

5. Aktionstisch Ausgewogene Ernährung



Gestaltung einer gesundheitsfördernden Lebensmittelauswahl mit Hilfe des Ernährungskreises

Eine günstige Lebensmittelauswahl ist die Voraussetzung für eine gesundheitsfördernde Ernährung. Der Ernährungskreis ist übersichtlich und bietet eine einfache Orientierungshilfe. Er ist in sieben Gruppen eingeteilt (siehe Informationsblatt 1). Unter Beachtung der Menge, Frische und Abwechslung der Lebensmittel erreicht man eine den aktuellen Empfehlungen entsprechende Mischkost. Aus jeder Lebensmittelgruppe sollen täglich Produkte ausgewählt werden. Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr soll davon gegessen werden.

Lernziel:

Ziel dieser Sequenz ist es die Schülerinnen und Schüler für ein vielfältiges und ausgewogenes Ernährungsverhalten zu sensibilisieren. Dies wird ermöglicht durch Reflektion des eigenen Essverhaltens und dem Vergleich mit dem Ernährungskreis.

Darüber hinaus fördert das eigenständige Anfertigen des Ernährungskreises die Selbsttätigkeit der Schülerinnen und Schüler. Vorschläge zur Verbesserung des eigenen Essverhaltens ermutigen die Kinder außerdem zur mehr Eigenverantwortung.



Benötigtes Material:

- Arbeitsblatt „Mein Ernährungskreis“
- Poster Ernährungskreis
- Lehrer Informationsblatt 1: Der Ernährungskreis
- Lehrer Informationsblatt 2: Altersgemäße Lebensmittelverzehrsmengen in der optimierten Mischkost

Arbeitsauftrag:

Die SchülerInnen erstellen ihren eigenen Ernährungskreis indem sie aufschreiben, welche Lebensmittel und Getränke sie am Vortag gegessen und getrunken haben. Hierzu verwenden sie das Arbeitsblatt „Mein Ernährungskreis“. Das Arbeitsblatt ist in drei Aufgaben gegliedert:

1. Betrachtung des Ernährungskreises
2. Erstellung des „persönlichen Ernährungskreises“
3. Reflektion des eigenen Ernährungsverhaltens („persönlicher Ernährungskreis“) mit den Empfehlungen (Poster „Ernährungskreis“)

Die Beantwortung der Fragen:

- „Was fällt dir bei deiner Lebensmittelauswahl auf?“
- „Hast du Lebensmittel aus allen 7 Gruppen berücksichtigt?“
- „Fehlen vielleicht Gruppen? Warum?“.

Unterstützt die SchülerInnen bei der Reflektion ihrer eigenen Ernährungsgewohnheiten und bieten gleichzeitig einen Denkanstoß ihre Ernährung selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten.

Ansprechpartnerinnen Bildungsarbeit:

Vernetzungsstelle Schulverpflegung

- Silke Bornhöft
- Dörthe Frevel

Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für
Gesundheitsförderung e. V.
Repsoldstraße 4
20097 Hamburg

Telefon: 040-2880 364 17

Mail: vernetzungsstelle.bornhoeft@hag-gesundheit.de
doerte.frevel@hag-gesundheit.de

Web: www.hag-gesundheit.de