

Mein erstes Ernährungsbuch

Hinweise für Pädagogen
zum Einsatz des Kinderheftes



inklusive:
Mein erstes Telefonbuch



Liebe Erzieherinnen und Erzieher, liebe Lehrerinnen und Lehrer,



damit Kinder die Möglichkeit haben, sich optimal zu entwickeln und zu lernen, ist eines ganz wichtig: gesunde Ernährung. Die Versorgung mit ausreichend frischen und gesunden Lebensmitteln ist für die Konzentration und die Aufmerksamkeit grundlegend. Leider gibt es Kinder, die übergewichtig sind oder sich einseitig ernähren. Weil es manchen Elternhäusern nicht gelingt, ihre Kinder dabei zu unterstützen, ein positives, neugieriges Verhältnis zum Essen aufzubauen, müssen Lehrer auch hier Verantwortung übernehmen.

„Mein erstes Ernährungsbuch“ wird herausgegeben von der Das Telefonbuch-Servicegesellschaft mbH, die ihr regelmäßiges Engagement für die Bildung der Jüngsten unserer Gesellschaft dieses Mal ganz dem Essen widmet. Das Heft zeigt Kindern der Vor- und Grundschule auf motivierende Art und Weise eine gesunde Lebensweise.

Das altersgerecht aufgebaute Unterrichtsmaterial macht es den Kindern einfacher, die Informationen aufzunehmen – spielerisch und mit allen Sinnen. Die Comicfiguren Tobi, Karla und der Starkoch Stefan Marquard beschäftigen sich mit gesundem Essen. Sie nehmen die Kinder bei ihren Abenteuern mit und zeigen ihnen Rätsel, Bastelanleitungen und Malvorlagen. Gerade in der Vorschule und in der ersten Klasse werden Weichen in der Entwicklung gestellt. Um den Einstieg und die Vermittlung des Themas zu erleichtern, setzt „Mein erstes Ernährungsbuch“ auf Entdeckerlust, Spaß und das Wiederholen neu zu lernender Fertigkeiten. Gesundes Essen ist weder langweilig noch fad. Im Gegenteil: Es ist spannend, bunt und äußerst lecker.



Anbindung an die Bildungs- und Lehrpläne

Die Unterscheidung von gesundem und ungesundem Essen, das Kennenlernen der Lebensmittelvielfalt und die Auseinandersetzung mit Mahlzeiten, Tischkultur und Nährstoffen sind ein obligatorischer – und wichtiger – Teil der Bildungs- und Lehrpläne aller Bundesländer. Dies im Unterricht zu behandeln ist eine Investition in die körperliche und geistige Fitness Ihrer Schüler und fördert einen gesundheitsbewussten Lebensstil. „Mein erstes Ernährungsbuch“ greift die grundlegenden Themen auf und geht bei der Aufgabengestaltung auf die spezifischen Bedürfnisse von Vorschülern und Grundschulern ein. Die Malvorlagen, Bastelanleitungen, Rätsel und Rezepte sind dabei nicht nur zur Vermittlung des Heftthemas konzipiert, sondern schulen Lese- und Rechenfähigkeit und beinhalten pädagogische Leitthemen und Kernkompetenzen wie Gruppenarbeit, soziale Kompetenzen und die Herausbildung eines positiven Selbstkonzepts.

Der Einsatz des Kinderhefts

„Mein erstes Ernährungsbuch“ können Sie direkt in das Unterrichtsgeschehen einbauen. Die Seiten sind einzeln anwendbar und können sowohl gemeinsam als auch als Hausaufgabe bearbeitet werden. Die Themen lassen sich mit den folgenden Lehrerhinweisen zusätzlich vor- und nachbereiten. Damit ermöglichen Sie Ihren Schülern einen noch größeren Lerneffekt.

Zur Unterstützung bei der Planung des Unterrichts erhalten Sie auf den folgenden Seiten weiter gehende **Tipps** , zusätzliche **Aufgaben**  und **Gruppenaufgaben** , hilfreiche **Internetlinks**  sowie Hinweise auf **Bücher zum Thema** , die zur Vor- oder Nachbereitung der Themen gemeinsam gelesen werden können. Diese besonderen Hinweise sind mit Symbolen versehen, um Ihnen einen schnellen Überblick zu erleichtern.

Der Wettbewerb: Koch doch mal für einen Koch!



Kochen Sie doch mal mit Ihrer Klasse! Ihre Schüler werden mit Eifer dabei sein. Wenn sie etwas selbst zubereiten, verlieren viele Kinder die Scheu vor neuen und unbekannten Zutaten. Gehen Sie mit Ihren Schülern auf Entdeckungsreise, lassen Sie Ihre Schüler recherchieren. Gibt es einen Ausflugsort oder ein Geschäft, wo Sie Zutaten für eine gemeinsame Kochaktion finden? Nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihre Umgebung bietet. Sie werden sicher etwas finden, was allen schmeckt!

 **Tipp:** Wenn Ihre Schule keine eigene Küche hat, können Sie in anderen nahen Schulen oder Volkshochschulen nachfragen. Beim Gericht gibt es keine Einschränkungen, es darf auch roh zuzubereiten sein.

Schicken Sie Ihr Rezept an Stefan Marquard. Der Starkoch bewertet die Einsendungen, für ausgefallene Gerichte erhalten die Nachwuchsköche besondere Preise zum fleißigen Kochen.

1. Preis: Ein Kinderkochbuch von Stefan und eine tolle Kochschürze mit Tobi und Karla für jeden Schüler der Gewinnerklasse.

2. bis 4. Preis: Die ganze Klasse bekommt tolle Kochschürzen zum fleißigen Kochen.

Der Einsendeschluss ist der 30. April 2010. Senden Sie Ihre Rezepte bitte an:

capito – Agentur für Bildungskommunikation GmbH, Boxhagener Str. 76–78, 10245 Berlin.

Stichwort: „Koch doch mal für einen Koch!“





Das Kinderheft in Ihrem Unterricht



KENNST DU SCHON KARLA, TOBI UND STEFAN?

Selbsteinschätzungen unterstützen die Identitätsbildung von Kindern. Tobì und seine Freunde stellen sich vor – dann sind die Kinder selbst dran.

💬 Lassen Sie die Schüler sich vergleichen – es wird viele unterschiedliche Aussagen geben. Weisen Sie auf Vorteile von Vielfalt hin. So üben Sie mit den Kindern Toleranz und Rücksicht.

✏ Wie wäre es mit der Beschreibung eines Haustiers, eines Freundes oder von Eltern und Geschwistern? Welche charakteristischen Elemente nehmen die Kinder wahr?

👤 Stärken Sie die sozialen Fähigkeiten Ihrer Schüler: Der Unterschied zwischen Individuum und Gruppe kann das Thema einer Gruppenübung sein. Welche Vorlieben (zum Beispiel Sport) funktionieren nur in der Gruppe und was geht alleine?

📖 Toleranz und Miteinander:

Van Genechten, Guido: Nicki und seine Freunde. München [u. a.]: Betz, 2004. 32 Seiten

DAS IST JA EINE BUNTE MISCHUNG! • KENNST DU DICH MIT SÜSSEN FRÜCHTEN AUS?

Mit dieser Aufgabe üben die Kinder Unterschiede in Farben und Formen zu erkennen, sie in Verbindung mit Lebensmitteln zu setzen und anschließend zu zählen. Sie lernen, dass Unterschiede auch eine Sache der Perspektive sind, und müssen genauer hinschauen, wenn sie zum Beispiel Orangenscheiben und Orangen vor sich haben.

💬 Zeigen Sie Ihrer Klasse einen ganzen Apfel und einen Apfel, der bereits in Achtel geschnitten ist. Lassen Sie die Kinder schätzen, was mehr ist. Setzen Sie dann die Spalten zusammen – die Kinder werden überrascht sein, dass es die gleiche Menge ist.

✏ Lassen Sie die Kinder Lebensmittel in ihrer jeweiligen Größe malen. Geben Sie ihnen Beispiele vor, die unterschiedliche Formen, Farben und Ausmaße haben. Wenn möglich, nehmen Sie dazu echte Lebensmittel. Zum Beispiel Heidelbeeren und Pflaumen, Pfirsiche und Kokosnüsse, Ananas und Walnüsse. So lernen die Kinder spielerisch unterschiedliche Produkte kennen.

MAHLZEIT! – GUTEN APPETIT. • TOBI HAT HEUTE SEINE UHR VERGESSEN.

Im Alter der Vorschule und ersten Klasse entwickeln die Schüler ein erstes Zeitkonzept. Die Mahlzeiten sind dafür wichtige Eckpunkte.

✏ Mahlzeiten sind kulturellen Konventionen unterworfen. Es gibt sehr unterschiedliche Arten zu essen – in Asien gibt es zum Beispiel zum Frühstück schon meist warmes Essen. Sie können mit den Kindern über ihre eigenen Erfahrungen / Essensgewohnheiten sprechen oder sie herausfinden lassen, welche Beispiele es für eine bestimmte Mahlzeit gibt / was man noch zum Frühstück oder Abendbrot essen kann.

DIE INHALTSSTOFFE IN UNSEREM ESSEN

Die Kinder können sich damit vertraut machen, dass Inhaltsstoffe wie z. B. Vitamine gesunde Elemente des Essens sind. Mit einem spielerischen Ansatz wird ihre Aufmerksamkeit auf „die inneren Werte“ der Nahrungsmittel gelenkt.

✏ Sie können entsprechende Produkte mitbringen, etwa die abgebildeten Vorbilder. Stellen Sie gesunde Lebensmittel vor, die beispielsweise Inhaltsstoffe wie Kalzium (Haselnuss) oder Vitamin D (Sardinen, Ei) enthalten. Oder Sie lassen die Kinder ihr Lieblingsobst mitbringen, das anschließend durchgeschnitten und gemalt werden kann. Die Kinder lernen durch Probieren und Malen die Produktvielfalt kennen.

🌐 www.ernaehrung.de → Lebensmittel • www.blisdb.de • www.swissfir.ch → Schweizer Nährwertdatenbank

GESUNDES UND UNGESUNDES ESSEN

Gesundes und ungesundes Essen auseinanderzuhalten fällt oft auch Erwachsenen schwer. Hier lernen die Kinder verschiedene typische Lebensmittel und Gerichte kennen und üben durch das Nachzeichnen auch die Unterscheidung.

✏ Sammeln Sie mit Ihrer Klasse weitere Beispiele für Frühstück, Mittagessen, Abendbrot und Snacks und lassen Sie die Kinder diese malen und anschließend ausschneiden. Lassen Sie die Kinder abstimmen, ob die Beispiele zu gesundem oder ungesundem Essen gehören, und kleben Sie sie auf ein großes Blatt Papier, auf dem die zwei Kategorien vermerkt sind. Natürlich gibt es auch Essen, das sich nicht exakt zuordnen lässt. Diese Beispiele kleben Sie dazwischen. Das bunte Bild kann an die Wand gehängt werden und dient den Kindern als Merkhilfe für die unterschiedlichen Gerichte.

MEIN ERSTES TELEFONBUCH – HEFT ZUM HERAUSTRENNEN

Indem Sie Ihren Schülern mit dem Telefonieren eine alltägliche Form der Kommunikation vorstellen, vermitteln Sie ein Muster, das die Kinder in verschiedenen Lebensbereichen anwenden können.

💬 Besprechen Sie die W-Fragen bei Notrufen (was ist passiert, wo, wie viele Verletzte, welche Verletzungen, Warten auf Rückfragen). Dies kann in die Brandschutzerziehung eingebunden und mit einem Besuch bei der Feuerwehr oder Polizei kombiniert werden.

👤 1. Lassen Sie die Kinder im Internet, im Telefonbuch oder in ihrer Umgebung nach Lebensmittelläden, Bauernläden oder Wochenmärkten in ihrer Nähe recherchieren und besuchen Sie diese gemeinsam. Die Kinder können die Herkunft der Produkte herausfinden und abschreiben. Wer findet das Produkt, das den längsten Weg zurückgelegt hat, wer hat das mit dem kürzesten Weg?



Sprechen Sie mit den Schülern über die Jahreszeiten und die Herkunft der Lebensmittel.

2. Helfen Sie den Kindern dabei, das Adressfeld auszufüllen. Den ersten Eintrag können die Kinder zum Beispiel mit ihrer eigenen Anschrift üben und dann mit ihren Klassenkameraden fortfahren.

🌐 www.dastelefonbuch.de • www.mein-telefonbuch-online.de • <http://ec.europa.eu> → DE → Suche: Kinderecke 112 →

„112 | Europa – Information Society“

📖 Hüttner, Hannes und Lahr, Gerhard: Bei der Feuerwehr wird der Kaffee kalt. Berlin: Kinderbuchverlag, 2007. 32 Seiten •

Suter, Liz und Schroff, Corinne: Nora und das giftige Zeug. Zürich: Atlantis Verlag, 2005. 28 Seiten

WEISST DU, WO UNSER ESSEN HERKOMMT?

Die Kinder sollen ein Bewusstsein dafür entwickeln, woher Lebensmittel kommen, dass sie gewachsen sind und wo sie hergestellt werden. Das erfahren sie am besten, indem sie es selbst probieren und mit Pflanzen experimentieren.

💬 Viele Kinder wissen heute nicht mehr, wo ihr Essen herkommt. Planen Sie einen Wandertag zu einem Bauernhof oder einem Freilandmuseum.

WEISST DU, WAS DU ISST? • TOBI HAT GESUND EINGEKauft!

Die aid-Ernährungspyramide macht den Kindern bildlich begreifbar, wie ausgewogene Ernährung zusammengesetzt ist. Jedes Kästchen steht für eine Portion. Die Lebensmittel im grünen Teil dürfen ausgiebig verzehrt werden, gelb heißt mäßiger Konsum und die Produkte im roten Bereich sollten sparsam gegessen werden. Durch die selbstständige Einordnung von Lebensmitteln in die bestehenden Kategorien wiederholen und reflektieren die Kinder die Zuordnung.

💬 Lassen Sie die Kinder weitere Beispiele zu den verschiedenen Kategorien sammeln. Gestalten Sie mit den Kindern eine eigene Pyramide: Sie können reale Produkte, die viele Kinder nicht kennen, mitbringen und zu einer Pyramide auslegen. Anschließend können Sie gemeinsam probieren. Oder Sie benutzen Bilder von Lebensmitteln und schneiden sie aus.

ERNÄHRUNGSPROTOKOLLE

Anhand der vorgegebenen Beispiele können die Kinder entscheiden, ob etwas „gut“ und „gesund“ ist. Sie bekommen ein Gefühl für Ernährungsgewohnheiten und denken über ihre eigene Ernährung nach.

💬 In Tobis Ernährungsprotokoll ist eine sehr ungesunde Mahlzeit versteckt: Currywurst, Sahnetorte und Cola. Werden die Kinder darauf aufmerksam? Nicht alles ist zwingend ungesund, nur weil es nicht dem gängigen Bild von gesundem Essen entspricht. Menge und Regelmäßigkeit sind entscheidend. Sprechen Sie mit Ihren Schülern auch über Sport als Ausgleich zu kalorienreicher Ernährung.

✍️ Lassen Sie die Kinder Wunschprotokolle anlegen. Darin können sie beschreiben, was sie besonders gerne mögen, was aber auch gesund ist. Davon ausgehend kann über Lieblingsgerichte gesprochen werden: Was haben Ihre Schüler über gesundes Essen gelernt, welche Leibespeisen sind gesund?



1. Die Klasse kann die Protokolle vergleichen. Entwickeln Sie ein Menü, das gesund ist und für jeden etwas bietet.

2. Spielen Sie Nudelsalat. Die Kinder sitzen im Kreis, jedes Kind ist eine Zutat: Nudeln, Essig, Öl, Tomate, Paprika usw. Wenn Sie einen Begriff aufrufen, müssen die jeweiligen Kinder aufstehen und die Plätze tauschen. Bei „Nudelsalat“ müssen alle den Platz tauschen. Das gibt ein buntes Durcheinander, so wie ein bunter Nudelsalat.

REZEPTE: DAS HAUS VOM NIKOLAUS • ZITRONENLIMODRINK • KARLAS REZEPT

Ein Essen selbst zuzubereiten schult nicht nur das Wissen der Kinder über Mahlzeiten, sondern ist auch eine gute Übung für die Motorik. Insbesondere was sich gut mit den Händen formen lässt, macht Kindern viel Spaß.

✍️ Entwickeln Sie doch zusammen mit Ihrer Klasse ein leckeres Gericht! Sie können es Probe kochen und abschmecken. Lassen Sie die Kinder Gewürze probieren und entscheiden Sie gemeinsam, was noch fehlt.

Wettbewerb: Das Rezept können Sie an uns schicken und besondere Preise gewinnen. Auf der ersten Seite der Hinweise finden Sie weitere Informationen zum Wettbewerb.

BASTELANLEITUNG DUFTKARTE

Die Kinder basteln und erhalten gleichzeitig Einblick in einen natürlichen Prozess: Sie können das Trocknen der Zitrusfrüchte beobachten und verfolgen.

💬 Sie können auch Blumen und Blüten trocknen und dann auf Karten oder in Bilder kleben – besonders schön werden diese, wenn sie mit Zeichnungen kombiniert werden. Legen Sie Blumen auf Löschpapier und pressen Sie diese einige Tage.

BUNTE ROSEN

Diese Bastelarbeit hilft bei der Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Die Kinder können die Servietten vor dem Basteln zerreißen oder zerknüllen und merken, welche haptischen Eigenschaften das Material hat. Die fertigen Sträuße sind eine schöne Tischdekoration für einen feierlich gedeckten Esstisch.

💬 Im Internet gibt es viele Anleitungen zum Basteln mit Servietten. Mit etwas Dekor-Lack lassen sich die Motive von Servietten zum Beispiel auf Tassen, Schachteln oder Objekte übertragen.

🌐 www.youtube.de → Suche: Serviettentechnik → „idee. Tipp Nr. 001 – Decopatch“

BLINDE KUH

Für Kinder ist es besonders wichtig, mit allen Sinnen wahrzunehmen – insbesondere da der Großteil an Informationen visuell vermittelt wird und andere Sinne oft nicht genug gefördert werden.

💬 Diese Übung trainiert Tastsinn und Geruchssinn. Sie lässt sich aber auch mit anderen Wahrnehmungen kombinieren. Die Kinder können auf das Obst oder Gemüse klopfen oder – bei roh essbaren Sorten – einen Geschmackstest machen. Gewicht und Größe sind weitere wichtige Indizien. Wählen Sie Lebensmittel, die sich darin stark unterscheiden. Fragen Sie Ihre Schüler: „Wie schwer/groß ist das?“ – so kommen sie schneller auf die Lösung und bekommen ein Gefühl für Mengen und Ausmaße.

