Modul „Das Klima schützen“ bei den GET-Übungen zum Thema „Klima“.

Impulsfragen

- Welche Obst- und Gemüsesorten kennst du, die in Österreich wachsen?
- Warum kann Obst und Gemüse bei uns nicht das ganze Jahr angebaut und geerntet werden?
- Warum kannst du Obst und Gemüse das ganze Jahr im Supermarkt kaufen?
- Warum ist es wichtig, regional und saisonal einzukaufen?
- Welche regionalen Lebensmittel kannst du 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 GET-Linkliste + GET-Broschüre)

Stift, Papier

Modul: Nachhaltig essen

2. Übung: Lebensmittelverschwendung

- Ziele** Die Kinder erkennen den **Wert unserer Lebensmittel**.
Die Kinder erfahren, dass Lebensmittel **zu schade für die Mülltonne** sind.



Beschreibung

Die PädagogInnen legen eine Banane in die Kreismitte und erzählt die Geschichte „Es war einmal eine Banane!“
Anschließend wird besprochen, dass Lebensmittel wertvoll sind und vielseitig verwendet werden können.

Impulsfragen

- Warum sollen wir Lebensmittel nicht wegwerfen?
- Wie kann ich verhindern, dass Lebensmittel schlecht werden?

Varianten

Die Kinder bringen von zu Hause Obst und Gemüse mit. Die Mitbringsel werden begutachtet und kleine optische Makel gezielt angesprochen. Lebensmittel sind wertvoll, auch wenn sie nicht der Norm entsprechen. Auch das macht Vielfalt aus!

Gemeinsam wird ein Obstsalat zubereitet. Dazu werden gezielt Früchte verwendet, die optisch nicht perfekt sind.

Materialien

Geschichte „Es war einmal eine Banane!“
(siehe GET-Broschüre)

Banane, verschiedene Früchte mit optischen Makeln

Modul: Sinne und Genuss

1. Übung: Geschmacksdetektive

Ziele

Die Kinder...

... wissen, dass **alle Sinne unseren Geschmackssinn beeinflussen.**

... können **Geschmackseindrücke und Sinneseindrücke beschreiben.**

... kennen die **fünf Geschmacksrichtungen.**



Beschreibung

Die PädagogInnen besprechen mit den Kindern anhand der Bildkarten (Auge, Hand, Nase, Mund, Ohr) die fünf Sinne.

Ein Apfel wird mit allen Sinnen betrachtet. Zuerst mit Augen und Händen: jedes Kind bekommt ein Apfelstück. Über den Geruchssinn wird der Apfel untersucht und anschließend verkostet. Dabei wird genau hingehört. Die Kinder werden angeregt, dabei die Augen zu schließen. Gemeinsam werden Begriffe gesammelt, um das Empfundene zu beschreiben.

Impulsfragen

- Wie sieht der Apfel aus? Fühlt sich jede Stelle gleich an?
- Wie riecht/schmeckt der Apfel? Hört sich jeder Bissen gleich an?
- Was passiert, wenn du die Nase beim Kosten zuhältst?
- Schmeckt jedem das Gleiche? Was schmeckt dir und warum?
- Welche Lebensmittel schmecken süß/sauer/salzig/bitter/umami?

Varianten

Die 5 Geschmacksrichtungen werden besprochen und ebenfalls verkostet. Zwischen den einzelnen Kostproben wird Wasser getrunken.

Folgende Lebensmittel eignen sich als Geschmacksproben:

- Süß = Apfel
- Sauer = Zitrone
- Bitter = Kohlrabi
- Salzig = Salzstangerl
- Umami = Cherrytomate

Materialien

Bildkarten Sinnesorgane
(siehe GET-Broschüre)

Apfel, Zitrone,
Kohlrabi, Salzstangerl,
Cherrytomaten

Wassergläser

Modul: Sinne und Genuss

2. Übung: Mein Apfel kann viel mehr

Ziele Die Kinder...

- ... erleben den Kreislauf der Natur und erkennen, dass **Lebensmittel wertvoll sind**.
- ... erkennen die **Vielfältigkeit unserer Lebensmittel**.
- ... können **Geschmackseindrücke erkennen und benennen**.



Beschreibung

Die PädagogInnen erzählen die Geschichte vom Apfelbaum und zeigen die Bewegungen dazu vor. Die Kinder werden animiert, mitzumachen. Anschließend werden unterschiedliche Apfelsorten miteinander verglichen und verkostet - auch mit geschlossenen Augen.

Impulsfragen

- Wie schmeckst du den Apfel? Welche Sinne brauchst du dazu?
- Was bedeutet „genießen“?
- Welche Unterschiede erkennst du an verschiedenen Apfelsorten bezüglich Geschmack, Geruch und Aussehen?

Varianten

Um die Vielfalt des Apfels kennen-zulernen, werden unterschiedliche Kostproben angeboten. Apfelchips, Apfelmus, Apfel gerieben, Apfelsaft... Die Kinder schließen dabei die Augen und hören bewusst, wie jeder Bissen klingt und sich anfühlt.

Es wird versucht, Geräusche zu finden, die ähnlich klingen.

- Apfelchips – klatschen
- Apfelmus – Hände leise aneinander reiben
- Biss vom ganzen Apfel – stampfen

Materialien

Geschichte „Der Apfelbaum“
(siehe GET-Broschüre)

Unterschiedliche Apfelsorten
und Produkte aus Äpfeln

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.

Siehe dazu auch die Übung „Zuckertürme“ im Modul „Zahngesunde Ernährung“ bei den GET-Übungen zum Thema „Zahngesundheit“.

Impulsfragen

- Wieso wird der Zucker in manchen Getränken „versteckt“?
- Wieso siehst oder schmeckst du 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 GET-Literaturliste)

Infoblatt Zucker
(siehe GET-Linkliste)

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 GET-Linkliste)

Infoblatt „Wasser ist die beste Limo“

(siehe GET-Broschüre)

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 solltest du 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 GET-Broschüre)

Wasser, Säfte, kalte Tees ...

Obst, Gemüse, Kräuter ...