



WORKSHOP 4

STATION 4.1

DIE RICHTIGE PORTIONSGRÖSSE



ZIEL

Kennenlernen und Einschätzen der richtigen Portionsgrößen verschiedener Lebensmittelgruppen

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Die Portionsgröße ist entscheidend dafür, wie viel Energie aufgenommen wird. Je nachdem, welche Lebensmittel(-gruppen) gegessen werden, gibt es unterschiedliche Empfehlungen, wie groß die Portion sein soll. Portionsgrößen werden oft von der Lebensmittelindustrie oder der Gastronomie vorgegeben. Diese stimmen aber häufig nicht mit unserem tatsächlichen Nährstoff- und Energiebedarf überein.

Deshalb ist es wichtig, dass die Schüler*innen lernen, wie groß ihre persönliche Portion sein soll.

Die **Empfehlungen** für Kinder (sieben bis zehn Jahre) für eine **Mahlzeit** sind:

- Teigwaren (gekocht): 180 g
- Erdäpfel (gekocht): 140 g
- Getreide, Reis (gekocht): 150 g
- Gemüse: 130 g
- Hülsenfrüchte (gekocht): 80 g
- Obst: 70 g
- Fleisch- und Wurstwaren: 70 g

Eine alltagstaugliche Alternative zum Gewicht ist der Vergleich mit der eigenen Hand (Handteller, Faust). Das Praktische daran ist, dass die Größe der Hand proportional zur eigenen Körpergröße ist.

- Erdäpfel, Reis, Nudeln: 2 Fäuste bzw. 2 Handvoll
 - Gemüse und Obst: 1 bis 2 Handvoll
 - Fleisch: 1 handtellergroßes*, fingerdickes Stück
- * Ein Handteller entspricht der Handfläche ohne Finger.

MATERIAL

- ein Tisch
- eine Wand oder Pinnwand
- Klebeband oder Pinnadeln
- 4x3 Portionskärtchen (idealerweise laminiert)

DURCHFÜHRUNG

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, zeigt ihnen der*die Freizeitpädagog*in die vier Kärtchen mit der jeweils mittleren Portionsgröße der verschiedenen Speisen. Gemeinsam wird besprochen, welche Speisen bzw. Lebensmittel zu sehen sind:

- Hühnerfilet mit Gemüse und Reis
- Obstsalat
- Reispfanne mit Gemüse
- Spaghetti mit Tomatensauce



Anschließend erklärt der*die Freizeitpädagog*in, dass die Kinder mit ihren Händen die Portionsgrößen für die einzelnen Lebensmittelgruppen einschätzen können, und zeigt bei jeder Speise bzw. Speisekomponente, wie die Kinder ihre Hände formen müssen, um die Portionsgröße des Lebensmittels darzustellen.

Danach werden die einzelnen Speisen mit ihren Komponenten abgefragt. Die Schüler*innen strecken ihre Hände in die Luft und zeigen entweder eine Faust (Obst/Gemüse), zwei Fäuste (Reis, Nudeln, Erdäpfel) oder ihren Handteller (Fleisch).

- Hühnerfilet mit Gemüse und Reis: ein Handteller (Hühnerfilet) und eine Faust (Gemüse) und zwei Fäuste (Reis)
- Obstsalat: eine Faust
- Reispfanne mit Gemüse: zwei Fäuste (Reis) und eine Faust (Gemüse)
- Spaghetti mit Tomatensauce: zwei Fäuste (Nudeln) und eine Faust (Tomatensauce)

Wenn alle vier Speisen besprochen wurden, hängt der*die Freizeitpädagog*in jeweils drei Kärtchen, die die gleiche Speise zeigen, nebeneinander an die Wand. Die Schüler*innen dürfen – wie beim bekannten „1, 2 oder 3“-Spiel zu jener Karte laufen, welche ihrer Meinung nach die richtige Portionsgröße abbildet. Wenn sich alle Schüler*innen eine Karte ausgesucht haben, wird die Lösung verraten. Diese richtigen Kärtchen haben einen grünen Punkt auf der Rückseite (bitte den grünen Punkt auf diesen Kärtchen aufmalen):

AUFLÖSUNG

- Hühnerfilet mit Reis und Gemüse: kleinste Portion
- Obstsalat: mittlere Portion
- Reispfanne mit Gemüse: mittlere Portion
- Spaghetti mit Tomatensauce: kleinste Portion

Wenn noch genug Zeit ist, wird zum Abschluss nochmals gefragt, mit welcher Form der Hand die Portionsgröße geschätzt werden kann. Die Schüler*innen strecken wieder ihre Hände in die Luft und zeigen ihre Hände (wie eingangs beschrieben).

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Übersicht zu den Portionsgrößen aus dem Projekt

„GET! Gesunde Entscheidungen treffen!“:

https://kinderessengesund.at/get_uebersicht-portionsgroessen

KATEGORIE

Spiel, Bewegung



THEMA

Ernährung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU

BETREUUNG

Ja













STATION 4.2

JOGHURTVERGLEICH



ZIEL

Erkennen und Bewerten der Unterschiede zwischen gekauftem und selbstgemachtem Fruchtjoghurt

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Joghurt ist eine gute Eiweiß- und Calciumquelle und daher ein wertvoller Bestandteil der täglichen Ernährung.

Gekaufte Fruchtjoghurts können jedoch zugesetzten Zucker, Zuckeraustauschstoffe sowie Aromen und Farbstoffe enthalten. Dadurch ist das Fruchtjoghurt keine gesunde Zwischenmahlzeit, sondern eine Süßigkeit. Vor allem Joghurts für Kinder werden damit beworben, gesund zu sein. In Wirklichkeit haben sie häufig einen geringen Fruchtanteil, aber viel Zucker und künstliche Aromen. Eine gute Alternative ist selbstgemachtes Fruchtjoghurt. Dieses kann mit saisonalen Früchten oder gefrorenen Beeren zubereitet werden. Das Obst kann in Stücken oder püriert zugesetzt werden. Auch ungesüßtes, selbstgemachtes Kompott kann verwendet werden. Durch die Zugabe einer Banane wird das Fruchtjoghurt auf natürliche Weise noch süßer.

Achtung: Tiefgefrorene Früchte müssen vor der Verwendung immer erhitzt werden, da sich auf den Beeren noch gefährliche Keime befinden können.

MATERIAL

- zwei Tische
- zwei große Schüsseln
- zwei große Löffel
- kleine Löffel (in der Anzahl der Schüler*innen)
- kleine Teller oder Untertassen (in der Anzahl der Schüler*innen)
- 150 g Fruchtjoghurt pro Kleingruppe
- 100 g Naturjoghurt pro Kleingruppe
- 50 g frische oder erhitze tiefgefrorene Früchte (ident zum gekauften Fruchtjoghurt, z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Beerenmischung) oder anderes Obst (in Stücke geschnitten, püriert oder als ungesüßtes Kompott) pro Kleingruppe
- eine halbe Banane pro Kleingruppe
- Rezept „Mein selbstgemachtes Beeren-Bananen-Fruchtjoghurt“ (in der Anzahl der Schüler*innen)

DURCHFÜHRUNG

Bei dieser Station müssen ein paar Vorbereitungen getroffen werden:

- Das gekaufte Fruchtjoghurt wird in eine Schüssel gegeben.
- Die frischen Beeren werden gewaschen; tiefgefrorene Beeren werden rechtzeitig erhitzt, so dass sie bis zur Zubereitung auskühlen. Die Banane wird zerdrückt und gemeinsam mit den Beeren in einer großen Schüssel mit dem Naturjoghurt gemischt.



Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, fragt der*die Freizeitpädagog*in, ob sie gerne Joghurt essen. Die Kinder, die gerne Joghurt essen, dürfen verraten, welches ihre Liebessorte ist. Dann erklärt man, dass viele gekaufte Fruchtjoghurts wenig Frucht, aber viel Zucker und künstliches Aroma enthalten und dass es sehr einfach ist, ein Fruchtjoghurt selbst herzustellen. Der*die Freizeitpädagog*in verrät, dass eines der beiden Fruchtjoghurts bei der Station selbst hergestellt wurde.

Der*die Freizeitpädagog*in teilt den Schüler*innen eine Kostprobe des selbstgemachten Fruchtjoghurts aus, ohne zu verraten, dass es sich um das selbstgemachte Joghurt handelt. Die Schüler*innen kosten das Joghurt und beantworten die folgenden Fragen:

- Wie hat das Joghurt geschmeckt?
- War es zu süß oder zu wenig süß oder genau richtig?
- Welche Früchte sind im Joghurt enthalten?

Anschließend teilt der*die Freizeitpädagog*in den Schüler*innen eine Kostprobe des gekauften Fruchtjoghurts aus. Nach der Verkostung werden die gleichen Fragen gestellt (siehe oben).

Die Schüler*innen dürfen dann sagen, welches Joghurt ihnen besser geschmeckt hat und warum. Schmeckt den Schüler*innen das gekaufte Fruchtjoghurt besser, weil es süßer ist oder fruchtiger schmeckt, kann der*die Freizeitpädagog*in darauf hinweisen, dass der Geschmack hauptsächlich durch Zucker und zugesetzte Aromen entsteht. Erst am Ende der beiden Verkostungen wird aufgelöst, welches das gekaufte und welches das selbstgemachte Fruchtjoghurt ist.

Der*die Freizeitpädagog*in erklärt den Schüler*innen die Herstellung des selbstgemachten Fruchtjoghurts und gibt Tipps zur eigenständigen Zubereitung von Fruchtjoghurts (siehe Inhalt & Hintergrundinformation).

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Leckere Rezepte mit Joghurt gibt es in der Toolbox unter dem Suchbegriff „Joghurt“, z. B. „Joghurt mit Melonen und Heidelbeeren“ aus dem Kochbuch „In die Küche, fertig, los!“ https://kinderessengesund.at/rezept_sommer_melonen-heidelbeer-joghurt

KATEGORIE
Sinnliches Erleben



THEMA
Ernährung, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU

BETREUUNG
Ja

STATION 4.2 REZEPT

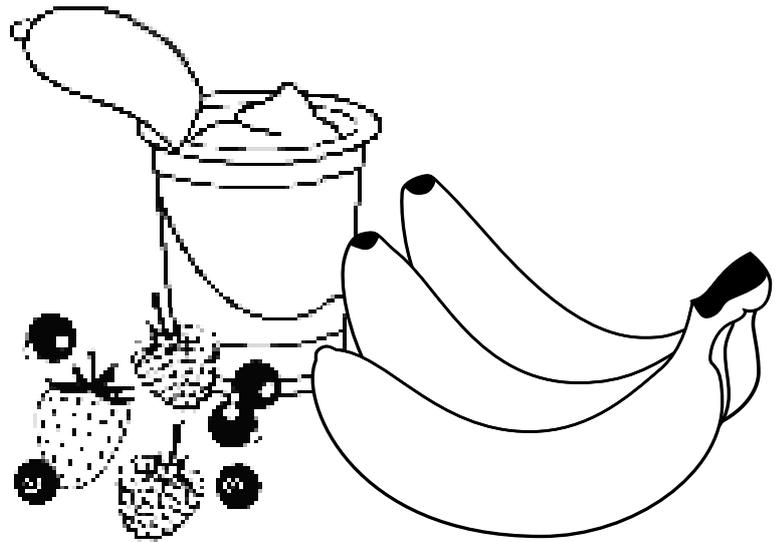


MEIN SELBSTGEMACHTES BEEREN-BANANEN-FRUCHTJOGHURT

Fruchtjoghurt kann ich ganz einfach selbst machen!

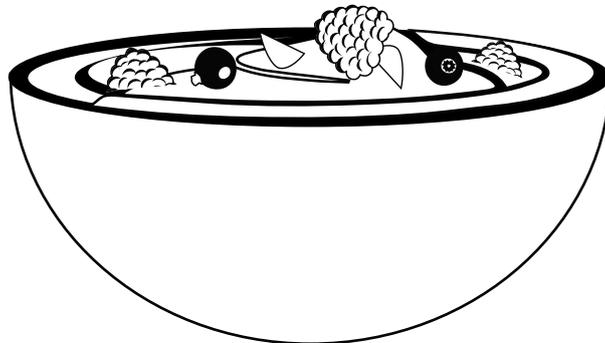
Für 2 Portionen brauche ich:

- 1 Becher (250 g) Naturjoghurt
- 1 Banane
- 150 g Beeren (frisch oder tiefgekühlt)



So mache ich es:

1. Banane klein schneiden und zerdrücken.
2. Frische Beeren gut waschen und zerdrücken ODER
2. Tiefgekühlte Beeren mit etwas Wasser in einem Topf erhitzen und für 5 Minuten kochen.
3. Bananenmus und Beeren mit dem Joghurt gut vermischen.
4. Genießen – das schmeckt richtig gut!



STATION 4.3 LAUFQUIZ „EIWEISS“



ZIEL

Spielerisches Kennenlernen verschiedener eiweißreicher Lebensmittel

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Eiweiße, auch Proteine genannt, gehören wie Kohlenhydrate und Fette zu den drei Hauptnährstoffen, die der Körper braucht. Proteine sind der Grundbaustein jeder Zelle. Wir finden sie im ganzen Körper, besonders in unseren Muskeln und im Gehirn. Durch die Aufnahme von Proteinen können neue Zellen gebildet, aber auch alte Zellen erneuert werden. Proteine haben viele wichtige Aufgaben in unserem Körper:

- Sie sorgen für den Erhalt und für das Wachstum von Muskeln. Es reicht nicht aus, proteinreiche Lebensmittel zu verzehren, auch Bewegung ist notwendig für den Aufbau der Muskeln.
- Sie sind Teil von Hormonen und damit für Kommunikations- und Stoffwechselprozesse im Körper verantwortlich.
- Sie sind wichtig für das Immunsystem und dienen der Abwehr von Krankheiten.
- Sie transportieren wichtige Substanzen im Körper (z. B. Sauerstoff).
- In unseren Knochen, im Bindegewebe, in der Haut, in unseren Haaren und Nägeln sind Proteine die Hauptbestandteile.

Proteine bestehen aus langen Ketten von Aminosäuren. Unser Körper kann manche Aminosäuren nicht selbst bilden, wir müssen diese über unsere Nahrung aufnehmen. Es kommt nicht nur auf die Menge des Eiweißes an, sondern auch auf die Qualität des Eiweißes.

Der Eiweißbedarf verändert sich im Laufe des Lebens und ist von Mensch zu Mensch recht unterschiedlich, da er vom Alter, vom Geschlecht und vom Körpergewicht abhängt. Er wird in Gramm pro Kilogramm Körpergewicht angegeben. Kinder zwischen vier und 15 Jahren brauchen täglich 0,9 g Eiweiß pro kg Körpergewicht.

Beispiel: Ein achtjähriges Kind mit 25 kg Körpergewicht braucht also ca. 22,5 g Eiweiß pro Tag. Dies kann durch eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung gut erreicht werden.

Viel Eiweiß steckt in folgenden Lebensmitteln:

- Tierische Produkte: Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Insekten wie z. B. Wanderheuschrecken
- Pflanzliche Produkte: Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Nüsse und Getreide wie Hirse, Amaranth, Quinoa, Haferflocken etc.

Besonders gut können Proteine vom Körper verwendet werden, wenn sie in bestimmten Kombinationen verzehrt werden. Gute Kombinationsmöglichkeiten sind beispielsweise:

- Müsli mit Naturjoghurt
- Cornflakes mit Milch
- Kichererbseneintopf mit Couscous
- Fisch mit Naturreis
- Vollkornspaghetti mit Tomatensugo und Käse
- Spinat mit Kartoffeln und Ei
- Topfenpalatschinken



MATERIAL

- zwei Tische (einen für die Station, einen für das Plakat)
- Plakat mit Balkengrafik auf A3 vergrößern oder auf Flipchart-Papier aufmalen
- Lebensmittelbilder (idealerweise laminiert)

DURCHFÜHRUNG

Der*die Freizeitpädagog*in zeigt den Schüler*innen die Lebensmittelbilder und benennt und erklärt die Lebensmittel, um sicherzustellen, dass alle Lebensmittel bekannt sind. Dann wird gefragt, ob die Schüler*innen den Begriff „Eiweiß“ kennen und was sie darüber wissen. Der Begriff wird erklärt (siehe „Inhalt & Hintergrundinformation“) und das Plakat mit den unterschiedlichen Eiweißgehalten gezeigt (liegt auf dem zweiten Tisch ein paar Meter entfernt).

Die Schüler*innen dürfen sich jeweils ein Lebensmittelbild nehmen und dieses nacheinander, wie bei einem Staffellauf, zu den Balken am Plakat legen. Wenn alle dran waren, dürfen sich die Schüler*innen jeweils ein weiteres Bild nehmen und dieses wieder nacheinander zuordnen. Das geht so lange weiter, bis alle Lebensmittelbilder einem Balken zugeordnet sind.

Dann gehen alle gemeinsam zum Plakat. Der*die Freizeitpädagog*in zeigt die richtige Lösung und erklärt anhand der Beispiele, welche Lebensmittel reich an Eiweiß sind.

Auflösung:

LEBENSMITTEL	G EIWEISS PRO 100 G LEBENSMITTEL
Wanderheuschrecken	51 g
Emmentaler	29 g
Rote Linsen	25 g
Grüne Linsen	24 g
Mandeln	21 g
Steak	21 g
Forelle	20 g
Haferflocken	13 g
Ei	13 g
Hüttenkäse	11 g
Tofu	8 g
Joghurt	4 g
Kohl	3 g
Brokkoli	2,8 g



WEITERFÜHRENDE IDEEN



Im Kochbuch „In die Küche, fertig, los!“ sind tolle Rezeptideen mit eiweißhaltigen Lebensmitteln, z. B. Eierspeise mit Schnittlauch (S. 10), Linsensuppe mit Sommerrüben (S. 66) oder Chili con carne (S. 112):

https://kinderessengesund.at/rezepte_kinderkochbuch_in_die_kueche_fertig_los



Bei den Arche Noah Schulmaterialien gibt es eine Anleitung, wie gemeinsam mit den Schüler*innen Bohnen angebaut werden können:

https://kinderessengesund.at/arche-noah_bohne

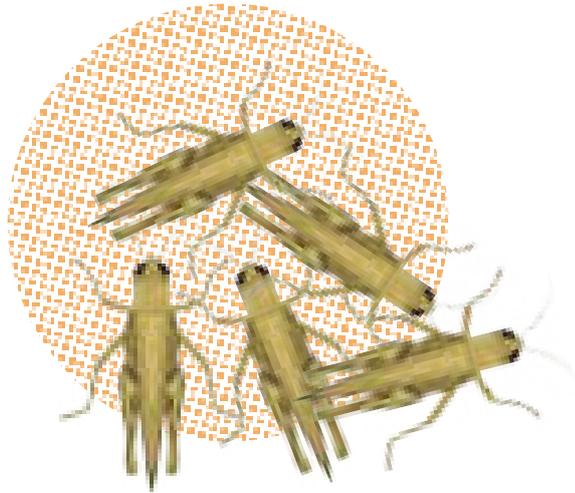
KATEGORIE
Bewegung



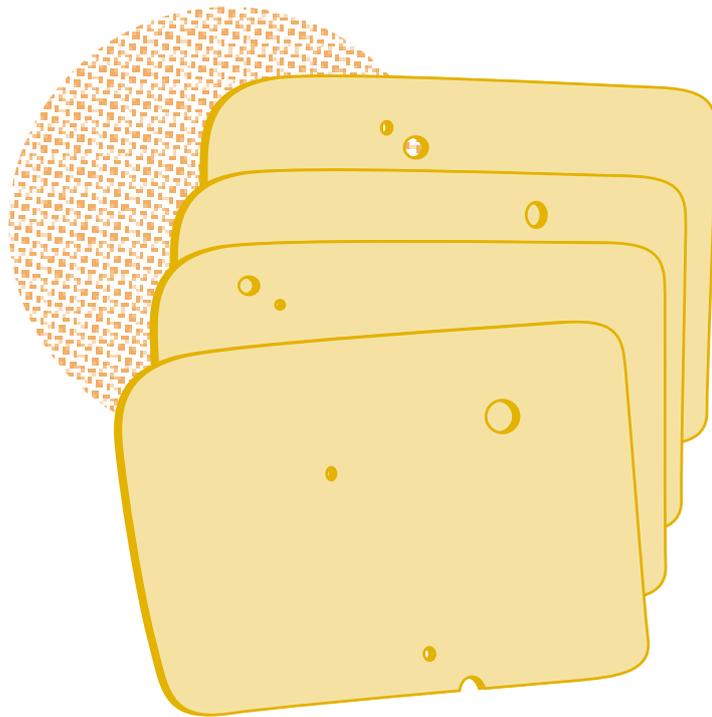
THEMA
Lebensmittelkunde, Ernährung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
BuS, SU

BETREUUNG
Ja

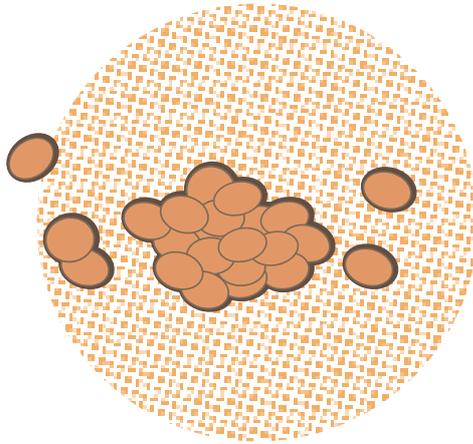


Wanderheuschrecken

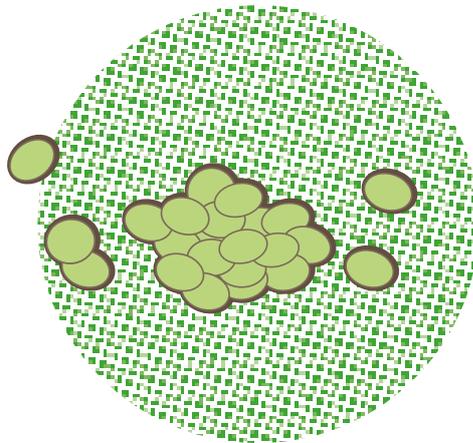


Emmentaler





Rote Linsen

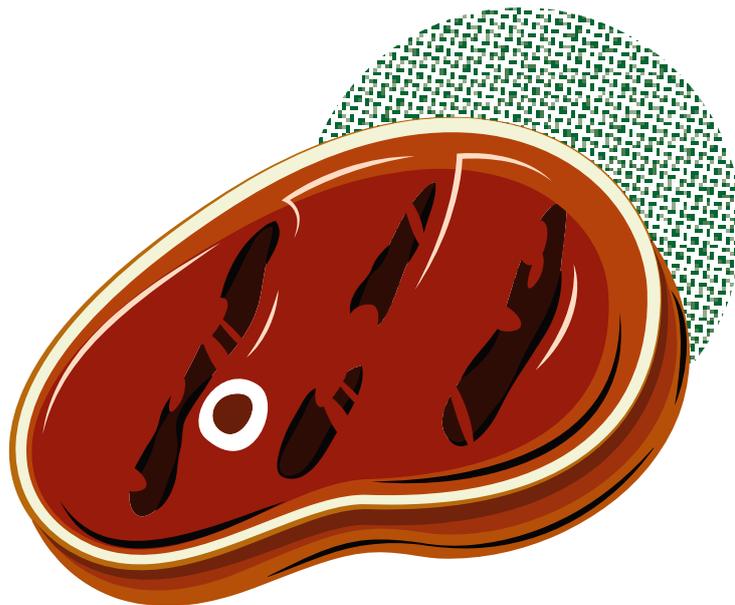


Grüne Linsen



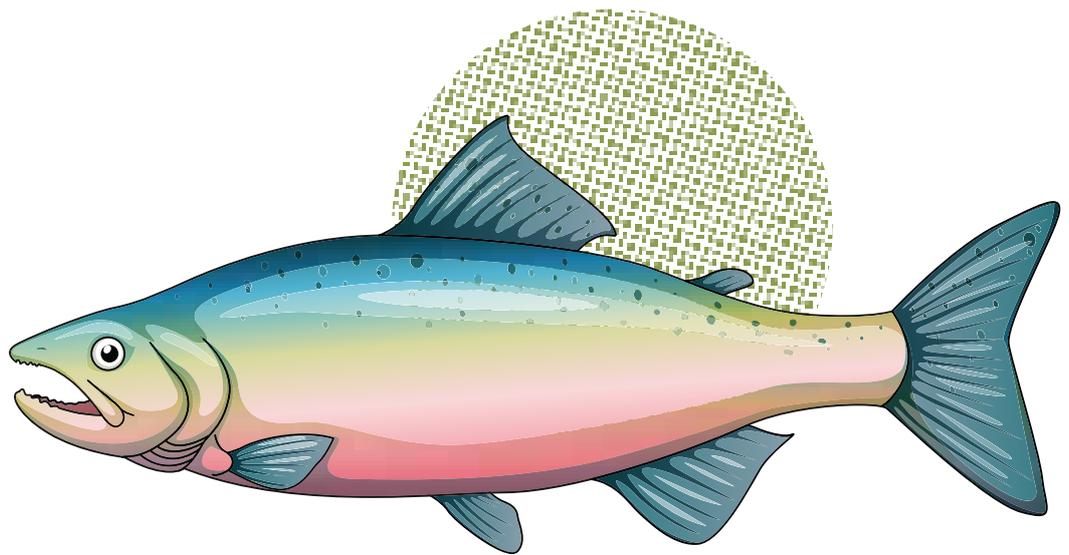


Mandeln



Steak



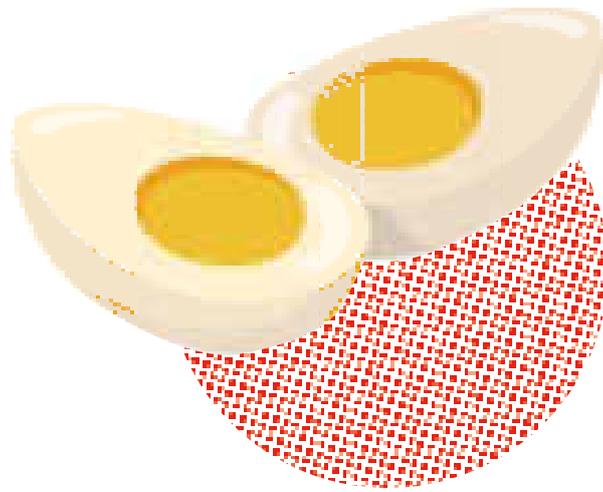


Forelle



Haferflocken

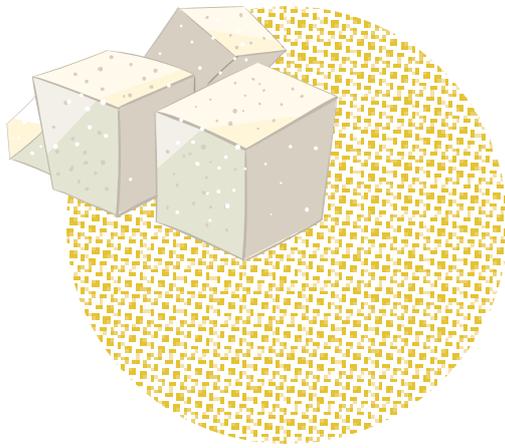




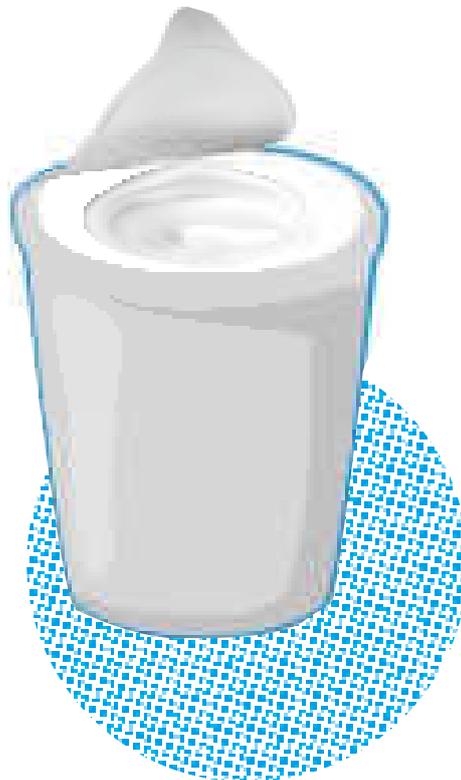
Ei



Hüttenkäse

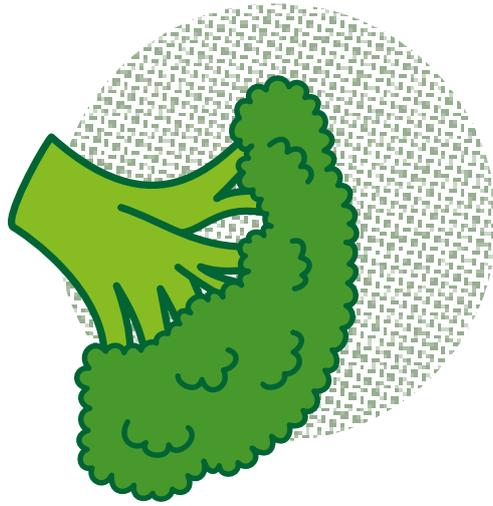


Tofu



Joghurt





Brokkoli

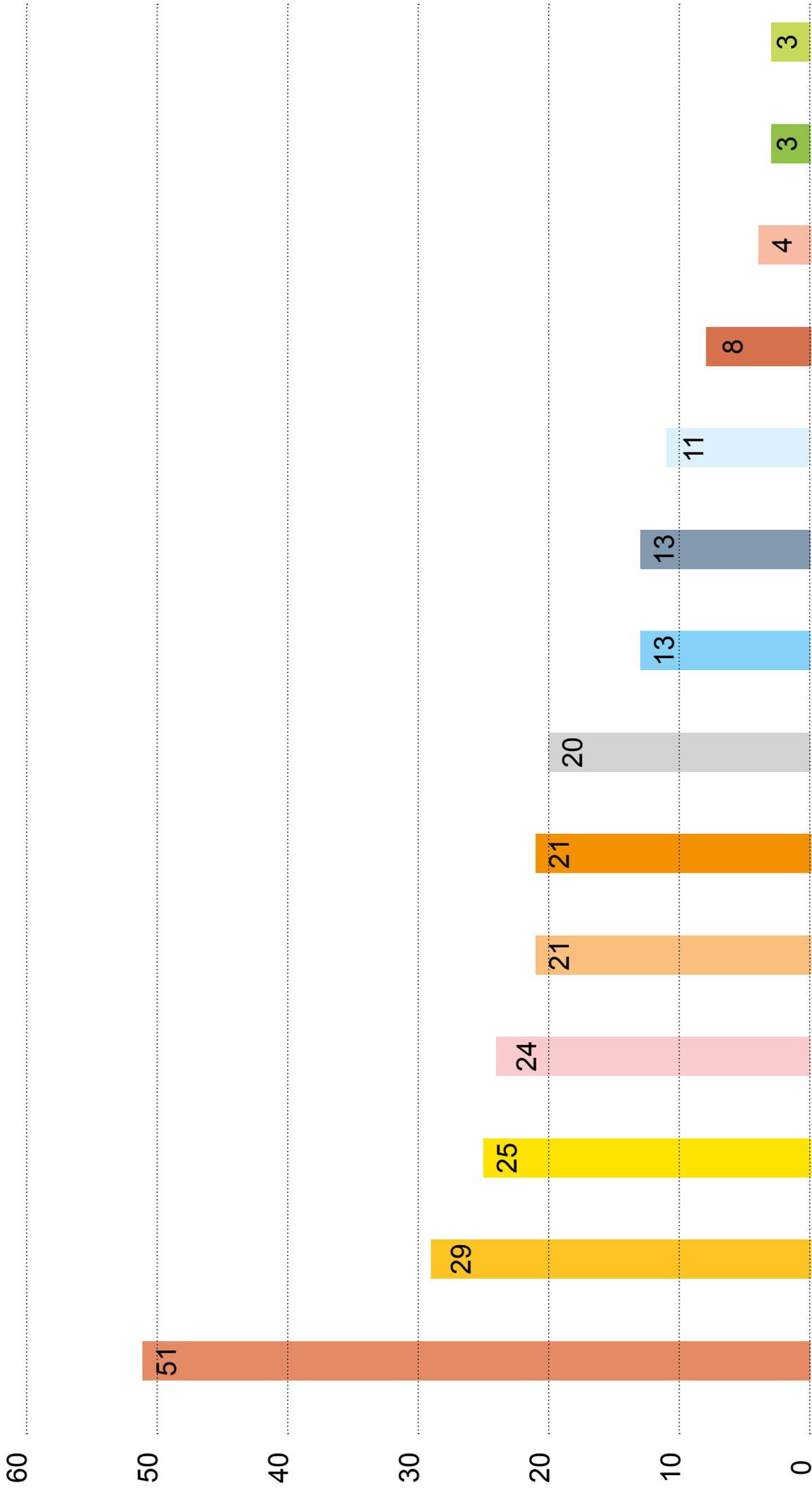


Kohl





G EIWEISS PRO 100 G LEBENSMITTEL





ZIELE

- Orientierung bei der Speisenauswahl im Alltag
- Unterscheidung verschiedener Menükomponenten

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Beim Angebot im Restaurant oder in der Kantine ist oft schwer einzuordnen, wie gesund eine Speise ist. Die Entscheidung erfolgt eher unbewusst, häufig entscheidet man sich für gewohnte Gerichte.

Als Hilfestellung zur bewussteren Auswahl eines ausgewogenen Mittagstellers können Speisen in drei Hauptkomponenten (Bausteine) eingeteilt werden (die Prozentangaben sind als Richtwerte zu verstehen):

- Sättigungskomponente (40 % des Tellers): Darunter werden z.B. Erdäpfel, Nudeln, Reis, Gebäck oder Knödel verstanden. Idealerweise werden abwechselnd verschiedene Getreidesorten gewählt und Vollkornprodukte bevorzugt.
- Gemüsekomponente (40 % des Tellers): Darunter fallen Rohkost und Salat, aber auch gekochtes oder gedünstetes Gemüse. Es sollte möglichst saisonal ausgewählt werden.
- Eiweißkomponente (20 % des Tellers): Dazu zählen z. B. Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier, aber auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen.

MATERIALIEN

- zwei Tische mit Sesseln
- Klebstoff
- Schere
- Vorlage „Gesunder Mittagsteller“ auf A3 kopieren, wenn möglich
- Lebensmittelkärtchen (idealerweise laminiert)
- Arbeitsblatt „Mein gesunder Mittagsteller“ in der Anzahl der Schüler*innen

DURCHFÜHRUNG

Zur Vorbereitung legt der*die Freizeitpädagog*in das A3-Plakat mit dem gesunden Teller auf den Tisch. Die Lebensmittelkärtchen werden gemischt danebengelegt.

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, fragt der*die Freizeitpädagog*in, was ihr Lieblingsessen ist und aus welchen Komponenten es besteht. Auf diese Weise erfahren die Schüler*innen, was mit Komponenten gemeint ist.

Die Schüler*innen dürfen sich jeweils zwei Lebensmittelkärtchen aussuchen und legen diese auf den passenden Tellerbereich. Die Gruppe kann die Aufgabe auch gemeinsam lösen. Auf der Rückseite der Kärtchen ist ein Punkt, dessen Farbe zum Tellerbereich passt (Bitte die Punkte aufmalen: grün: Gemüsekomponente, braun: Sättigungskomponente, blau: Eiweißkomponente). Somit können die Schüler*innen selbst die richtige Zuordnung kontrollieren.

Im Anschluss sucht der*die Freizeitpädagog*in ein Beispiel für ein ausgewogenes Gericht aus, bei dem alle Komponenten vorkommen, z. B. Gemüsestrudel (Gemüsekomponente) mit



Erdäpfeln (Sättigungskomponente) und Kräuterdip (Eiweißkomponente). Dann bekommen die Schüler*innen das Arbeitsblatt und dürfen selbst ein gesundes Mittagsgericht zusammenstellen, das sie in ihren persönlichen Mittagsteller schreiben oder zeichnen.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Gesunde Rezepte, die alle Komponenten enthalten, finden sich im Kochbuch „In die Küche, fertig, los!“, z. B. Nudeln mit Erbsen und Schinken (S. 34), Couscoussalat mit Schafskäse (S. 60) oder Gemüse muffins (S. 122).

https://kinderessengesund.at/rezepte_kinderkochbuch_in_die_kueche_fertig_los

KATEGORIE

Basteln



THEMA

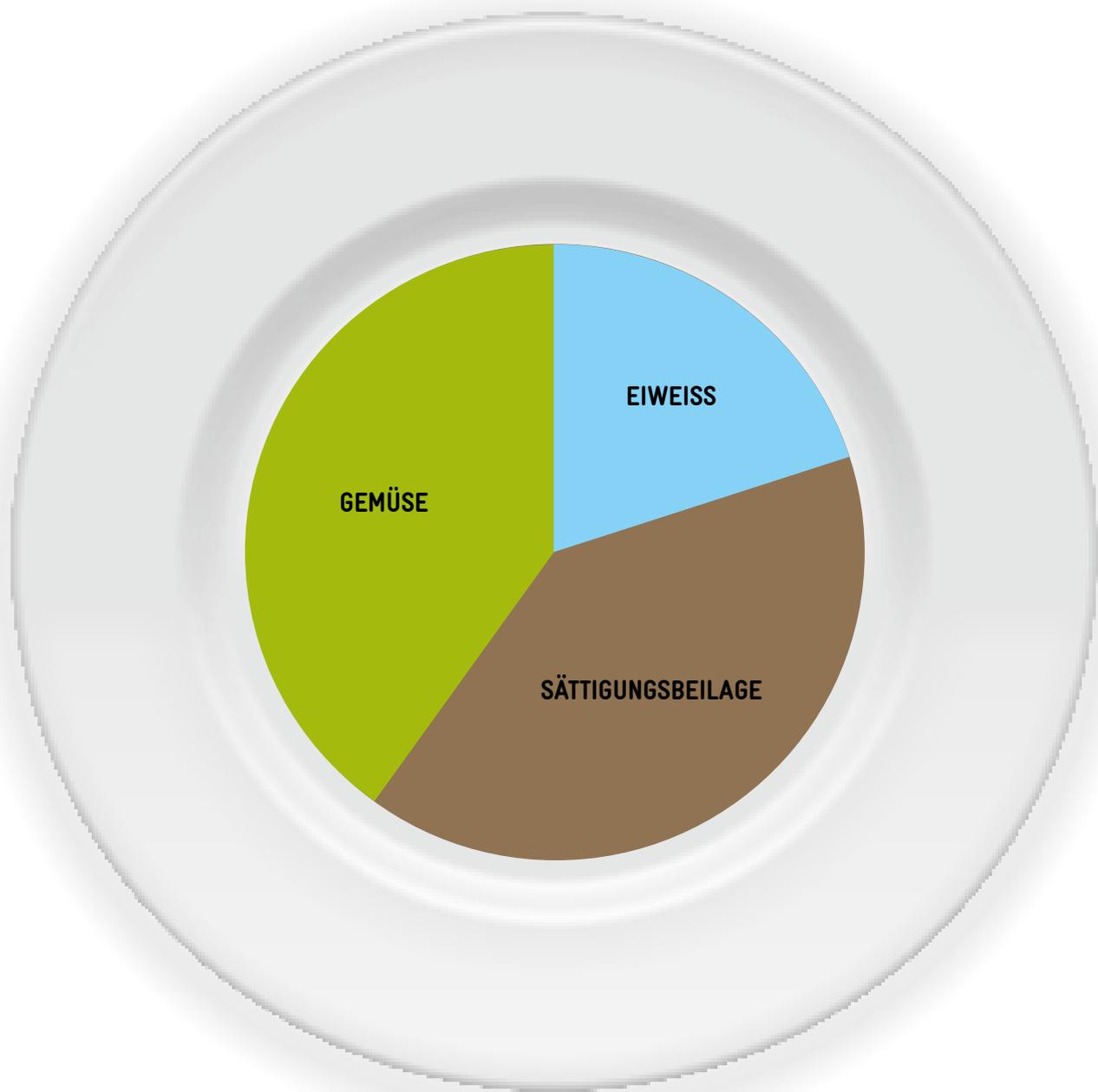
Gastronomie, Ernährung

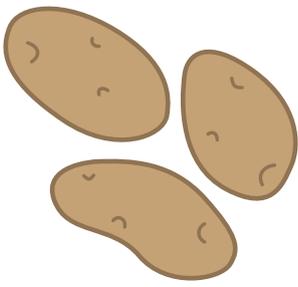
VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU, BE

BETREUUNG

Ja





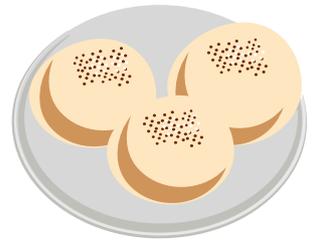
Erdäpfel



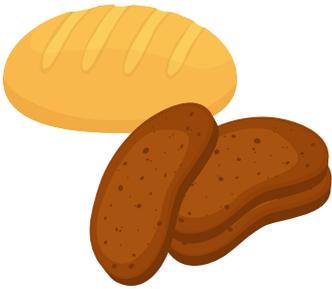
Reis



Nudeln



Knödel



Gebäck



Blattsalat



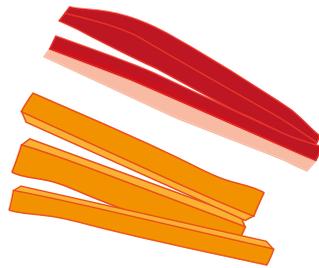
Gurkensalat



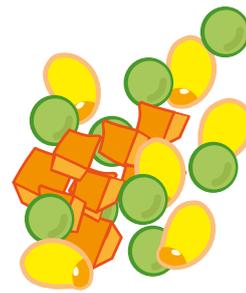
Tomatensauce



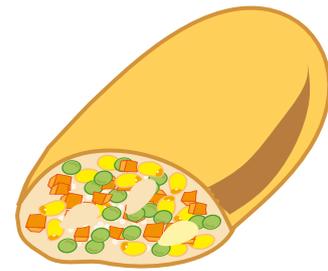
Spinat



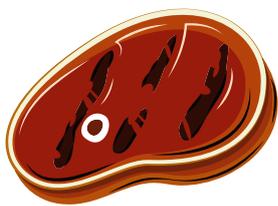
**Paprika- und
Karottensticks**



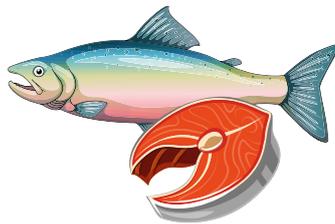
**Mischgemüse
(Erbsen, Mais, Karotten)**



Gemüsestrudel



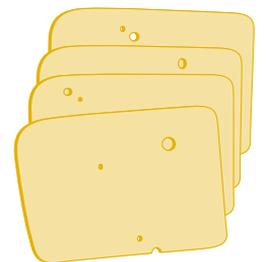
Fleisch



Fisch



Spiegelei



Käse



Kräuterdip



Hülsenfrüchte



STATION 4.4 ARBEITSBLATT



„MEIN GESUNDER MITTAGSTELLER“

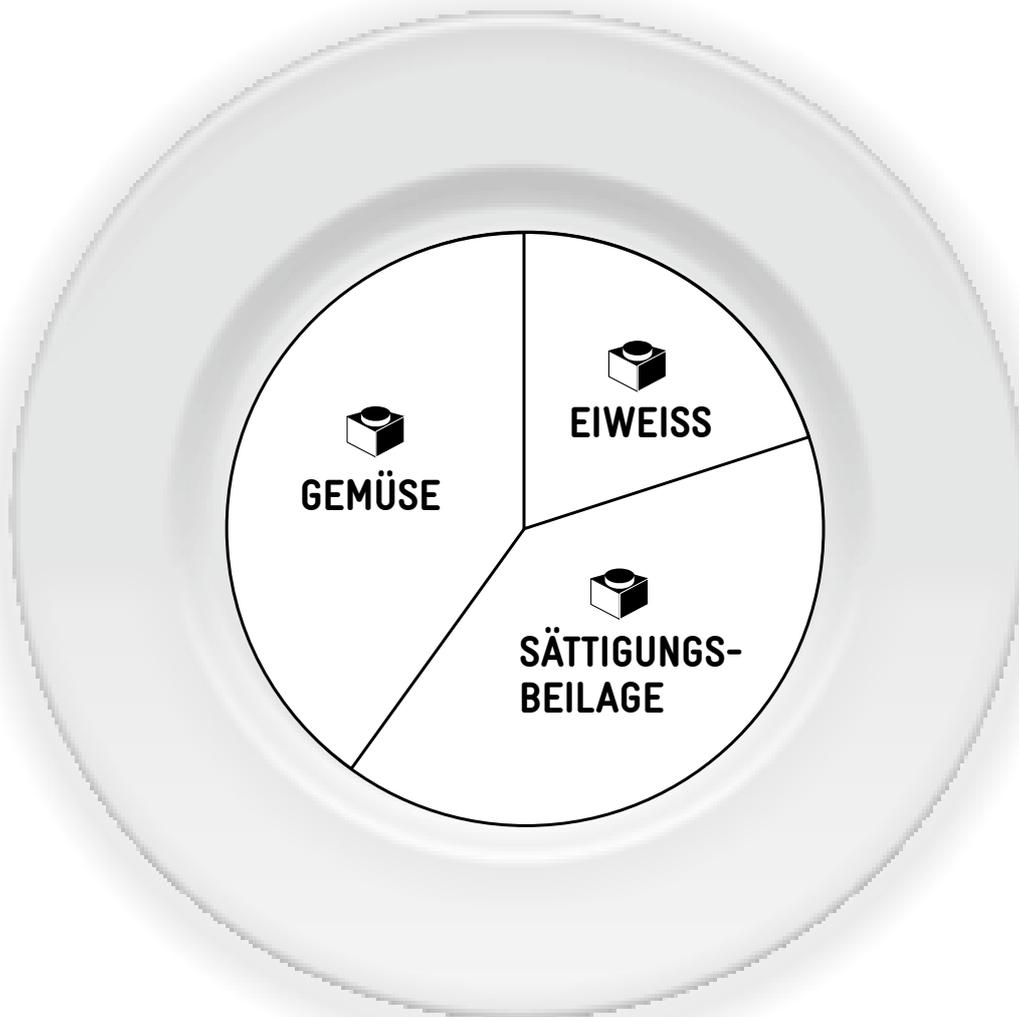
Ein gesundes Mittagessen besteht aus drei Bausteinen:

 Sättigungsbaustein (braun)

 Gemüsebaustein (grün)

 Eiweißbaustein (blau)

-  Male die Felder in den drei Farben aus.
Fällt dir ein Gericht mit allen drei Bausteinen ein?
-  Überlege dir ein Gericht und schreibe die einzelnen Bausteine in die Felder im Kreis.
-  Mein Gericht: _____





**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



WORKSHOP 5

STATION 5.1

MEINE ENERGIEBILANZ



ZIEL

Kennenlernen der Zusammenhänge zwischen Ernährung und Bewegung

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Eine ausgeglichene Energiebilanz heißt, dass die Energieaufnahme – d. h. die Energie, die über das Essen und Trinken aufgenommen wird – dem Energieverbrauch entspricht. Normalerweise isst man so viel, wie man an Energie und Nährstoffen braucht. Nimmt man jedoch mehr zu sich als man verbraucht, nimmt man zu. Passiert das über einen längeren Zeitraum, kann Übergewicht die Folge sein. Nimmt man weniger zu sich als man verbraucht, nimmt man ab.

Die Hauptaufgabe der Nahrung ist, dem Körper Energie und Baustoffe zu liefern. Jeder Organismus benötigt ständig Energie. Auch wenn man schläft, arbeitet der Körper ununterbrochen weiter und hält alle wichtigen Lebensfunktionen aufrecht, z. B. Herz- und Gehirntätigkeit, Atmung, Regelung der Körpertemperatur, Verdauung etc. Die Energie, die der Körper braucht, um seine Funktionen aufrecht zu erhalten, nennt man Grundumsatz. Zusätzlich zum Grundumsatz verbraucht der Körper für jede Bewegung Energie, das ist der Leistungsumsatz. Je intensiver und anstrengender eine Bewegung ist, desto höher ist der Energiebedarf.

Kinder sollen sich täglich zumindest 60 Minuten bewegen. Zur Förderung der Ausdauer soll der Großteil der täglichen 60 Minuten Bewegung entweder mit mittlerer oder höherer Intensität ausgeübt werden. Langes Sitzen soll vermieden bzw. immer wieder durch Bewegungseinheiten unterbrochen werden. Darüber hinaus sollen Kinder zumindest drei Mal pro Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungen ausführen. Auch im Alltag lassen sich viele Bewegungsmöglichkeiten finden, z. B. Stiegen steigen statt den Lift oder die Rolltreppe benutzen, Fahrrad fahren oder zu Fuß gehen statt mit dem Auto oder dem Bus fahren, auf den Spielplatz gehen statt fernsehen oder am Computer spielen.

In der nachfolgenden Tabelle sind einige Tätigkeiten angeführt, die in der Lebenswelt der Kinder vorkommen. Ebenso sind Speisen und Snacks angeführt, die die Kinder kennen. Bei der Station soll ein Gefühl dafür vermittelt werden, wie Essen und Bewegung zusammenhängen. Es geht dabei nicht um die exakten Zahlen, sondern um eine ungefähre Einschätzung der Zusammenhänge. Der genaue Energieverbrauch bei den verschiedenen Bewegungsarten hängt unter anderem von der Körpergröße, dem Körpergewicht, der Körperzusammensetzung und der Intensität der Bewegung ab und steht bei der Station nicht im Mittelpunkt.

MATERIAL

- ein Tisch
- Kärtchen mit Lebensmitteln (idealerweise laminiert)
- Kärtchen mit körperlichen Aktivitäten (idealerweise laminiert)
- Kärtchen mit Zeitangaben (idealerweise laminiert)



DURCHFÜHRUNG

Der*die Freizeitpädagog*in zeigt den Schüler*innen die Lebensmittelkärtchen und benennt und erklärt die jeweiligen Abbildungen, um sicherzustellen, dass alle bekannt sind.

Danach werden die Kärtchen mit körperlichen Aktivitäten gezeigt, und die Schüler*innen dürfen bei jeder abgebildeten Bewegung ausprobieren, wie anstrengend diese ist (je nach verfügbarer Zeit ca. zehn Sekunden bis eine Minute. Bei Tätigkeiten, die im Schulgebäude schwer durchführbar sind, schlägt der*die Freizeitpädagog*in ähnliche Ersatzbewegungen vor (z. B. am Platz springen statt Trampolin springen, einen imaginären Ball kicken statt Fußball spielen, am Sessel sitzen statt fernsehen).

Anschließend kommen die Schüler*innen nacheinander an die Reihe: Sie dürfen sich jeweils ein Lebensmittelkärtchen und ein Aktivitätskärtchen nehmen und überlegen gemeinsam, welche Zeikärtchen dazu passen könnten. Der*die Freizeitpädagog*in löst mit Hilfe der untenstehenden Tabelle auf. Ist ein*e Schüler*in fertig, kommt der*die nächste an die Reihe, bis alle dran waren.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Im Kinderfolder von Fito-Fit gibt es neben guten Rezeptideen auch lustige Bewegungsspiele:

https://kinderessengesund.at/noegus_fitofit-kinderfolder

KATEGORIE

Spiel



THEMA

Körper, Ernährung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

BuS, SU, M

BETREUUNG

Ja

	SCHOKO-CROISSANT	POMMES FRITES + KETCHUP	HAMBURGER	KORNSPITZ MIT FRISCHKÄSE UND PAPRIKA	EIS MIT ZWEI KUGELN	COLAGETRÄNK (0,5 L)	APFEL	GEMÜSESTICKS MIT KRÄUTER-TOPFENDIP
SPIELEN AUF DEM SPIELPLATZ	1 Stunde 30 Minuten	1 Stunde 10 Minuten	1 Stunde	50 Minuten	40-50 Minuten	40-50 Minuten	10-20 Minuten	10 Minuten
TRAMPOLIN-SPRINGEN	1 Stunde 30 Minuten	1 Stunde 20 Minuten	1 Stunde	1 Stunde	50 Minuten	40-50 Minuten	20 Minuten	10 Minuten
FUSSBALL SPIELEN	2 Stunden	1 Stunde 40 Minuten	1 Stunde 10 Minuten	1 Stunde 10 Minuten	1 Stunde	1 Stunde	20 Minuten	10-20 Minuten
TANZEN	2 Stunden 10 Minuten	1 Stunde 10 Minuten	1 Stunde 30 Minuten	1 Stunde 20 Minuten	1 Stunde 10 Minuten	1 Stunde	20 Minuten	20 Minuten
IM HAUSHALT HELFEN	2 Stunden 20 Minuten	2 Stunden	1 Stunde 30 Minuten	1 Stunde 30 Minuten	1 Stunde 10 Minuten	1 Stunde 10 Minuten	30 Minuten	20 Minuten
SCHWIMMEN	3 Stunden 30 Minuten	3 Stunden	2 Stunde 10 Minuten	2 Stunden	1 Stunde 50 Minuten	1 Stunde 40 Minuten	40 Minuten	20-30 Minuten
SPAZIEREN GEHEN	5 Stunden	4 Stunden 10 Minuten	3 Stunden	2 Stunden 20 Minuten	2 Stunden 20 Minuten	2 Stunden 20 Minuten	1 Stunde	30-40 Minuten
FERNSEHEN/LESEN	7 Stunden	6 Stunden	4 Stunden 20 Minuten	4 Stunden 10 Minuten	3 Stunden 40 Minuten	3 Stunden 30 Minuten	1 Stunde 20 Minuten	50 Minuten

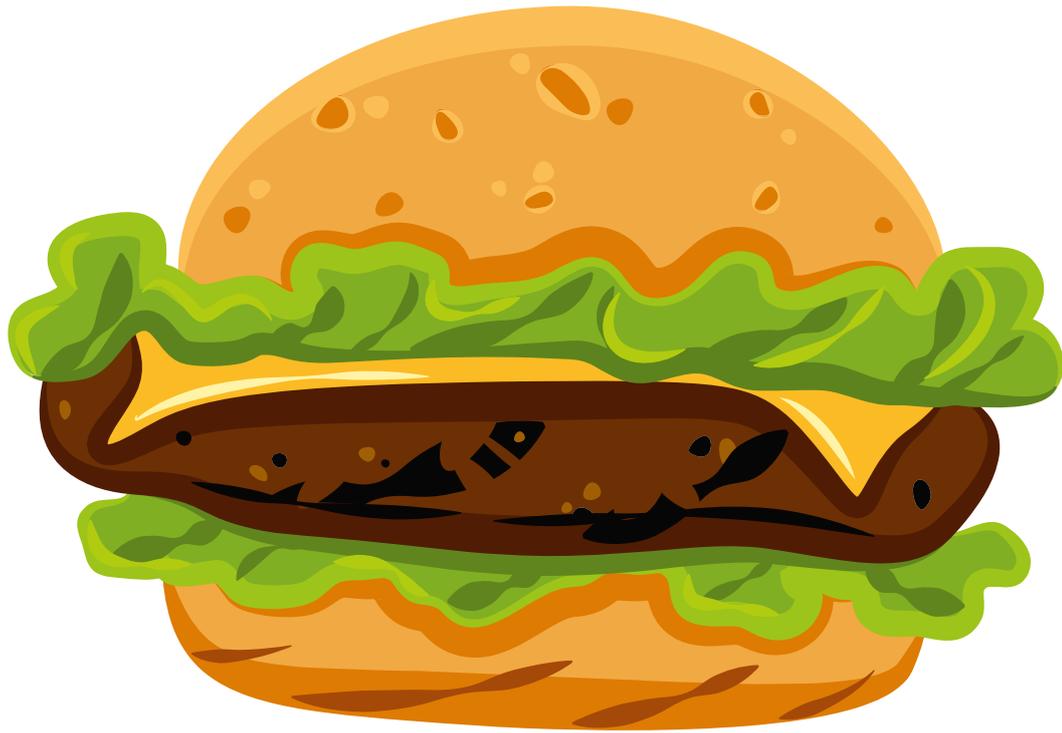


Schokocroissant

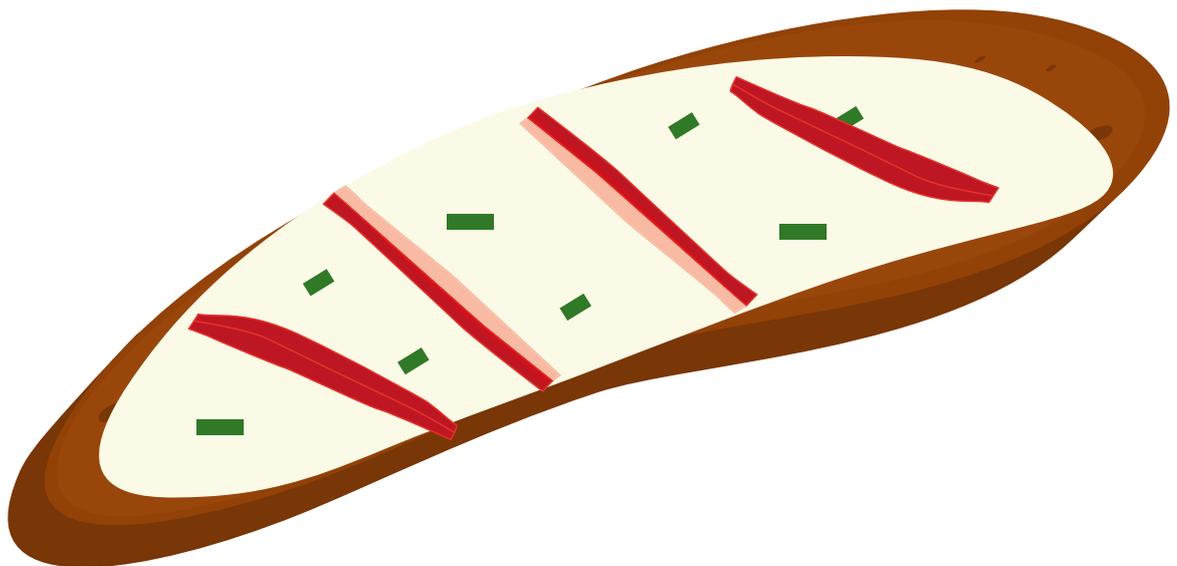


Pommes frites mit Ketchup





Hamburger

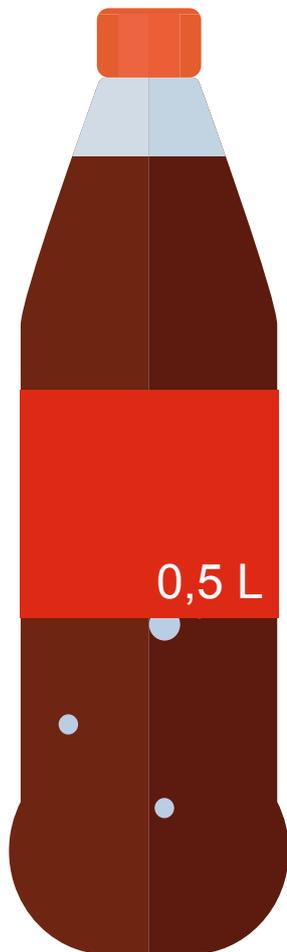


Kornspitz mit Frischkäse und Paprika

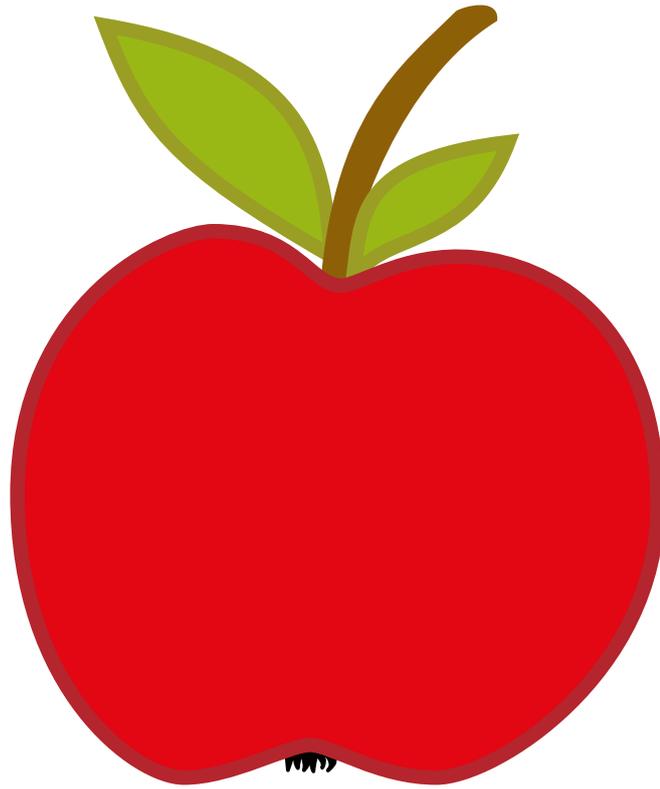




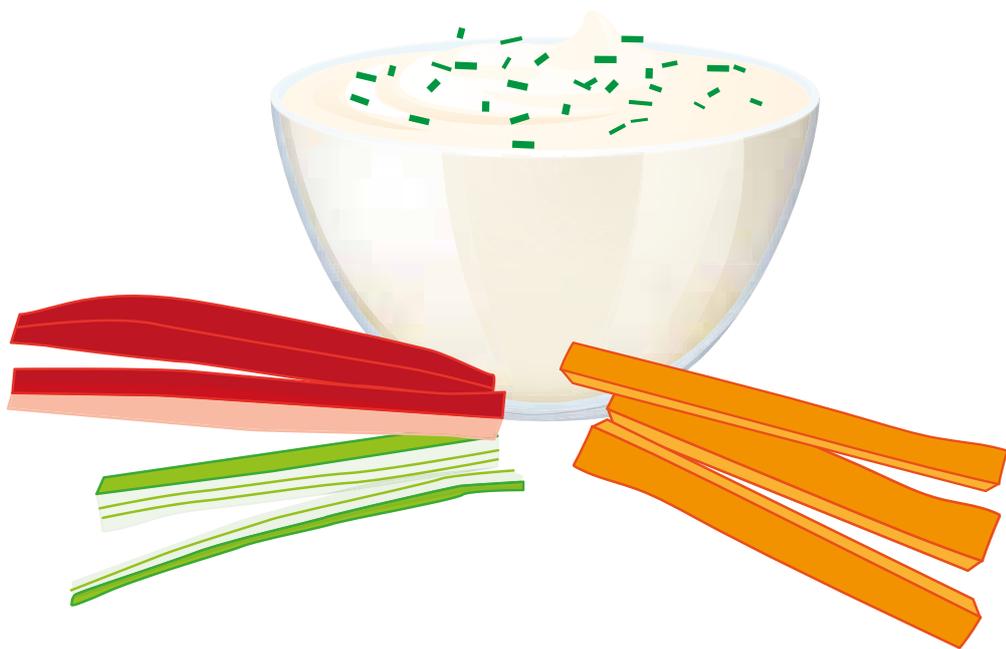
Eis mit zwei Kugeln



0,5 l-Flasche Coca Cola



Apfel

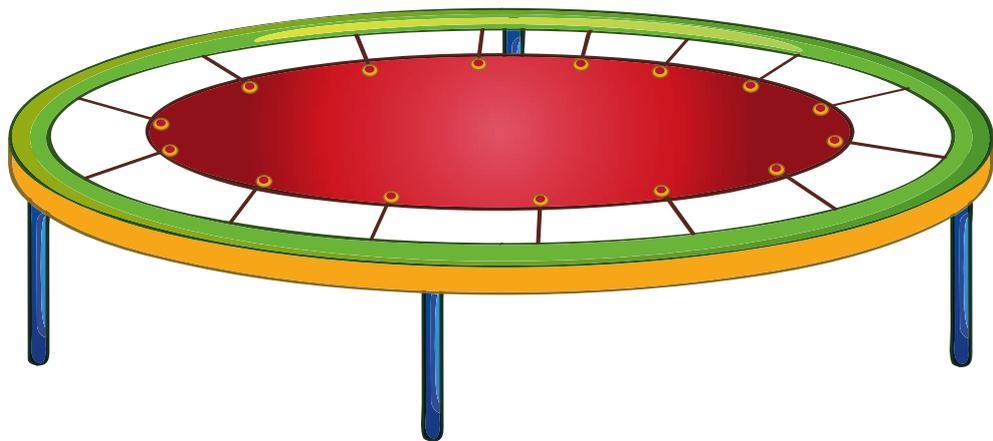


Gemüsesticks mit Kräuter-Topfendip





Auf dem Spielplatz spielen



Trampolin springen





Fußball spielen



Tanzen





im Haushalt helfen

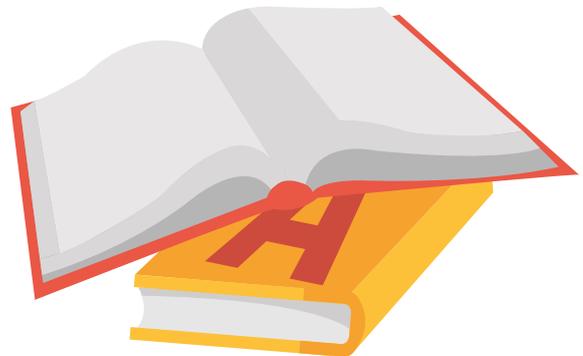


Schwimmen



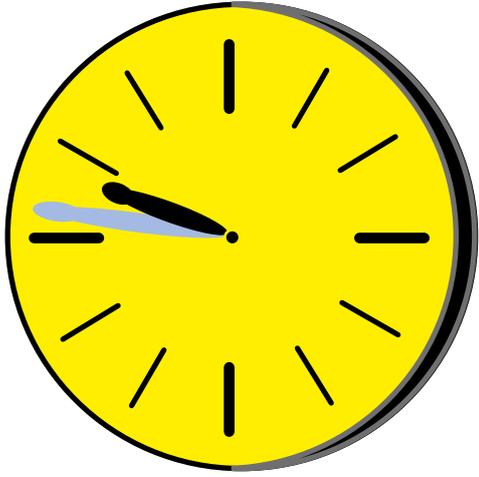


Spazieren gehen

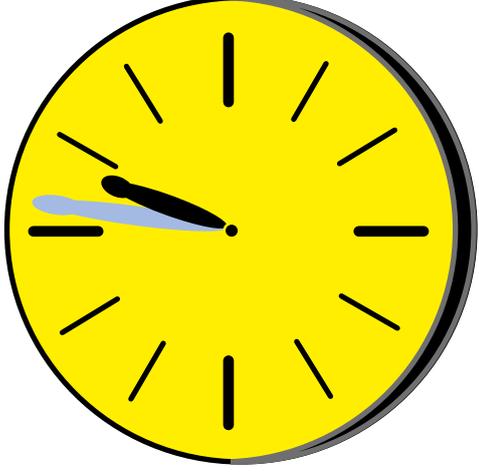


Fernsehen, lesen

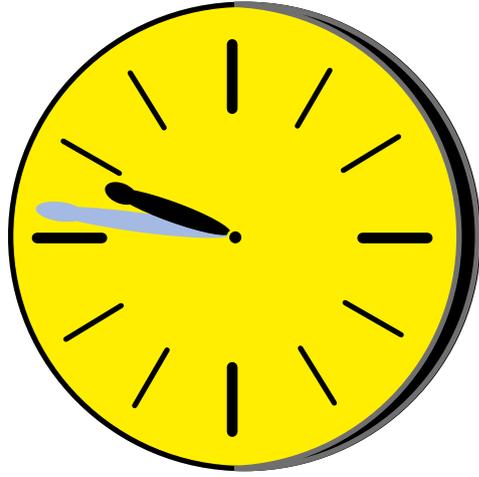




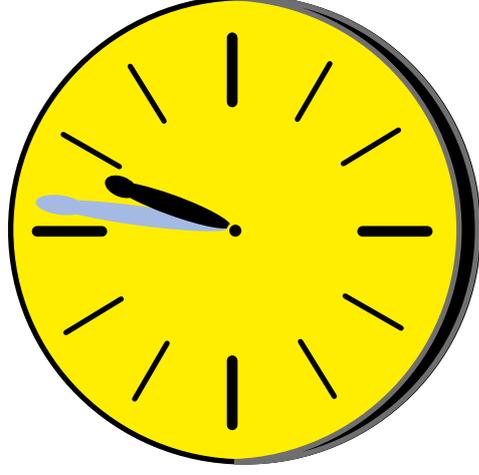
1 Stunde



1 Stunde

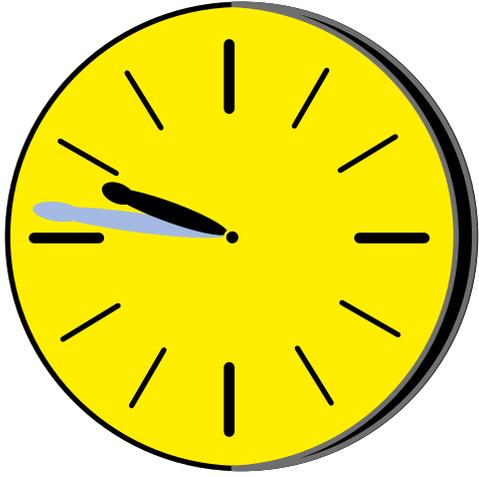


1 Stunde

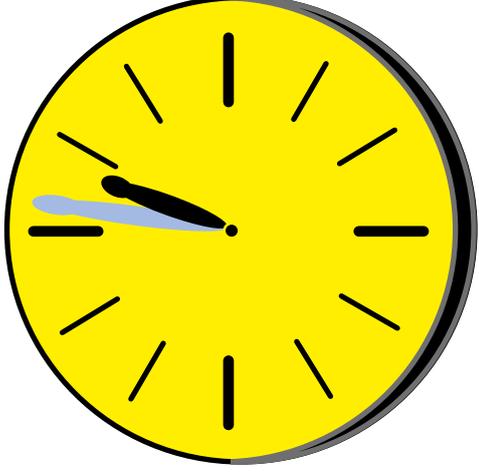


1 Stunde

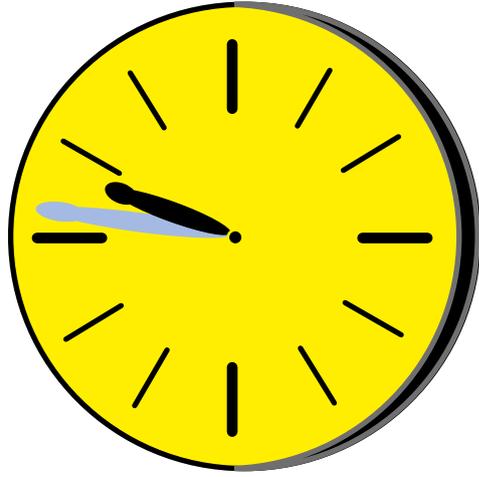




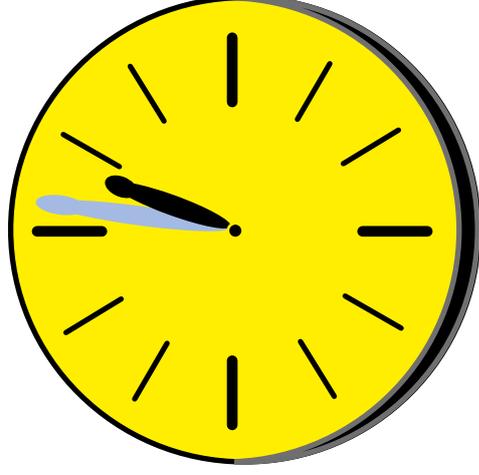
1 Stunde



1 Stunde

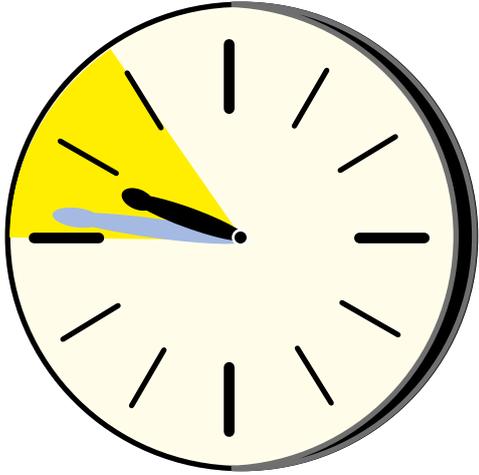


1 Stunde

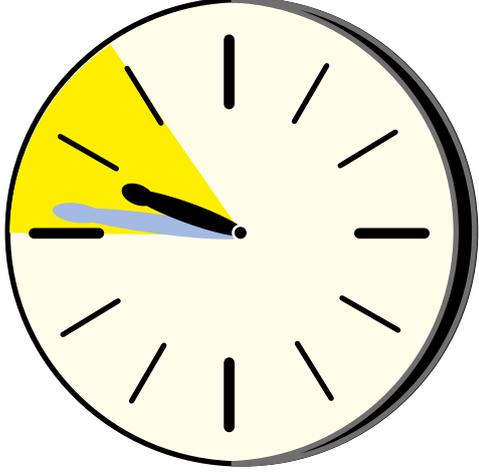


1 Stunde

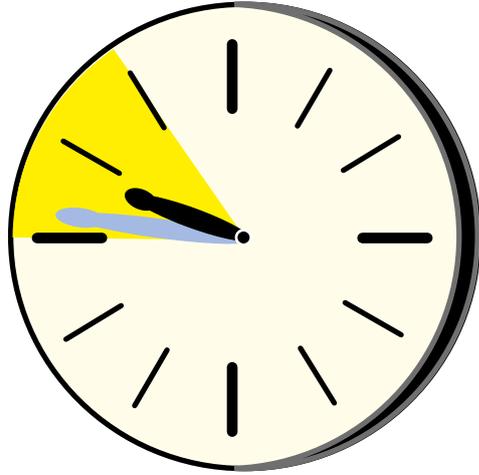




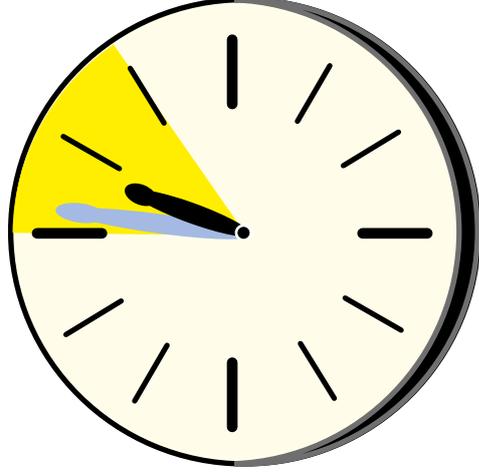
10 Minuten



10 Minuten

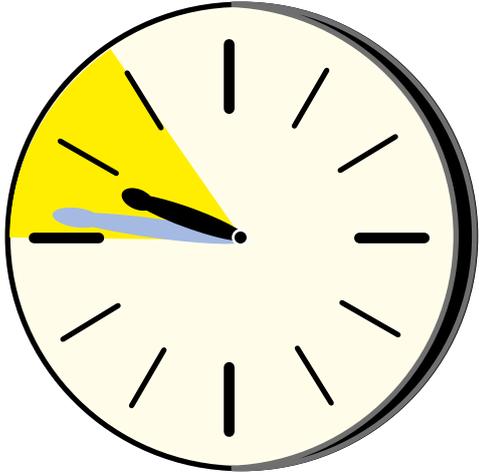


10 Minuten

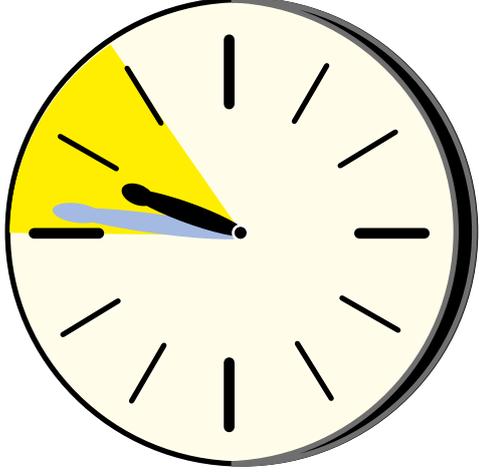


10 Minuten

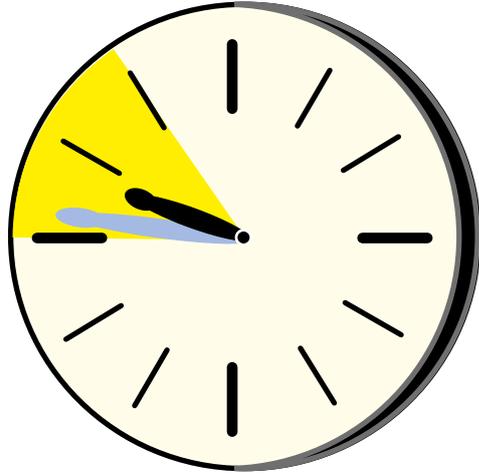




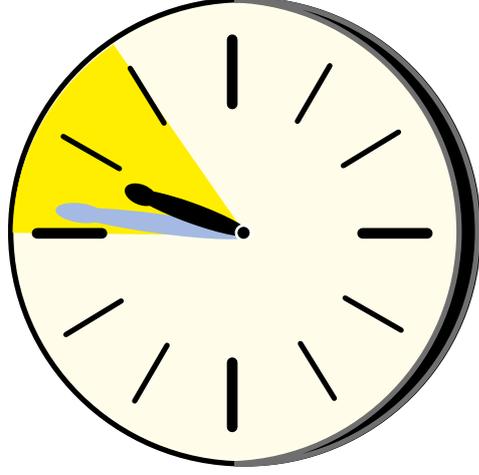
10 Minuten



10 Minuten



10 Minuten



10 Minuten





ZIELE

- Förderung des Bewusstseins für regionale Lebensmittel
- Einschätzen der Distanzen importierter Lebensmittel

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Viele unserer Lebensmittel stammen aus Österreich, einige müssen importiert werden, weil sie wegen der klimatischen Gegebenheiten bei uns nicht wachsen. Wieder andere Lebensmittel wachsen zwar grundsätzlich in Österreich, werden aber importiert, weil sie nur zu einer bestimmten Jahreszeit wachsen, aber die Nachfrage das ganze Jahr über besteht. Manchmal werden Lebensmittel importiert, weil sie billiger sind als in Österreich produzierte.

Importierte Lebensmittel werden oft sehr weit transportiert, beispielsweise mit dem LKW, mit dem Flugzeug oder mit dem Schiff. Bei jedem Transport werden Gase (z. B. CO₂) ausgestoßen, die die Umwelt belasten und zum Klimawandel beitragen. Deshalb sollten wir darauf achten, möglichst regionale Lebensmittel zu kaufen und zu verwenden.

Beispiele für Lebensmittel, die aus Österreich kommen (0 bis maximal 575 km Transportweg):

- Obst: Äpfel, Kirschen, Zwetschken
- Gemüse: Karotten, Kraut, Kürbis, Salat
- Getreide: Weizen, Roggen, Hafer, Mais
- Milchprodukte: Milch, Joghurt, Topfen, Käse
- Fleisch: Rind, Schwein, Huhn, Pute
- Zucker (aus Zuckerrüben)

Beispiele für Lebensmittel, die importiert werden müssen:

- Ananas (z. B. aus Brasilien, ca. 9.500 km von Wien entfernt)
- Bananen (z. B. aus Ecuador, ca. 10.300 km von Wien entfernt)
- Datteln (z. B. aus Ägypten, ca. 2.600 km von Wien entfernt)
- Kakao (z. B. aus Ghana, ca. 4.800 km von Wien entfernt)
- Kokosnuss (z. B. aus Indonesien, ca. 11.400 km von Wien entfernt)
- Mandarinen (z. B. aus Spanien, ca. 1.900 km von Wien entfernt)
- Mango (z. B. aus Mexiko, ca. 10.000 km von Wien entfernt)



MATERIAL

- ein Tisch
- Lebensmittelkärtchen (idealerweise laminiert, bitte auf der Rückseite farbige Punkte für die Länderzuordnung aufmalen: Apfel rot, Ananas violett, Banane blau, Datteln braun, Mandarine gelb, Mango orange, Kokosnuss türkis, Kakao grün)
- Kreppklebeband oder Seile in verschiedenen Längen: 20 cm; 1,9 m; 2,6 m; 4,8 m; 9,5 m; 10 m; 10,3 m; 11,4 m (idealerweise schon auf den Boden geklebt bzw. gelegt), ev. Maßband, um die Längen vorab zu messen
- A4-Seite „Weltkarte“ (wenn möglich auf A3 kopieren)

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen kommen zur Station und sehen die Lebensmittelkärtchen auf dem Tisch liegen. Jedes Kind darf sich ein Kärtchen aussuchen (bitte nicht auf die Rückseite schauen!). Dann schaut sich der*die Freizeitpädagog*in gemeinsam mit den Kindern die Weltkarte an, wo die Länder, aus denen die Lebensmittel kommen, bunt eingezeichnet sind. Jedes Kind darf raten, woher sein Lebensmittel kommt. Haben alle einen Tipp abgegeben, erklärt der*die Freizeitpädagog*in die Auflösung (siehe „Inhalt & Hintergrundinformation“).

Wenn alle Schüler*innen „ihr“ Land gefunden haben, dürfen sie sich mit ihrem Kärtchen zu dem – ihrer Vermutung nach – passenden Seil/Klebeband stellen. Haben alle Schüler*innen ihren Platz gefunden, verrät der*die Freizeitpädagog*in auch für diesen Teil die Auflösung (siehe „Inhalt & Hintergrundinformation“, Maßstab 1:1 000 000) und die Schüler*innen dürfen „ihren“ Weg abgehen und danach auch die Wege der anderen ausprobieren, um die Distanzen kennenzulernen.

Zum Abschluss wird erklärt, dass beim Transport der Lebensmittel aus ihren Herkunftsländern viele Kilometer mit dem LKW, Schiff oder Flugzeug überwunden werden müssen, wobei schädliche Gase ausgestoßen werden. Daher ist es wichtig, möglichst oft zu Lebensmitteln zu greifen, die aus Österreich kommen oder die nur über kurze Strecken transportiert werden müssen.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Video zum Thema „Regionalität und Saisonalität“:

<https://kinderessengesund.at/kinderessengesund/videos/regionalitaet/saisonalitaet>

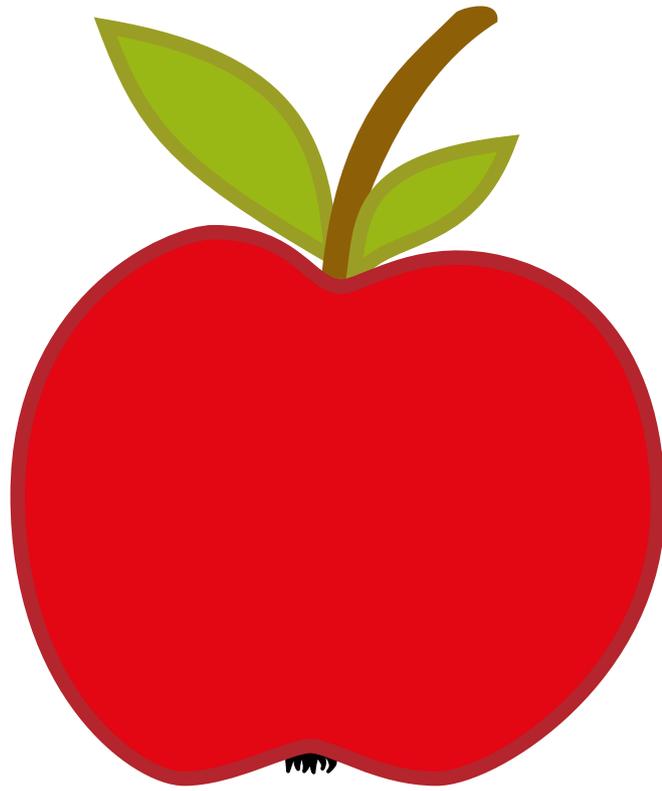
KATEGORIE
Bewegung



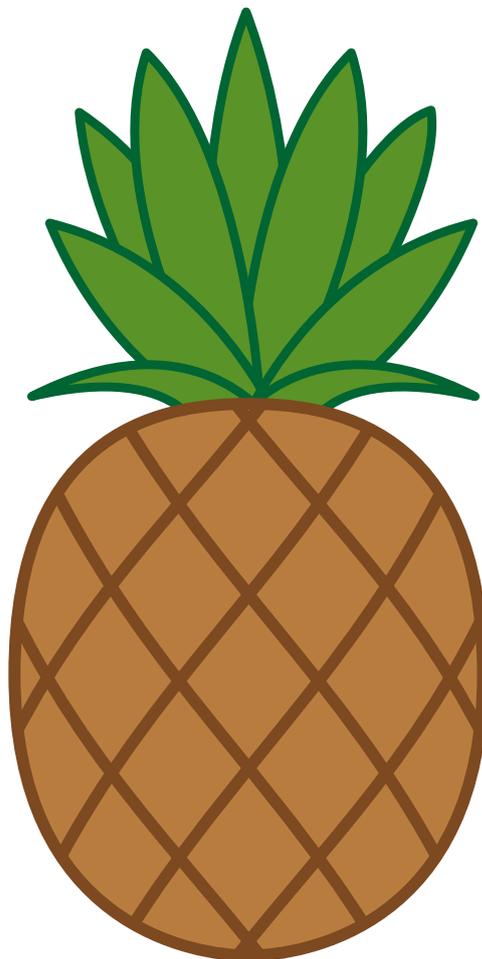
THEMA
Nachhaltigkeit, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, BuS

BETREUUNG
Ja

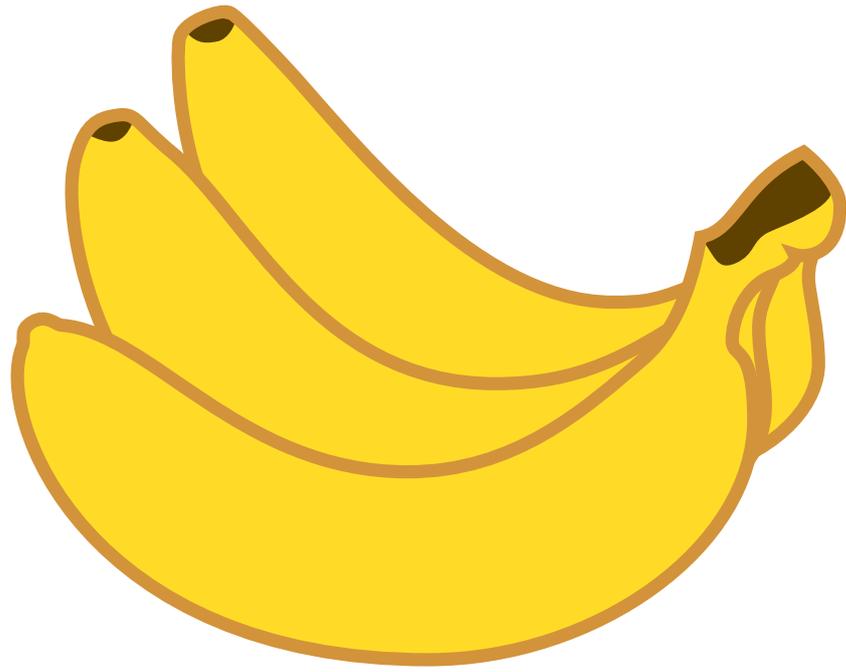


Apfel



Ananas



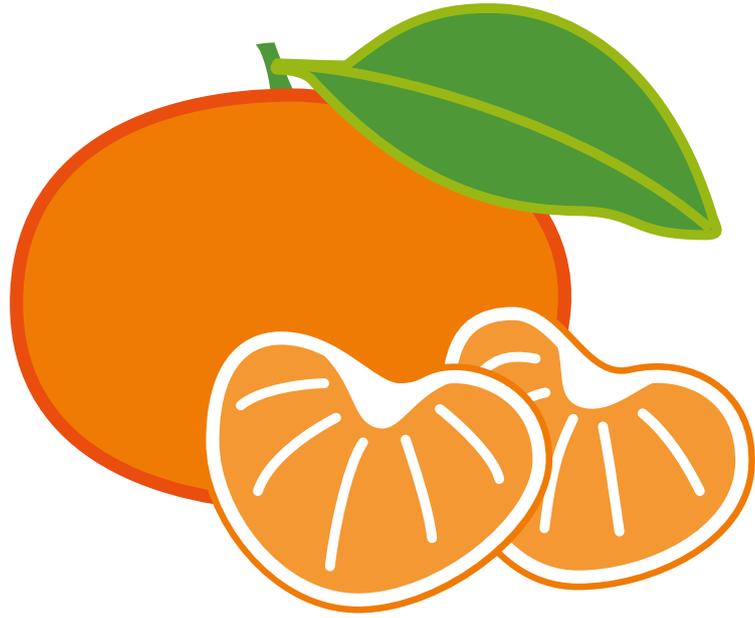


Bananen

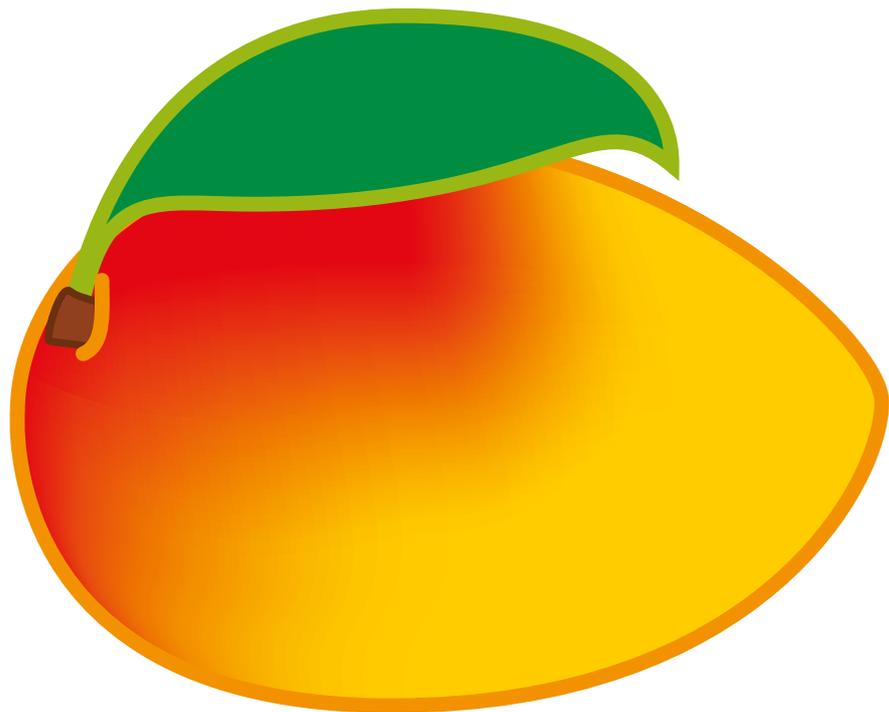


Datteln



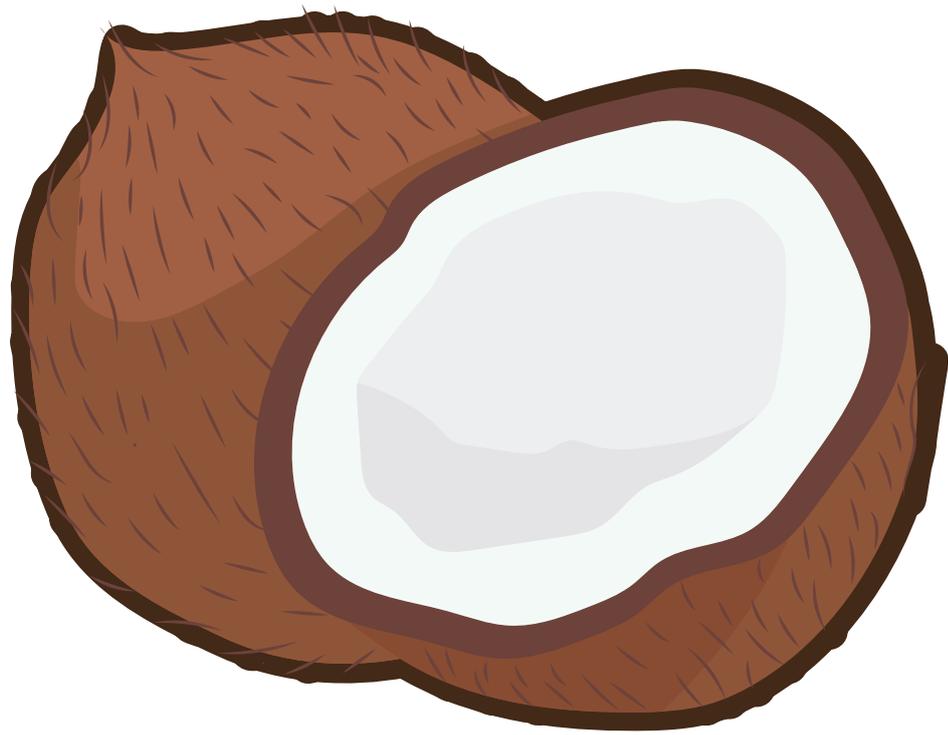


Mandarinen



Mango



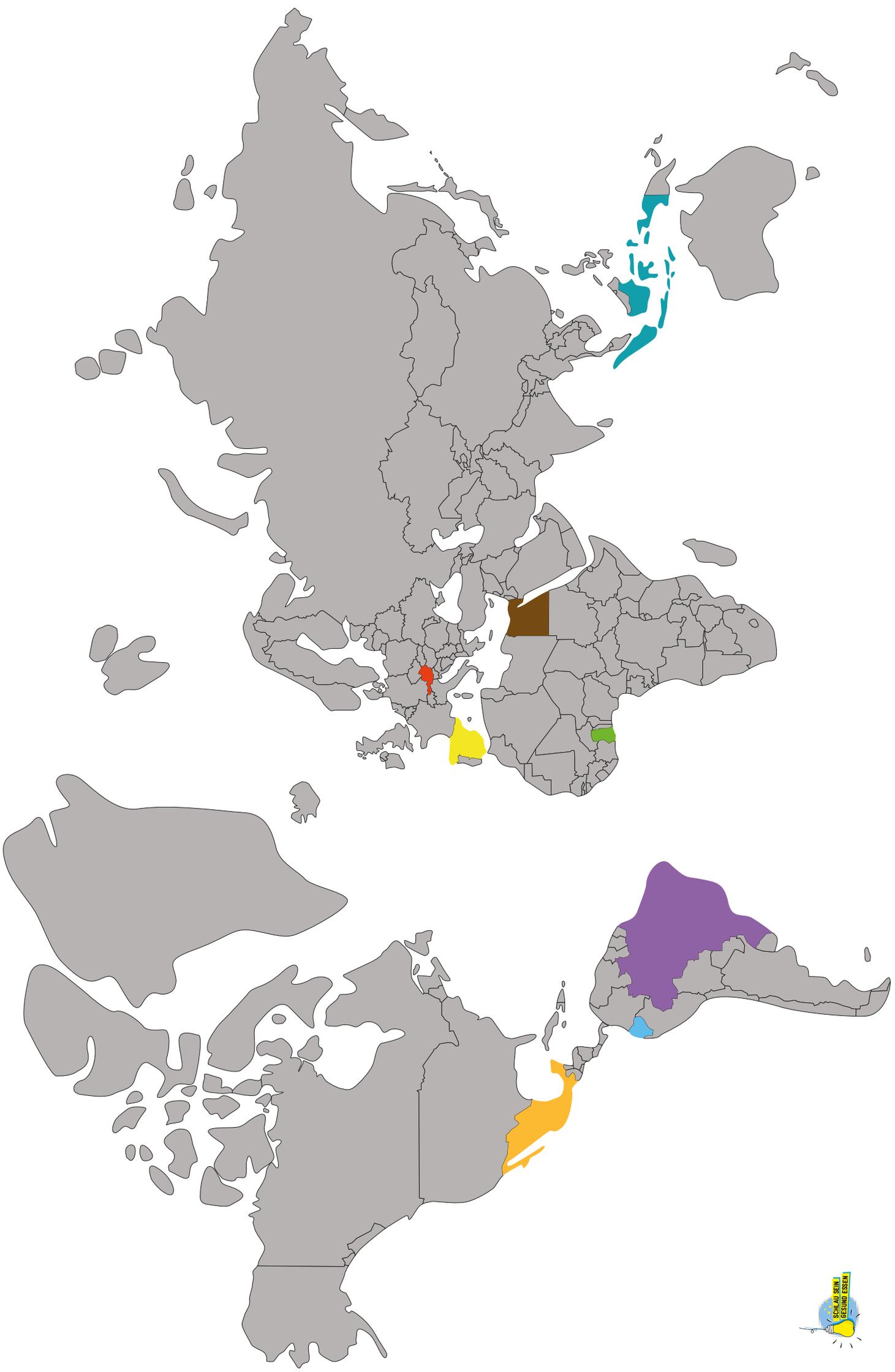


Kokosnüsse



Kakao





STATION 5.3

APFELSAFTVERKOSTUNG



ZIELE

- Kennenlernen und Unterscheiden verschiedener Getränke mit Apfelgeschmack
- Verpackungsangaben lesen und verstehen lernen

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Im Handel sind unterschiedliche Getränke mit Apfelgeschmack zu finden. Sie unterscheiden sich vor allem im Fruchtgehalt und im Zuckergehalt. Folgende Getränke kann man unterscheiden:

- **Direktsaft:** Darunter versteht man 100 %igen Apfelsaft, welcher direkt nach dem Pressen abgefüllt wird. Naturtrüber Apfelsaft enthält Trübstoffe, d. h. kleine Partikel vom Fruchtfleisch oder von der Schale, welche dem Saft einen aromatischen und intensiven Geschmack verleihen. Bei klarem Apfelsaft werden die Trübstoffe durch Klärung mit pflanzlicher oder tierischer Gelatine oder durch mechanische Filtration entfernt.
- **Apfelsaft aus Konzentrat:** Nach dem Pressen wird dem Saft Wasser entzogen und das Fruchtaroma abgetrennt. Dadurch reduziert sich das Volumen auf ca. ein Sechstel. Das Konzentrat eignet sich vor allem für lange Transportwege und benötigt bei der Lagerung weniger Platz. Um aus dem Konzentrat wieder Apfelsaft herzustellen, werden die ursprünglich entzogene Menge an Wasser und das Fruchtaroma wieder zugesetzt.
- **Apfelnektar:** Der Apfelsaftanteil von Apfelnektar liegt bei mindestens 50 %. Zusätzlich wird Wasser und meist auch Zucker zugesetzt. Nektar wird häufig bei Obstsorten verwendet, die einen hohen Säuregehalt aufweisen und als reiner Saft zu sauer wären, z. B. schwarze Johannisbeere oder Maracuja. Zudem gibt es Obstsorten, die sehr viel Fruchtfleisch enthalten, wie z. B. Banane oder Mango. Bei diesen Obstsorten ist die Verarbeitung zu reinem Saft nicht möglich, da der Saft zu dickflüssig wäre. Bei der Herstellung von Nektar geht es häufig um die Reduktion der Kosten: Der hochwertige, reine Fruchtsaft wird als Ausgangsprodukt genutzt und mit kostengünstigerem Wasser und Zucker versetzt.
- **Apfelsaftlimonade:** Der Apfelsaftanteil beträgt mindestens 30 %, der Rest ist Wasser, Zucker und Apfelaroma. Für diese Getränke gibt es unterschiedliche Bezeichnungen: Fruchtgetränk, Fruchtsaft-Erfrischungsgetränk oder Erfrischungsgetränk mit Fruchtsaft.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist das Getränk umso empfehlenswerter, je höher der Fruchtanteil und je geringer der Zuckeranteil ist. Um bei der Auswahl eines Getränkes die gesündeste Variante zu finden, empfiehlt sich ein Blick auf die Zutatenliste: Idealerweise ist kein Zucker darauf zu finden – in diesem Fall ist kein Zucker zugesetzt. Findet sich Zucker in der Zutatenliste, so ist die Reihung interessant: Je weiter vorne er steht, desto höher ist sein mengenmäßiger Anteil im Produkt.

Grundsätzlich sollten Fruchtsäfte und andere Fruchtgetränke nur stark verdünnt getrunken werden, ein Teil Saft sollte mit mindestens drei Teilen Wasser verdünnt werden.



MATERIAL

- ein Tisch
- vier Krüge
- vier Verpackungen: Apfelsaft (Direktsaft), Apfelsaft aus Konzentrat, Apfelnektar, Apfelimonade
- acht Etiketten für die Krüge und Verpackungen
- ein Stift zum Beschriften der Etiketten
- Gläser (in der Anzahl der Schüler*innen)
- 120 ml Apfelsaft direkt gepresst (pro Kleingruppe)
- 120 ml Apfelsaft aus Konzentrat (pro Kleingruppe)
- 120 ml Apfelnektar (pro Kleingruppe)*
- 120 ml Apfelimonade (pro Kleingruppe)

*Hinweis: Sollte kein Apfelnektar zur Verfügung stehen, kann die Station auch ohne Nektar durchgeführt werden.

DURCHFÜHRUNG

Bevor die Schüler*innen zur Station kommen, werden die Getränke in Krüge gefüllt. Die Krüge und die Verpackungen werden mit Etiketten nummeriert, damit die Zuordnung der Getränke bei der Auflösung erleichtert wird.

1. Apfelsaft direkt gepresst
2. Apfelsaft aus Konzentrat
3. Apfelnektar
4. Apfelimonade

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, erklärt ihnen der*die Freizeitpädagog*in, dass es unterschiedliche Getränke mit Apfelgeschmack gibt. Die Schüler*innen erfahren, dass es Getränke mit und ohne zugesetzten Zucker gibt und dass der Fruchtanteil und der Zuckergehalt in den Getränken unterschiedlich sind. Der*die Freizeitpädagog*in macht die Schüler*innen darauf aufmerksam, dass Fruchtsäfte nur ab und zu getrunken werden sollen. Die Schüler*innen werden gefragt, was als Durstlöcher empfohlen wird (siehe Station 2.3), und bekommen anschließend die Information, dass vor allem Wasser, Mineralwasser und ungesüßter Tee empfehlenswerte Getränke sind. Auch stark verdünnte Fruchtsäfte können verwendet werden, um den Durst zu löschen.

Anschließend teilt der*die Freizeitpädagogin*der allen Schüler*innen jeweils etwa 20 ml der vorbereiteten Getränke aus. Die Schüler*innen verkosten die Getränke in der festgelegten Reihenfolge (1 bis 4). Wenn die Schüler*innen alle Getränke verkostet haben, kann der*die Freizeitpädagog*in die folgenden Fragen stellen:

- Welches Getränk hat am natürlichsten geschmeckt?
- Welches Getränk war besonders süß?
- Welches Getränk hat am meisten nach Apfel geschmeckt?
- Welches Getränk hat am besten geschmeckt? Warum?

Nach der Diskussion erfolgt die Auflösung. Die Schüler*innen schauen sich die Verpackungen genau an und lesen die Zutatenlisten. Dabei wird erklärt, dass Zucker nur dann in der Zutatenliste vorkommt, wenn dieser zugesetzt wurde. Die Schüler*innen schauen auf den Zutatenlisten, in welchen Getränken Zucker zugesetzt wurde und an welcher Stelle dieser steht.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Handbuch für Pädagog*innen aus dem Wiener Schulfruchtprogramms,
S.25ff, „Die Zuckerspürnasen: in welchem Saft ist Zucker zugesetzt?“

https://kinderessengesund.at/wig_handbuch_wiener-schulfruchtprogramm

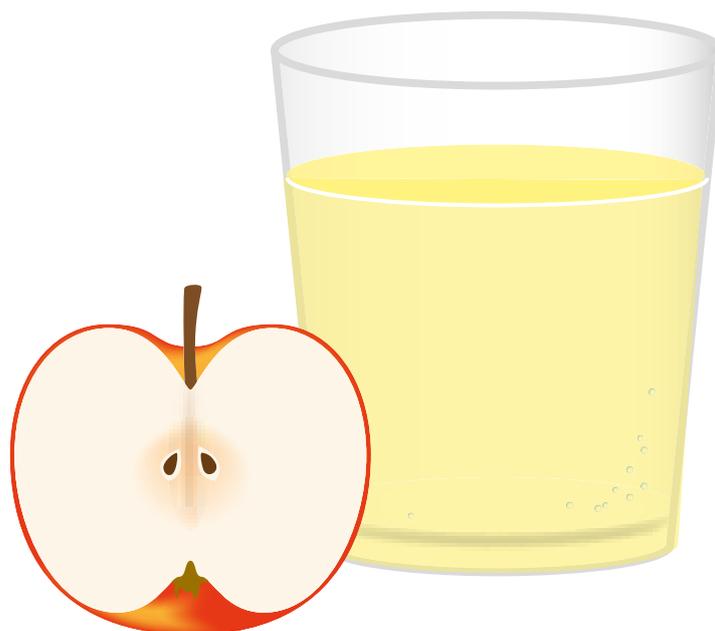
KATEGORIE
Sinnliches Erleben



THEMA
Trinken, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU

BETREUUNG
Ja



STATION 5.4 MEIN TAGESPEISEPLAN



ZIELE

- Kennenlernen der empfohlenen Mahlzeitenverteilung
- Bewusstseinsbildung, welche Lebensmittel und Speisen täglich verzehrt werden

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

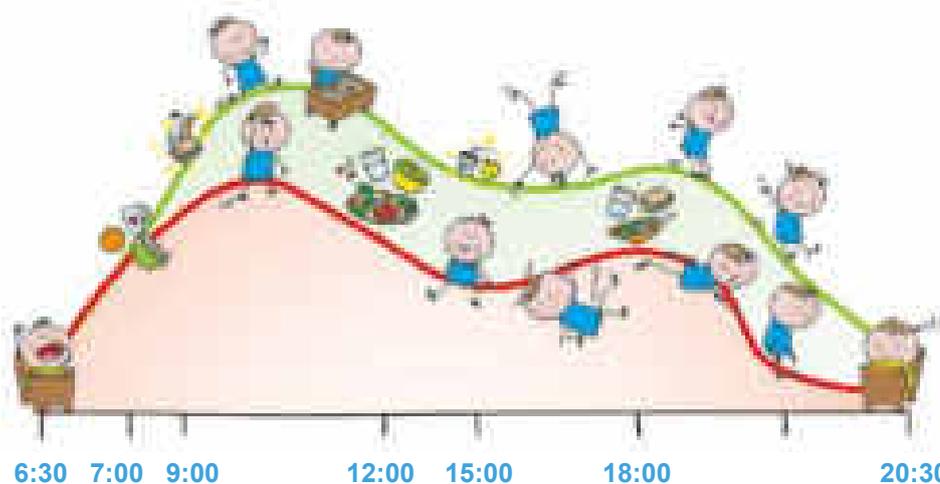
Schüler*innen benötigen Energie und Nährstoffe, damit sie aufmerksam und konzentriert sind. Daher sollten sie drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) sowie zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittags- und Nachmittagsjause) essen. Zumindest eine Mahlzeit pro Tag sollte warm sein.

FRÜHSTÜCK

Ein ausgewogenes Frühstück ist wichtig, um die leeren Energie- und Nährstoffspeicher aufzufüllen und gut in den Tag zu starten. Dafür eignen sich Getreideprodukte, vorwiegend in Vollkornqualität, Obst, Gemüse und Milchprodukte. Zuckerhaltige Produkte sollten nur selten verzehrt werden. Für das Frühstück gelten ähnliche Kriterien wie für eine gesunde Jause (siehe Station 3.1).

ZWISCHENMAHLZEITEN

Obst, Gemüse, Milch- und Getreideprodukte eignen sich auch als ideale Vormittags- und Nachmittagsjause. Die Vormittagsjause sorgt dafür, dass die Schüler*innen am Vormittag aktiv und aufmerksam dem Unterricht folgen können. Die Nachmittagsjause hilft gegen das Nachmittagstief und sorgt dafür, dass die Schüler*innen voller Energie lernen oder aktiv sein können.



© kommunikationsbuero



MITTAG- UND ABENDESSEN

Getreideprodukte oder Kartoffeln sowie Gemüse sollten bei jedem Mittag- und Abendessen enthalten sein. Ergänzend sollten Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Eier oder Milchprodukte als Eiweißquellen dazu gereicht werden. Hier sollte auf eine gute Abwechslung geachtet werden. Wasser sollte über den ganzen Tag verteilt getrunken werden.

MATERIAL

- zwei Tische mit einem Sessel pro Kind
- Arbeitsblatt „Mein Tagesspeiseplan“ (in der Anzahl der Schüler*innen)
- Stifte

DURCHFÜHRUNG

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, erklärt der*die Freizeitpädagogin*der, dass es wichtig ist, regelmäßig zu essen. Die Schüler*innen erfahren, dass regelmäßige Mahlzeiten die Energie liefern, die sie brauchen, um konzentriert zu lernen oder zu spielen. Der*die Freizeitpädagog*in kann die Schüler*innen fragen, ob und was sie heute gegessen haben und wer die Eltern manchmal bei der Vorbereitung der Mahlzeiten unterstützt.

Dann wiederholt der*die Freizeitpädagog*in, welche Komponenten bei den Mahlzeiten vorkommen sollten (siehe „Inhalt & Hintergrundinformation“) und teilt das Arbeitsblatt „Mein Tagesspeiseplan“ aus. Die Schüler*innen dürfen sich einen Tagesspeiseplan erstellen. Dabei sollen sie die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung einfließen lassen. Wenn die Schüler*innen ihren Tagesspeiseplan zusammengestellt haben, überlegen sie, welche Zutaten dafür eingekauft werden müssen und tragen diese in die Einkaufsliste ein (dieser Schritt ist optional). Falls den Schüler*innen keine Speisen einfallen, kann der*die Freizeitpädagog*in ihnen vorschlagen, die Speisen des Vortages aufzuschreiben oder mit ein paar eigenen Ideen helfen. Im Anschluss dürfen die Schüler*innen ihren Speiseplan der Kleingruppe vorstellen.

Optional führt der*die Freizeitpädagog*in zum Abschluss eine Bewegungsgeschichte zum Thema „Einkauf“ mit den Schüler*innen durch.



GESCHICHTE	BEWEGUNGSTEIL
Heute ist mein Geburtstag, ich möchte mit Freundinnen und Freunden eine Pizza backen.	jubeln
Dafür muss ich noch die Zutaten einkaufen gehen.	am Platz gehen
Im Supermarkt schiebe ich meinen Einkaufswagen durch den Supermarkt und suche das Mehl.	am Platz gehen, Einkaufswagen schieben
Das Mehl ist ganz oben im Regal, ich erreiche es, wenn ich mich ganz lang mache.	die Arme nach oben strecken, auf den Zehenspitzen stehen
Die Tomatensauce befindet sich ganz unten im Regal.	nach unten bücken
Für den Belag suche ich mir Käse, Schinken und Mais aus.	die Arme nach rechts ausstrecken, dann nach links ausstrecken und einmal nach unten strecken
Ich schiebe meinen Einkaufswagen zur Kassa.	Einkaufswagen schieben, gehen
Dann gehe ich nach Hause.	gehen
Plötzlich fängt es an zu regnen, ich fange an zu laufen.	im Kreis laufen
Ich springe über eine große Regenpfütze damit meine Schuhe nicht nass werden.	springen
Zuhause angekommen knete ich den Teig und rolle ihn aus.	mit den Fäusten die Oberschenkel hinauf und hinunter streichen, als würde Teig geknetet werden
Dann gebe ich Tomatensauce auf den Teig.	mit der flachen Hand über die Oberschenkel streichen, als würden wir Tomatensauce auf die Pizza streichen
Dann reibe ich den Käse,.....	mit der Faust auf und ab reiben
schneide den Schinken klein.....	mit den Handballen auf die Oberschenkel klopfen, als würde man schneiden
und belege die Pizza mit Käse, Schinken und Mais.	mit den Fingerspitzen auf die Oberschenkel trommeln
Die Pizza schiebe ich in den Ofen.	Handflächen nach oben, Arme leicht gestreckt, als würde man ein Blech in den Ofen schieben
Es läutet an der Tür, meine Freundinnen und Freunde sind da.	eine Runde laufen und Türe öffnen
Jetzt ist auch die Pizza fertig. Und wie schmeckt die Pizza?	gemeinsam „guuut“ jubeln!



WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblatt „Tagesspeiseplan“ aus dem Projekt „MAXIMA“

https://kinderessengesund.at/index.php/aks_tagesspeiseplan

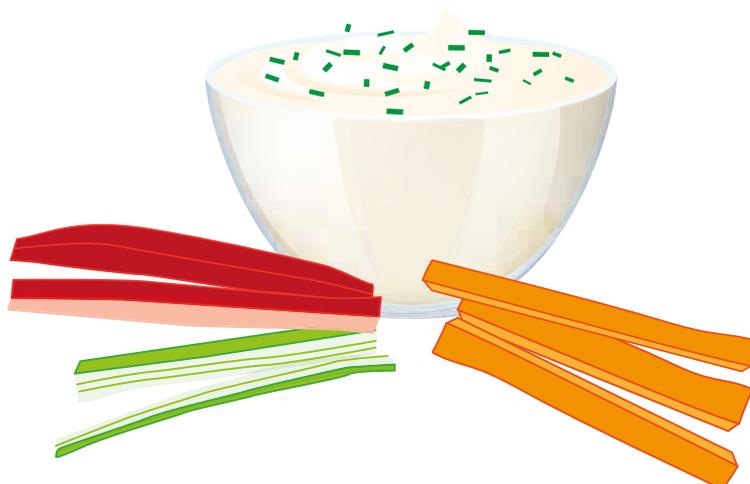
KATEGORIE
Basteln



THEMA
Ernährung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU

BETREUUNG
Ja





**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



WORKSHOP 6

STATION 6.1

HUNGER UND APPETIT



ZIEL

Unterscheidung von Hunger und Appetit, Körperwahrnehmung schärfen

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Zur Prävention von Übergewicht ist es wichtig, den eigenen Körper und seine Bedürfnisse gut zu kennen. Damit die Schüler*innen ihre Bedürfnisse konkret benennen können, werden bei dieser Station die Gefühle „Hunger“ und „Appetit“ behandelt. Die Schüler*innen spüren in sich hinein, wo sie die beiden Gefühle im Körper wahrnehmen und wie sie diese unterscheiden können.

Unter Appetit versteht man ein Verlangen nach Essen, das nicht immer durch Hunger ausgelöst wird, sondern auch von anderen Einflüssen (z. B. Anblick oder Geruch von Speisen, momentane Stimmung etc.) abhängen kann. Häufig ist Appetit kein allgemeines Gefühl, sondern mit einem bestimmten Lebensmittel verbunden (z. B. Appetit auf Fleisch, Appetit auf Obst etc.). Ebenso kann Appetit durch geselliges Beisammensein ausgelöst werden.

Hunger ist ein physiologisches Gefühl. Es tritt auf, wenn der Magen leer ist, und verschwindet normalerweise nach der Füllung des Magens. Verschiedene Mechanismen im Körper steuern das Hungergefühl:

- Dehnungsrezeptoren im Magen
- Hormone im Magen-Darm-Trakt
- Botenstoffe im Gehirn
- niedriger Blutzuckerspiegel

Meist wird Hunger im Bauch verspürt, weil die Füllung des Magens eine zentrale Rolle spielt. Appetit kann an unterschiedlichen Orten wahrgenommen werden: im Mund, im Hals, im Bauch oder auch woanders. Wo das jeweilige Gefühl wahrgenommen wird, ist individuell und daher nicht als richtig oder falsch zu bewerten. Sinn der Station ist, dass sich die Schüler*innen darüber Gedanken machen und die für sie persönlich richtige Stelle einzeichnen können.

MATERIAL

- Kopiervorlage „Mein Körper“
- bunte Stifte (z. B. Buntstifte, Filzstifte, Ölkreiden, ...)
- zwei Tische mit einem Sessel pro Kind

DURCHFÜHRUNG

Der*die Freizeitpädagog*in fragt die Schüler*innen wo sie gerade Hunger haben:

- Alle Schüler*innen, die Hunger haben, führen die Hand zum Mund.
- Alle Schüler*innen, die keinen Hunger haben („satt sind“), legen die Hand auf den Bauch.



Anschließend werden die hungrigen Schüler*innen gefragt, wo sie den Hunger spüren. Falls gerade niemand Hunger hat, werden sie gefragt, wo sie Hunger *normalerweise* spüren. Da dies üblicherweise der Bauch ist, kann man bei dieser Gelegenheit erklären, dass Hunger mit der Füllung des Magens zusammenhängt, d. h. man spürt, dass der Magen gerade leer ist.

Im Anschluss fragt der*die Freizeitpädagog*in die Schüler*innen, ob sie das Wort „Appetit“ kennen.

- Ist das Wort bekannt, werden sie gefragt, ob sie gerade Appetit haben. In den meisten Fällen wird diese Frage die Gegenfrage „Worauf?“ hervorrufen. Anhand dieser Gegenfrage kann erklärt werden, dass sich Appetit meistens auf ein bestimmtes Lebensmittel bzw. eine Lebensmittelgruppe bezieht.
- Ist der Begriff nicht bekannt, kann vereinfachend gesagt werden, dass es „Lust“ auf ein bestimmtes Lebensmittel / eine Lebensmittelgruppe ist (z. B. „Ich habe Lust auf Karotten“).

Dann werden gemeinsam Beispiele gesammelt, worauf die Schüler*innen Appetit haben. Wenn den Schüler*innen zu Beginn nichts einfällt, können folgende Beispiele gebracht werden:

- Ich habe Appetit auf Gurken. (Lebensmittel)
- Ich habe Appetit auf Kuchen. (Lebensmittel)
- Ich habe Appetit auf Fleisch. (Lebensmittelgruppe)
- Ich habe Appetit auf etwas Saures. (Geschmacksrichtung)
- Ich habe Appetit auf etwas Knackiges. (Konsistenz)

Sind einige Beispiele gefunden, anhand derer der Unterschied zwischen Hunger und Appetit klar wird, dürfen die Schüler*innen zeigen, wo sie Hunger spüren, indem sie die rechte Hand hinlegen, und wo sie Appetit spüren, indem sie die linke Hand hinlegen. Gemeinsam wird nochmals besprochen, wo die Schüler*innen die beiden Gefühle wahrnehmen und dass sich das von Person zu Person unterscheiden kann.

Zum Abschluss bekommen die Schüler*innen je ein Arbeitsblatt und dürfen im Körper einzeichnen, wo sie Hunger und Appetit verspüren. Idealerweise stehen verschiedene Farben zur Verfügung, sodass sich die Schüler*innen aussuchen dürfen, welche Farbe der Hunger hat und welche Farbe der Appetit hat.

Das Arbeitsblatt dürfen die SchülerInnen mit nach Hause nehmen und ihren Eltern zeigen.

KATEGORIE Basteln		THEMA Körper, Gefühle
VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH SU		BETREUUNG Ja

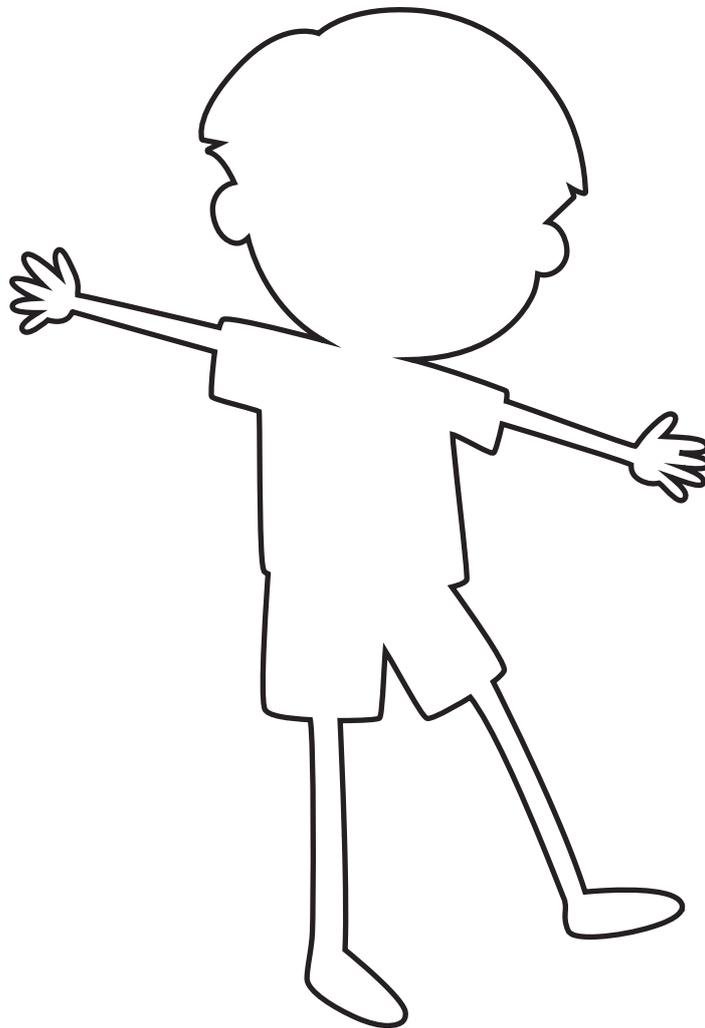
STATION 6.1 ARBEITSBLATT



HUNGER UND APPETIT

WO SPÜRST DU HUNGER? WELCHE FARBE WILLST DU IHM GEBEN?

Mein Hunger hat die Farbe _____ und ich spüre ihn _____



WO SPÜRST DU APPETIT? WELCHE FARBE WILLST DU IHM GEBEN?

Mein Appetit hat die Farbe _____ und ich spüre ihn _____

STATION 6.2

GESCHMACKSRICHTUNGEN ERKENNEN

SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN



ZIEL

Unterschiedliche Geschmacksrichtungen erkennen und benennen können

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Auf unserer gesamten Zunge sind Geschmacksknospen verteilt, welche für unseren Geschmackssinn verantwortlich sind. Über die Geschmacksknospen werden fünf verschiedene Geschmacksrichtungen wahrgenommen: **süß** (z. B. reife Früchte, Milkschokolade), **sauer** (z. B. Zitrone, Essig), **salzig** (z. B. eingelegtes Gemüse, geräucherter Fisch), **bitter** (z. B. Rucola, Endiviansalat) und **umami** (z. B. Sojasauce, Fleisch, Fertigprodukte). Über die Zunge gelangt die Geschmacksinformation ins Gehirn und wird dort als Sinneseindruck wahrgenommen.

Bereits im Mutterleib wird der Geschmackssinn geprägt und in weiterer Folge durch das Essverhalten, unsere Emotionen und Erinnerungen in der Kindheit gefestigt. Um unterschiedliche Geschmacksrichtungen kennenzulernen, ist es wichtig, dass Kinder viele verschiedene Lebensmittel ausprobieren dürfen. Die Geschmacksschwelle, d. h. die Schwelle, ab der ein Geschmack erkannt wird, ist sehr unterschiedlich und nimmt im Alter ab. So liegen bei einem Säugling etwa 10.000 Geschmacksknospen auf der Zunge, bei Erwachsenen nur noch etwa 2.000.

MATERIAL

- ein Tisch
- vier Krüge
- Salz: ein halber TL pro Kleingruppe
- Zucker: ein gehäufter TL pro Kleingruppe
- Zitronensäure: zwei Messerspitzen pro Kleingruppe
- Gläser (in der Anzahl der Schüler*innen)
- eine Schüssel Salz
- ein kleiner Löffel
- ein großer Löffel/Kochlöffel

DURCHFÜHRUNG

Bevor die Schüler*innen zur Station kommen, werden die Krüge mit jeweils einem Liter Wasser gefüllt und drei davon mit den unterschiedlichen Geschmacksrichtungen versetzt:

Krug 1: ein halber TL Salz

Krug 2: ein gehäufter TL Zucker

Krug 3: zwei Messerspitzen Zitronensäure

Krug 4: reines Wasser

Die Schüssel mit Salz, der kleine Löffel, der Kochlöffel und der vierte Krug mit Wasser werden erst am Ende der Station benötigt.

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, werden sie gefragt, welche Geschmacksrichtungen sie kennen und welchen Geschmack sie bevorzugen. Dann wird besprochen, dass es

STATION 6.2 GESCHMACKSRICHTUNGEN ERKENNEN



fünf unterschiedliche Geschmacksrichtungen gibt, welche durch die Geschmacksknospen auf unserer Zunge wahrgenommen werden.

Anschließend zeigt der*die Freizeitpädagogin den Schüler*innen die drei Krüge und erklärt ihnen, dass das Wasser darin unterschiedliche Geschmacksrichtungen hat. Diese dürfen die Schüler*innen erschmecken.

Dier*die Freizeitpädagog*in teilt den Schüler*innen jeweils eine Kostprobe aus. Sie dürfen zuerst einen vorsichtigen Schluck nehmen, um mit der Zungenspitze zu erkennen, welcher Geschmackseindruck entsteht. Dann dürfen sie einen großen Schluck nehmen, um die Flüssigkeit im ganzen Mund gut zu verteilen und wahrzunehmen, welcher Geschmackseindruck entsteht. Wer will, darf noch mehrere Schlucke nehmen, sodass alle Schüler*innen eine Idee haben, um welche Geschmacksrichtung es sich handeln könnte. Danach diskutieren die Schüler*innen ihre Eindrücke in der Kleingruppe. Die Auflösung erfolgt nach jeder Kostprobe.

Optional können die Schüler*innen am Ende der Verkostung ihre persönliche Geschmacksschwelle austesten. Die Schüler*innen können das Wasser in ihrem Glas schrittweise mit kleinen Mengen Salz versetzen, bis sie den salzigen Geschmack gerade wahrnehmen. Dieses Experiment verdeutlicht, dass die Geschmacksschwelle unterschiedlich ist und dass manche Schüler*innen weniger Salz brauchen, um es wahrzunehmen, und andere Schüler*innen mehr Salz dafür brauchen.

Das gleiche Experiment wird mit Zucker und Zitronensäure durchgeführt.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblatt „Das kenne ich!“ Rate-Spiele für die Sinne von „Richtig essen von Anfang an!“

https://kinderessengesund.at/ratespiel_sinne



Handbuch für Pädagog*innen aus dem Wiener Schulfruchtprogramm, S.76ff „Genuss und Seelische Gesundheit“

https://kinderessengesund.at/wig_handbuch_wiener-schulfruchtprogramm

KATEGORIE

Sinnliches Erleben



THEMA

Sensorik

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU

BETREUUNG

Ja

STATION 6.3

FAIR TRADE



ZIELE

- Kennenlernen des Unterschiedes zwischen fair gehandelten und herkömmlich hergestellten Produkten
- Erkennen fair gehandelter Produkte am Logo

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Fair Trade hat das Ziel, die Lebens- und Arbeitsbedingungen der Menschen in sogenannten Entwicklungsländern zu verbessern. Kleinbauernfamilien und -kooperativen erhalten einen fairen Preis für ihre Ware, welcher auch bei schwankenden Marktpreisen stabil bleibt.

Das Fair-Trade-Logo kennzeichnet Waren, bei deren Herstellung festgelegte soziale, ökologische und ökonomische Kriterien eingehalten werden.

SOZIALE KRITERIEN: Diskriminierungsverbot, Verbot ausbeuterischer Kinderarbeit, geregelte und menschenwürdige Arbeitsbedingungen

ÖKOLOGISCHE KRITERIEN: Förderung des Bio-Anbaus, umweltschonender Anbau, Schutz natürlicher Ressourcen, Verbot gefährlicher Pestizide, kein gentechnisch verändertes Saatgut

ÖKONOMISCHE KRITERIEN: transparente Handelsbeziehungen, Vorfinanzierung, Verwendung des Siegels, Bezahlung des Fairtrade-Mindestpreises und von Prämien, Rückverfolgbarkeit der Rohstoffe



DER (KONVENTIONELLE) WEG DES KAKAOS

- **Kleinbäuerin*Kleinbauer:** Kakao wird aus den Samen der Kakaofrucht gewonnen, die auf Kakaobäumen wächst. Die Samen werden entnommen, fermentiert, gewaschen, getrocknet und in Säcke verpackt. Die Kakaoernte erfolgt z. B. in Westafrika (Elfenbeinküste, Ghana, Nigeria, Kamerun) und Südamerika (Brasilien, Ecuador).
- **Zwischenhändler und Transport:** Der*die Zwischenhändler*innen kaufen den Bäuerinnen*Bauern den Kakao ab und verkauft diesen an Verarbeitungsbetriebe weiter. Bei Fair-Trade-Produkten entfallen die Zwischenhändler*innen, weil sich die Kleinbauernfamilien zu sogenannten Kooperativen zusammenschließen, die ihre Waren direkt an die Verarbeitungsbetriebe verkaufen.
- **Kakaoverarbeitung:** Der Großteil der Kakaobohnen wird nicht im Anbaugebiet verarbeitet, sondern in den Norden (z. B. Europa, Nordamerika) exportiert. Bei der Verarbeitung werden die Kakaobohnen zerstoßen, geröstet und gemahlen, dabei entsteht Kakaomasse.



- **Schokoladenproduktion:** Die Kakaomasse wird z. B. zu Schokolade weiterverarbeitet und abgepackt.
- **Lebensmittelhandel:** Im Supermarkt werden die Kakaoprodukte an die Endkonsument*innen verkauft.

WER BEKOMMT WIE VIEL VOM PREIS DER SCHOKOLADE (VERKAUFSPREIS €1)

	ANTEIL DES VERKAUFSPREISES BEI HERKÖMMLICHER SCHOKOLADE	ANTEIL DES VERKAUFSPREISES BEI FAIR GEHANDELTEN SCHOKOLADE
Kleinbäuerin*Kleinbauer	7 Cent	20 Cent
Zwischenhändler*in	3 Cent	-
Kakaoverarbeitung	10 Cent	10 Cent
Schokoladenherstellung	30 Cent	25 Cent
Lebensmittelhandel	50 Cent	45 Cent

MATERIAL

- ein bis zwei Tische
- Verpackung einer Fair-Trade-Schokolade
- Bilder vom Weg des Kakaos (idealerweise laminiert)
- 9 Stück 10-Cent-Münzen
- 10 Stück 1-Cent-Münzen
- Weltkarte oder Globus

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen sehen das Fair-Trade-Logo auf der Schokolade. Sie werden gefragt, ob sie das Logo kennen und vielleicht schon auf anderen Lebensmitteln gesehen haben (klassische Beispiele wären Kakaopulver, Kaffee, Bananen).

Anhand der Bilder wird den Schüler*innen der Weg des Kakaos gezeigt und erklärt. Dabei wird ihnen auf der Weltkarte oder auf dem Globus gezeigt, in welchen Ländern Kakao angebaut wird.

Gemeinsam wird überlegt, wie der Preis einer Tafel Schokolade (1 Euro) zwischen allen Beteiligten entlang des Weges aufgeteilt werden könnte. Dabei können die Schüler*innen die Münzen auf den Bildern so verteilen, wie viel ihrer Meinung nach die jeweiligen Personen bekommen sollten. Anschließend erfolgt die Auflösung.

Der Weg des Kakaos und die Preisverteilung werden einmal am Beispiel herkömmlicher Schokolade und einmal am Beispiel fair gehandelter Schokolade gezeigt.



WEITERFÜHRENDE IDEEN

Die Preisaufteilung kann auch anhand einer Tafel Schokolade dargestellt werden. Dabei werden die Schokoladenstücke nach den Anteilen aller Beteiligten aufgeteilt.

Unter www.fairtrade-schools.at finden Sie weitere Materialien und Informationen.



KATEGORIE
Spiel

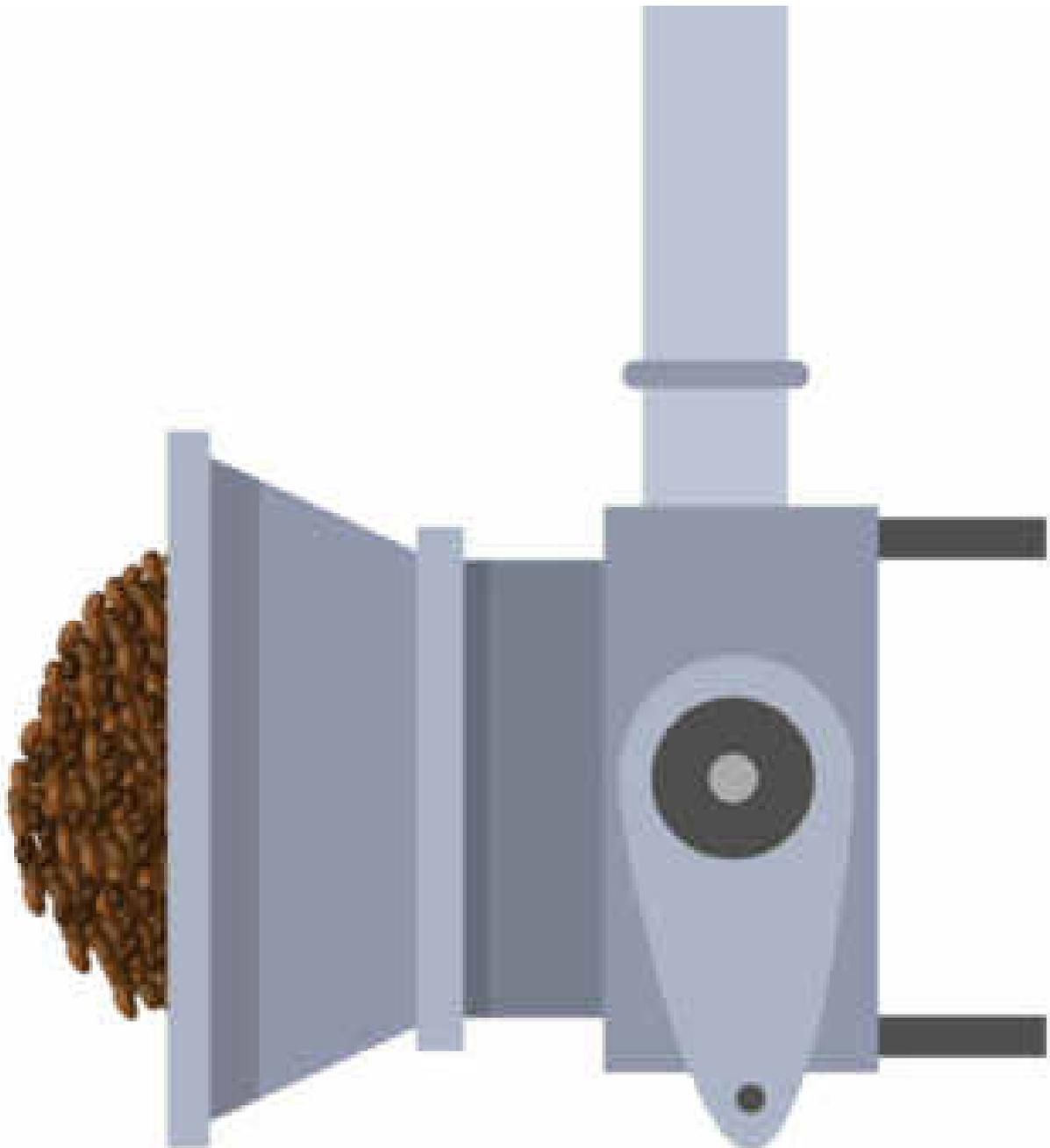
THEMA
Einkauf, Produktion, Landwirtschaft,
Nachhaltigkeit

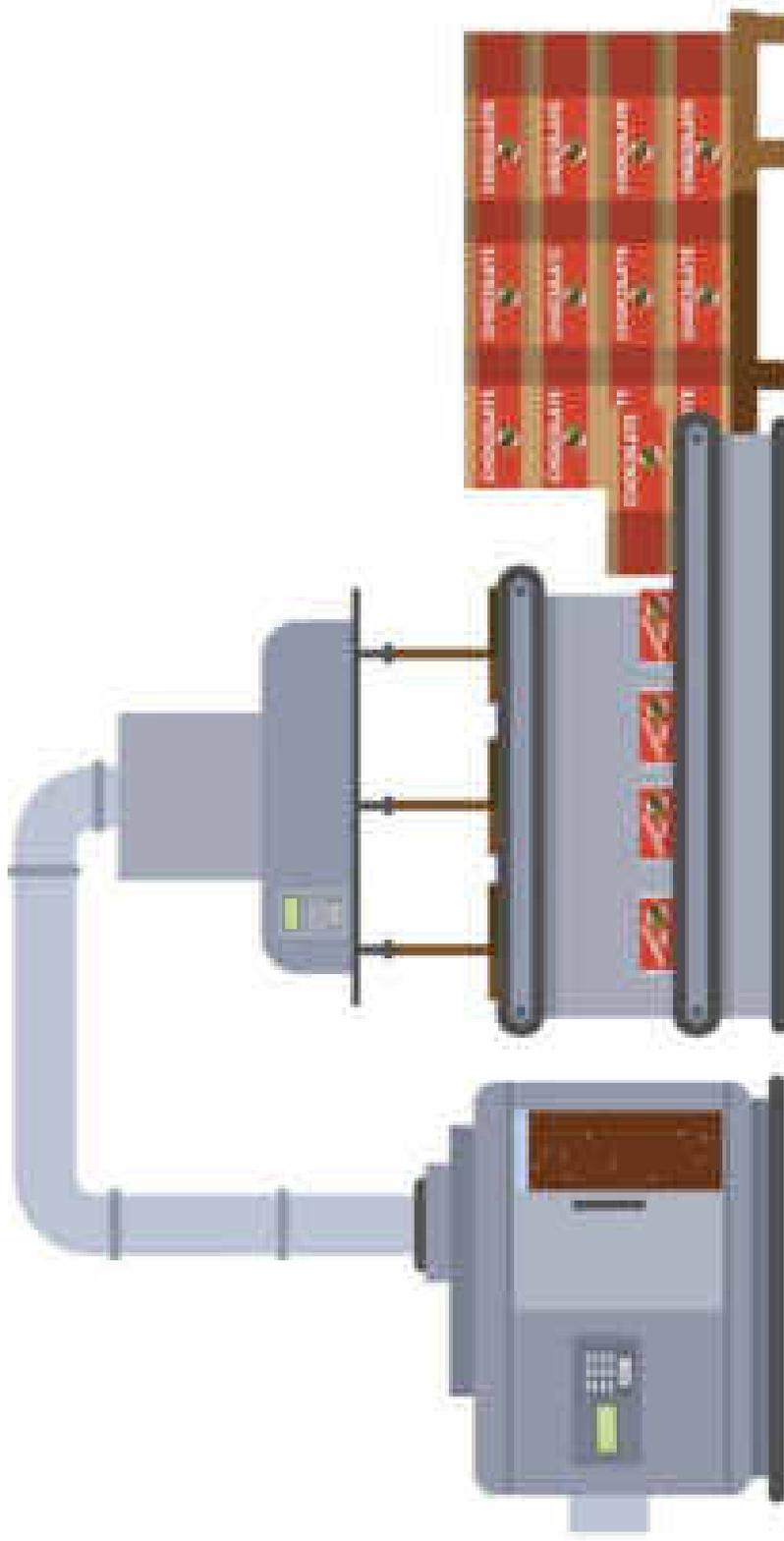
VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, M

BETREUUNG
Ja











STATION 6.4

TIERISCHE UND PFLANZLICHE LEBENSMITTEL



**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**

ZIELE

- Unterscheiden tierischer und pflanzlicher Lebensmittel
- Auswahl pflanzlicher Lebensmittel als Basis unserer Ernährung

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Unsere Lebensmittel können in zwei Gruppen eingeteilt werden: Lebensmittel, die von Tieren stammen, und Lebensmittel, die pflanzlichen Ursprungs sind. Bei einigen Lebensmitteln ist die Unterscheidung klar: Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte sowie Eier stammen eindeutig von Tieren. Für die Erzeugung dieser Lebensmittel ist es nötig, Tiere zu halten. Diese Tierhaltung kann sich recht stark unterscheiden, beispielsweise gibt es Unterschiede bei der Fütterung, beim vorgesehenen Platz pro Tier und bei den räumlichen Gegebenheiten (im Stall oder im Freien). Aber auch Honig ist beispielsweise ein tierisches Produkt, wofür Bienen gehalten werden müssen.

Bienen sind auch wichtig für die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel, weil sie die Blüten von z. B. Obstbäumen oder Tomatenstauden bestäuben, die dann Früchte tragen. Für die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel ist jedoch keine Tierhaltung nötig. Beispiele für pflanzliche Lebensmittel sind Obst und Gemüse, Getreide, Nüsse, und Öle.

Dabei fällt auf, dass pflanzliche Lebensmittel eher in der Basis der Ernährungspyramide zu finden sind und daher die Basis unserer Ernährung sein sollen. Dies ist einerseits aus gesundheitlichen Gründen sinnvoll: Pflanzliche Lebensmittel enthalten wertvolle Kohlenhydrate, die Energie liefern, Ballaststoffe, die unsere Verdauung anregen, sowie Vitamine und Mineralstoffe, die unseren Körper in vielfältiger Weise unterstützen (z. B. Immunsystem, Nervensystem etc.). Andererseits ist es auch aus ökologischer Sicht wichtig, dass der Hauptanteil unserer Ernährung pflanzlich ist. Denn unser ökologischer Fußabdruck ist beim Verzehr tierischer Produkte deutlich höher. Für die Tierhaltung sind große Mengen Futtermittel nötig, die viel Anbaufläche brauchen. Diese Anbaufläche steht dann nicht unmittelbar für die menschliche Ernährung zur Verfügung. Zusätzlich zu Anbaufläche und Futtermitteln ist für die Erzeugung tierischer Lebensmittel auch deutlich mehr Strom nötig, der beispielsweise für die Stallbeleuchtung oder elektrische Melkanlagen sowie für die Verarbeitung der Produkte und die Einhaltung der Kühlkette gebraucht wird.

Aus gesundheitlicher und ökologischer Sicht ist es daher empfehlenswert, vermehrt auf möglichst naturbelassene, pflanzliche Lebensmittel zurückzugreifen und tierische Lebensmittel in geringeren Mengen, dafür in höherer Qualität (z. B. aus biologischer Landwirtschaft), zu konsumieren.

MATERIAL

- drei Tische
- Lebensmittelverpackungen: Butter, Margarine, Rapsöl, Hummus, Liptauer, Honig, Marmelade, Eier, Bohnen getrocknet, Hühnerfilet, Vollkorn-Mehl, Walnüsse
- A3-Plakate beschriften: „tierisch“ und „pflanzlich“ (idealerweise laminiert)



DURCHFÜHRUNG

Zur Vorbereitung werden die drei Tische im Raum verteilt: In der Mitte ist der Tisch, wo die Station aufgebaut ist, die beiden seitlichen Tische bekommen die Bezeichnungen „tierisch“ und „pflanzlich“ (Plakate).

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, liegen dort zu Beginn noch keine Verpackungen. Der*die Freizeitpädagog*in zeigt ihnen der Reihe nach die einzelnen Lebensmittelverpackungen. Die Schüler*innen werden gefragt, um welches Lebensmittel es sich jeweils handelt und ob sie das Lebensmittel kennen und gerne essen. Der*die Freizeitpädagog*in kann nachfragen, ob die Kinder wissen, ob es sich um ein Produkt von einem Tier oder von einer Pflanze handelt.

Sind alle Lebensmittel besprochen, wird erklärt, dass Lebensmittel grundsätzlich in tierische und pflanzliche Lebensmittel eingeteilt werden können, dass jedes Lebensmittel wertvoll für unsere Ernährung ist und dass die Basis unserer Ernährung von pflanzlichen Lebensmitteln gebildet werden sollte. Dabei können je nach Altersstufe die Informationen aus dem Kapitel „Inhalt & Hintergrundinformation“ vermittelt werden.

Dann werden die beiden Tische „tierisch“ und „pflanzlich“ vorgestellt. Jede*r Schüler*in darf sich eine Verpackung aussuchen, genau ansehen und ggf. durchlesen. Bei Bedarf kann der*die Freizeitpädagog*in helfen. Bleiben Verpackungen übrig, können sie noch auf die Schüler*innen aufgeteilt werden.

Danach machen sich die Schüler*innen (mit Hilfe der*die Freizeitpädagog*in) eine Reihenfolge aus und stellen sich nacheinander auf. Wie bei einem Staffellauf dürfen sie nacheinander ihre Verpackungen auf die beiden Tische verteilen. Im Anschluss geht die ganze Kleingruppe gemeinsam mit dem*der Freizeitpädagog*in zuerst zum einen Tisch und kontrolliert, ob alles richtig hingelegt wurde, und dann zum zweiten Tisch.

Wurde alles korrekt platziert, dürfen alle Schüler*innen „ihre“ Verpackung wieder mitnehmen und auf den Stationentisch zurückeräumen.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblatt „Von welchen Tieren essen wir Fleisch“

https://kinderessengesund.at/schmatzi_arbeitsblatt_fleisch_raetsel

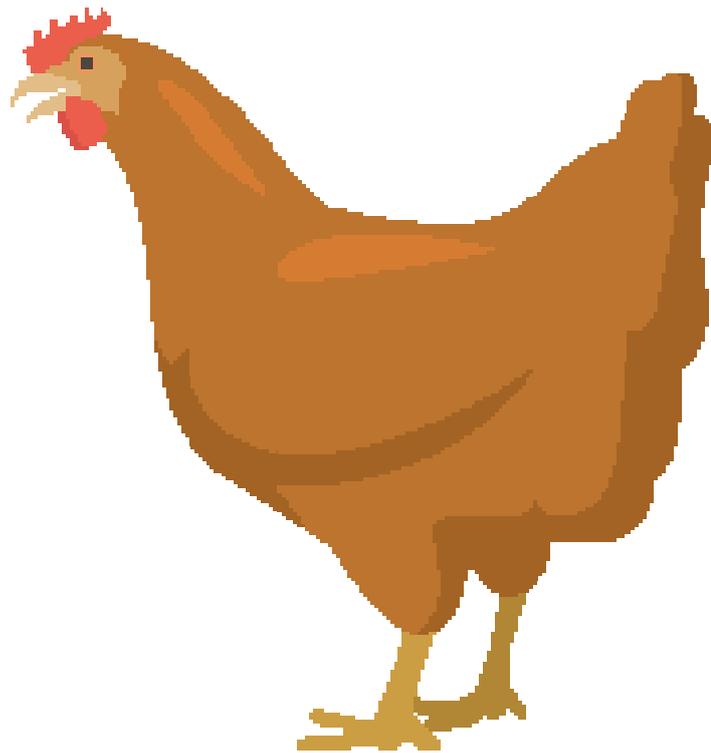
KATEGORIE
Bewegung



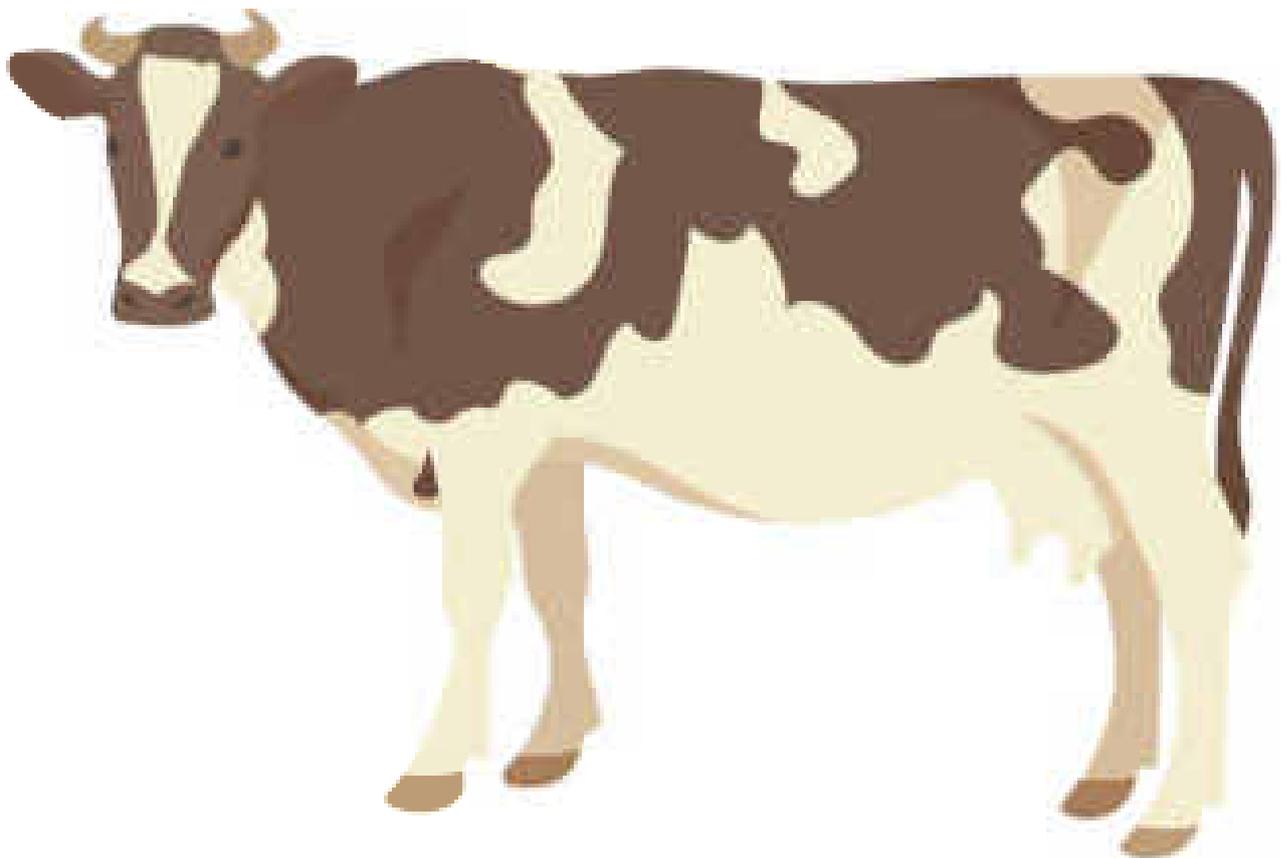
THEMA
Nachhaltigkeit, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, BuS

BETREUUNG
Ja

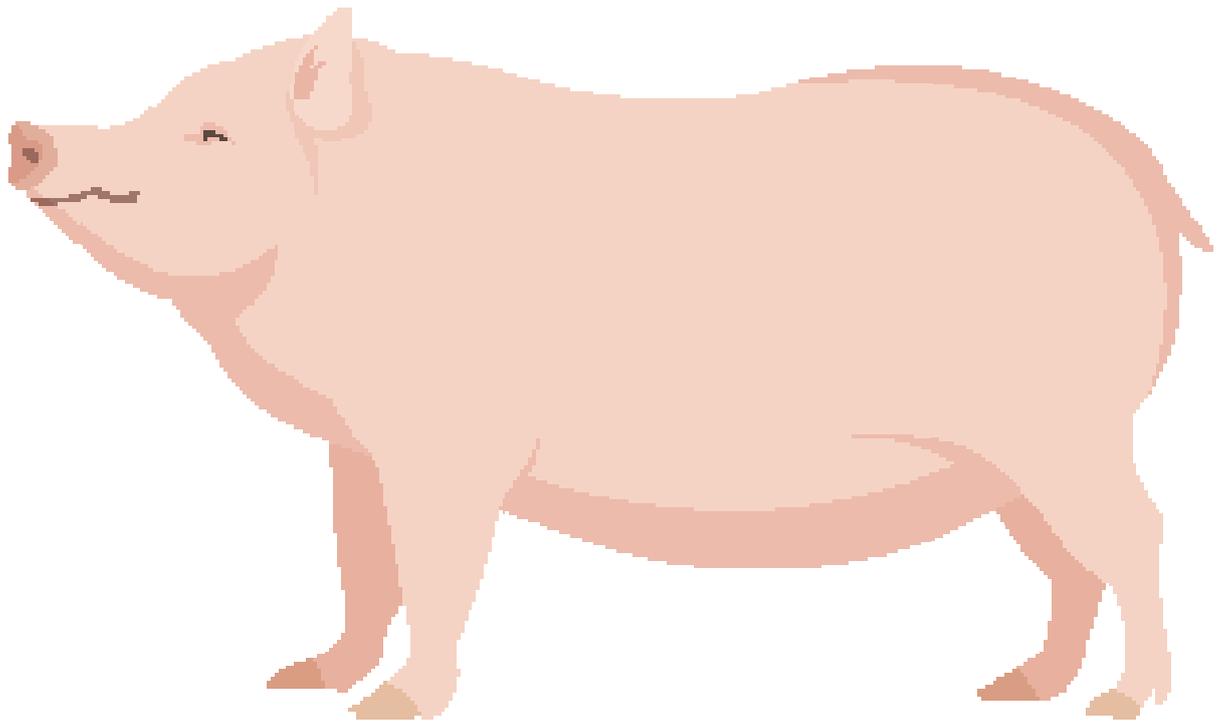


tierisch



tierisch



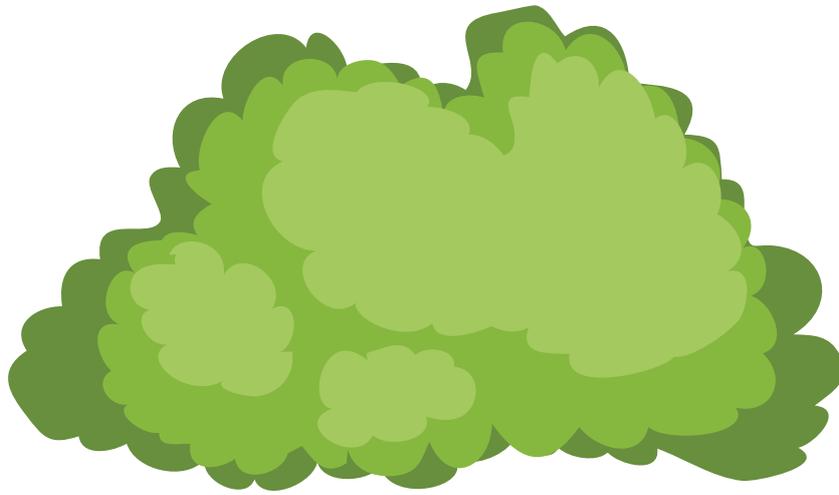


tierisch

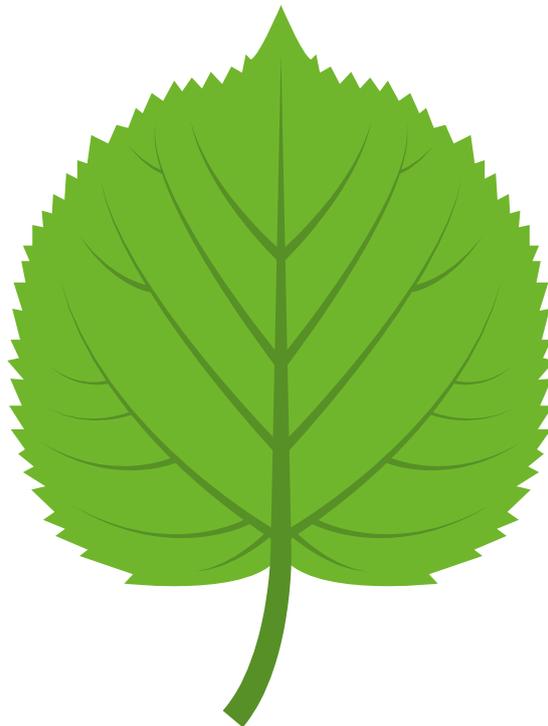


pflanzlich





pflanzlich



pflanzlich

