



Liebes Schulteam!

„**Schlau sein – Gesund essen**“ ist ein Projekt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG und wird im Rahmen der bundesweiten Initiative „**Kinder essen gesund**“ vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gefördert.

Die Schule als Bildungseinrichtung ist ein bedeutender Ort, um Ernährungswissen zu vermitteln – in den Freizeitstunden und im Unterricht. Neben den Eltern/Erziehungsberechtigten sind Sie als Pädagog*innen wichtige Bezugspersonen, die das Ernährungsverhalten der Schüler*innen prägen und Wissen zum Thema „Essen und Trinken“ weitergeben können. Ziel ist, dass die Kinder gute Entscheidungen in Bezug auf ihre Ernährung treffen lernen, sodass sie sich zu gesunden Menschen entwickeln und ein Leben lang davon profitieren.

Um Sie bei dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen, ist Ernährungskompetenz gefragt: das Wissen, welche Nahrung unsere Gesundheit unterstützt. Dafür haben wir in der vorliegenden Mappe „Alles rund um Ernährung!“ sechs Workshops, sowie ergänzende Inhalte – zum Thema Nachhaltigkeit – erarbeitet. Im Stationenbetrieb erarbeitet. Mit diesen Workshops können Sie Ihr Wissen erweitern und die Ernährungskompetenz der Schüler*innen ihrer Schule stärken.

Die Workshops „**Alles rund um Ernährung!**“ richten sich primär an die Freizeitpädagog*innen der Schule, weshalb wir diese in den Beschreibungen der Stationen ansprechen. Natürlich können und sollen die Materialien auch im Rahmen des Unterrichts von den Pädagog*innen verwendet werden, weshalb immer ein Verweis zum passenden Unterrichtsfach angeführt ist.

Die Workshops sind so konzipiert, dass an einem Tag Themen aus verschiedenen Bereichen abgedeckt werden können und auch die Bewegung nicht zu kurz kommt. Selbstverständlich können Sie die Stationen auch nach Ihrem Bedarf und Interesse zusammenstellen.

Ein Workshop besteht aus jeweils vier Stationen. Diese sind in etwa für die Anzahl der Kinder einer Schulklasse angelegt, die sich gleichzeitig betätigen können. Die einzelnen Stationen sind so entworfen, dass sie in den Räumlichkeiten der Freizeitbetreuung – aber auch am Gang, im Turnsaal und im Freien – aufgebaut werden können. Die Stationen können den ganzen Tag bespielt werden – von den zu betreuenden Kindern, aber auch von anderen ganzen Klassen. Einladungen für Eltern/Erziehungsberechtigten sind ebenso erwünscht, da sie so in das Thema eingebunden werden und ihre eigene Ernährungskompetenz erweitern können.



WIE SIND DIE MATERIALIEN AUFGEBAUT?

Die Beschreibung jeder Station in der Mappe ist folgendermaßen gegliedert:

Ziel: Was lernen die Kinder bei der Station? Hier ist der Lernzweck angeführt.

Inhalt & Hintergrundinformation: Worum geht es in der Station konkret? Sie erhalten ernährungswissenschaftliche Hintergrundinformationen, um gut für das Thema vorbereitet zu sein.

Material: Was brauchen Sie für die Station? Hier ist die Liste an benötigten Materialien erfasst.

Durchführung: Wie ist die Station aufgebaut und wie wird sie durchgeführt? Mit praktischen Tipps und Varianten werden Sie durch die Aufgabenstellung durchgeführt.

Weiterführende Ideen: Unter diesem Punkt sind Materialien aus anderen Projekten angeführt, die für eine Vertiefung und Weiterbeschäftigung mit dem jeweiligen Thema eingesetzt werden können.



Zumeist wird auf die **FGÖ-Toolbox „Kinder essen gesund“** verwiesen, da hier viele qualitätsgeprüfte (pädagogische) Materialien zum Thema Ernährung für vier- bis zehnjährige Kinder gesammelt sind. Unter www.kinderessengesund.at finden Sie weitere spannende, kindgerechte Kurzvideos rund ums Thema Essen und Trinken.

Kategorie: Bewegung, Basteln, Sinnliches Erleben oder Spiel

Thema: An dieser Stelle steht das „Überthema“ zu dieser Station.

Verknüpfung mit Unterrichtsfach: Je nach Art der Unterrichtsmethodik kann hier zusätzlich zur Freizeitpädagogik ein Unterrichtsfach eingebunden werden, z. B. Sachunterricht, Bildnerische Erziehung, ...

Betreuung: Nicht jede Station muss dauerhaft von Pädagog*innen betreut werden, hier findet sich der Hinweis dazu.

Hinweis: Die Mappe ist auch online verfügbar unter <https://www.wig.or.at/programme/gesunde-kinder/schlau-sein-gesund-essen>

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei den Workshops „**Alles rund um Ernährung!**“

Ihre

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. +43 1 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at | **Grafik:** www.buerobrauner.at
Illustrationen: freepik.com, envato.com, Leopold Maurer, © Schafferhans GraphicDesign GmbH, Illustration Initiative „Kinder essen gesund“ © Fonds Gesundes Österreich | **Druck:** Print Alliance, 2540 Bad Vöslau | **Stand:** Mai 2025 | **Fotos:** Ronge & Partner/Markus Hechenberger



WORKSHOP 1

1.1 Mein Trinkpass  	6
1.2 Wann wächst denn das? Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte	9
1.3 Die Ernährungspyramiden  	24
1.4 Milchprodukte und ihr Fettgehalt 	31

WORKSHOP 2

2.1 Obst und Gemüse: 5 Mal am Tag!	37
2.2 Vollkorn und Brotverkostung 	40
2.3 Zuckerquiz und Zuckerwasserverkostung  	44
2.4 Laufquiz „Kühlschrank einräumen“ 	46

WORKSHOP 3

3.1 Meine Gesunde Jause  	52
3.2 So viele Getreidesorten!   	71
3.3 Obst und Gemüse – Namen und Verwendung  	81
3.4 Wo kommen unsere Lebensmittel her?  	101

-  Für Workshops, die mit einem Einkaufskorb gekennzeichnet sind, sind im Vorfeld Lebensmittel/Verpackungen zu besorgen oder von den Kindern zu sammeln
-  Für Workshops, die mit einem Drucker gekennzeichnet sind, sind im Vorfeld Kopien anzufertigen
-  Für Workshops, die mit einem Buntstift gekennzeichnet sind, sind Stifte/Bastelmaterial vorzubereiten
-  Für Workshops, die mit einem Globus gekennzeichnet sind, ist eine Weltkarte oder ein Globus vorzubereiten
-  In Workshops, die mit einer Schüssel gekennzeichnet sind, werden Kleinigkeiten zubereitet



WORKSHOP 4

4.1 Die richtige Portionsgröße	105
4.2 Joghurtvergleich   	114
4.3 Laufquiz „Eiweiß“	117
4.4 Mein gesunder Mittagsteller  	128

WORKSHOP 5

5.1 Meine Energiebilanz 	134
5.2 Regionalität von Lebensmitteln  	152
5.3 Apfelsaftverkostung  	159
5.4 Mein Tagesspeiseplan  	163

WORKSHOP 6

6.1 Hunger und Appetit  	169
6.2 Geschmacksrichtungen erkennen 	172
6.3 Fair Trade  	174
6.4 Tierische und pflanzliche Lebensmittel 	182

ERGÄNZENDE STATIONEN „NACHHALTIGKEIT“

E.1 Wasserverbrauch	188
E.2 Haltbarkeit 	193
E.3 Lebensmittelabfallvermeidung 	196

 Für Workshops, die mit einem Einkaufskorb gekennzeichnet sind, sind im Vorfeld Lebensmittel/Verpackungen zu besorgen oder von den Kindern zu sammeln

 Für Workshops, die mit einem Drucker gekennzeichnet sind, sind im Vorfeld Kopien anzufertigen

 Für Workshops, die mit einem Buntstift gekennzeichnet sind, sind Stifte/Bastelmaterial vorzubereiten

 Für Workshops, die mit einem Globus gekennzeichnet sind, ist eine Weltkarte oder ein Globus vorzubereiten

 In Workshops, die mit einer Schüssel gekennzeichnet sind, werden Kleinigkeiten zubereitet



**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



WORKSHOP 1

STATION 1.1 MEIN TRINKPASS

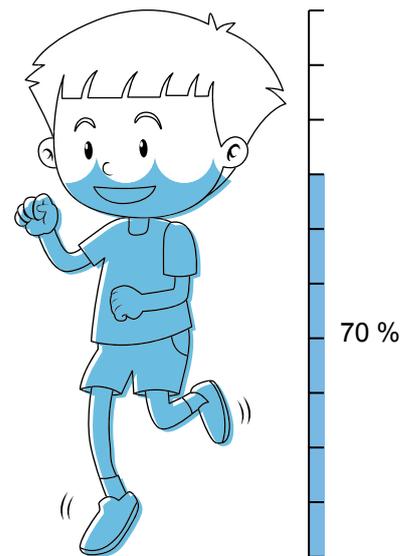


ZIEL

Spielerisch dazu anregen, ausreichend Wasser zu trinken

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station geht es um den Wasserbedarf und das ausreichende Wassertrinken, wozu die Kinder spielerisch angeregt werden sollen. Unser Körper besteht zu 60 – 80 % aus Wasser. Bei Kindern ist der Wasseranteil des Körpers höher, mit zunehmendem Alter sinkt er. Damit unser Körper voll funktionsfähig ist, müssen wir regelmäßig Wasser trinken. Bei Kindern im Volksschulalter liegt der Bedarf bei etwa 1 bis 1,2 Liter täglich. Das entspricht 6 Gläsern Wasser pro Tag. Bei Erwachsenen sind es mindestens 1,5 Liter täglich. Bei heißem Wetter und körperlicher Betätigung steigt der Wasserbedarf. Um die Schüler*innen zum Wassertrinken zu motivieren und ihnen ein Gefühl für die optimale Trinkmenge zu vermitteln, gestalten sie ihren persönlichen Trinkpass.



MATERIAL

- Kopiervorlage „Mein Trinkpass“
- Trinkpass je Schüler*in auf etwas festeres Papier kopieren
- Schere, Klebstoff
- Stifte (Filzstifte, Buntstifte, ...)
- zwei Tische mit einem Sessel je Kind

DURCHFÜHRUNG

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, erklärt ihnen der*die Freizeitpädagog*in, wieso es so wichtig ist, ausreichend zu trinken. Zur Visualisierung kann die obenstehende Grafik verwendet werden. Jede*r Schüler*in bekommt einen kopierten Trinkpass. Die Schüler*innen schneiden den Trinkpass aus, falten ihn und kleben ihn zusammen, damit eine A5-Karte entsteht. Nun zeichnen die Kinder in jedes Kästchen ein Trinkglas ihrer Wahl. Wie diese „Gläser“ im Trinkpass aussehen, darf jedes Kind selbst entscheiden. Es können klassische Gläser, feine Sektgläser, sportliche Flaschen oder auch Wasserhähne sein. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, die Kinder dürfen alle Möglichkeiten zeichnen, die ihnen einfallen, um Wasser zu trinken. Der Trinkpass soll eine Woche lang verwendet werden: Für jedes getrunzene Glas Wasser (ca. 200 ml) dürfen die Schüler*innen ein „Glas“ in den Trinkpass malen.



WEITERFÜHRENDE IDEEN

Kivi Lehrerhandbuch 1-2 aus dem Projekt „Kids vital“, S. 94 „Du und das Wasser in dir“
https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2017/05/Kivi_Lehrerhandbuch-1-2.pdf



Trinkfolder der Wiener Gesundheitsförderung – WiG
https://kinderessengesund.at/wig_trinkfolder



KATEGORIE
Basteln

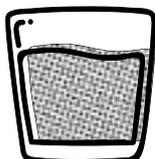
THEMA
Trinken, Körper

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, BE

BETREUUNG
Für 1. Klasse empfohlen

TRINKEN IST WICHTIG!

MINDESTENS 6 GLÄSER WASSER SOLLEN
WIR JEDEN TAG TRINKEN!



DATUM:

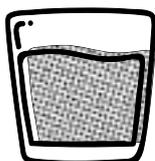
MO					
DI					
MI					
DO					
FR					
SA					
SO					



NAME:

TRINKEN IST WICHTIG!

MINDESTENS 6 GLÄSER WASSER SOLLEN
WIR JEDEN TAG TRINKEN!



DATUM:

MO					
DI					
MI					
DO					
FR					
SA					
SO					



NAME:

STATION 1.2 WANN WÄCHST DENN DAS? OBST, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE



ZIEL

Kennenlernen und Zuordnen von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten in Bezug auf Regionalität, Saisonalität und Verwendungsmöglichkeiten

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Diese Station ist ein Laufquiz. Dabei geht es um das Kennenlernen und Zuordnen verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie Hülsenfrüchte.

Folgende Einordnungen sind möglich (siehe Tabelle):

- **Ist es ein Obst, ein Gemüse oder eine Hülsenfrucht?**

Obst: mehrjährige Pflanze, von der die Frucht verwendet wird, meist Bäume oder Sträucher.

Gemüse: einjährige Pflanze, von der verschiedene Pflanzenteile verwendet werden, z. B. Wurzel: Karotte; Knolle: Kohlrabi; Stängel: Spargel; Blatt: Salat; Blüte: Brokkoli; Frucht: Gurke.

Hülsenfrucht: botanische Bezeichnung, auch Leguminosen genannt. Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen (z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen).

- **Essen wir es roh oder gekocht?**

Alle Sorten KÖNNEN gekocht werden, z. B. als Kompott, Marmelade, Suppe etc. Manche Sorten MÜSSEN gekocht werden, um genießbar zu sein.

- **Gibt es eine Schale? Essen wir es mit oder ohne Schale?**

Fehlt die Angabe, so ist keine Schale vorhanden.

- **Wächst es in Österreich oder wird es importiert?**

In der Tabelle wird angegeben, ob die Sorte in Österreich in einer so großen Menge wächst, um im Handel verkauft zu werden. Orangen und Kiwis wachsen mittlerweile in Österreich, jedoch tragen diese Bäume nicht genug Früchte um verkauft zu werden.

- **Wann hat es Saison? Wann ist es reif und kann geerntet werden?**

Handelt es sich um importierte Ware, so ist keine Saison angegeben, weil es in den Herkunftsländern keine Jahreszeiten gibt, wie wir sie kennen.

STATION 1.2
WANN WÄCHST DENN DAS? OBST, GEMÜSE UND HÜLSENFÜCHTE



SORTE	OBST/ GEMÜSE/ HÜLSENFÜCHT ¹	ROH/ GEKOCHT	MIT SCHALE/ GESCHÄLT	ÖSTERREICH/ IMPORT	SAISON
Apfel	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Juli – Okt
Ananas	Obst	roh	geschält	Import	-
Banane	Obst	roh	geschält	Import	-
Birne	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Juli – Okt
Dattel	Obst	roh	mit Schale	Import	-
Erdbeere	Obst	roh	-	Österreich	Mai – Aug
Kiwi	Obst	roh	geschält	Import	-
Kirsche	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Juni – Juli
Kokosnuss	Obst	roh	geschält	Import	-
Holunder	Obst	gekocht	-	Österreich	Mai – Juni Sept – Okt
Mango	Obst	roh	geschält	Import	-
Marille	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Juli – Aug
Melone	Gemüse	roh	geschält	Import	-
Orange	Obst	roh	geschält	Import	-
Weintraube	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Sept – Okt
Bohnen	Hülsenfrucht	gekocht	mit Schale	Österreich	Juni – Sept
Brokkoli	Gemüse	roh	-	Österreich	Juni – Okt
Gurke	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni – Aug
Erbse	Hülsenfrucht	roh	mit Schale	Österreich	Juni – Aug
Karotte	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni – Sept
Kichererbse	Hülsenfrucht	gekocht	mit Schale	Import	-
Kürbis	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Aug – Okt
Linsen	Hülsenfrucht	gekocht	mit Schale	Österreich	Juli – Sept
Mais	Getreide	gekocht	-	Österreich	Juli – Sept
Paprika	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni – Okt
Pilze	Gemüse	gekocht	-	Österreich	Mai – Okt
Radieschen	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Apr – Okt
Sellerie	Gemüse	roh	geschält	Österreich	Juli – Okt
Salat	Gemüse	roh	-	Österreich	Mai – Okt
Tomate	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni – Okt
Zwiebel	Gemüse	roh	geschält	Österreich	Mai – Sept
Zucchini	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni – Okt

¹ Holunderblüten können im Mai und Juni geerntet werden, Holunderbeeren im September und Oktober.



MATERIAL

- Obst- und Gemüsekartchen (idealerweise laminiert)
- Kategoriekartchen (idealerweise laminiert): Obst/Gemüse/Hülsenfrucht, roh/gekocht, mit/ohne Schale, Österreich/Import, Frühling/Sommer/Herbst/Winter
- ein Tisch

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen kommen zur Station und erfahren, dass es verschiedene Obst- und Gemüsesorten gibt, die unterschiedlich eingeteilt werden können. Ihnen werden folgende Fragen gestellt:

- Was ist ein Obst, ein Gemüse oder eine Hülsenfrucht?
- Was kann ich roh essen, was muss gekocht werden?
- Was muss ich schälen, was kann ich mit Schale essen, was hat gar keine Schale?
- Was kommt aus Österreich, was wird importiert?
- Was wächst im Frühling, Sommer, Herbst, Winter?

Die Kategoriekartchen Obst/Gemüse/Hülsenfrucht werden im Raum verteilt. Die Schüler*innen bekommen jeweils ein (oder mehrere) Obst-, Gemüse- oder Hülsenfruchtkärtchen. Auf die Frage „Was ist ein Obst, ein Gemüse oder eine Hülsenfrucht?“ legen die Kinder ihr Kärtchen auf die entsprechende Stelle. Sind alle Sorten zugeordnet, verrät der*die Freizeitpädagog*in die Lösung.

Anschließend werden die Kärtchen entfernt und eine neue Kategorie (z. B. roh/gekocht) wird im Raum verteilt. Die Schüler*innen bekommen neue Kärtchen, welche sie wiederum zuordnen. (Variante: Die Schüler*innen behalten ihre Kärtchen.)

So werden der Reihe nach alle fünf Kategorien durchgespielt und die Schüler*innen lernen verschiedene Obst-, Gemüse- und Hülsenfruchtsorten kennen.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Saisonkalender der Initiative „Kinder essen gesund“

https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_saisonkalender

KATEGORIE

Bewegung



THEMA

Nachhaltigkeit, Lebensmittelkunde

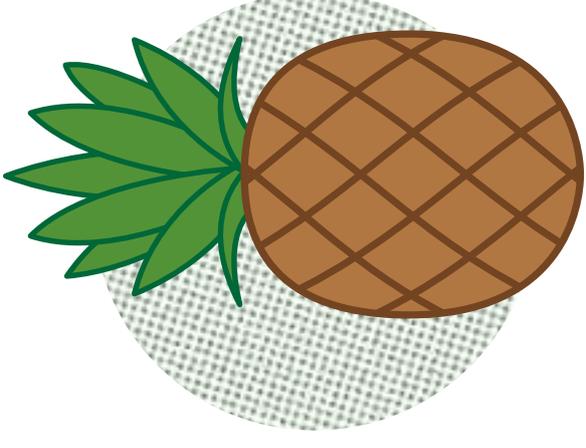
VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

BuS, SU

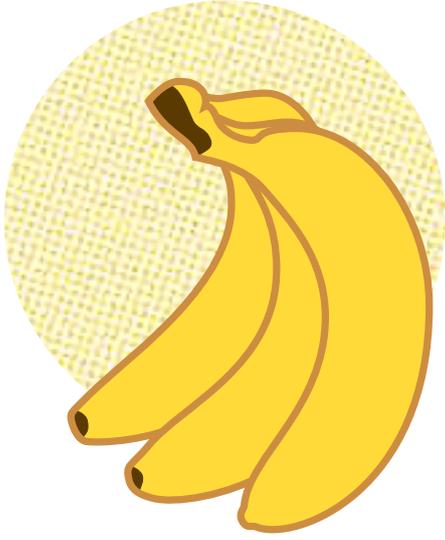
BETREUUNG

Für alle Klassen empfohlen, um die Fragen zu stellen und die Lösungen anzubieten. Auch ältere Schüler*innen können diese Aufgabe übernehmen.

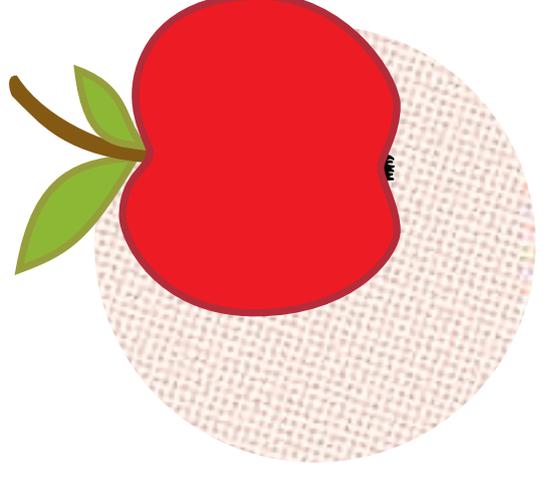




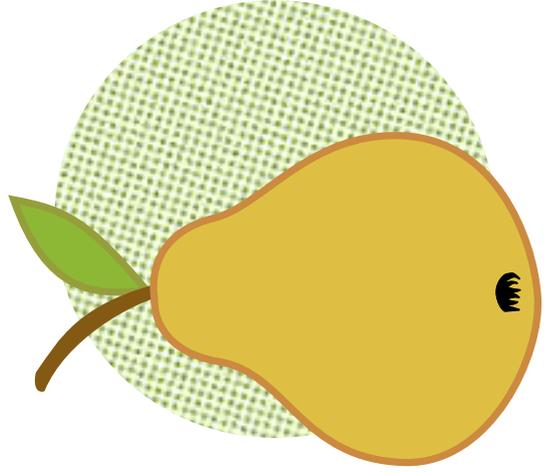
Ananas



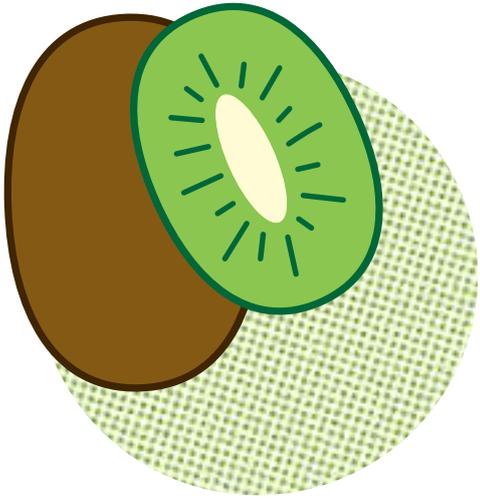
Banane



Apfel



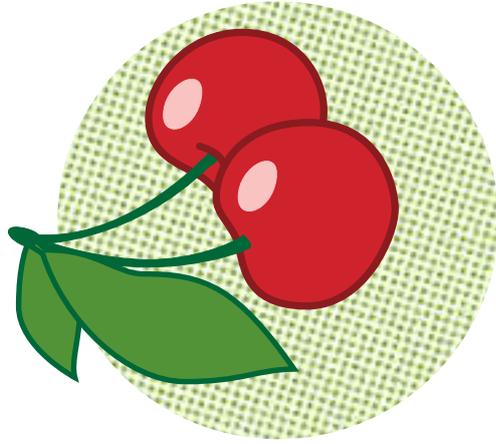
Birne



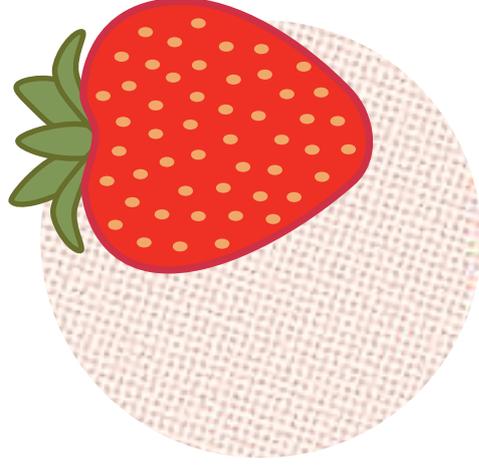
Kiwi



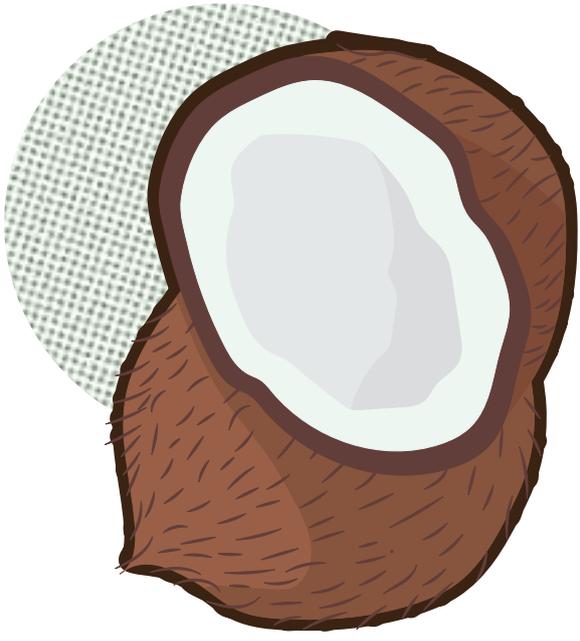
Dattel



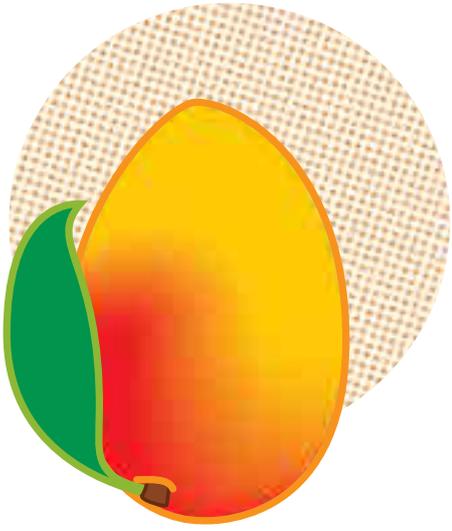
Kirsche



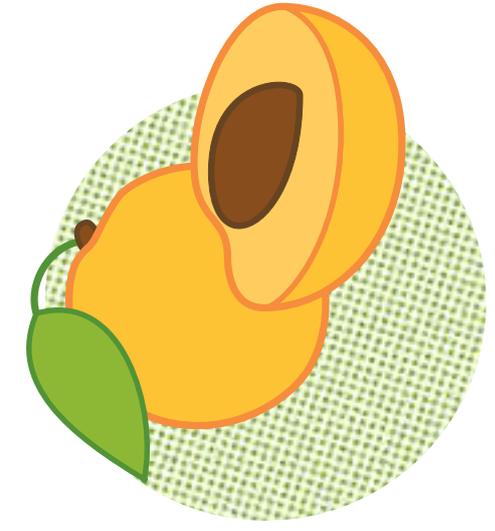
Erdbeere



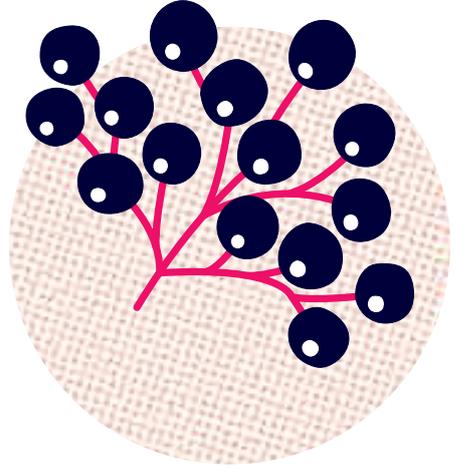
Kokosnuss



Mango

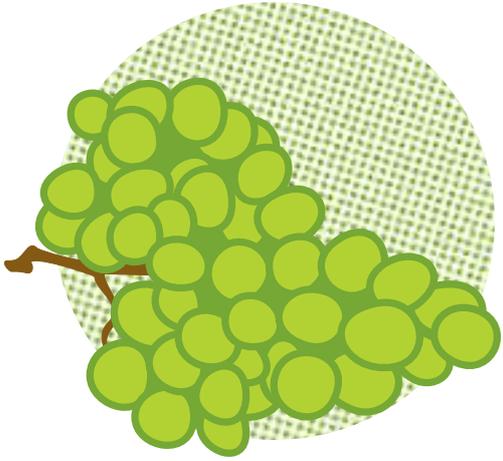


Marille

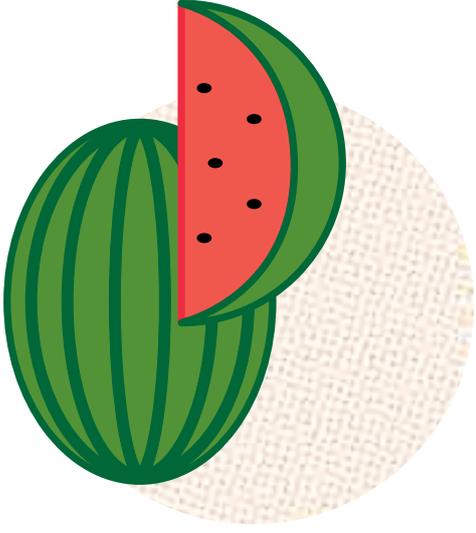


Hollunder





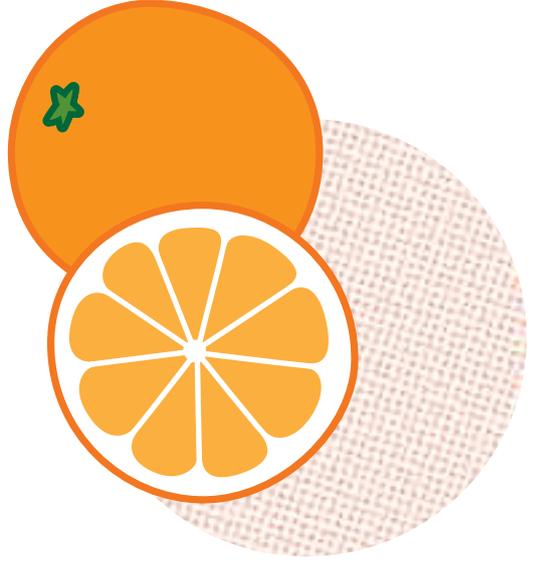
Traube



Melone

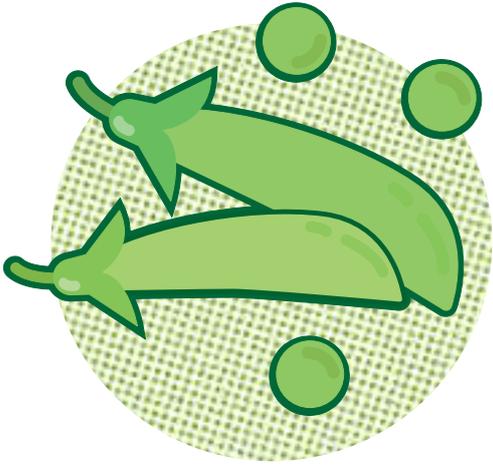


Bohnen



Orange

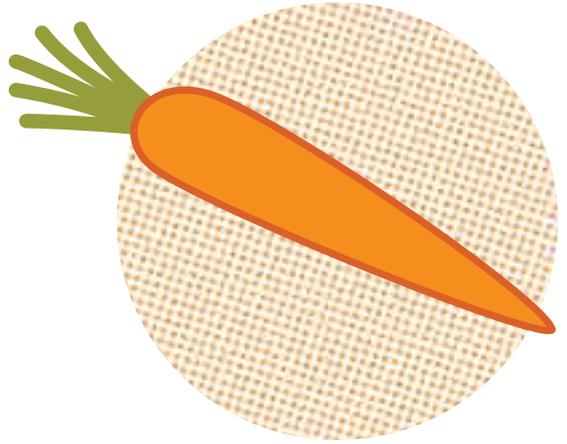




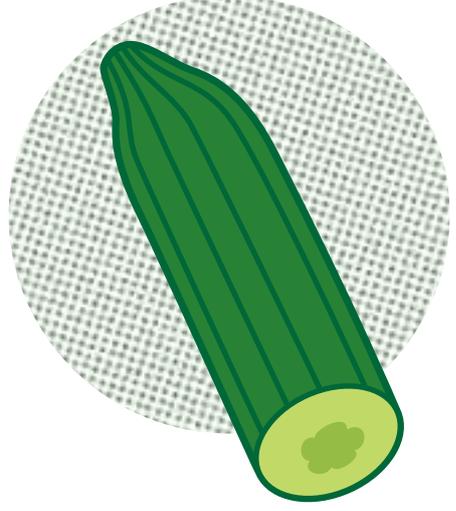
Erbse



Brokkoli

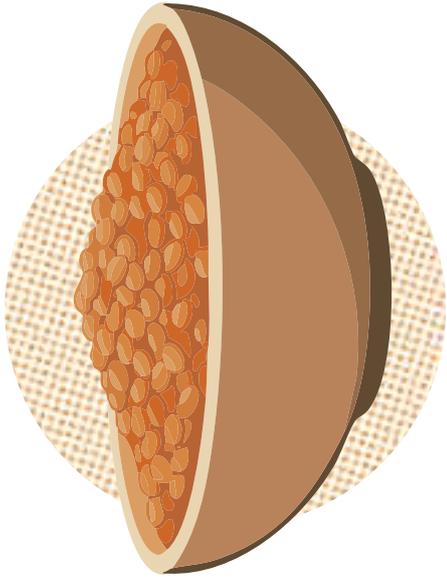


Karotte



Gurke

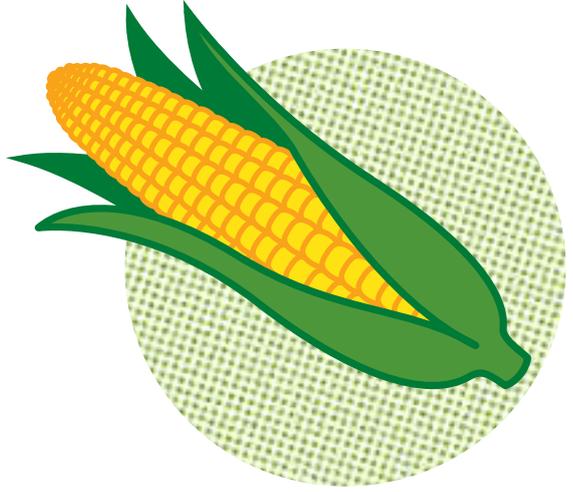




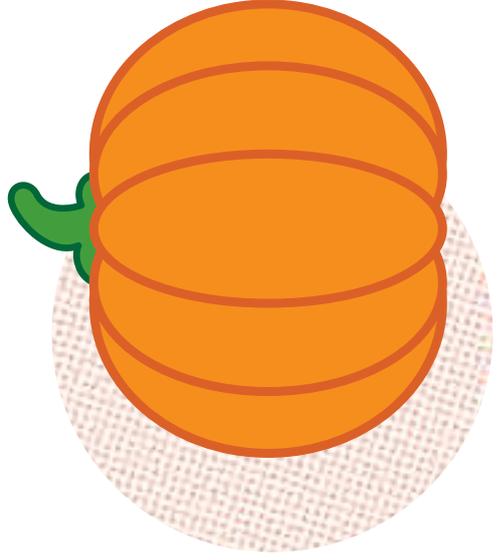
Linsen



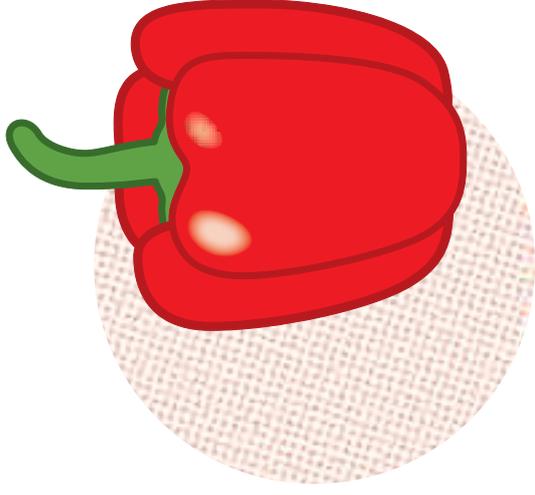
Kichererbsen



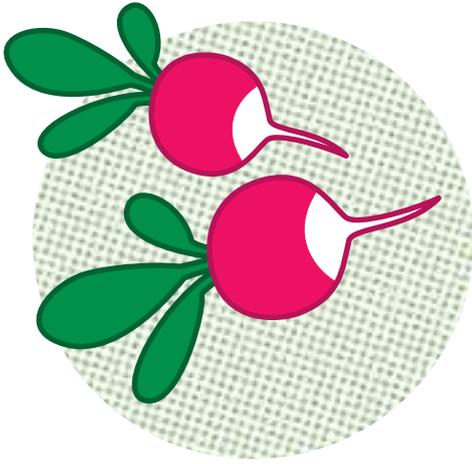
Mais



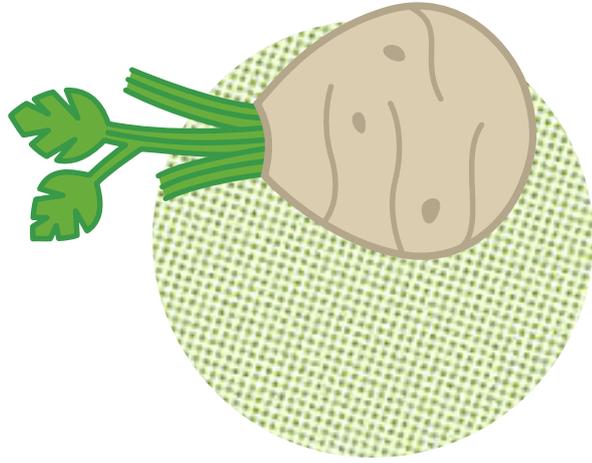
Kürbis



Paprika



Radieschen

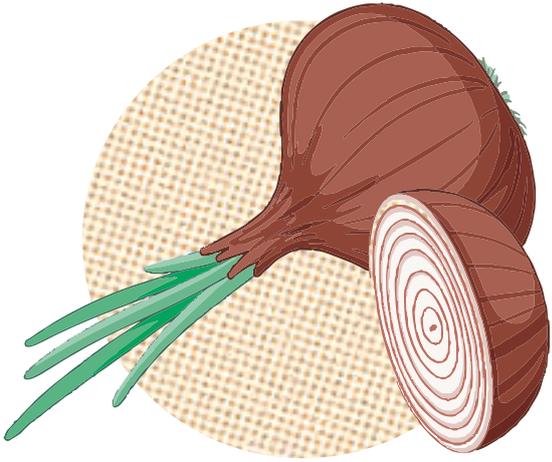


Sellerie

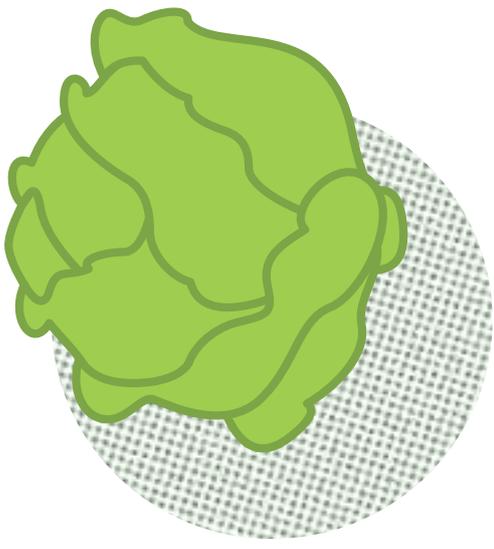


Pilze

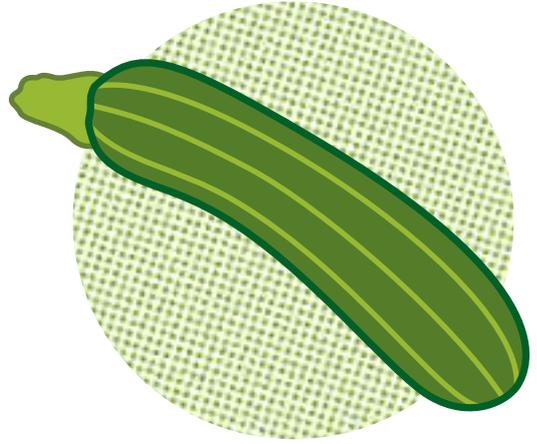




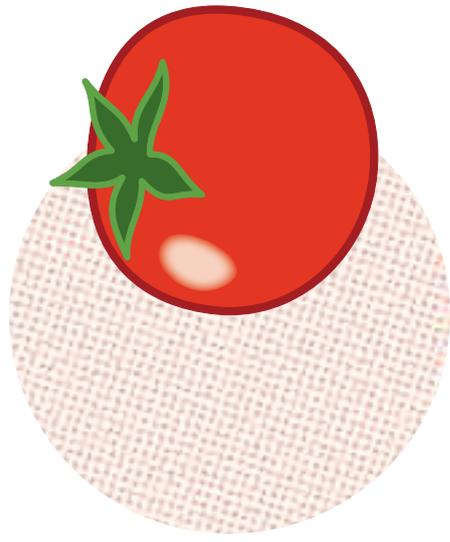
Zwiebel



Salat



Zucchini



Tomate



ÖSTERREICH



IMPORT





HERBST

FRÜHLING



WINTER

SOMMER





OBST



GEMÜSE



HÜLSENFRUCHT





GEKOCHT



ROH



OHNE SCHALE



MIT SCHALE



STATION 1.3 DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDEN



ZIEL

Die Ernährungspyramiden verstehen und im Alltag anwenden können

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station lernen die Schüler*innen die österreichischen Ernährungsempfehlungen kennen und verstehen, wie sie aufgebaut sind. Dabei erfahren sie, welche Lebensmittelgruppen täglich, wöchentlich oder eher selten gegessen werden sollen.

Die Ernährungspyramiden geben Auskunft über Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke, die aufgenommen werden sollen. Die Pyramiden bestehen aus sieben Stufen, die für unterschiedliche Lebensmittelgruppen stehen. Die einzelnen Bausteine stellen die Anzahl der Portionen dar. Je weiter unten das Nahrungsmittel steht, desto häufiger soll es gegessen bzw. getrunken werden. An der Spitze befinden sich Produkte, welche nur selten verzehrt werden sollen.



Mit Fisch und Fleisch



Ohne Fisch und Fleisch

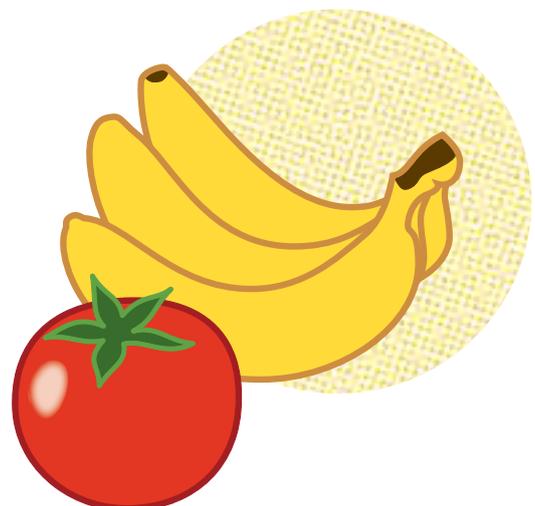
Quelle: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2025



DIE SIEBEN LEBENSMITTELGRUPPEN

In der nachfolgenden Erläuterung der sieben Lebensmittelgruppen (lt. österreichischen Ernährungsempfehlungen) werden jeweils zu Beginn die Empfehlungen für eine omnivore Ernährung (Ernährung inkl. Fleisch und Fisch) beschrieben, darunter die Empfehlungen für eine ovo-lacto-vegetarische Ernährung und Empfehlungen von „Richtig essen von Anfang an“ (RevAn), wenn für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren ergänzende Empfehlungen vorhanden sind.

- **Getränke** bilden die Basis der Pyramiden. Es sollten **täglich mindestens 1,5L** getrunken werden, am besten Wasser. Neben **Wasser** zählen auch **Mineralwasser** und **ungesüßte Fruchtttees** zu dieser Lebensmittelgruppe. Diese sollen mehrmals täglich getrunken werden. Fruchtsäfte sollten nur selten konsumiert werden und wenn, dann stark verdünnt, 1 Teil Saft auf mindestens 3 Teile Wasser. Zuckerhaltige Getränke werden aufgrund des hohen Zucker- und Säuregehalts für Kinder nicht empfohlen. Auch koffeinhaltige Getränke sind für Kinder ungeeignet.
 - **Ovo-lacto-vegetarisch:**
Gleich
 - **Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):**
Täglich 6 bis 7 Portionen (Gläser) Getränke, bevorzugt Wasser
- **5 Portionen Gemüse und Obst** sollen **täglich** verzehrt werden. Ideal sind **3 Portionen Gemüse** sowie **2 Portionen Obst**. **Eine geballte Faust** entspricht 1 Portion. Obst und Gemüse sind sowohl roh als auch gekocht empfehlenswert. **Vielfalt ist erwünscht, je bunter desto besser!** Bei der Auswahl von Lebensmitteln empfiehlt es sich, nach Jahreszeit und regionalem Angebot zu wählen. Smoothies aus reinem Obst und/oder Gemüse sowie Tiefkühlgemüse zählen ebenfalls zu dieser Stufe. Smoothies sollten mindestens zur Hälfte aus gemixtem Obst oder Gemüse und maximal zur Hälfte aus gepresstem Saft oder Wasser bestehen. Weiters ist zu beachten, dass diese möglichst frisch und ohne Zusätze wie Zucker oder Zusatzstoffe (Süßstoffe, Aromen, Farbstoffe, Konservierungsstoffe) hergestellt werden sollten.
 - **Ovo-lacto-vegetarisch:**
Gleich
 - **Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):**
Keine ergänzenden Empfehlungen vorhanden





- Bis zu **4 Portionen Getreide und Erdäpfel** werden **täglich** empfohlen. Eine Portion Getreide, Erdäpfel, Nudeln oder Reis entspricht **zwei geballten Fäusten**. Eine Handfläche entspricht einer Portion Brot. Vollkornprodukte sind wegen ihres hohen Ballaststoffgehaltes zu bevorzugen. Gerne vielfältige Getreidesorten probieren und inkludieren.
- **Ovo-lacto-vegetarisch:**
Für Personen, die sich ovo-lacto-vegetarisch ernähren, werden **5 Portionen** Getreide und Erdäpfel empfohlen.
- **Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):**
Kinder sollten **täglich 5 Portionen** Getreide und Erdäpfel, auf die verschiedenen Mahlzeiten verteilt, konsumieren.
- **Täglich** werden **2 Portionen Milch und Milchprodukte** empfohlen. Dabei entspricht eine Portion **einem Glas** oder **Becher** bzw. **zwei dünnen Scheiben Käse**, so groß wie eine Handfläche. Wünschenswert wäre der Verzehr von 1 Portion der „weißen“ Produkte, wie z. B. Milch, Butter- und Sauermilch (1 Glas), Joghurt (1 Becher) oder Hüttenkäse, und 1 Portion der „gelben“ Produkte, wie z. B. 2 Scheiben Käse. Wichtig: In vielen verarbeiteten Milchprodukten (z. B. Fruchtojoghurt, Fruchtmolke, ...) ist viel Zucker enthalten. Diese Produkte zählen aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes eher zur Stufe der Süßigkeiten und sollten sehr sparsam gegessen werden.
- **Ovo-lacto-vegetarisch:**
Für Ovo-lacto-Vegetarier*innen werden **täglich 3 Portionen** Milch und Milchprodukte empfohlen. Sie sollten 2 Portionen „weiße“ Produkte und 1 Portion „gelbe“ Produkte verzehren.

Hinweis: Wenn weniger Kuhmilch oder andere Milchprodukte, sondern eher pflanzliche Alternativen verzehrt werden, sollte man auf Folgendes achten:
 - Es sollten kein Zucker und keine Süßungsmittel enthalten/zugesetzt worden sein.
 - Es sollte Kalzium enthalten/zugesetzt sein.
 - Es sollte Vitamin B12 enthalten/zugesetzt sein.
 - Es sollte Vitamin B2 enthalten/zugesetzt sein.
- **Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):**
Kinder sollten täglich **3 Portionen** Milch und Milchprodukte verzehren. Dabei entspricht eine Portion einem **halben Glas** oder einem **halben Becher** bzw. **1-1,5 dünnen Scheiben Käse**. Es werden 2 Portionen „weiße“ Produkte und 1 Portion „gelbe“ Produkte empfohlen.





- **Fette und Öle:** Pflanzliche Öle, Fette, Samen und Nüsse liefern wertvolle Fettsäuren. Es sollen **täglich 2 Portionen** konsumiert werden. 1 Portion entspricht **1 Esslöffel Öl** oder **2 Esslöffel Nüssen** und **Samen**. Streich-, Back- und Bratfette nur sparsam verwenden. Ideal sind pflanzliche Produkte, die viele Omega-3-Fettsäuren enthalten, wie Rapsöl, Leinöl, Walnüsse und daraus hergestellte Öle.

- **Ovo-lacto-vegetarisch:**

Gleich

- **Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):**

Kinder sollten pro Tag bis zu 25 Gramm essen, das entspricht bis zu 5 Teelöffeln. **3 Teelöffel Öle und Fette** und **2 Teelöffel Nüsse oder Samen**. Samen bevorzugt fein vermahlen konsumieren. Es können auch Nuss-Mus oder Samen-Mus verzehrt werden (Nuss-/Samen-Mus ist 1 Teelöffel Öl gleichzusetzen), dabei aber auf den Kauf von Produkten ohne Salz und Zucker achten.

- **Mindestens 3 Mal pro Woche Hülsenfrüchte und Produkte aus Hülsenfrüchten** essen. Zu Hülsenfrüchten zählen Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen und Lupinen. Tofu, Tempeh und texturiertes Sojaprotein sind Produkte aus Hülsenfrüchten. Hülsenfrüchte liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß. 1 Portion **gekochter Hülsenfrüchte** entspricht einer **geballten Faust** und 1 Portion **Tofu/Tempeh** entspricht der Größe **eines Handtellers** und ist so dick wie ein Finger.

- **Ovo-lacto-vegetarisch:**

Personen die sich ovo-lacto-vegetarisch ernähren, sollten wöchentlich **mindestens 4 Portionen** Hülsenfrüchte und Produkte aus Hülsenfrüchten konsumieren.

- **Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):**

Keine ergänzenden Empfehlungen vorhanden.

- **Fisch, Fleisch, Wurst und Eier:**

Wöchentlich werden insgesamt **1 Portion Fisch, 1 Portion Fleisch** und **1 Portion Fisch oder Fleisch** empfohlen.

Optimalerweise wird eine Portion **Süßwasserfisch** (z. B. Saibling, Zander, Forelle oder Karpfen) und eine Portion fettreicher **Meeresfisch** (z. B. Lachs, Hering oder Makrele) verzehrt. 1 Portion ist so groß wie **ein Handteller** und so dick wie 1 Finger. Wenn kein Meeresfisch gegessen wird, täglich zusätzlich 1 Esslöffel Rapsöl verzehren.

- **Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):**

Kinder sollten wöchentlich **1 bis 2 Portionen** Fisch essen. 1 Portion entspricht **einer Handfläche**. Wenn kein Meeresfisch gegessen wird, täglich zusätzlich 1,5 Teelöffel Raps- oder Leinöl verzehren.



Mageres **Fleisch** oder Schinken sind zu bevorzugen. Fettiges Fleisch und **Wurstwaren** sollen selten gegessen werden. 1 Portion **Fleisch** ist so groß wie **ein Handteller** und so dick wie 1 Finger. 1 Portion **Wurst** entspricht **3 dünnen Scheiben**, die ebenfalls so groß wie ein Handteller sind.

- Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):
Kinder sollten pro Woche **höchstens 3 Portionen Fleisch oder Wurst** konsumieren. 1 Portion **Fleisch** entspricht einer **Kinderhandfläche** und 1 Portion **Wurst** entspricht **3 bis 5 dünnen Scheiben** Schinken oder Wurst, die ebenfalls so groß wie eine Kinderhandfläche sind.

Pro Woche können bis zu **3 Stück Eier** gegessen werden. Auch Eier, die in gekochten Speisen, Teigwaren und Backwaren verarbeitet wurden, sind dabei zu berücksichtigen.

- **Ovo-lacto-vegetarisch:**

Wöchentlich können bis zu **4 Stück** Eier konsumiert werden. Sie enthalten viel Eiweiß und Vitamin B12.

- **Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):**

Kinder können **1 bis 2 Stück** Eier pro Woche essen.

- **Fettes, Süßes und Salziges:** Fett-, salz- und zuckerreiche Lebensmittel sowie hochverarbeitete Produkte sollen sehr selten und nicht täglich konsumiert werden. Dazu zählen Süßigkeiten, Mehlspeisen, Knabberien, süße Milchprodukte und Getränke mit Zucker oder Süßstoffen. Auch Limonaden, unverdünnte Fruchtsäfte oder Sirup gehören hierzu.

- **Ovo-lacto-vegetarisch:**

Gleich

- **Für Kinder von 4 bis 10 Jahren (RevAn):**

Gleich



BEWEGUNG

Körperliche Aktivität und Ernährung gehören zusammen. Tägliche Aktivität fördert die Knochengesundheit und senkt das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht. Bewegung sollte abwechslungsreich und altersgerecht gestaltet sein, am besten im Freien. Angemessen sind Aktivitäten mittlerer bis hoher Intensität von mindestens 60 Minuten pro Tag.

Quellen: Bruckmüller et al. (2020). Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren. Programm „Richtig essen von Anfang an!“. AGES, BMASGPK, DVSV.“

Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2025). Österreichische Ernährungsempfehlungen.



MATERIAL

- großes Papier (z. B. Flipchart-Papier) mit selbst gezeichneter Pyramidenvorlage
- Buntstifte
- Scheren, Klebstoff
- Flugblätter unterschiedlicher Supermärkte, alternativ Lebensmittelverpackungen (diese können auch von den Kindern von zuhause mitgebracht werden)
- zwei aneinandergeschobene Tische

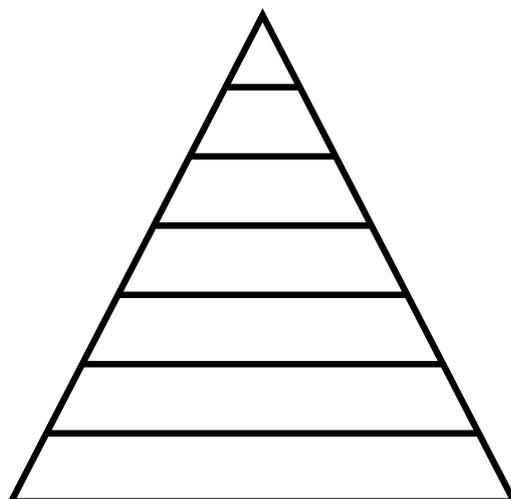
DURCHFÜHRUNG

Die Kinder kommen zur Station und erfahren, wie die Ernährungspyramiden aufgebaut sind und wie sie im Alltag angewendet werden sollen. Auf einem oder zwei Blättern Papier ist jeweils eine Pyramide mit sieben Stufen zu sehen.

Der*die Freizeitpädagog*in kann entweder die Schüler*innen in zwei Gruppen teilen und eine Gruppe eine Pyramide mit Fleisch und Fisch und die andere Gruppe eine Pyramide ohne Fleisch und Fisch basteln lassen oder die Schüler*innen nur eine Pyramide erarbeiten lassen.

Gemeinsam werden aus Flugblättern und Prospekten die Produkte ausgeschnitten und in die passende Stufe der Pyramide geklebt. Dabei wird sichtbar, welche konkreten Produkte den einzelnen Pyramidenstufen zuzuordnen sind. Die entstandenen Pyramiden dürfen die Schüler*innen in ihrer Klasse aufhängen.

Hinweis: Da sich die Ernährungsempfehlungen in den Prospekten meist nicht widerspiegeln (süße, fettreiche und salzige Lebensmittel sind meist überrepräsentiert), muss die Anzahl der Bausteine in der selbst gebastelten Pyramiden nicht mit den österreichischen Ernährungspyramiden übereinstimmen. Ist die Zuordnung eines Produktes sehr schwierig (z. B. Fertiggericht mit Reis-, Fleisch- und Gemüsekomponente), so kann der*die Freizeitpädagog*in den Schüler*innen erklären, dass diese Produkte grundsätzlich in die oberste Stufe (hochverarbeitete Produkte) gehören und dass sie sehr sparsam verwendet werden sollten. Zusätzlich können die einzelnen Komponenten der Produkte und deren Zugehörigkeiten zu den jeweiligen Stufen besprochen werden.





WEITERFÜHRENDE IDEEN



Näheres zum Thema Portionsgrößen findet man unter „Station 4.1 die richtige Portionsgröße“ in dieser Mappe

Ernährungspyramide für Kinder der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH

https://kinderessengesund.at/tutgut_fitofit_ausmalvorlage_kinderpyramide

Die österreichischen Ernährungspyramiden können unter

<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Ernahrung/Österreichische-Ernahrungsempfehlungen-NEU.html> **bestellt werden**

KATEGORIE

Spiel



THEMA

Ernährung, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU

BETREUUNG

Ja

STATION 1.4

MILCHPRODUKTE UND IHR FETTGEHALT

**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



ZIEL

Kennenlernen und Unterscheiden verschiedener Milchprodukte

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Milchprodukte sind sehr vielfältig, sie unterscheiden sich unter anderem in ihrem Fettgehalt. Die gängigen Milchprodukte in unseren Supermärkten sind aus Milch von der Kuh, weshalb auch bei dieser Station Kuhmilchprodukte verwendet werden. Weiters gibt es Milchprodukte aus Schaf- oder Ziegenmilch sowie pflanzliche Alternativen..

Kuhmilch besteht zu einem großen Anteil aus Wasser, daher ist sie flüssig. Außerdem enthält sie Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (= Laktose), Proteine (= Eiweiß) und Fett, zudem noch wertvolle Nährstoffe wie Kalzium und Vitamin B2.

Der Fettgehalt der Milch im Supermarkt ist reguliert und wird auf der Verpackung angegeben: Vollmilch enthält 3,5 % Fett, fettarme Milch 1,5 – 1,8 % Fett und Magermilch maximal 0,5 % Fett. Weiters gibt es Milch mit natürlichem Fettgehalt, die meist in Bioläden und auf Bauernmärkten angeboten wird. Diese Milch enthält ungefähr 3,8 – 4,2 % Fett.

Die Milch, die im Supermarkt erhältlich ist, wird pasteurisiert (d. h. sie wird erhitzt, um Bakterien und andere Mikroorganismen abzutöten) und homogenisiert (d. h. die Fettkügelchen werden mit Druck zerkleinert, sodass sich das Fett und das Wasser in der Milch besser miteinander vermischen und die Flüssigkeit homogener wird).

Aus Milch werden unterschiedliche Produkte hergestellt:

- **Joghurt:** wird aus Milch hergestellt, indem Milchsäurebakterien zugesetzt werden, die die enthaltene Laktose in Milchsäure umwandeln. Dadurch entsteht der bekannte säuerliche Geschmack. Je nach verwendeter Milch (Vollmilch, fettarme Milch oder Magermilch) unterscheidet sich auch der Fettgehalt im Joghurt und reicht von 0,3 % bis 3,5 %. Joghurt, das aus Rahm hergestellt wird, kann sogar 10 % Fett enthalten (hierzu zählt auch griechisches Joghurt). Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich Joghurt-Arten wie Skyr, ein traditionelles isländisches Joghurt, das durch seine Cremigkeit und höheren Eiweißgehalt überzeugt. Vorsicht ist bei Fruchtjoghurts geboten: Hier ist oft viel Zucker zugesetzt, deshalb ist es besser, Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt und Früchten selbst zu machen.
- **Rahm:** Als Rahm oder Obers wird der fettreiche Teil der Milch bezeichnet, der sich an der Oberfläche sammelt, wenn man die Milch stehen lässt. Damit sich der Rahm absetzt, muss Rohmilch verwendet werden, die noch nicht erhitzt wurde. Der in Österreich gängige Sauerrahm wird durch den Zusatz von Milchsäurebakterien hergestellt und enthält meist 15 % Fett.
- **Schlagobers:** Obers wird ebenfalls aus dem fettreichen Anteil der Milch gewonnen. Hier werden allerdings keine Milchsäurebakterien zugesetzt. Das im Supermarkt erhältliche Schlagobers enthält 30 – 36 % Fett.



- **Butter:** Bei der Butterherstellung wird die Milch zuerst in Magermilch und Rahm getrennt. Der Rahm wird anschließend zentrifugiert, sodass Butter und Buttermilch entstehen. D.h. der Rahm wird in ein Behältnis (Zentrifuge) gegeben, das ganz schnell rotiert, damit sich die unterschiedlichen Bestandteile trennen. Die Butter hat einen Fettgehalt von ca. 83 %.
 - **Ayran:** Ayran ist ein erfrischendes Getränk, das üblicherweise aus Joghurt, Wasser und Salz zubereitet wird und meistens als trinkfertiges Produkt gekauft wird.
 - **Kefir:** im Unterschied zu Ayran entsteht Kefir durch die Fermentation von Milch mit Kefirknollen. Dadurch ergibt sich auch ein säuerlicher Geschmack und ein leichtes Prickeln auf der Zunge.
 - **Buttermilch:** entsteht bei der Herstellung von Butter als Nebenprodukt. Sie enthält nur 0,1 – 1 % Fett, ist dafür reich an Eiweiß und Mineralstoffen.
 - **Käse:** Bei der Käseherstellung werden der Milch bestimmte Milchsäurebakterien und/oder Lab zugesetzt. Dieser Zusatz lässt die Milch gerinnen. Meist wird die Milch für die Käseherstellung erhitzt (pasteurisiert), nur Rohmilchkäse wird ohne diese Erhitzung hergestellt. Es gibt etwa 4.000 Käsesorten, die grob nach ihrem Wassergehalt eingeteilt werden können:
 - **Hartkäse:** hat meist eine lange Reifezeit und einen geringen Wassergehalt. Dadurch sind diese Sorten sehr fest. Beispiele sind Emmentaler, Parmesan, Cheddar und Bergkäse.
 - **Schnittkäse:** lässt sich leicht schneiden und ist oft bereits in Scheiben abgepackt erhältlich.
 - Beispiele sind Gouda, Edamer, Tilsiter. Schnittkäse hat einen etwas höheren Wassergehalt als Hartkäse, ist aber immer noch recht fest.
 - **Weichkäse:** ist meist schnittfest und von einer Schicht Weiß- oder Rotschimmel ummantelt.
 - Beispiele sind Brie oder Camembert.
 - **Frischkäse:** reift nicht oder nur sehr kurz. Er hat einen relativ hohen Wassergehalt und ist in unterschiedlichen Fettstufen erhältlich. Topfen (in Deutschland auch Quark genannt) zählt zum Frischkäse, ebenso Cottage Cheese (Hüttenkäse). Topfen wird in Österreich recht häufig verwendet, entweder als Brotaufstrich oder zur Zubereitung von Süßspeisen (Topfenknödel, Topfennockerl, Topfenstrudel, ...).
- Oft wird nicht der absolute Fettgehalt im Käse angegeben, sondern das Fett in der Trockenmasse (F.i.T.). Dies dient der Unterscheidung verschiedener Fettstufen (Halbfettkäse, Vollfettkäse, Doppelrahmkäse, ...). Aussagekräftiger ist aber der Gesamt fettanteil. Diesen findet man in der Nährwerttabelle.
- **Molke:** entsteht bei der Käseherstellung. Der flüssige Rest wird als Molke bezeichnet, sie enthält Laktose, Vitamine und Mineralstoffe. Der Fett- und Eiweißgehalt der Molke ist eher niedrig. In vielen Fruchtmolkeprodukten ist viel Zucker enthalten, darauf muss beim Einkauf geachtet werden.



MATERIAL

- pro Gruppe (= ca. 5 Kinder) ½ Becher Schlagobers (ca. 125 ml)
- pro Gruppe 1 Scheibe Brot
- pro Gruppe 1 Glas (ca. 200ml) mit Schraubverschluss (kann in einer Pause gereinigt und wiederverwendet werden)
- pro Gruppe 1 Messer und 1 Schneidbrett (können in einer Pause gereinigt und wiederverwendet werden)
- Kärtchen mit Fettgehalten (idealerweise laminiert)
- Lebensmittelverpackungen (diese können auch von den Kindern von zuhause mitgebracht werden): Vollmilch, fettarmes Joghurt, Rahm, Schlagobers, Butter, Buttermilch, Parmesan, Gouda, Camembert, Topfen
- 2 Tische

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen kommen zur Station und sehen die verschiedenen Lebensmittelverpackungen. Zur Einführung kann der*die Freizeitpädagog*in die Schüler*innen fragen, welche Produkte sie kennen und wofür sie diese verwenden (z. B. Milch in den Kakao, Käse aufs Brot, ...). Dann werden die Fettkärtchen gezeigt und die Schüler*innen dürfen raten, welcher Fettgehalt zu welchem Produkt gehört. Sind sie mit dem Raten fertig, wird die Lösung verraten:

PRODUKT	FETTGEHALT	KATEGORIE
Vollmilch	3,5 %	wenig
Fettarmes Joghurt	1 %	wenig
Rahm	15 %	mittel
Schlagobers	36 %	viel
Butter	82 %	viel
Buttermilch	1 %	wenig
Parmesan/Grana Padano (32 % F.i.T.)	28 – 30 % *	viel
Gouda (45 % F.i.T.)	26 – 30 % *	viel
Camembert (45 % F.i.T.)	22 – 30 % *	viel
Topfen (20 % F.i.T.)	4 % *	wenig

* unterschiedlich je nach Fettstufe – bitte auf Verpackung achten

Zusätzlich dürfen die Schüler*innen auch selbst Butter aus Schlagobers herstellen. Dazu wird das Schlagobers in ein durchsichtiges Glas mit Schraubverschluss gefüllt, und alle Schüler*innen dürfen ein paar Mal kräftig schütteln. Am Ende ist aus dem Schlagobers Butter und Buttermilch entstanden.

Die Buttermilch dürfen sie trinken, die Butter auf ein Brot streichen und genießen.



WEITERFÜHRENDE IDEEN



Bewegungsspiel „Der Weg der Milch zur Butter“ aus dem Projekt „MAXIMA“ der aks gesundheit GmbH

https://kinderessengesund.at/aks_spiele_milch

KATEGORIE

Sinnliches Erleben



THEMA

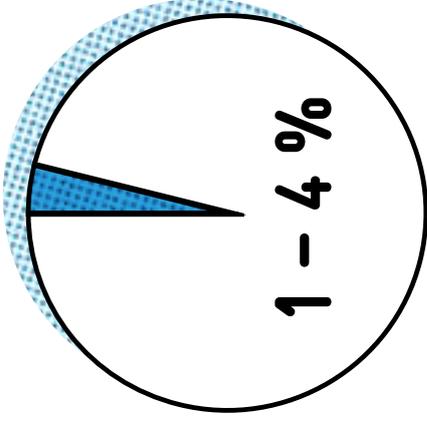
Lebensmittelkunde, Experiment, Verkostung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

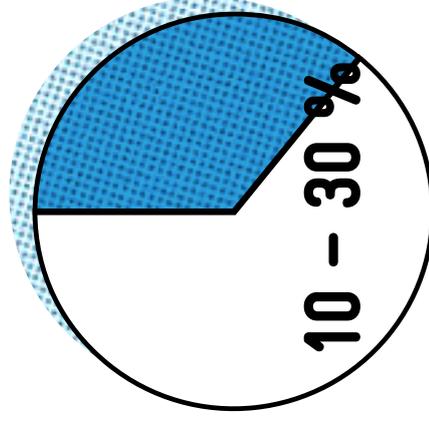
SU

BETREUUNG

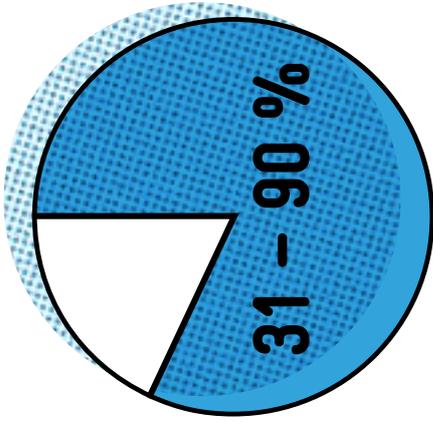
Ja



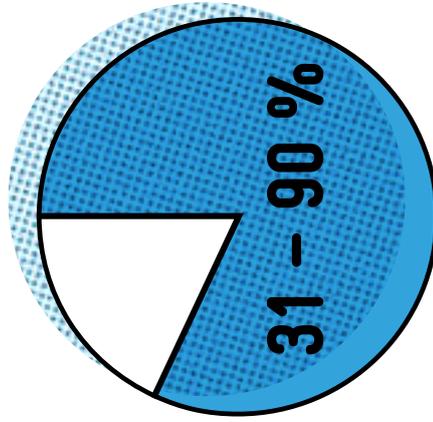
WENIG



MITTEL



VIEL



VIEL





**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



WORKSHOP 2

STATION 2.1

OBST UND GEMÜSE: 5 MAL AM TAG!



**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**

ZIEL

Kennenlernen verschiedener Obst- und Gemüsesorten und wie sie über den Tag verteilt konsumiert werden können

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station lernen die Schüler*innen unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten kennen, indem sie diese den Regenbogenfarben (rot, orange, gelb, grün und blau) zuordnen. Die Farben symbolisieren die einzelnen Mahlzeiten: Frühstück, Vormittagsjause, Mittagessen, Nachmittagsjause und Abendessen und dienen als Unterstützung, um die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Obst und Gemüse zu entdecken.

Die ernährungswissenschaftliche Empfehlung lautet, täglich insgesamt fünf Portionen (1 bis 2 Handvoll) zu konsumieren. Diese fünf Portionen verteilen sich optimalerweise auf drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Um den Bedarf an unterschiedlichen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, ...) zu decken, sollte eine möglichst bunte Vielfalt an Obst und Gemüse gegessen werden.

MATERIAL

- Arbeitsblatt „Regenbogen“ für jede*n Schüler*in
- vorbereitetes Plakat mit den fünf Mahlzeiten des Tages (siehe Beispiel)
- Buntstifte
- zwei Tische mit einem Sessel pro Kind
- eventuell Obst- und Gemüsekärtchen von Station 1.2

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen bekommen das Arbeitsblatt „Regenbogen“ und dürfen zu jeder Farbe des Regenbogens eine oder mehrere Obst- oder Gemüsesorten eintragen. Daraus ergibt sich pro Kleingruppe eine Sammlung an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Wenn den Schüler*innen nur wenige Obst- und Gemüsesorten einfallen, können die Obst- und Gemüsekärtchen aus der Station 1.2 nochmal aufgelegt und besprochen werden.

Gemeinsam wird überlegt, was aus den unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten gemacht werden kann (z. B. Säfte, Smoothies, Suppen, Strudel, Kuchen, Beilagen oder Hauptgerichte, Salate, ...) und wie es gelingen kann, zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse zu essen.

Mit Hilfe eines vorbereiteten Plakats, wo die fünf Mahlzeiten angeführt sind (siehe Beispiel) wird überlegt, welche Lebensmittel und Gerichte vorkommen können, sodass bei jeder Mahlzeit eine Portion Obst oder Gemüse enthalten ist.



MAHLZEIT	OBST-/GEMÜSE
Frühstück	frisch gepresster Orangensaft
Vormittagsjause	Apfel
Mittagessen	Spinatstrudel
Nachmittagsjause	Beerensmoothie
Abendessen	Karottensticks mit Dip

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Handbuch für Pädagog*innen aus dem Wiener Schulfruchtprogramm, S.30ff „Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte“
https://kinderessengesund.at/wig_handbuch_wiener-schulfruchtprogramm

KATEGORIE

Basteln



THEMA

Ernährung, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU, BE

BETREUUNG

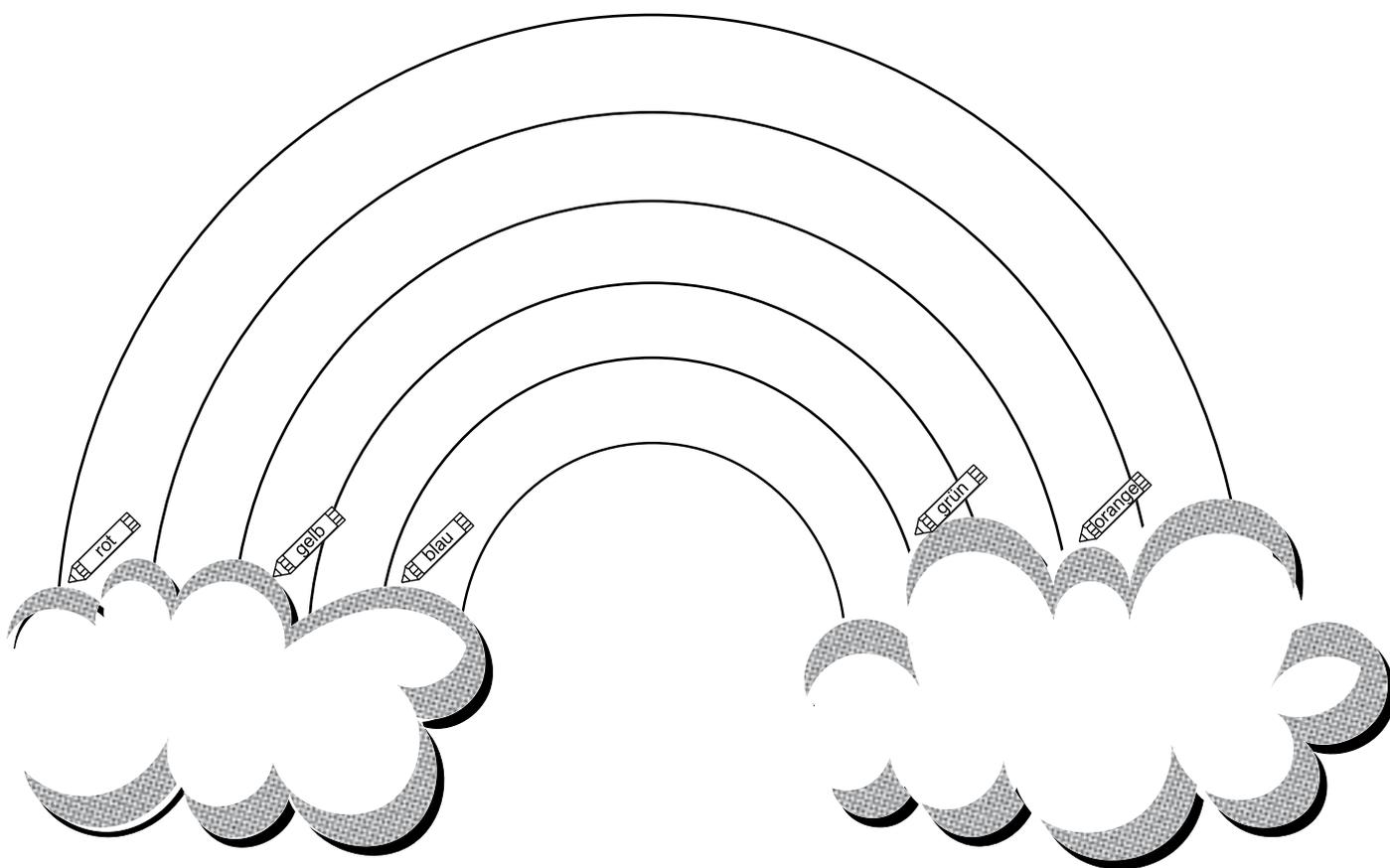
Ja



MEIN OBST-GEMÜSE-REGENBOGEN

5 Mal am Tag sollen wir Obst und Gemüse essen!

Findest du zu jeder Farbe des Regenbogens mindestens eine Obst- oder Gemüsesorte?



Bitte male den Regenbogen in den Farben rot, orange, gelb, grün und blau aus!

Was kann man aus den Sorten machen?

Findet gemeinsam heraus, wie 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse in deinen Tagesplan eingebaut werden können.

STATION 2.2

VOLLKORN UND BROTVERKOSTUNG



**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**

ZIEL

Kennenlernen und Erkennen von Vollkorn

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Getreideprodukte und Kartoffeln und deren Erzeugnisse sollten bis zu fünf Mal täglich gegessen werden. Dabei sind Vollkornprodukte zu bevorzugen, weil sie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Diese wertvollen Nährstoffe sind in der Schale des Getreidekorns, in der Aleuronschicht (= eine Randschicht, die den Mehlkörper von der äußeren Schale trennt) und im Keimling enthalten. Bei „weißem“ Mehl werden diese Teile entfernt, es bleibt nur der Mehlkörper übrig, der gemahlen wird. Aus diesem Grund sollten so viele Getreideportionen wie möglich über Vollkornprodukte gedeckt werden. Das müssen keine klassischen „Körndelbrote“ sein, es gibt auch ganz fein vermahlene Vollkornprodukte, bei denen das ganze Korn zu Mehl vermahlen wird. Manchmal sind sie ein bisschen dunkler, aber das ist kein zuverlässiger Indikator. So gibt es beispielsweise dunkles Brot oder Gebäck, bei dem nicht das volle Korn verwendet wird, und gleichzeitig gibt es helle Nudeln, die aus Vollkornprodukten hergestellt werden. Das ist abhängig von der Getreidesorte und vom Herstellungsverfahren, ganz eindeutig festzustellen ist Vollkorn nur durch einen Blick auf die Zutatenliste.

Häufig gibt es das Missverständnis, dass bei Dinkelprodukten immer das volle Korn verwendet wird. In Wirklichkeit ist Dinkel nur eine weitere Getreidesorte, die ebenso in Vollkorn und in geschälter Form vorkommen kann. Auch hier lohnt sich der genaue Blick auf die Zutatenliste.

Beispiele für Vollkornprodukte sind: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Haferflocken, Vollkornmehl (auch z. B. für Süßspeisen, Kuchen, Kekse verwendbar), Vollkorn-couscous, Vollkornsemmelbrösel, ...

MATERIAL

- Arbeitsblatt „Getreidekorn“
- Stifte zum Ausfüllen
- Vollkornbrot aus fein vermahlenem Mehl (1/4 Scheibe pro Schüler*in)
- dunkles Brot aus Nicht-Vollkornmehl (z. B. Hausbrot etc., 1/4 Scheibe pro Schüler*in)
- 1 Messer, 1 Schneidbrett
- Servietten oder Teller in der Anzahl der Kinder
- zwei Tische mit einem Sessel pro Kind



DURCHFÜHRUNG

Bei der Station erklärt der*die Freizeitpädagog*in den Schüler*innen, was man unter Vollkornprodukten versteht. Die Schüler*innen lernen den Aufbau des Getreidekorns kennen, indem sie die einzelnen Teile beschriften. Dazu bekommen sie je ein Arbeitsblatt. Wenn alle fertig sind, wird gemeinsam aufgelöst.

Anschließend dürfen die Schüler*innen Brot verkosten und raten, welches das Vollkornbrot ist. Dazu wird schon vorab jeweils eine Scheibe Vollkornbrot und Nicht-Vollkornbrot pro Schüler*in vorbereitet. Gemeinsam wird zuerst Brot A verkostet, die Schüler*innen dürfen beschreiben, wie es ihnen schmeckt. Dann wird gemeinsam Brot B verkostet und wieder besprochen, wie es schmeckt. Dabei lernen die Schüler*innen auch, Geschmackseindrücke zu beschreiben (z. B. kernig, nussig, grob, fein, knusprig, saftig, säuerlich, salzig, würzig, ...). Erst danach wird aufgelöst, welches das Vollkornbrot war, und die Schüler*innen erfahren, worauf sie achten müssen, um zu erkennen, dass es sich um ein Vollkornprodukt handelt.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Handbuch für Pädagog*innen aus dem Wiener Schulfruchtprogramm, S.37ff „Getreide, Getreideprodukte und Erdäpfel“

https://kinderessengesund.at/wig_handbuch_wiener-schulfruchtprogramm

Zur Veranschaulichung könnten auch Schraubgläser mit unterschiedlichen Produkten in ihrer Vollkornvariante und in der „herkömmlichen“ Variante aufgestellt werden, z. B. Weizennudeln und Vollkorn-Weizennudeln oder weißer Reis und Naturreis.

 <p>KATEGORIE Basteln, Sinnliches Erleben</p>	<p>THEMA: Lebensmittelkunde, Einkauf, Landwirtschaft, Produktion</p>
<p>VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH SU</p>	<p>BETREUUNG Ja</p>

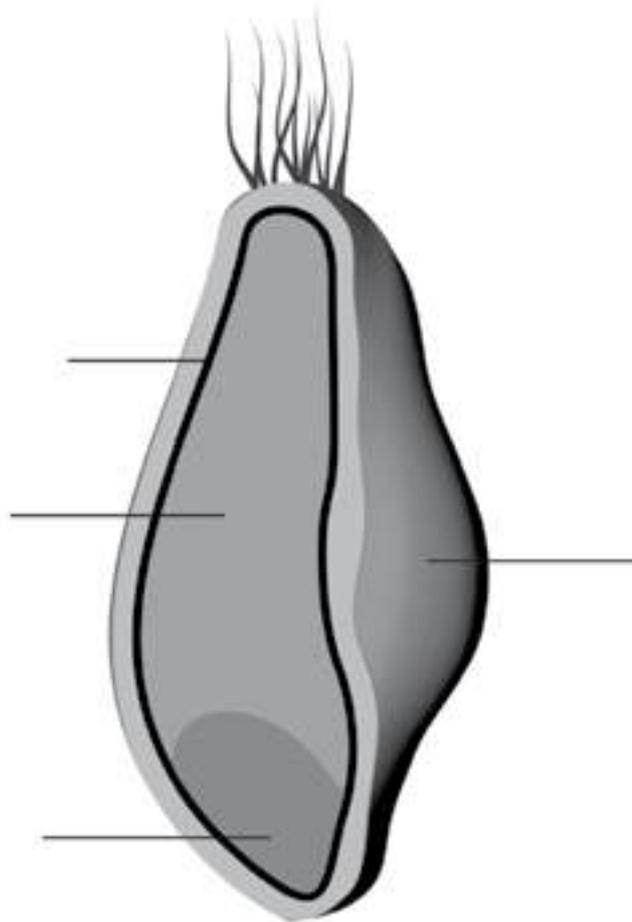
ARBEITSBLATT



DAS GETREIDEKORN

Bis zu 5 Mal am Tag sollen wir Getreide essen – am besten Vollkorn!

Kennst du alle Teile des Kornes?



Schreibe den Namen zum dazugehörigen Teil:

Aleuronschicht

Keimling

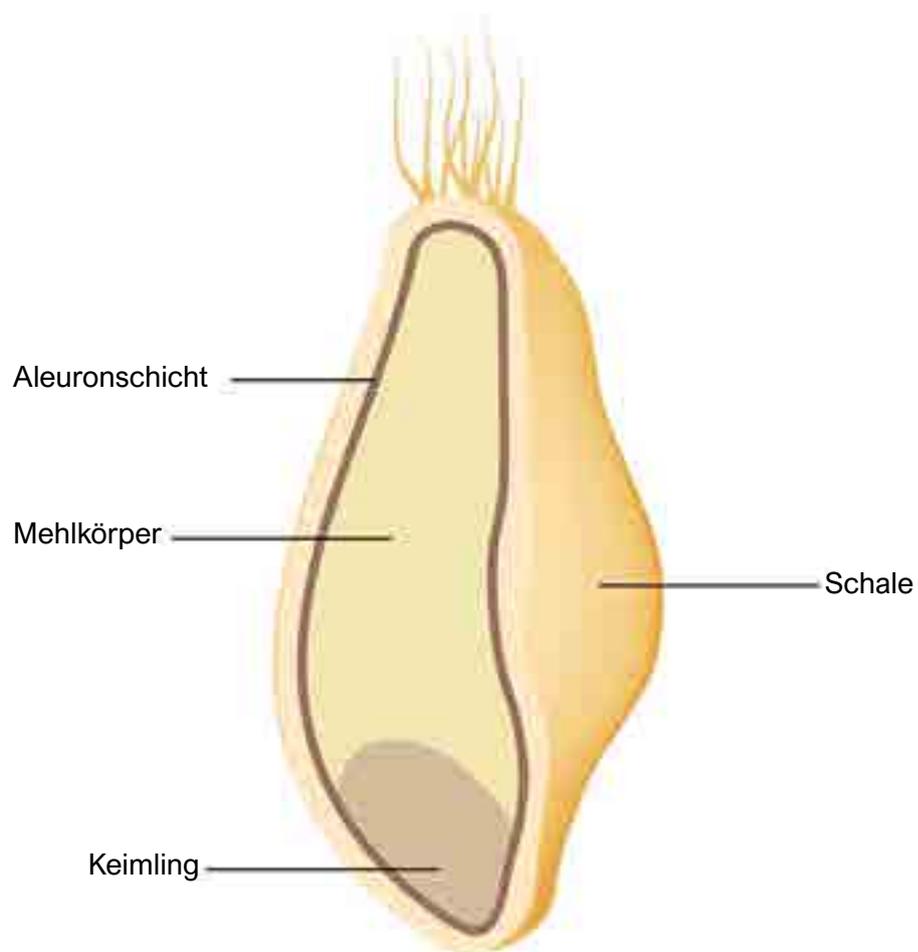
Mehlkörper

Schale

DAS GETREIDEKORN – AUFLÖSUNG

Bis zu 5 Mal am Tag sollen wir Getreide essen – am besten Vollkorn!

Kennst du alle Teile des Kornes?



STATION 2.3 ZUCKERQUIZ UND ZUCKERWASSERVERKOSTUNG



ZIELE

- Erkennen des Zuckergehaltes unterschiedlicher Getränke
- Verstehen, dass oft große Zuckermengen in den Getränken sind, obwohl man den Zucker nicht herausschmeckt

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station bekommen die Schüler*innen ein Gefühl dafür, wie viel Zucker in unterschiedlichen Getränken steckt. Ideale Durstlöcher sind Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Fruchteees. Gesüßte Getränke sollten die Ausnahme sein.

Für das Zuckerquiz können beliebige Getränke verwendet werden. Die nachfolgende Tabelle dient als Beispiel. Bei der Berechnung des Zuckergehalts ist zu beachten, dass in der Nährwerttabelle der Zuckergehalt pro 100 ml (manchmal auch pro Portion – meist 250 ml) angegeben ist und erst auf den gesamten Inhalt der Flasche (500 ml) umgerechnet werden muss.

GETRÄNK	GRAMM ZUCKER PRO 100 ML	GRAMM ZUCKER PRO 500 ML	STÜCK ZUCKERWÜRFEL PRO PACKUNG *
Coca Cola	10,6	53,0	14
Eistee Pfirsich	6,0 **	30,0**	8**
Almdudler	7,9	39,5	10
Römerquelle Emotion Marille-Holunder	3,4	17,0	4
Latella Maracuja	8,8	44,0	12
Apfelsaft gespritzt	5,6**	28,0**	7**

* 1 Zuckerwürfel entspricht 3,8 Gramm Zucker

** Durchschnittswerte

Die meisten gesüßten Getränke enthalten zusätzlich zum Zucker auch Säure, um die Süße auszugleichen und so für ein angenehmes Geschmackserlebnis zu sorgen. Bei der Zuckerwasserverkostung dürfen die Schüler*innen den Zuckergehalt eines der oben genannten Getränke mit Wasser mischen und kosten. Danach wird Zitronensäure hinzugefügt und die Schüler*innen dürfen nochmals probieren. Dadurch wird erlebbar, warum Getränke mit einem sehr hohen Zuckergehalt oft gar nicht so süß schmecken.

MATERIAL

- leere Getränkeflaschen à 0,5 Liter, jeweils zwei Flaschen pro Sorte Ihrer Wahl
- eine Packung Würfelzucker (Tipp: vorab die Zuckerwürfel für jedes Getränk abzählen und in wiederverschließbare Beutel füllen)
- zwei Krüge à 1 Liter, die zwischendurch ausgespült werden
- eine Packung Zitronensäure (250 g)
- Gläser in der Anzahl der Schüler*innen
- ein Tisch



DURCHFÜHRUNG

Vorab wird bei allen Getränken bei jeweils einer der beiden Flaschen die Zutatenliste und die Nährwerttabelle überklebt. Diese Flasche bekommen die Schüler*innen, um den Zuckergehalt des Getränks zu schätzen.

Bei der zweiten Flasche werden die Verpackungsangaben für die Auflösung benötigt. Diese Flasche sollte während des Ratespiels nicht sichtbar sein.

Der*die Freizeitpädagog*in stellt den Schüler*innen die verschiedenen Getränke vor. Gerne kann dabei gefragt werden, ob die Schüler*innen diese Getränke konsumieren. Sind alle Getränke auf dem Tisch, wird gemeinsam überlegt und geraten, wie viel Zucker in den Getränken steckt. Anschließend erfolgt die Auflösung gemeinsam dem*der Freizeit- pädagog*in. Die Zutatenlisten der Getränke werden gemeinsam angeschaut und die Menge an Zuckerwürfeln berechnet. Hier bekommen die Schüler*innen die Information, dass ein Zuckerwürfel 3,8 g hat (es kann aufgerundet und mit 4 g gerechnet werden). Die entsprechenden Beutel mit den Zuckerwürfeln werden vor die Getränkeflaschen gestellt. Im Anschluss wird darüber gesprochen, welche Getränke besonders viel Zucker enthalten und daher besonders selten konsumiert werden sollten.

Ist das Zuckerquiz aufgelöst, wird ein Getränk ausgewählt, das als Beispiel für die Zuckerwasserverkostung dient. Die Menge an Zucker wird auf ein Liter umgerechnet.

KRUG 1: Die berechnete Menge Zucker wird in einem Liter Wasser aufgelöst.

KRUG 2: Die berechnete Menge Zucker und zusätzlich fünf Gramm Zitronensäure werden in einem Liter Wasser aufgelöst.

Die Schüler*innen wissen nun, wie viel Zucker im Getränk steckt. Zuerst wird ihnen eine kleine Menge reines Zuckerwasser (Krug 1) ausgeschenkt. Anschließend bekommen sie das Zucker-Zitronensäure-Wasser (Krug 2) in das Glas gefüllt. Im Anschluss diskutieren die Schüler*innen die Geschmacksunterschiede.

WEITERFÜHRENDE IDEEN

Das Zuckerquiz kann mit beliebigen Lebensmitteln durchgeführt werden.



Handbuch für Pädagog*innen aus dem Wiener Schulfruchtprogramm, S.25ff „Wasser und Getränke“

https://kinderessengesund.at/wig_handbuch_wiener-schulfruchtprogramm

KATEGORIE

Spiel, Sinnliches Erleben



THEMA

Trinken, Zucker

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

M, SU

BETREUUNG

Ja

STATION 2.4

LAUFQUIZ „KÜHLSCHRANK EINRÄUMEN“

**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



ZIEL

Kennenlernen der unterschiedlichen Kühlzonen eines Kühlschranks und der richtigen Lagerung verschiedener Lebensmittel

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Der Kühlschrank verfügt über unterschiedliche Kühlzonen:

- In der Kühlschranktür ist es am wärmsten, es herrschen Temperaturen von etwa 10 Grad Celsius (unterer Teil der Kühlschranktür) bis 15 Grad Celsius (oberer Teil der Kühlschranktür).
- Im Gemüsefach bzw. in der Gemüselade hat es etwa 6 – 8 °C.
- Direkt darüber ist der kühlfte Platz im Kühlschrank, es hat 0 – 4 °C.
- Im mittleren Fach nimmt die Temperatur leicht zu, es hat etwa 4 – 5 °C.
- Im obersten Fach ist es mit ungefähr 8 °C noch etwas wärmer.

GRUNDREGELN FÜR DIE LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK:

- Regelmäßige Reinigung und Abtauen des Kühl- und Gefrierschranks.
- Möglichst frische Lebensmittel einkaufen und die Kühlkette einhalten, d. h. gekühlte Lebensmittel auch gekühlt (z. B. in Kühltasche) transportieren und möglichst rasch im eigenen Kühlschrank verstauen.
- Lebensmittel gut verpacken, um sie vor Austrocknung, Geschmacks- und Geruchsveränderungen zu schützen: Kräuter sollten beispielsweise in ein feuchtes Tuch eingewickelt werden, bereits zubereitete Speisen sollten in einem festen Behältnis mit einem Deckel luftdicht verschlossen werden.
- Die Lebensmittel am richtigen Platz im Kühlschrank aufbewahren:
 - Oberes Fach: zubereitete Speisen, Saucen (z. B. Senf, Ketchup), Marmelade, angebrochene Glaskonserven
 - Mittleres Fach: Milchprodukte wie Käse, Topfen
 - Unterstes Fach (direkt über dem Gemüsefach): schnell verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Fleischwaren, Fisch und Fischerzeugnisse
 - Gemüsefach: Salat, bestimmte Gemüse- und Obstsorten (Achtung: nicht alle Sorten vertragen Kälte!)
 - Kühlschranktür oben: Eier, Butter
 - Kühlschranktür unten: angebrochene Getränke oder frischgepresste Säfte, Milch



DAS GEHÖRT NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK:

- exotisches Obst: Zitrusfrüchte, Bananen, ...
- Äpfel, Birnen
- Paradeiser/Tomaten, Zwiebel, Knoblauch
- verschlossene Konserven
- Brot und Gebäck

MATERIAL

- großes Papier (z. B. Flipchart Papier-Bogen) mit Kühlschrankvorlage
- ein Tisch
- Lebensmittel oder deren Verpackungen: Karotte, Salat, Schinken, Räucherlachs, Joghurt, Schlagobers, Gouda, Marmelade, Kuchen, Ketchup, Orangensaft, Vollmilch, Butter, Eier, Nüsse, Apfel, Banane, Brot, Paradeiser

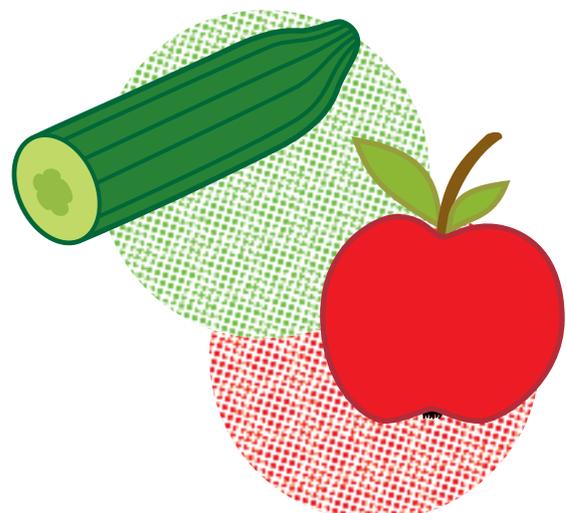
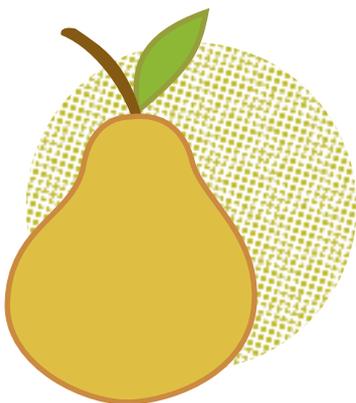
Hinweis: Dies kann auch von den Schüler*innen mitgebracht werden.

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen sehen die Lebensmittelverpackungen bei der Station. Je nach räumlichen Möglichkeiten befindet sich einige Meter entfernt (idealerweise am anderen Ende des Raumes) ein Plakat mit einem Kühlschrank (siehe Vorlage).

Zur Einführung fragt der*die Freizeitpädagog*in welche der Lebensmittel bekannt sind und ob diese in den Kühlschrank gehören. Dann dürfen die Schüler*innen jeweils ein Lebensmittel nehmen, einzeln zum Kühlschrank laufen und das Lebensmittel an die richtige Stelle legen. Gehört das Lebensmittel gar nicht in den Kühlschrank, so wird es zurückgebracht.

Ist jedes Lebensmittel einem Ort zugeordnet, wird die Lösung verraten:





PRODUKT	KÜHLSCHRANK
Karotten	Gemüsefach
Salat	Gemüsefach
Schinken	Unteres Fach
Räucherlachs	Unteres Fach
Joghurt	Mittleres Fach
Schlagobers	Mittleres Fach
Gouda	Mittleres Fach
Kuchen	Oberes Fach
Marmelade	Oberes Fach
Ketchup	Oberes Fach
Orangensaft	Kühlschranktür unten
Vollmilch	Kühlschranktür unten
Butter	Kühlschranktür oben
Eier	Kühlschranktür oben
Apfel	Nein, dunkel und trocken lagern
Nüsse	Nein, dunkel und trocken lagern
Banane	Nein, verträgt die Kälte nicht
Paradeiser	Nein, verlieren an Aroma
Brot	Nein, Lagerung im Brotkasten

Anhand der Beispiele wird erklärt, welche Kühlzonen es im Kühlschrank gibt und wieso welche Lebensmittel dort am besten aufgehoben sind.

Zum Abschluss werden die Schüler*innen ermutigt, einen Blick in den Kühlschrank zuhause zu werfen und zu kontrollieren, ob alles am richtigen Platz ist.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblätter „Lagerdetektive“ der Initiative „Lebensmittel sind kostbar“
https://kinderessengesund.at/bmnt_lebensmittelsindkostbar_schulunterlagen

KATEGORIE

Bewegung



THEMA

Lebensmittelkunde, Vorratshaltung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

BuS, SU

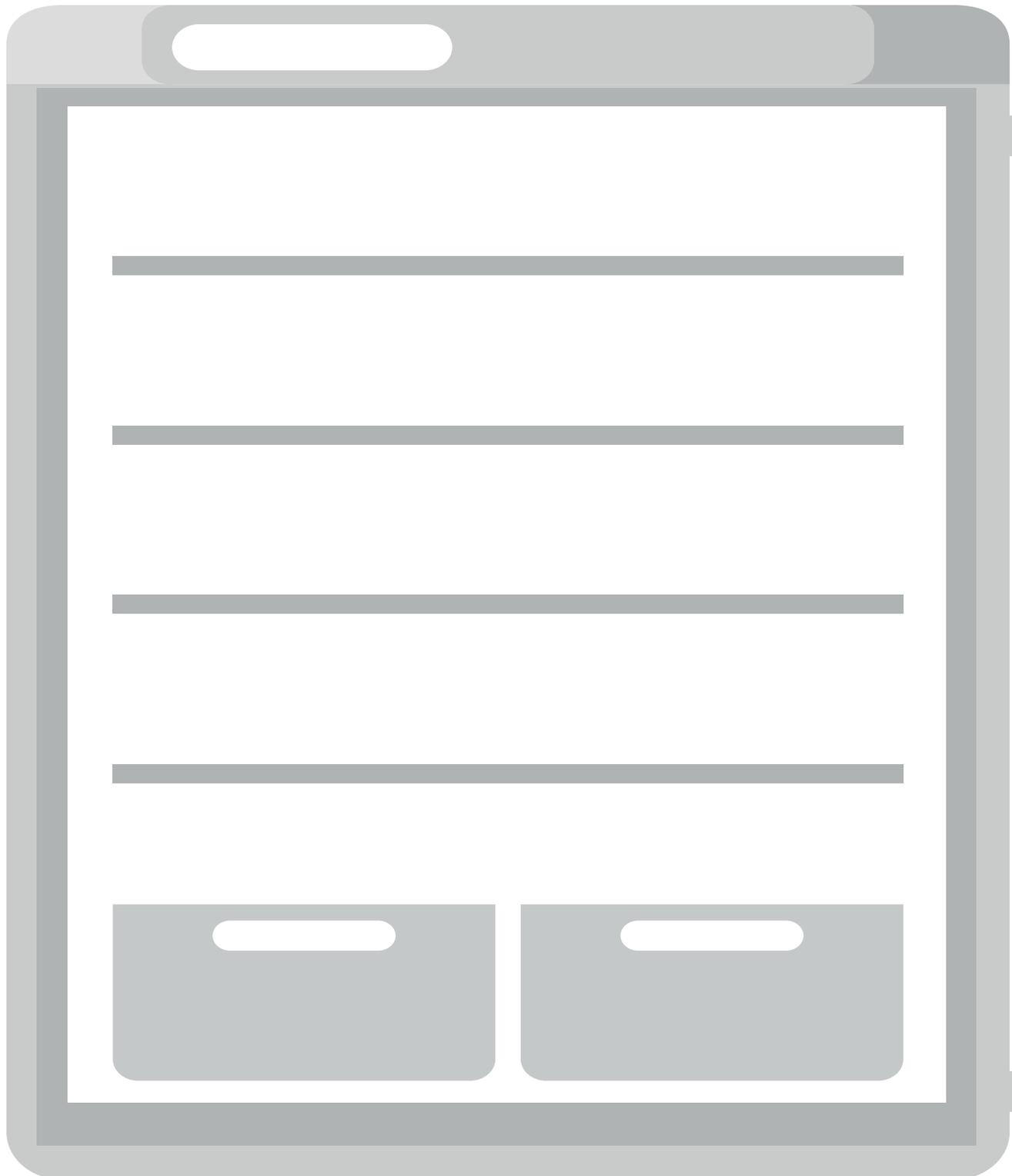
BETREUUNG

Ja



ICH RÄUME DEN KÜHLSCHRANK RICHTIG EIN!

Jedes Lebensmittel hat seinen Platz im Kühlschrank, damit es möglichst lange hält.
Lege die Lebensmittel an die richtige Stelle.



STATION 2.4
LAUFQUIZ „KÜHLSCHRANK EINRÄUMEN“

A large, rounded rectangular frame representing a refrigerator interior. It contains three horizontal shelves, each represented by a thick grey bar with rounded ends. The shelves are positioned at approximately one-third, two-thirds, and three-quarters of the height of the frame.



**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



WORKSHOP 3

STATION 3.1

MEINE GESUNDE JAUSE



ZIEL

Zusammenstellen einer ausgewogenen Jause auf Basis des Vierkomponenten-Modells (Getränk, Getreideprodukt, Milchprodukt und Obst/Gemüse)

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Eine gute Zwischenmahlzeit leistet einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung und fördert die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit im Unterricht. Die Jause sollte daher die wichtigsten Komponenten einer abwechslungsreichen Ernährung beinhalten:

- **Getränk:** Als Durstlöscher neben Wasser und Mineralwasser eignen sich kalte, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie stark verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1:3). Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr beugt Müdigkeit und Kopfschmerzen vor.
- **Kohlenhydrate:** Getreideprodukte (am besten Vollkorn) und Erdäpfel sättigen lange und versorgen Körper und Gehirn mit Energie. Zur Jause eignen sich z. B. Brot, Weckerl oder Müsli. Produkte mit hohem Schrot- und Vollkornanteil enthalten mehr Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine.
- **Obst und/oder Gemüse:** Bei jeder Jause sollte mindestens eine Portion Obst und/oder Gemüse dabei sein. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe unterstützen die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Oft sind z. B. im Supermarkt neben frischem Obst und Gemüse auch Weckerl mit einer Gemüsefüllung erhältlich. Wichtig ist dabei eine regionale und saisonale Produktauswahl. Diese schont die Umwelt und fördert die eigene Gesundheit.
- **Milch und Milchprodukte:** liefern wertvolles Calcium und Eiweiß. Joghurt, Buttermilch, Topfen etc. leisten einen wichtigen Beitrag zum Aufbau von Muskeln, Knochen und Zähnen. (Achtung: Fertige Milcherzeugnisse wie Fruchtjoghurt oder Molkegetränke enthalten oft viel zugesetzten Zucker und/oder Süßstoffe.) Idealerweise sollte z. B. ein Naturjoghurt mit frischen Früchten selbst gemischt werden.

Oder

Hülsenfrüchte und Nüsse: Hülsenfrüchte und Nüsse sind ebenfalls Eiweißquellen, die lange satt machen und in die Jause eingebaut werden können. Zu den Hülsenfrüchten gehören Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Sojabohnen sowie daraus hergestellte Produkte wie Hummus, Sojamilch und Sojajoghurt. Auch Nüsse und Samen sind wichtig für eine ausgewogene Ernährung, da sie wertvolles Eiweiß und gesunde Fette enthalten.

Zusätzliche Komponenten dürfen ab und zu ebenfalls vorkommen, sollten aber nicht Teil der täglichen Jause sein. So kann beispielsweise auch ab und zu Schinken auf dem Jausenbrot sein. Bei Fleischprodukten sollte man darauf achten, dass sie nicht zu viel Fett enthalten.



MATERIAL

- Tisch
- Lebensmittelbilder (idealerweise laminiert)
- leere Jausenboxen in der Anzahl der Kinder pro Kleingruppe (ca. 5 – 6 Jausenboxen)
- Arbeitsblatt „Meine gesunde Jause“
- Buntstifte

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen werden zum Einstieg gefragt, was ihnen zu einer gesunden Jause einfällt. Danach wird ihnen das „Bilderbuffet“ mit verschiedenen Snacks gezeigt und sie dürfen sich daraus ihre eigene Jause (z. B. vom heutigen Tag oder ihre persönliche Lieblingsjause) in einer Jausenbox zusammenstellen. Danach teilt der*die Freizeitpädagog*in das Arbeitsblatt aus, zeigt den Kreis mit den vier Teilen und erklärt, dass eine Jause aus diesen vier Teilen bzw. Komponenten bestehen sollte. Nach dieser Erklärung malen die Schüler*innen die vier Felder in den entsprechenden Farben aus. Die Schüler*innen ordnen die gesammelten Bilder aus den Jausenboxen den vier Komponenten auf ihrem Arbeitsblatt zu. Nachdem der*die Freizeitpädagog*in die richtige Zuordnung überprüft hat, dürfen die Schüler*innen die Beispiele in den Kreis hineinschreiben oder -zeichnen. Falls ein Teil noch frei ist, weil das Kind kein passendes Kärtchen für diese Komponente hatte, darf es überlegen, ob ihm ein Beispiel für die fehlende Komponente einfällt, und dieses ergänzen. Sind die Bilder keiner Kategorie zuzuordnen (z. B. Süßigkeiten, Wurst, Chips, ...), wird besprochen, dass diese Lebensmittel als Jause nur bedingt geeignet sind und nur selten gegessen werden sollten, weil sie kaum wertvolle Nährstoffe liefern, die unser Körper braucht.

Die Kärtchen vom „Bilderbuffet“ werden wieder zurückgelegt, damit die nächste Gruppe sie wieder verwenden kann.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Rezeptesammlung „Schlaue Jause in der Schule“
(von AVOS Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg)

https://kinderessengesund.at/avos_rezeptesammlung_schlaue-jause-schule

Broschüre „Frühstück und Jause für Kinder“ der ÖGK

https://kinderessengesund.at/oegk_fruehstueck_jause_kinder

Der gesunde und nachhaltige Teller

<https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Ernaehrung/Der-gesunde-und-nachhaltige-Teller.html>

KATEGORIE

Spiel



THEMA

Ernährung, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU

BETREUUNG

Empfohlen

ARBEITSBLATT

MEINE GESUNDE JAUSE

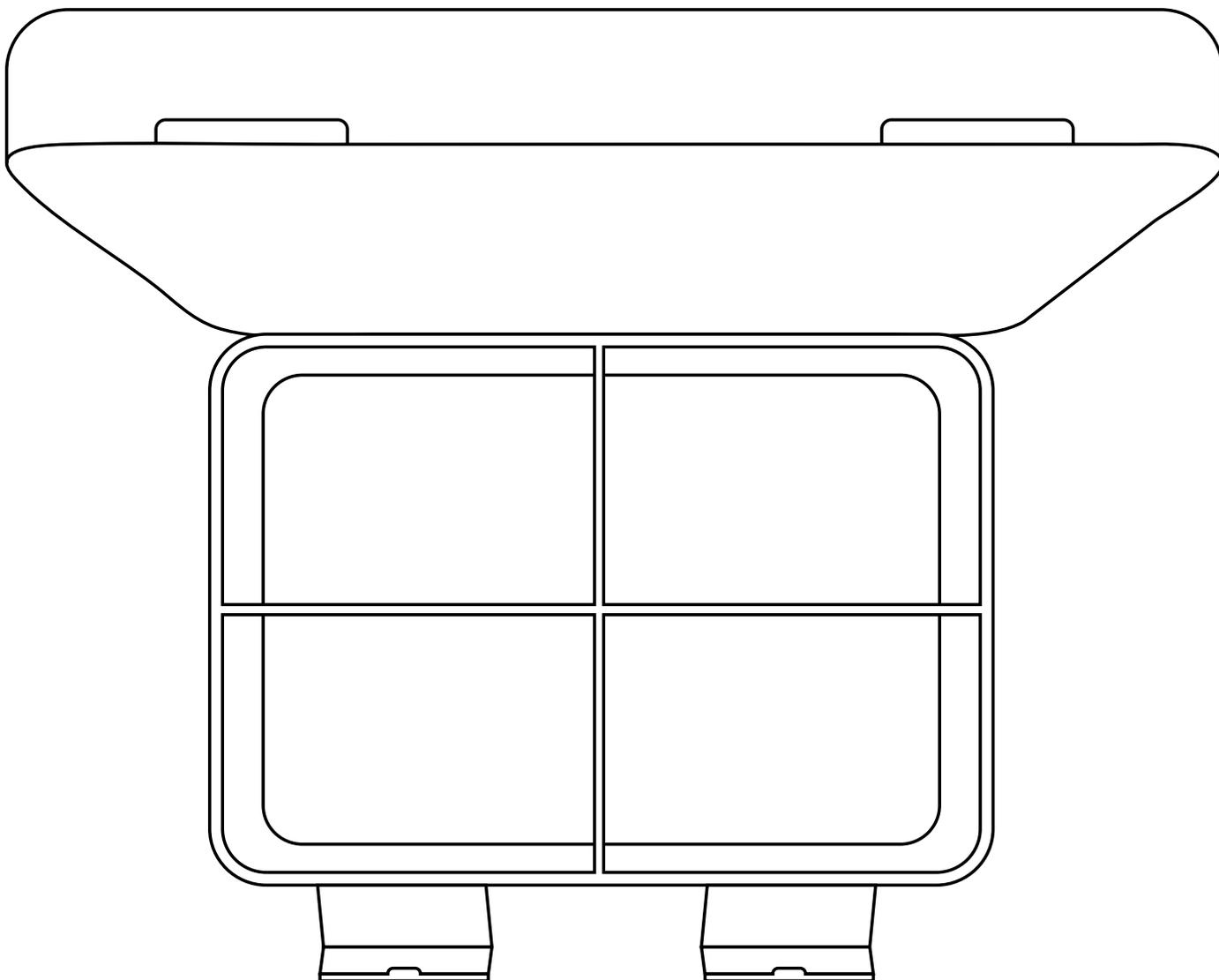


Eine gesunde Jause besteht aus vier Bausteinen:

- GETRÄNK (BLAU)
- OBST UND GEMÜSE (GRÜN)
- GETREIDE (BRAUN)
- MILCHPRODUKT ODER PFLANZLICHE ALTERNATIVE, HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE (GELB)

Male die Felder in den vier Farben aus.

Fallen dir Beispiele für alle Farben ein?





Käse



Käse



Joghurt



Käse



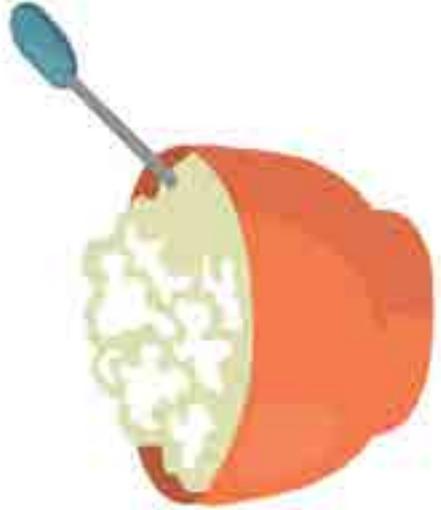
Joghurt



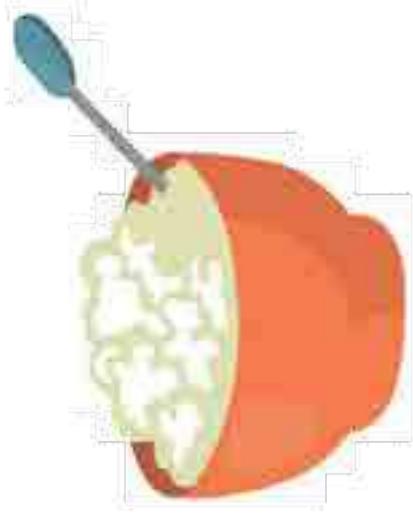
Milch



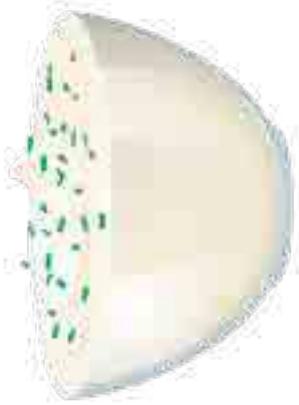
Milch



Frischkäse



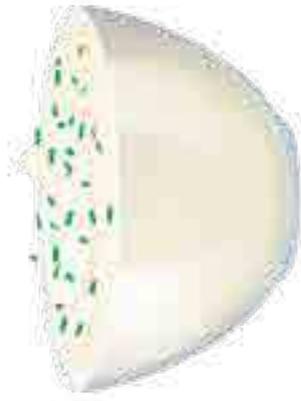
Frischkäse



Schnittlauchdip



Käsewecker!



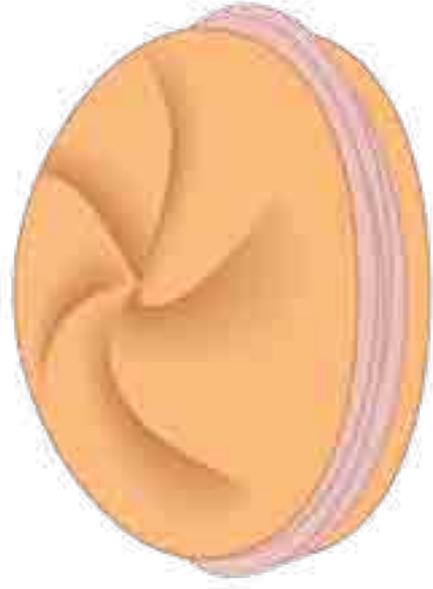
Schnittlauchdip



Wurstsemmel



Käsewecker!



Wurstsemmel



Käsewecker!



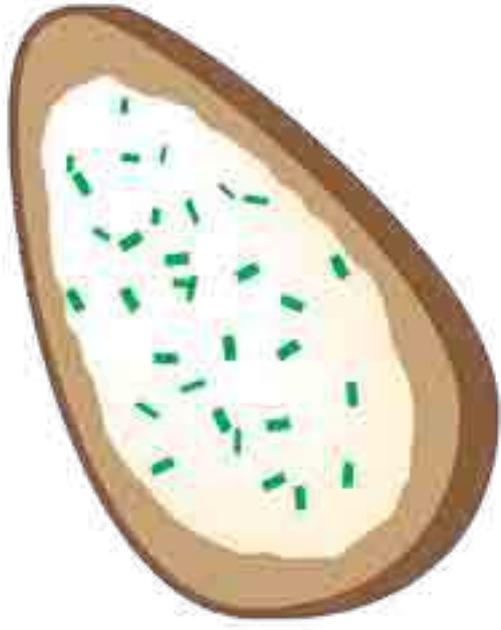
Haferflocken



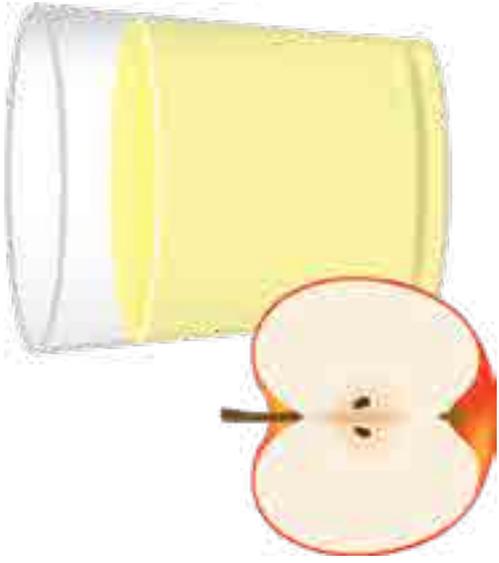
Wurstsemmel



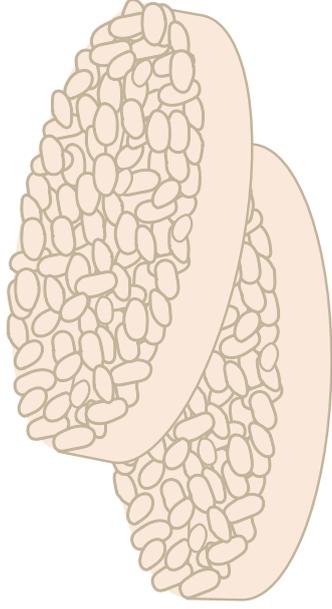
Haferflocken



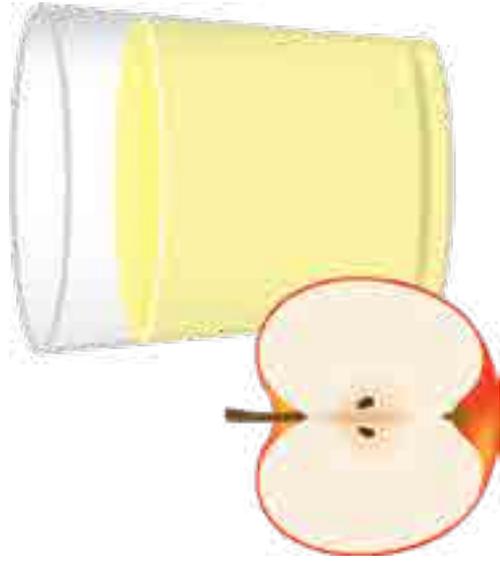
Schnittlauchbrot



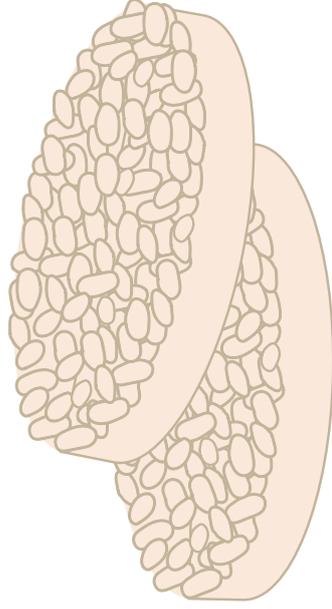
Apfelsaft



Reiswaffeln



Apfelsaft

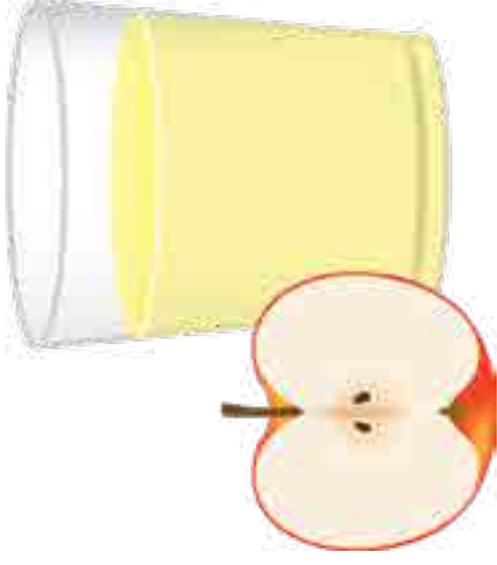


Reiswaffeln





Wasser



Apfelsaft



Wasser



Wasser





Mineralwasser



Wasser

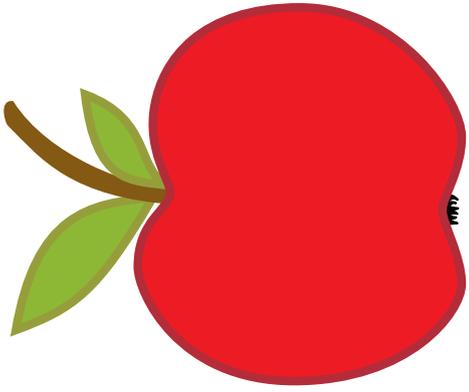


Mineralwasser



Wasser

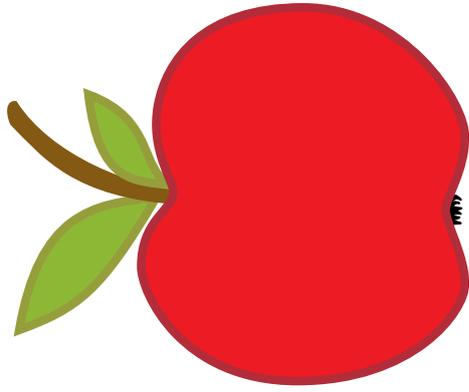




Apfel



Eistee

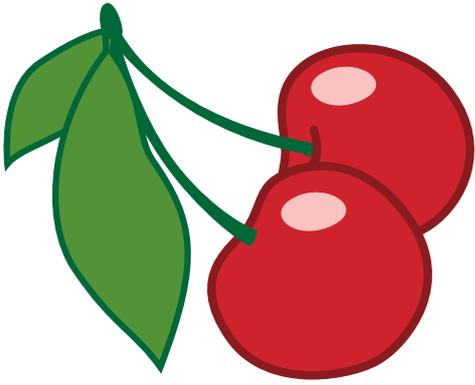


Apfel

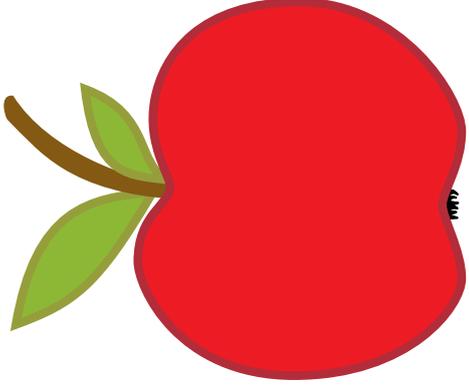


Eistee

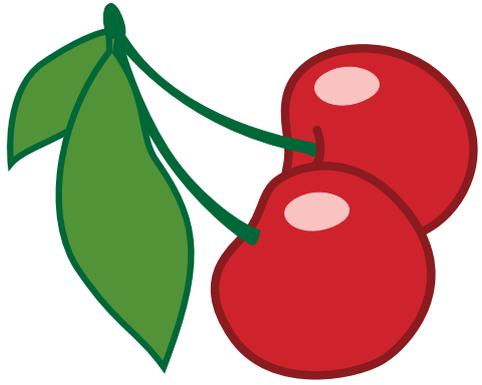




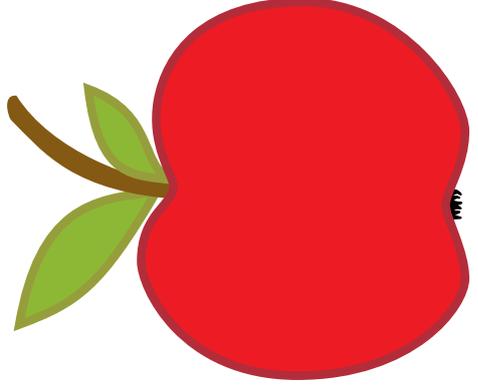
Kirsche



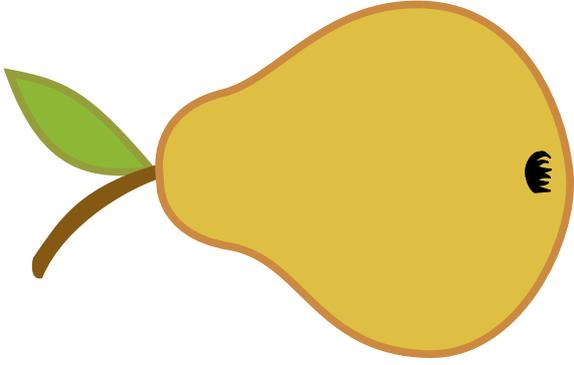
Apfel



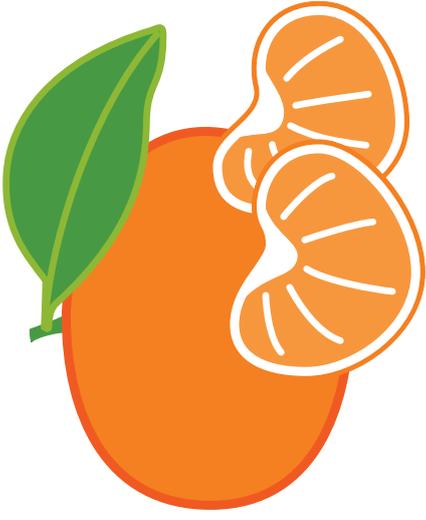
Kirsche



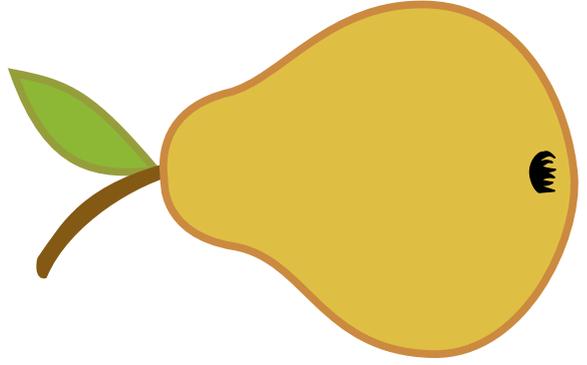
Apfel



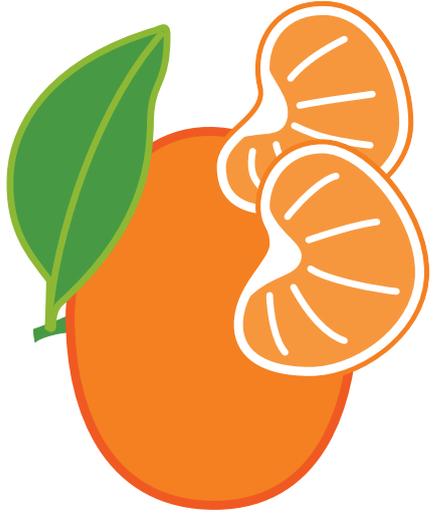
Birne



Mandarinen



Birne

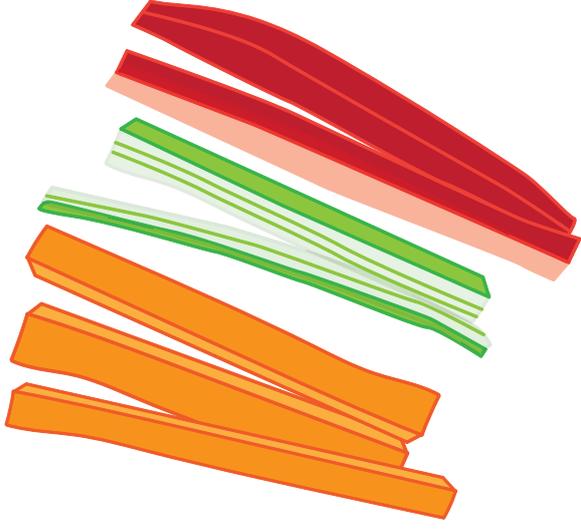


Mandarinen

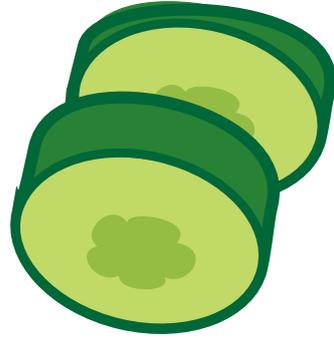




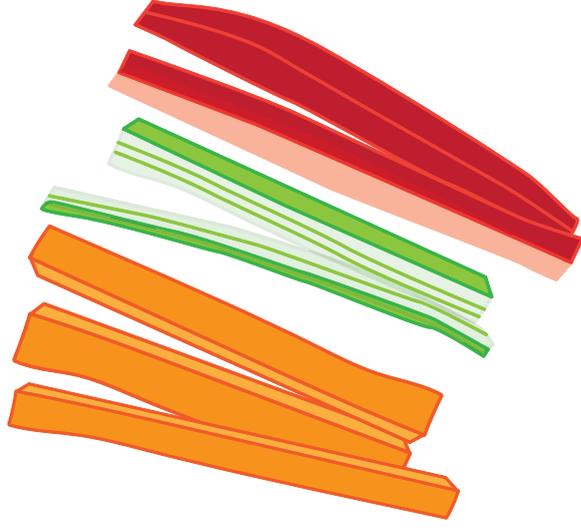
Gurkenscheiben



Gemüsesticks

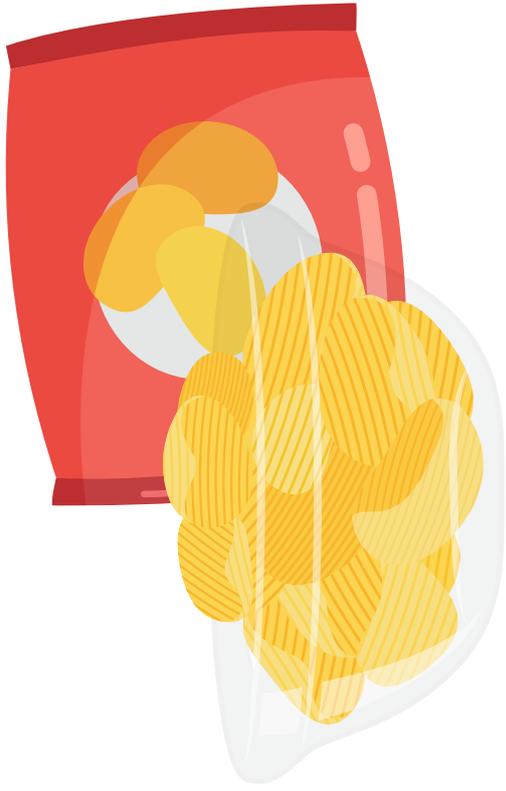


Gurkenscheiben

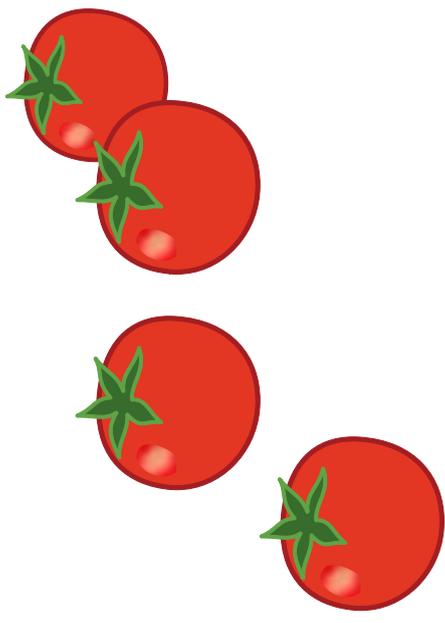


Gemüsesticks





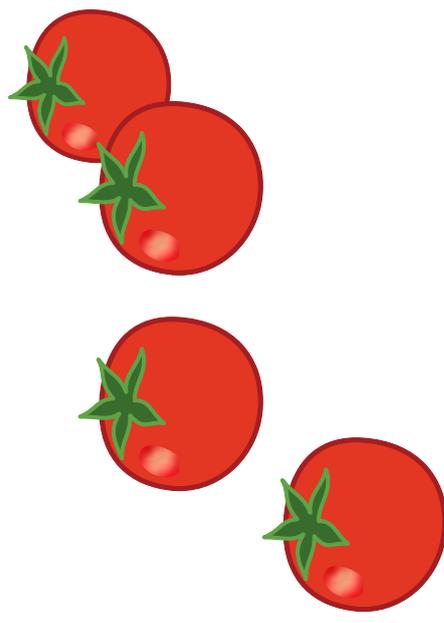
Chips



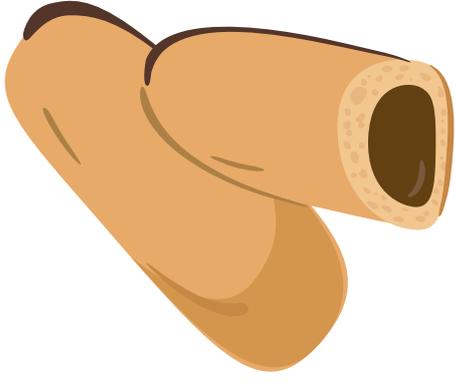
Cocktailtomaten



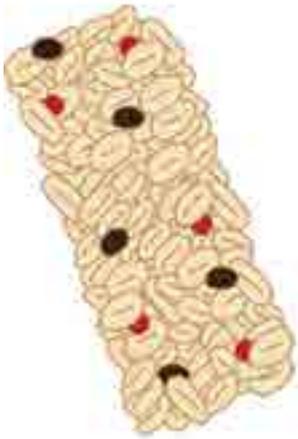
Croissant



Cocktailtomaten



Schulmaus



Müseliriegel



Zuckerl



Schokoriegel



Nüsse



Hummusbrot/-wecker!

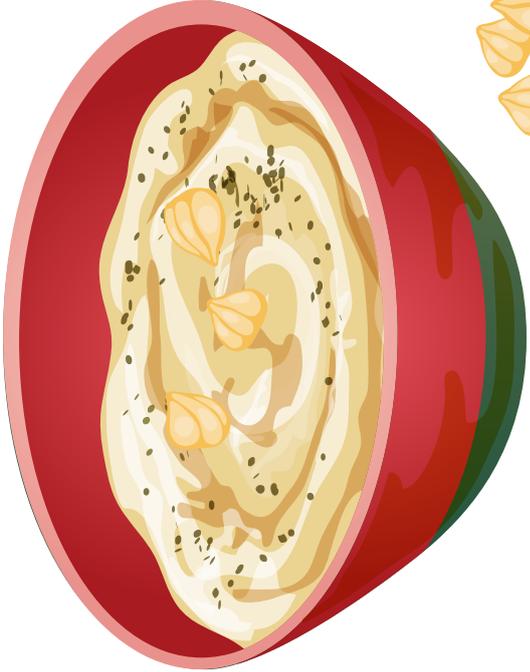


Nüsse

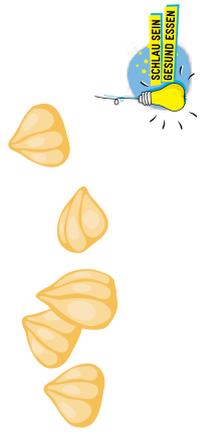


Hummusbrot/-wecker!





Hummus



Hummus



STATION 3.2

SO VIELE GETREIDESORTEN!



ZIEL

Kennenlernen verschiedener Getreidesorten

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Getreide, Getreideprodukte und Erdäpfel sollten bis zu **5 Mal täglich** gegessen werden, denn sie enthalten wertvolle Kohlenhydrate, die uns Energie für den Tag liefern. Bei der Auswahl der Getreidesorten sollten wir auf Vielfalt achten, denn die verschiedenen Sorten unterscheiden sich in den enthaltenen Nährstoffen und bringen geschmackliche Abwechslung.

Besonders wertvoll sind beim Getreide die **Ballaststoffe**, die uns satt machen und die Verdauung unterstützen. Zusätzlich ist Vollkorngetreide auch ein wichtiger **Vitamin-** (B1, B2, B6, und E) und **Mineralstofflieferant** (Magnesium, Eisen, Zink). Alle Getreidesorten gibt es auch als Vollkornvariante. So gibt es beispielsweise „weißes“ Weizenmehl und Vollkornweizenmehl, „weißes“ Dinkelmehl und Vollkorndinkelmehl. Die Getreidesorte allein sagt nichts darüber aus, ob es sich um ein Vollkornprodukt handelt oder nicht (siehe auch Station 2.2 Vollkorn).

Getreide sind eine Gräserart, sogenannte **Süßgräser**, deren Körner wir essen. Die Körner bestehen vor allem aus **Kohlenhydraten**, aber auch **hochwertiges Fett und Eiweiß** sind enthalten. Das Eiweiß einiger Getreidesorten wird als **Gluten** bezeichnet (z. B. Weizen, Dinkel, Roggen enthalten Gluten), andere Getreidesorten enthalten **kein Gluten** (z. B. Mais, Hirse, Reis). Grundsätzlich ist Gluten ein normales Eiweiß, welches aber von manchen Menschen nicht vertragen wird. Diese Personen bekommen nach dem Verzehr Magen-Darm-Beschwerden, wie starke Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, was eine geringere Aufnahme von Nährstoffen zur Folge hat und bei Kindern zu Mangelzuständen führen kann. Die meisten Menschen können Gluten aber problemlos essen.

BEISPIELE FÜR HEIMISCHE GETREIDESORTEN:

- **Weizen:** wird in Österreich sehr häufig verwendet, z. B. als Grieß, Couscous, Bulgur oder als Mehl, welches aufgrund seiner guten Backeigenschaften z. B. für Brot oder Kuchen verwendet wird. Auch Nudeln werden oft aus Weizen hergestellt.
- **Dinkel:** ist mit dem Weizen verwandt und wird ebenfalls für Brot und Nudeln, aber auch als Mehl, z. B. für Süßspeisen, verwendet. Dinkelkörner sehen dem Weizen sehr ähnlich, sind aber etwas länglicher.
- **Roggen:** Roggenmehl wird vor allem für Brot verwendet. Das Roggenkorn unterscheidet sich von anderen Getreidearten durch seine charakteristische grünliche Färbung.
- **Hafer:** wird v. a. zu Haferflocken verarbeitet, aber auch Haferkleie und Haferdrink („Hafermilch“) sind Produkte, die im Handel erhältlich sind. Seine Körner sind länglich und haben eine gut sichtbare Längskerbung.
- **Gerste:** ist z. B. als Rollgerste erhältlich und kann als Suppeneinlage oder anstatt von Reis für ein Risotto verwendet werden. Vor allem wird Gerste für die Bierherstellung verwendet. Gerste schaut dem Weizen sehr ähnlich, ist aber ein bisschen spitzer.



Bei der Rollgerste sind die Enden runder, weshalb die Unterscheidung von Weizen besonders schwierig ist.

- **Hirse:** enthält besonders viele wertvolle Mineralstoffe und kann ähnlich wie Reis verwendet werden, z. B. für Hirserisotto oder Hirselaibchen. Die gelben Körner sind klein und rund.
- **Mais:** wird z. B. für Polenta (Maisgrieß), Popcorn, Cornflakes, aber auch als Maiskolben (Kukuruz) verwendet. Die Körner haben eine charakteristische goldgelbe Farbe.

BEISPIELE FÜR GETREIDESORTEN, DIE MEIST IMPORTIERT WERDEN:

- **Reis:** wird inzwischen auch in Italien großflächig angebaut. Europäischer Reis ist nicht nur aus ökologischer Sicht wegen der kürzeren Transportwege empfehlenswert, sondern auch wegen der geringeren Schadstoffbelastung, z. B. Arsen in asiatischen Böden. Auch in Österreich wird bereits Reis angebaut, z. B. im Marchfeld oder im Seewinkel

Es gibt unzählige verschiedene Reisarten, unter anderem werden sie nach ihrer Form unterschieden:

- Rundkornreis ist z. B. für Milchreis und Risotto geeignet.
- Langkornreis eignet sich z. B. als Beilage zu Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten sowie für asiatische Gerichte.

Vollkornreis wird auch Naturreis genannt. Er ist im Gegensatz zum weißen Reis ungeschält, also die Vollkornvariante mit wertvollen Vitaminen und Ballaststoffen.

MATERIAL

- zwei Tische
- Getreidekärtchen
- (idealerweise laminiert)
- Arbeitsblatt „Getreidesorten-Giterrätsel“ in der Anzahl der Schüler*innen
- Stifte (Buntstifte, Filzstifte, ...)
- verschiedene Getreidesorten in durchsichtigen Schraubgläsern, auf deren Boden eine Nummer von 1 bis 10 notiert wird, sodass mit einem Lösungsblatt die Auflösung kontrolliert werden kann:
 - 1 Weizen
 - 2 Dinkel
 - 3 Roggen
 - 4 Hafer
 - 5 Rollgerste
 - 6 Hirse
 - 7 Mais
 - 8 Rundkornreis
 - 9 Langkornreis
 - 10 Naturreis



DURCHFÜHRUNG

Die Getreidesorten werden in die Schraubgläser mit der entsprechenden Nummer gefüllt, bevor der Stationenbetrieb beginnt. Sie werden in der Reihenfolge durchmisch, sodass daraus nicht auf die Sorte geschlossen werden kann.

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, werden sie gefragt, welche der Getreidesorten sie kennen und was sie dazu wissen. Alle Sorten, die den Schüler*innen bekannt sind, werden als Kärtchen auf den Tisch gelegt. Sorten, die unbekannt sind, werden ergänzt und vorgestellt, indem das Schraubglas mit der entsprechenden Getreidesorte hergezeigt und die oben angeführten Informationen (siehe „Inhalt & Hintergrundinformation“) gegeben werden.

Hinweis:

Die Getreidesorten können auch in unterschiedlicher Form eingesetzt werden. Zum Beispiel:

- Grieß
- Polenta
- Rollgerste

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Infoblatt „Getreide und Getreideprodukte“ von Styria Vitalis

https://kinderessengesund.at/styriavitalis_infoblatt_getreideundgetreideprodukte

KATEGORIE

Basteln, Bewegung



THEMA

Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU, BuS

BETREUUNG

Empfohlen, aber auch in Kombination mit einer anderen Station (z. B. 3.3 „Obst und Gemüse – Namen und Verwendung“) möglich

WEIZEN



DINKEL



ROGGEN



HAFER



(ROLL-)GERSTE



HIRSE



MAIS



RUNDKORNREIS



LANGKORNREIS



NATURREIS



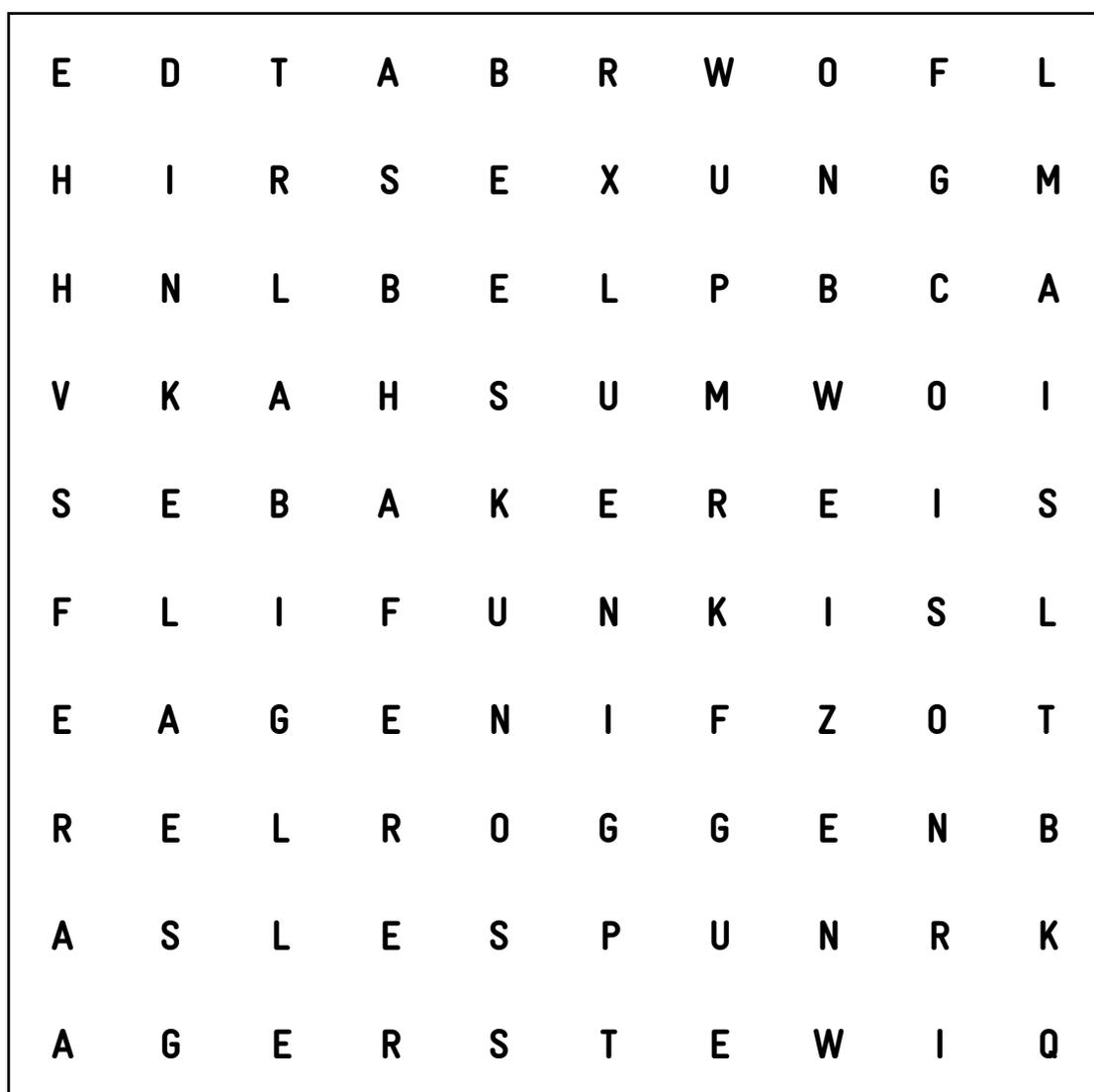
STATION 3.2 ARBEITSBLATT



GETREIDESORTEN-GITERRÄTSEL

BEIM GETREIDE MÖGEN WIR ABWECHSLUNG UND VIELFALT!
WELCHE GETREIDESORTEN FINDEST DU IM GITTER?

(Kleiner Tipp: Es sind acht verschiedene Getreidesorten,
die sich waagrecht und senkrecht verstecken)



STATION 3.2 LÖSUNGSBLATT



GETREIDESORTEN-GITTERRÄTSEL

BEIM GETREIDE MÖGEN WIR ABWECHSLUNG UND VIELFALT!
WELCHE GETREIDESORTEN FINDEST DU IM GITTER?

(Kleiner Tipp: Es sind acht verschiedene Getreidesorten,
die sich waagrecht und senkrecht verstecken)

E	D	T	A	B	R	W	O	F	L
H	I	R	S	E	X	U	N	G	M
H	N	L	B	E	L	P	B	C	A
V	K	A	H	S	U	M	W	O	I
S	E	B	A	K	E	R	E	I	S
F	L	I	F	U	N	K	I	S	L
E	A	G	E	N	I	F	Z	O	T
R	E	L	R	O	G	G	E	N	B
A	S	L	E	S	P	U	N	R	K
A	G	E	R	S	T	E	W	I	Q

STATION 3.3 OBST UND GEMÜSE – NAMEN UND VERWENDUNG



ZIEL

Kennenlernen unterschiedlicher Bezeichnungen von Obst- und Gemüsesorten sowie deren Verwendungsmöglichkeiten

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station geht es um das Kennenlernen und Benennen verschiedener Obst- und Gemüsesorten. Viele Sorten haben regional unterschiedliche Namen. Einige der Namen kommen aus Deutschland, aber auch innerhalb Österreichs gibt es für einige Sorten unterschiedliche Bezeichnungen.

Die Schüler*innen sollen die verschiedenen Namen mit den korrekten Artikeln kennenlernen, sodass sie die Sorten einerseits selbst benennen können und andererseits wissen, was gemeint ist, wenn sie den anderen Namen lesen oder hören.

FOLGENDE SORTEN WERDEN THEMATISIERT:

- der Holler = der Holunder
- die Ribisel = die Johannisbeere
- die Marille = die Aprikose
- der Kukuruz = der Mais
- der Erdapfel = die Kartoffel
- das Schwammerl = der Pilz
- die Karotte = die Möhre
- der Zeller = der Sellerie
- die Fisolet = die grüne Bohne
- die Melanzani = die Aubergine
- der Paradeiser = die Tomate
- die rote Rübe = die rote Beete
- der Karfiol = der Blumenkohl
- die Kohlsprosse = der Rosenkohl
- der Lauch = der Porree
- der Kren = der Meerrettich
- der Häuptelsalat = der Kopfsalat
- der Vogerlsalat = der Feldsalat



MATERIAL

- ein Tisch
- Obst- und Gemüsekärtchen (idealerweise laminiert)

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen bekommen jeweils ein Obst- oder Gemüsekärtchen und müssen ihre*n jeweilige*n Partner*in finden. Haben alle ihr Gegenüber gefunden, dürfen sie den Namen ihrer Obst- bzw. Gemüsesorte mit dem richtigen Artikel sagen und es wird aufgelöst. Je nach Anzahl der Schüler*innen kann dieses Spiel mehrmals mit unterschiedlichen Sorten wiederholt werden.

Dann darf sich jede*r eine Sorte aussuchen und möglichst viele Verwendungsmöglichkeiten für diese Sorte finden (z. B. Karottensaft, Karottenkuchen, Karottensuppe, Karottensticks, ... oder Marillenkompott, Marillenkuchen, Marillensaft, Marillenmarmelade, Marillenknödel, ...). Natürlich dürfen die Schüler*innen einander helfen – es geht darum, in der Gruppe insgesamt möglichst viele Einsatzmöglichkeiten zu finden.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblätter des Wiener Schulfruchtprogramms, S. 6, Arbeitsblatt, „Obst- und Gemüse – ABC“

https://kinderessengesund.at/wig_schufru-arbeitsblaetter



Arbeitsblatt „Ernten – Rechenquadrate“ des Projektes Schmatzi – SeminarbäuerInnen „Essen mit allen Sinnen genießen“ des Ländlichen Fortbildungsinstitutes Tirol

https://kinderessengesund.at/schmatzi_arbeitsblatt_ernten_rechenquadrate

KATEGORIE
Spiel



THEMA
Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, D

BETREUUNG
Für 1.Klassen empfohlen

HOLUNDER



HOLLER



MARILLE



APRIKOSE



GRÜNE BOHNE



FISOLE



KARFIOL



BLUMENKOHL



KAROTTE



MÖHRE



MAIS



KUKURUZ



PILZE



SCHWAMMERL



SELLERIE



ZELLER



TOMATE



PARADEISER



ROTE RÜBE



ROTE BEETE



LAUCH



PORREE



HÄUPTELSALAT



KOPFSALAT



KOHLSPROSSEN



ROSENKOHL



KREN



MEERRETTICH



MELANZANI



AUBERGINE



RIBISEL



JOHANNISBEERE



VOGERLSALAT



FELDSALAT



ERDAPFEL



KARTOFFEL



STATION 3.4 WO KOMMEN UNSERE LEBENSMITTEL HER?



ZIELE

- Erkennen und Verstehen von Herkunftsangaben auf Verpackungen
- Bewusstsein schaffen für unterschiedliche Transportwege und Regionalität

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Die Schüler*innen erfahren bei dieser Station:

- auf welchen Produkten Herkunftsangaben verpflichtend sind,
- welche freiwilligen Angaben es gibt und was diese bedeuten.

Die Angabe der Herkunft ist bei bestimmten Lebensmitteln verpflichtend. Das gilt für Frischobst und -gemüse sowie bei unverarbeiteten Eiern, Olivenöl, Honig und verpacktem Rind-, Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch. Bei Fisch muss das Fanggebiet angegeben werden. Bei allen anderen Lebensmitteln kann die Herkunftsangabe freiwillig gemacht werden.

Bei freiwilligen Herkunftshinweisen (z. B. durch Abbildungen, Ortsangaben oder Symbole) ist die Information über die Herkunft der primären Zutat oder der primären Zutaten verpflichtend. Unter primärer Zutat versteht man alle Zutaten, die mehr als 50 % des Gewichts eines Lebensmittels ausmachen oder die von Verbraucher*innen üblicherweise mit der Bezeichnung eines Lebensmittels in Verbindung gebracht werden. So muss zum Beispiel bei einer Kakaomilch mit einer Österreichfahne das Herkunftsland der Milch und des Kakaos angegeben werden.

Weitere freiwillige Angaben auf der Verpackung, welche über die Herkunft des Produkts Auskunft geben.

- **Hergestellt in:** gibt Auskunft darüber, wo das Produkt hergestellt wurde.
- **Verarbeitet in:** gibt Auskunft darüber, wo das Produkt verarbeitet wurde.
- **Abgepackt in:** gibt Auskunft darüber, wo das Produkt abgepackt wurde.
- **Produziert von/für:** gibt Auskunft, wer das Produkt für wen produziert hat.

DARÜBER HINAUS GIBT ES FREIWILLIGE GÜTESIEGEL, WELCHE SICH AUF DIE HERKUNFT EINES LEBENSMITTELS BEZIEHEN:



GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG (G.U.): Lebensmittel mit diesem Siegel haben eine sehr enge Verbindung mit dem Gebiet, in dem sie hergestellt wurden. Erzeugung, Verarbeitung und Zubereitung müssen in der angegebenen Region erfolgen.

Beispiele: Wachauer Marille g.U., Vorarlberger Bergkäse g.U., Steirische Käferbohnen g.U.

Quelle: www.svgh.at



Quelle: www.svggh.at

GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABE (G.G.A.): Lebensmittel mit diesem Siegel haben Merkmale, die mit dem angegebenen Gebiet zusammenhängen. Mindestens einer der Herstellungsschritte muss in der Region erfolgen. So kann zum Beispiel das Fleisch für den Tiroler Speck aus Deutschland stammen und nur die Produktion in Tirol stattfinden.

Beispiele: Tiroler Speck g.g.A., Steirisches Kürbiskernöl g.g.A



Quelle:
www.amainfo.at

AMA GÜTESIEGEL: Dieses österreichische Gütesiegel gibt Auskunft über die Herkunft eines Lebensmittels. Bei Fleisch, das das AMAGütesiegel trägt, müssen die Tiere in Österreich geboren, gemästet, geschlachtet und zerlegt worden sein. Eier mit dem AMA-Gütesiegel wurden in Österreich gelegt und verpackt. Obst und Gemüse müssen auf österreichischen Feldern angebaut worden sein.

Hinweis: Da Herkunftsangaben nur für wenige Produkte verpflichtend sind, ist die Herkunftsbezeichnung nur auf diesen Produkten (verpacktes Fleisch, Fisch, Eier, frisches Obst und Gemüse, Honig und Olivenöl) wirklich aussagekräftig.

Auf allen anderen Produkten, bei denen die Herkunftsangabe freiwillig erfolgt (z. B. Milch, Käse, Nudeln, Reis, diverse verarbeitete Produkte), wird das Herkunftsland meist nur dann angegeben, wenn es Österreich oder ein Nachbarland ist. Die Herkunftsangabe dient in diesen Fällen der Bewerbung des Produktes – es wird mit Regionalität geworben.

MATERIAL

- Lebensmittelverpackungen (die von den Kindern von zuhause mitgebracht werden können) z. B. Rindfleisch, Schinken, Eier, (Steirische) Käferbohnen, (Vorarlberger) Bergkäse, (Tiroler) Speck, (Steirisches) Kürbiskernöl, (Wachauer) Marillenmarmelade, ...

Um auf die Saisonalität aufmerksam zu machen, eignen sich auch Verpackungen von Produkten, die nur zu bestimmten Jahreszeiten in Österreich wachsen, wie z. B. Erdbeeren (Mai–September aus Österreich, sonst z. B. aus Ägypten), Birnen (September–November aus Österreich, sonst z. B. aus Chile oder Südafrika).

- zwei Tische
- Landkarte/Globus



DURCHFÜHRUNG

Der*die Freizeitpädagog*in zeigt den Schüler*innen unterschiedliche Lebensmittelverpackungen. Die Schüler*innen raten, woher das Lebensmittel kommt. Dann dürfen sie sich die Verpackungen genauer anschauen und Angaben zur Herkunft suchen. Wenn ein Herkunftsland angegeben ist, suchen es die Kinder auf der Landkarte und diskutieren folgende Fragestellungen:

- Wie weit ist das Land von Österreich entfernt?
- Wie könnte das Produkt nach Österreich gelangen?
- (kurze Strecken: LKW/Zug; lange Strecken: Flugzeug/Schiff)
- Wächst das Produkt auch bei uns (z. B. Erdbeeren, Birnen) oder muss es importiert werden (z. B. Bananen)?

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblätter des Wiener Schulfruchtprogramms, S. 11, Arbeitsblatt, „Was wächst bei uns in Österreich, was nur in anderen Ländern?“
https://kinderessengesund.at/wig_schufru-arbeitsblaetter



Unterrichtsmaterialien „Woher? Wohin? Wege der Lebensmittel“ der Initiative „Lebensmittel sind kostbar“
https://kinderessengesund.at/bmnt_lebensmittelsindkostbar_schulunterlagen

KATEGORIE
Spiel 

THEMA
Einkauf, Nachhaltigkeit, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, D

BETREUUNG
Ja



**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



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.

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. Die Empfehlungen für Kinder für eine Mahlzeit sind:

- Obst und Gemüse: 1 bis 2 Handvoll
- Erdäpfel und Reis: 2 Fäuste
- Getreideflocken und Teigwaren (gekocht): 2 Handvoll
- Brot: 1 Handfläche
- Hülsenfrüchte (gekocht): 2 Handvoll
- Topfen, Hüttenkäse und Streichkäse: 1 Faust
- Käse: 1 bis 1,5 Scheiben
- Fleisch und Fisch: 1 Handfläche, fingerdickes Stück (oder 3 dünne Scheiben Schinken oder Wurst – handtellergrößer*)
*ein Handteller entspricht der Handfläche ohne Finger

Des Weiteren gibt es auch Lebensmittel, die mithilfe von Gläsern, Bechern und Löffeln leicht gemessen werden können:

- Milch: ½ Glas
- Joghurt: ½ Becher
- Nüsse und Samen: 2 Teelöffel
- Pflanzliche Öle: 3 Teelöffel**
** 1 Teelöffel entspricht ca. 5 ml

Quelle: Bruckmüller et al. (2020). Ernährungsempfehlungen für Kinder im Alter von 4 bis 10 Jahren. Programm „Richtig essen von Anfang an!“. AGES, BMASGPK, DVSV. Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2024). Österreichische Ernährungsempfehlungen.



MATERIAL

- ein Tisch
- eine Wand oder Pinnwand
- Klebeband oder Pinnnadeln
- 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	 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, sodass 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 Liebblingssorte 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 selbstgemacht 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

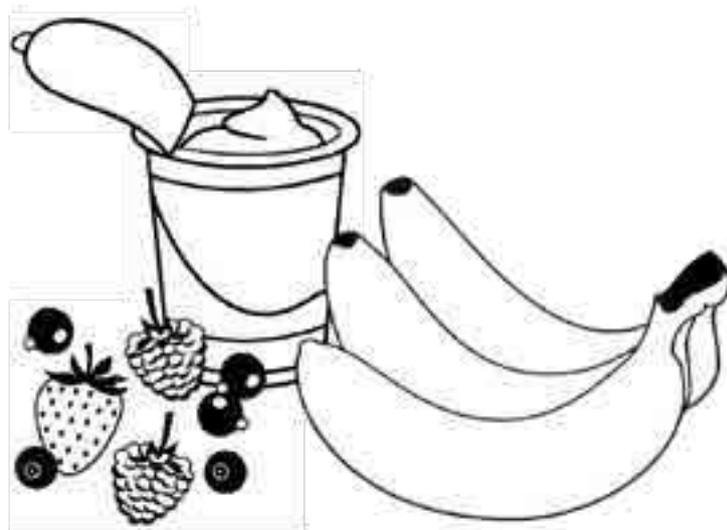


MEIN SELBSTGEMACHTES BEEREN-BANANEN-FRUCHTJOGHURT

Fruchtjoghurt kann ich ganz einfach selbst machen!

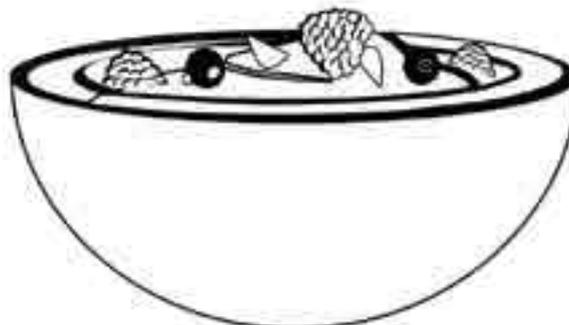
Für 2 Portionen brauche ich:

- 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, Soja, Nüsse und Getreide wie Hirse, Amaranth, Quinoa, Haferflocken etc. und daraus hergestellte Produkte



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

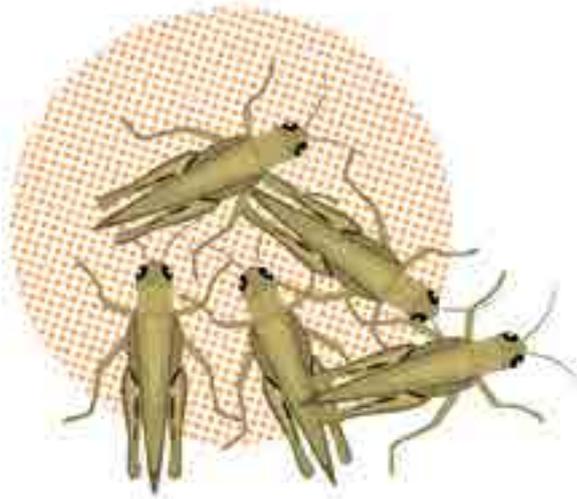
KATEGORIE
Bewegung



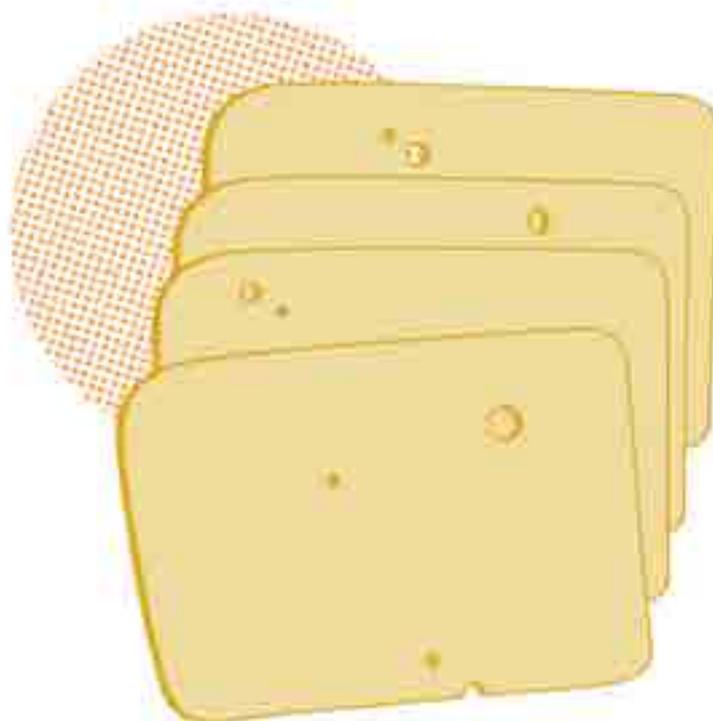
THEMA
Lebensmittelkunde, Ernährung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
BuS, SU

BETREUUNG
Ja

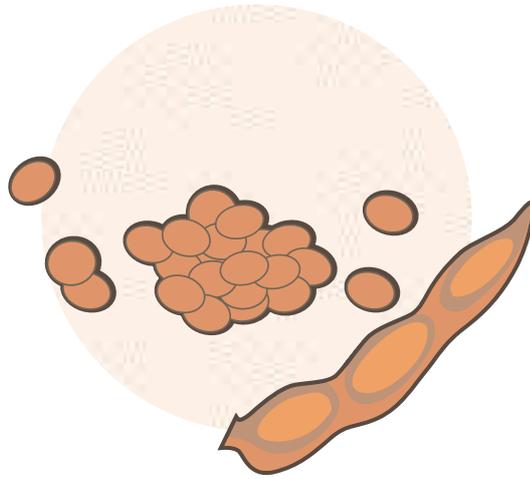


Wanderheuschrecken

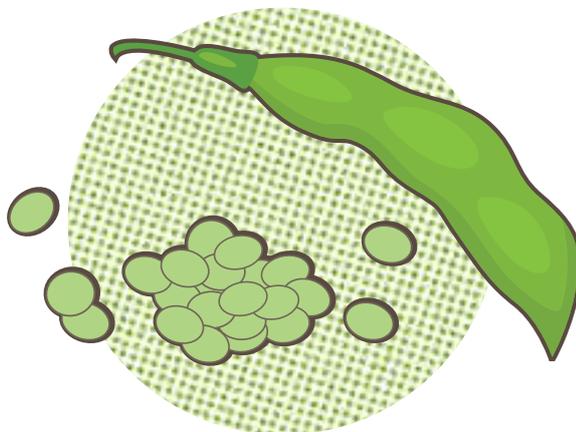


Emmentaler





Rote Linsen

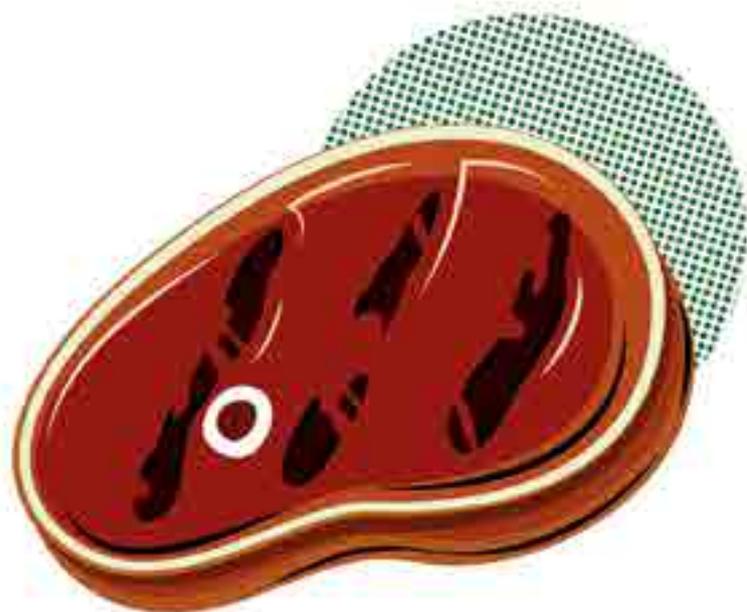


Grüne Linsen



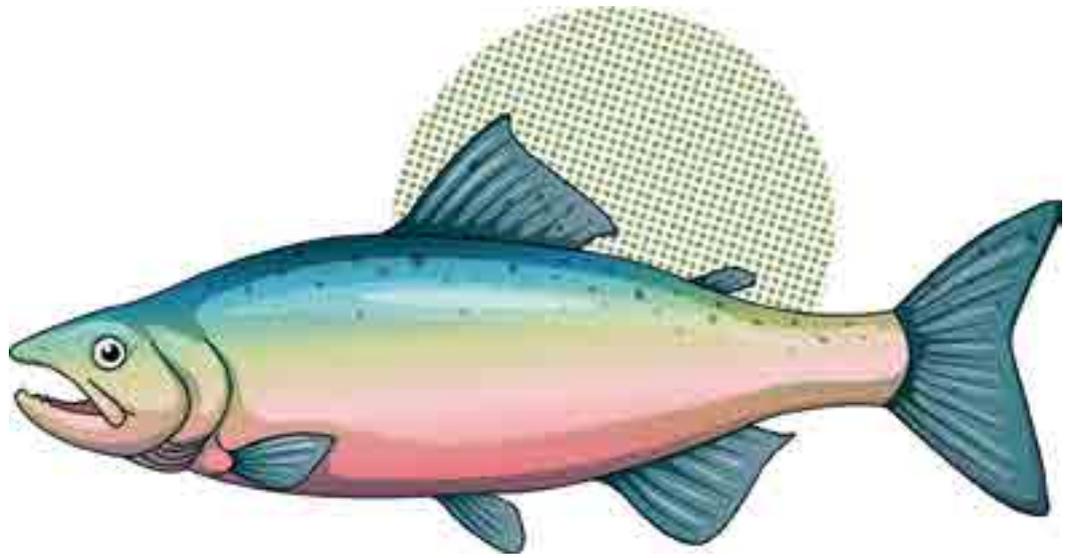


Mandeln



Steak



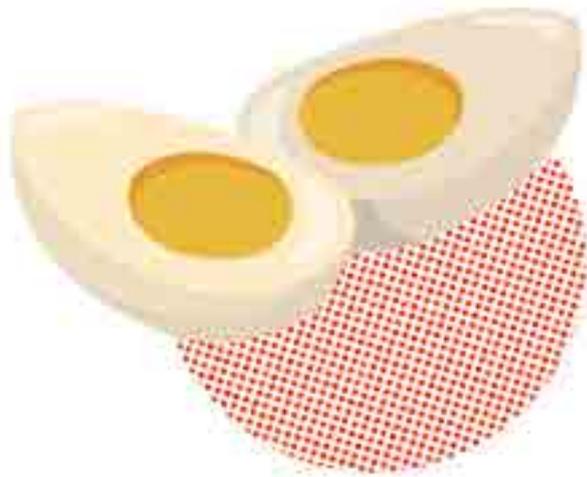


Forelle



Haferflocken



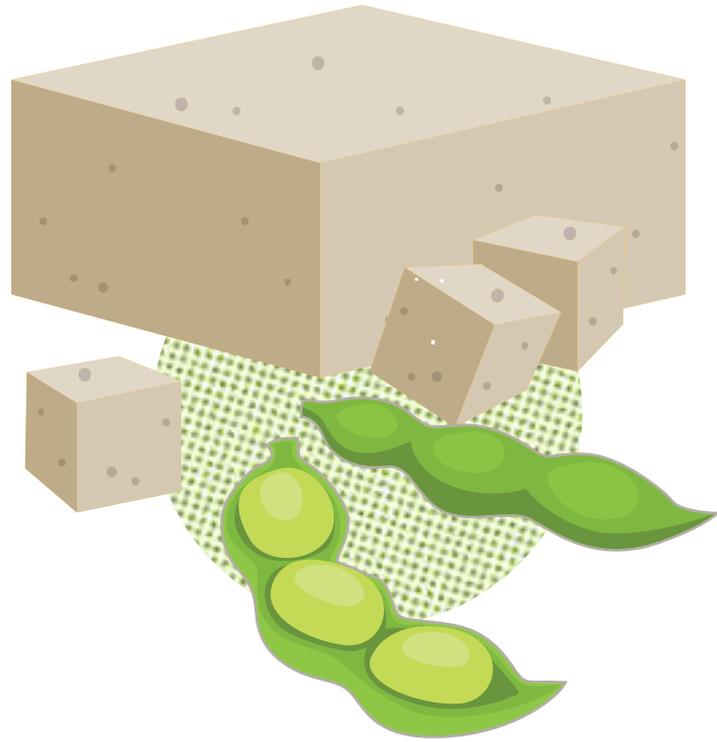


Ei



Hüttenkäse





Tofu



Joghurt





Brokkoli

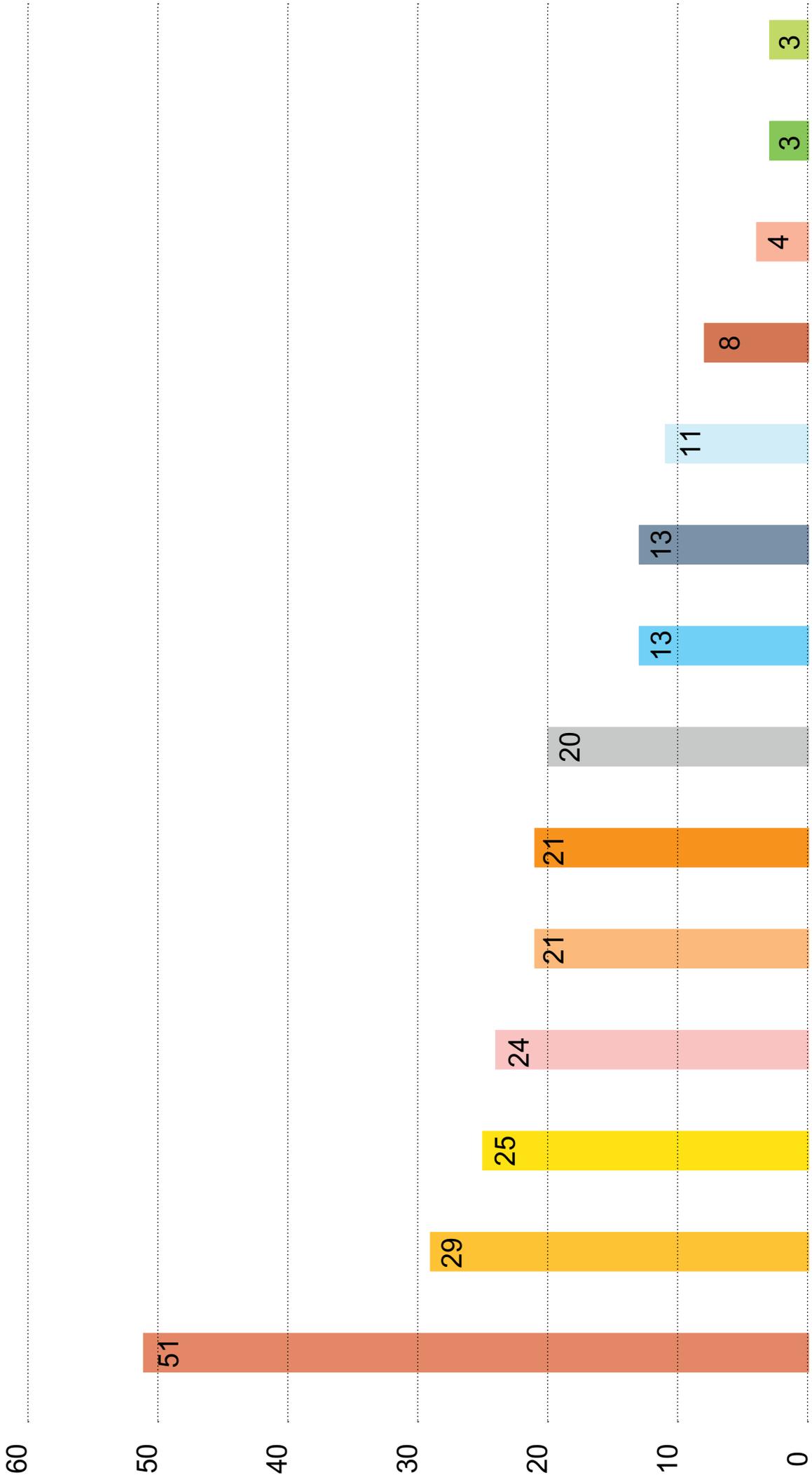


Kohl





G EIWEISS PRO 100 G LEBENSMITTEL



STATION 4.4

MEIN GESUNDER MITTAGSTELLER



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 (25 % des Tellers): Darunter werden z. B. Erdäpfel, Nudeln, Reis, Gebäck oder Knödel verstanden. Idealerweise werden abwechselnd verschiedene Getreidesorten gewählt und Vollkornprodukte bevorzugt.
- Gemüsekomponente (50 % des Tellers*): Darunter fallen Rohkost und Salat, aber auch gekochtes oder gedünstetes Gemüse. Es sollte möglichst saisonal ausgewählt werden. *Grundsätzlich sollten diese 50% aus 3 Teilen Gemüse und 2 Teilen Obst bestehen. Da es aber in dieser Station nur um den Hauptspeiseteller gehen soll, haben wir uns entschieden, dem Gemüse 50% einzuräumen.
- Eiweißkomponente (25 % 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; ein Kärtchen kann frei gestaltet werden)
- 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 daneben gelegt.

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 Mittagsgeschicht 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), Couscousalat 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



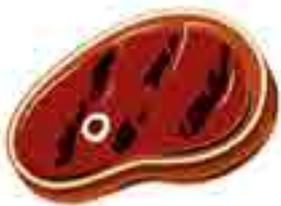
**Paprika- und
Karottensticks**



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



**Burek/Börek/
Gemüsestrudel**



Fleisch



Fisch



Spiegelei



Käse



Kräuterdip



Hülsenfrüchte



Lasagne



STATION 4.4 ARBEITSBLATT



„MEIN GESUNDER MITTAGSTELLER“

Ein gesundes Mittagessen besteht aus drei Bausteinen:

 Sättigungsbaustein (braun)

 Gemüsebaustein (grün)

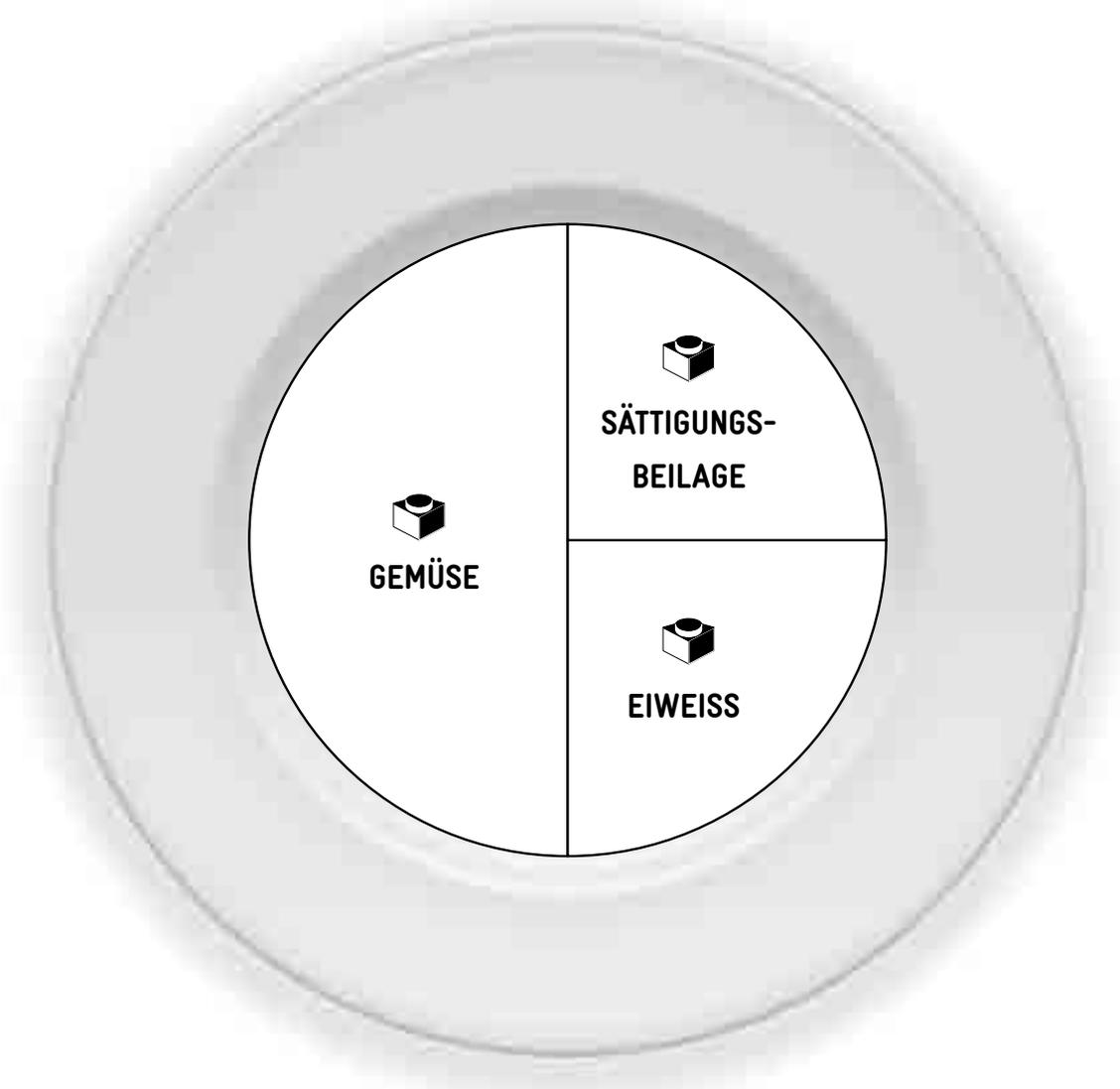
 Eiweißbaustein (blau)

 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 Bausubstanz 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; ein Kärtchen kann frei gestaltet werden)
- 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 Zeitkärtchen 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



Wie man eine Pizza auch einmal tanzen kann, zeigt das Projekt „MAXIMA“ der aks gesundheit GmbH:

https://kinderessengesund.at/aks_spiele_pizzabacken

KATEGORIE

Spiel



THEMA

Körper, Ernährung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

BuS, SU, M

BETREUUNG

Ja

BEWEGUNG	SCHOKO-CROISSANT	POMMES FRITES + KETCHUP	PIZZA MARGHARITA	KORNSPITZ MIT FRISCH-KÄSE UND PAPRIKA	EIS MIT ZWEI KUGELN	COLA GETRÄNK	APFEL	GEMÜSE-TICKS MIT KRÄUTER-TOPFENDIP
SPIELEN AUF DEM SPIELPLATZ	2h 20Min	3h 10Min	1h 50Min	1h 40Min	2h 00Min	1h 20Min	0h 30Min	0h 50Min
TRAMPOLIN SPRINGEN	1h 10Min	1h 30Min	0h 50Min	0h 50Min	1h 00Min	0h 40Min	0h 20Min	0h 20Min
FUSSBALLSPIELEN	1h 20Min	1h 50Min	1h 00Min	1h 00Min	1h 10Min	0h 40Min	0h 20Min	0h 30Min
TANZEN	2h 00Min	2h 50Min	1h 40Min	1h 30Min	1h 50 Min	1h 10Min	0h 30Min	0h 40Min
IM HAUSHALT HELFEN	3h 00Min	4h 10Min	2h 20Min	2h 10Min	2h 40Min	1h 40Min	0h 50Min	1h 00Min
SCHWIMMEN	1h 30Min	2h 00Min	1h 10Min	1h 10Min	1h 20Min	0h 50Min	0h 20Min	0h 30Min
SPAZIEREN GEHEN	3h 00Min	4h 10Min	2h 20Min	2h 10Min	2h 40Min	1h 40Min	0h 50Min	1h 00Min
LESEN/FERSEHEN	9h 00Min	12h 30Min	7h 10Min	6h 40Min	7h 50Min	5h 20Min	2h 20Min	3h 10Min
FAHRRAD FAHREN	1h 40Min	2h 20Min	1h 20Min	1h 10Min	1h 30Min	1h 00Min	0h 30Min	0h 30Min

Angaben in Stunden und Minuten

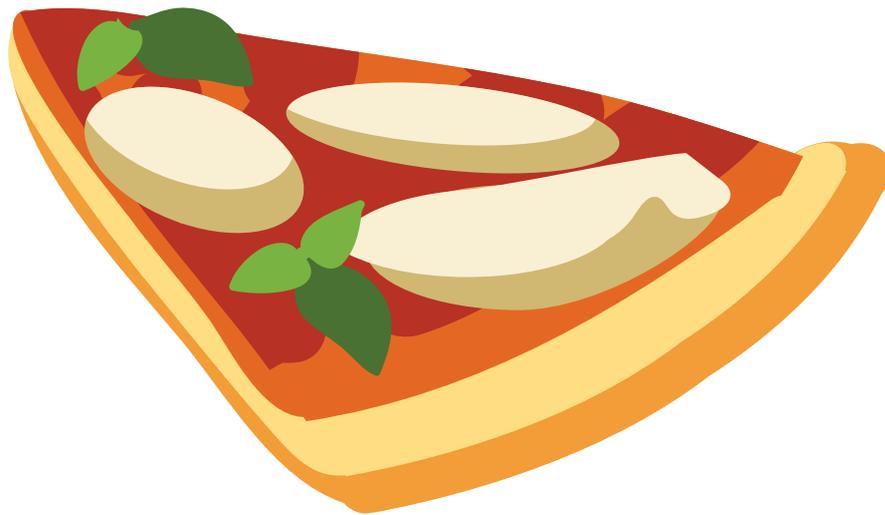


Schokocroissant

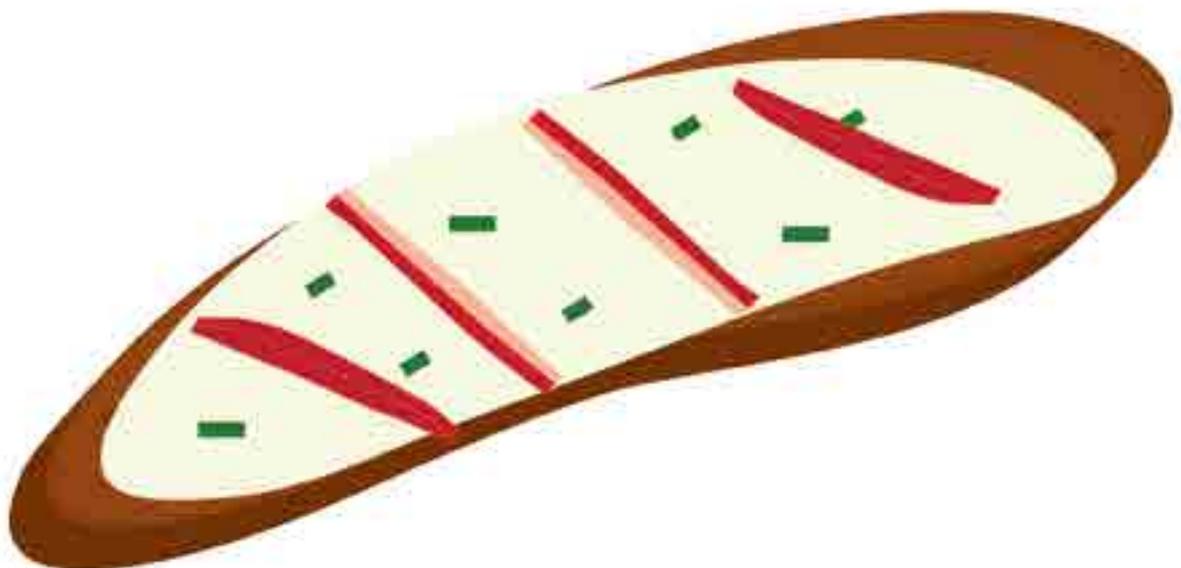


Pommes frites mit Ketchup





Pizza Margherita

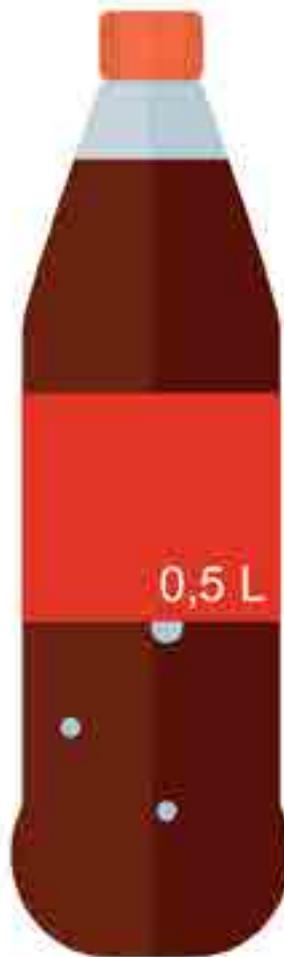


Kornspitz mit Frischkäse und Paprika



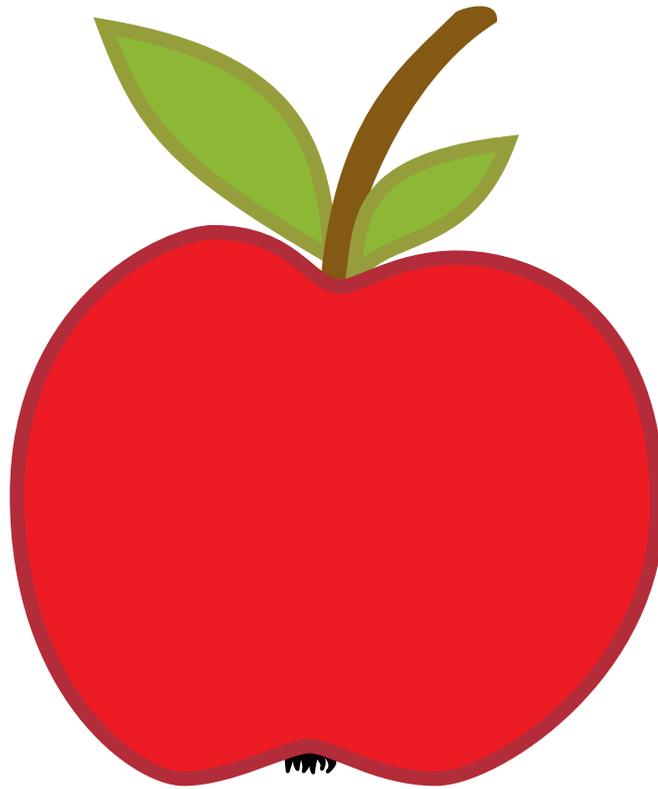


Eis mit zwei Kugeln

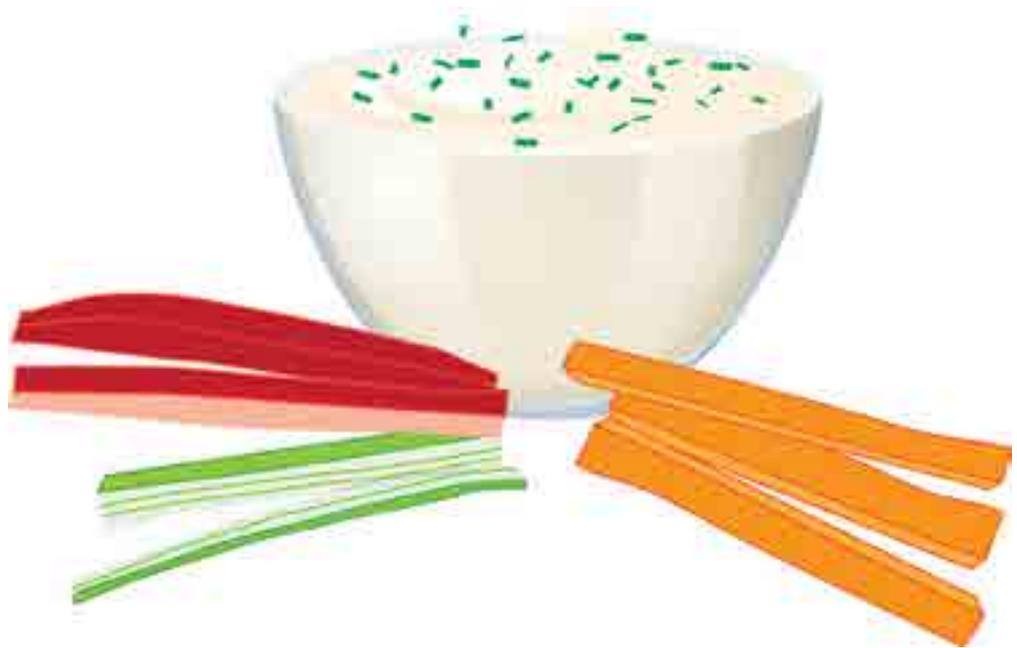


0,5 l-Flasche Cola





Apfel



Gemüsesticks mit Kräuter-Topfendip



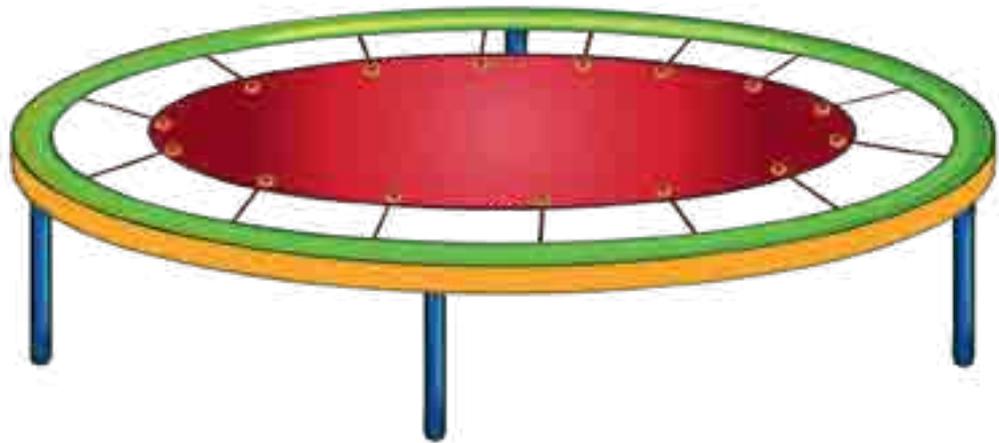


Auf dem Spielplatz spielen



Radfahren und Rollern





Trampolin springen





Fußball spielen



Tanzen





im Haushalt helfen



Schwimmen



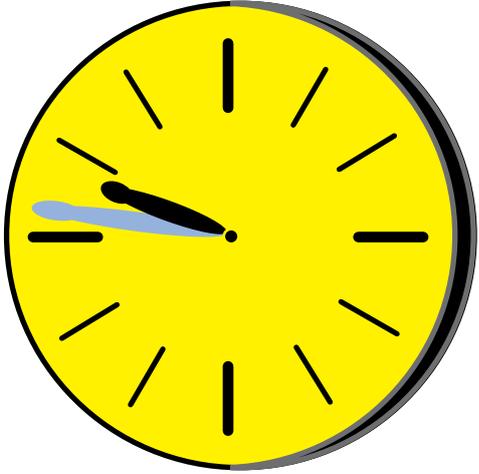


Spazieren gehen

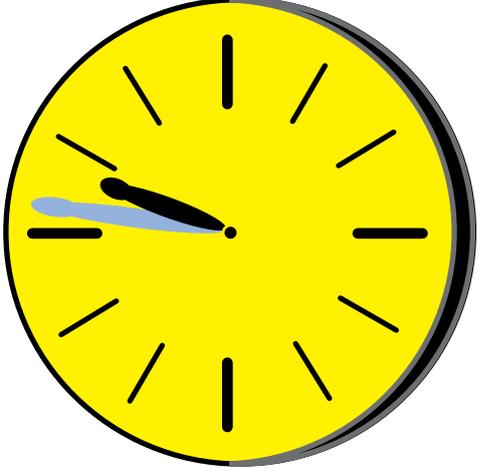


Fernsehen, lesen oder basteln

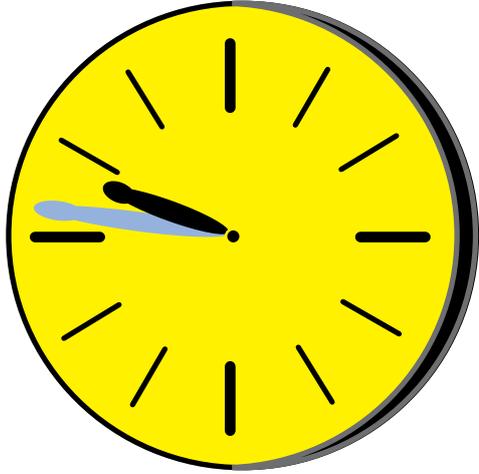




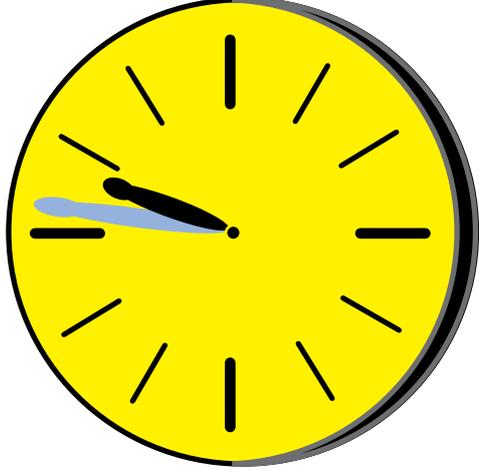
1 STUNDE



1 STUNDE

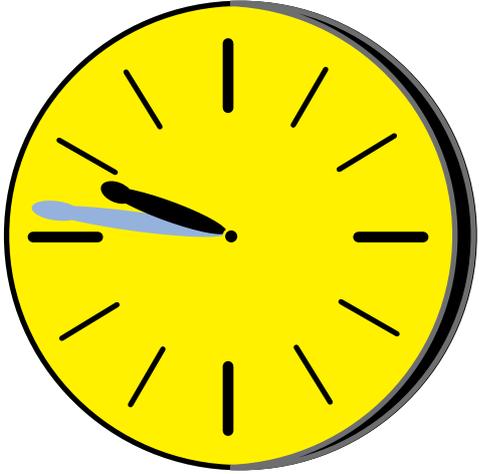


1 STUNDE

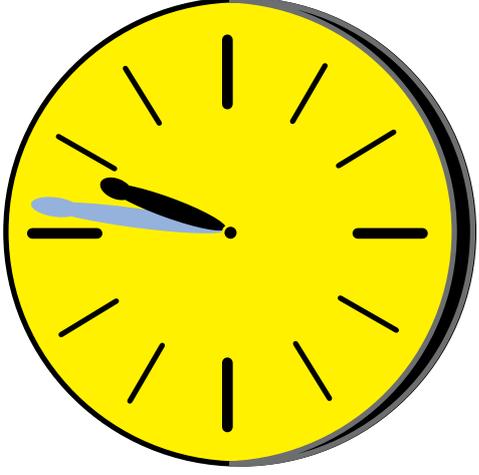


1 STUNDE





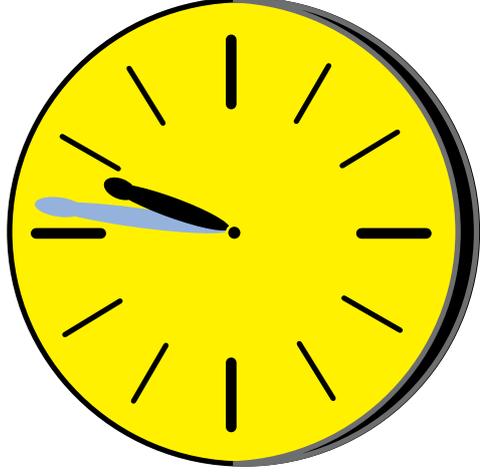
1 STUNDE



1 STUNDE

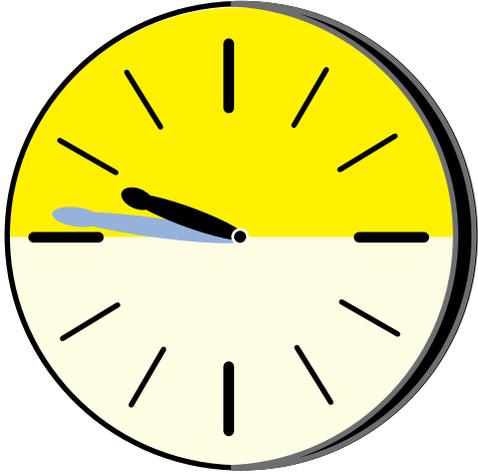


1 STUNDE

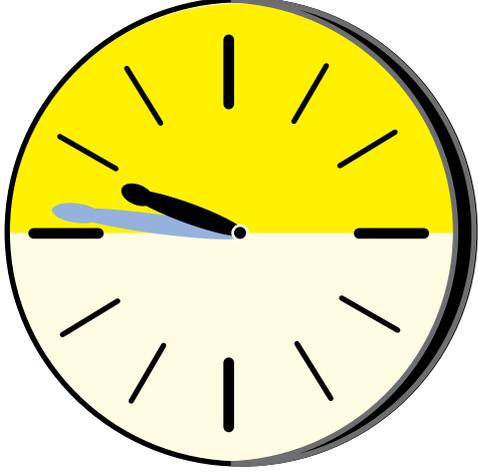


1 STUNDE

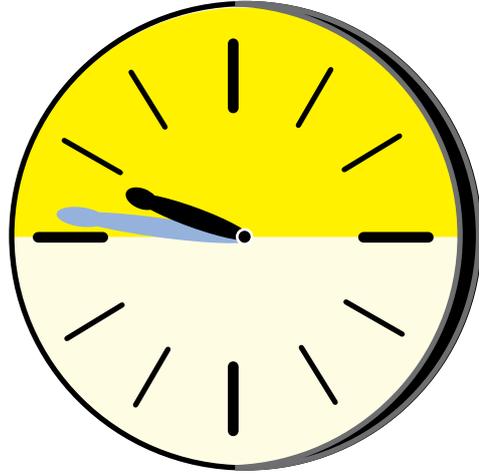




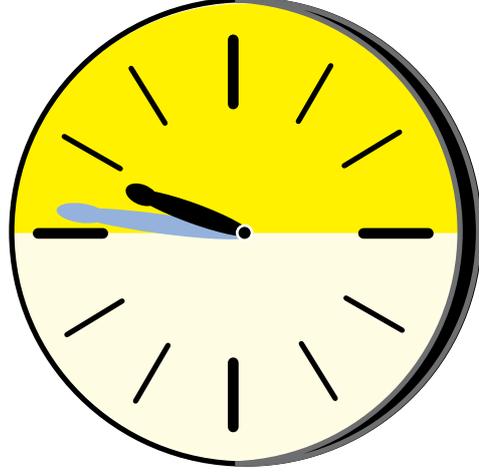
30 MINUTEN



30 MINUTEN

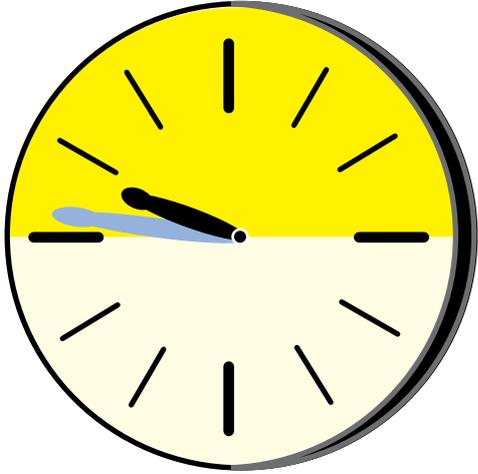


30 MINUTEN

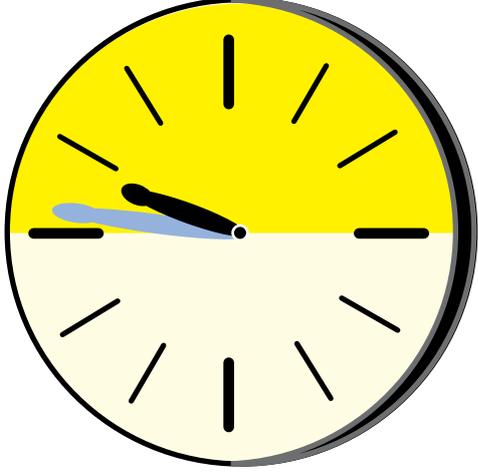


30 MINUTEN

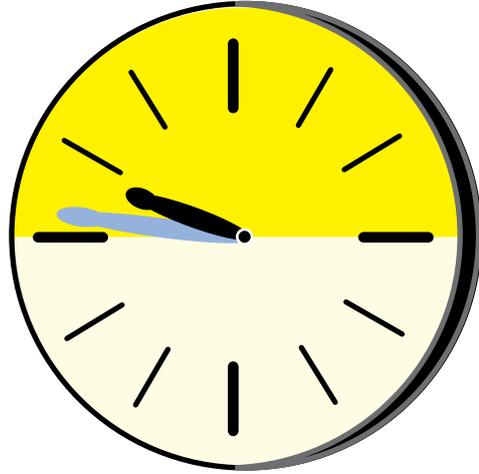




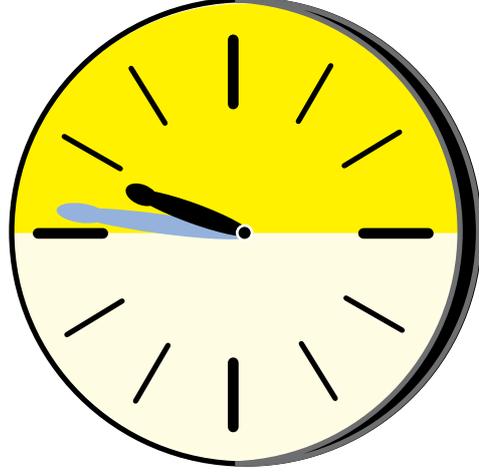
30 MINUTEN



30 MINUTEN

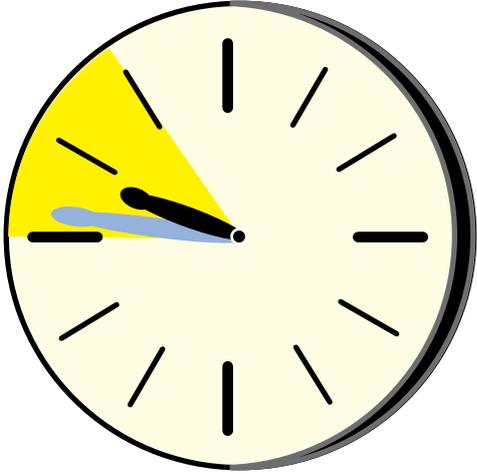


30 MINUTEN

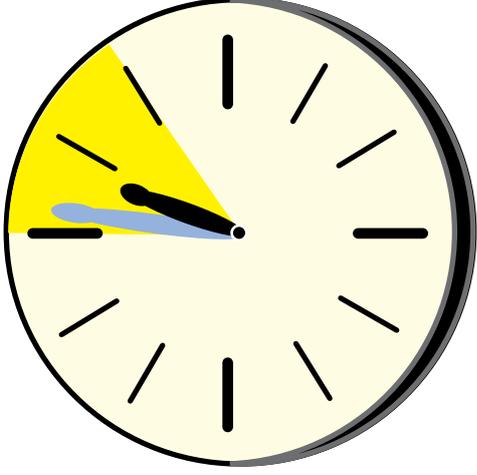


30 MINUTEN

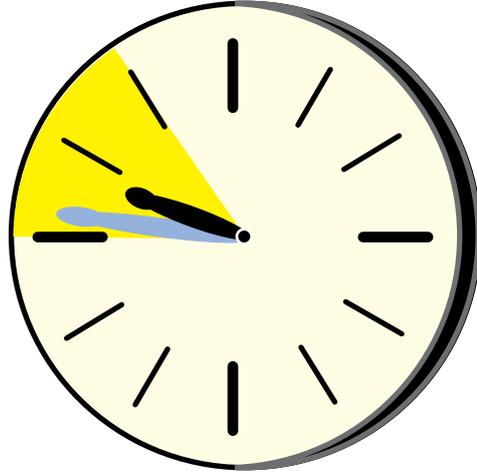




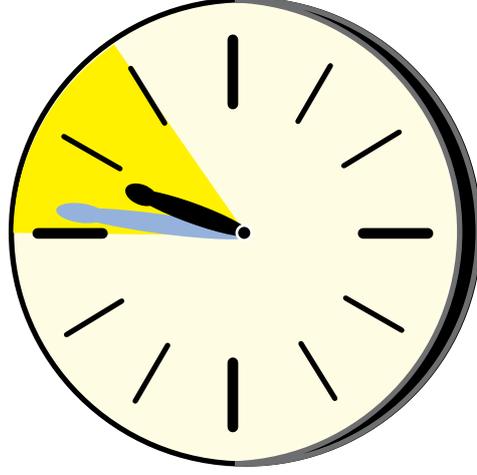
10 MINUTEN



10 MINUTEN

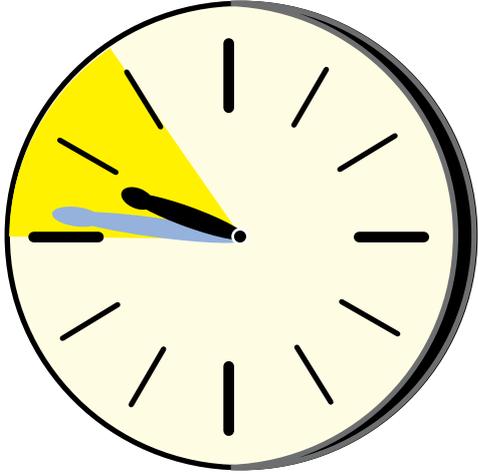


10 MINUTEN

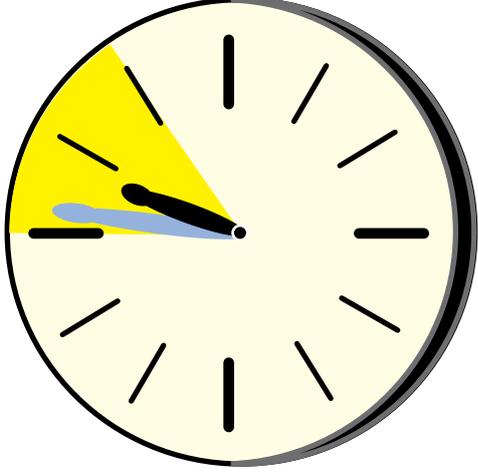


10 MINUTEN

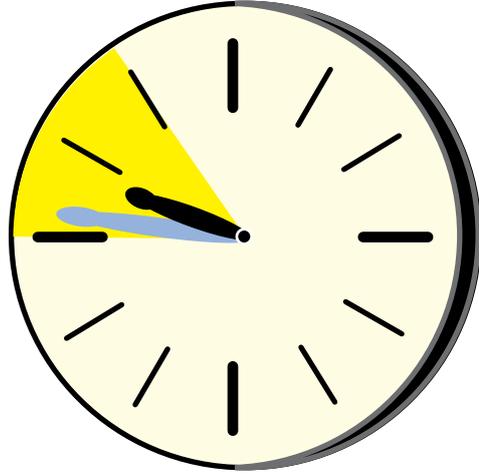




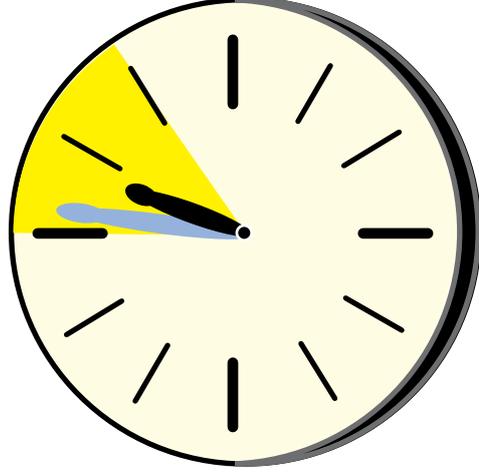
10 MINUTEN



10 MINUTEN



10 MINUTEN



10 MINUTEN



STATION 5.2

REGIONALITÄT VON LEBENSMITTELN



**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**

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

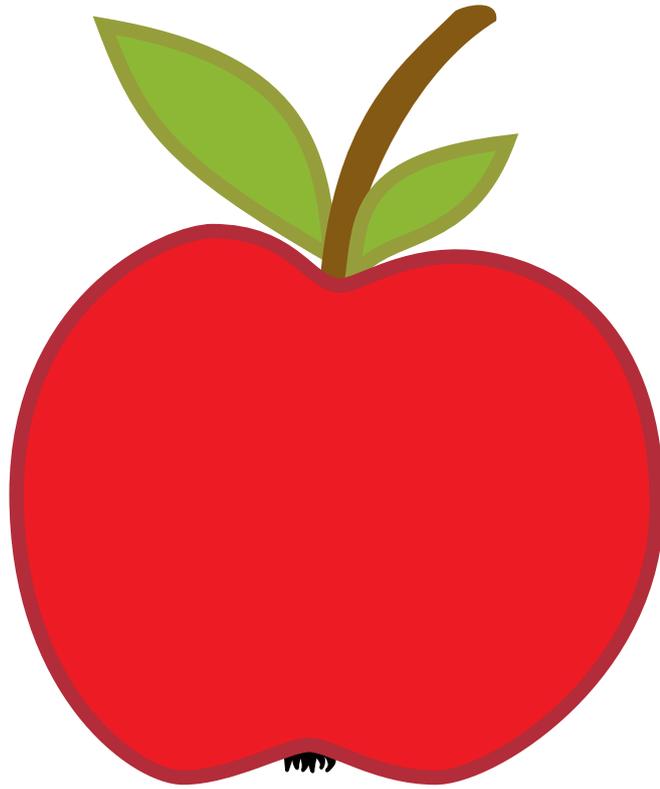
KATEGORIE
Bewegung



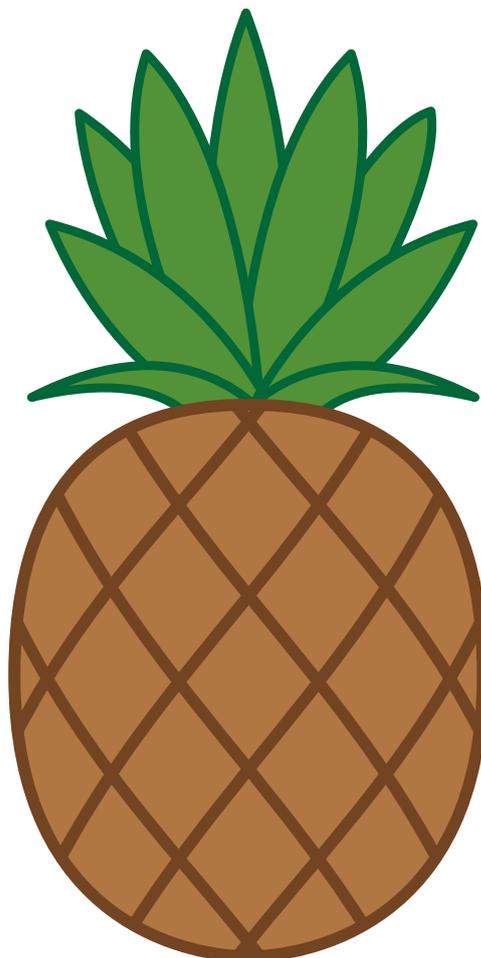
THEMA
Nachhaltigkeit, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, BuS

BETREUUNG
Ja

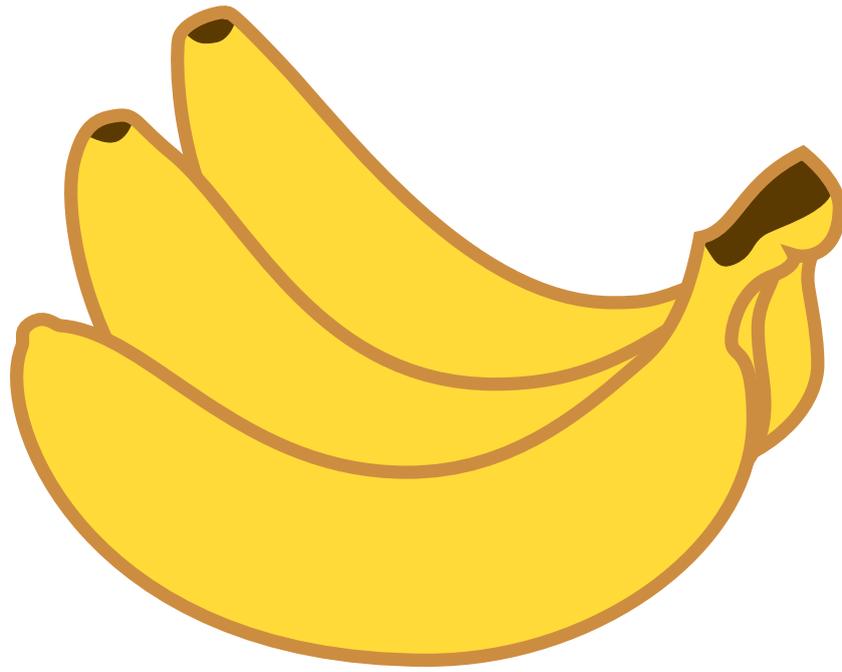


Apfel



Ananas



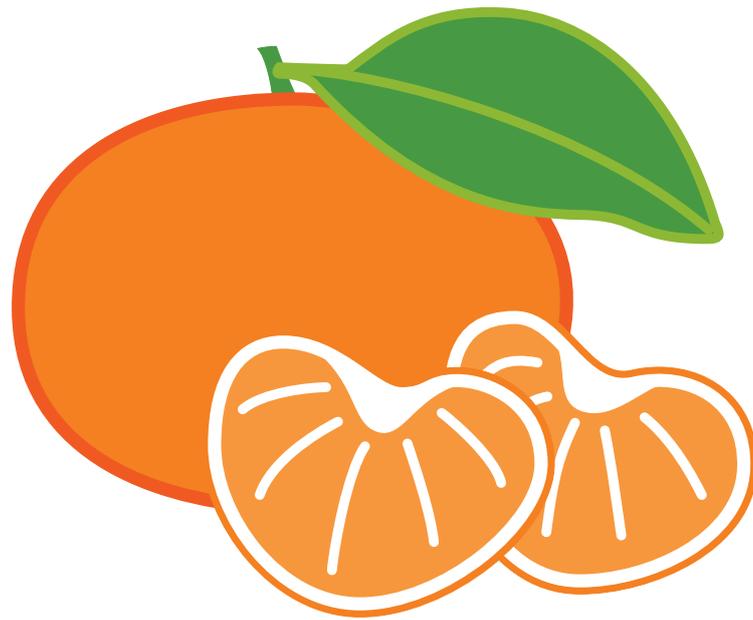


Bananen

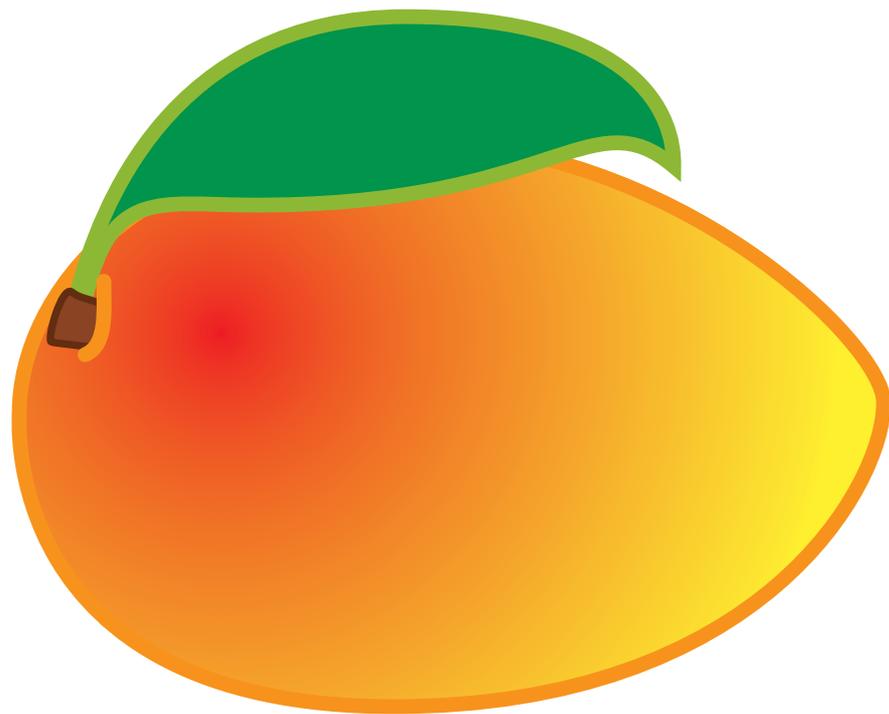


Datteln



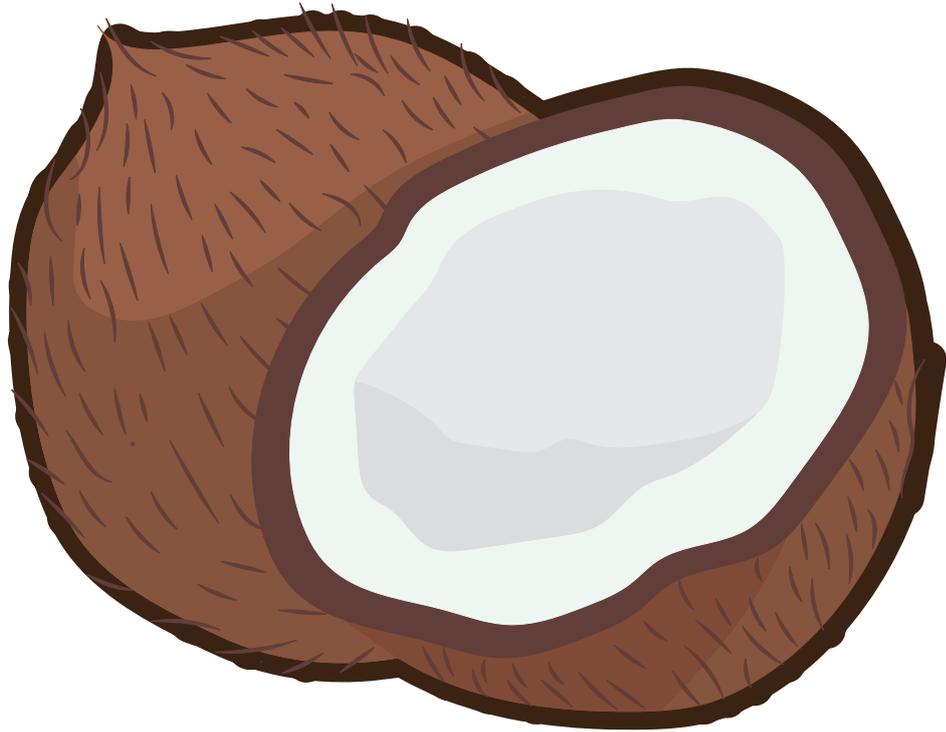


Mandarine



Mango



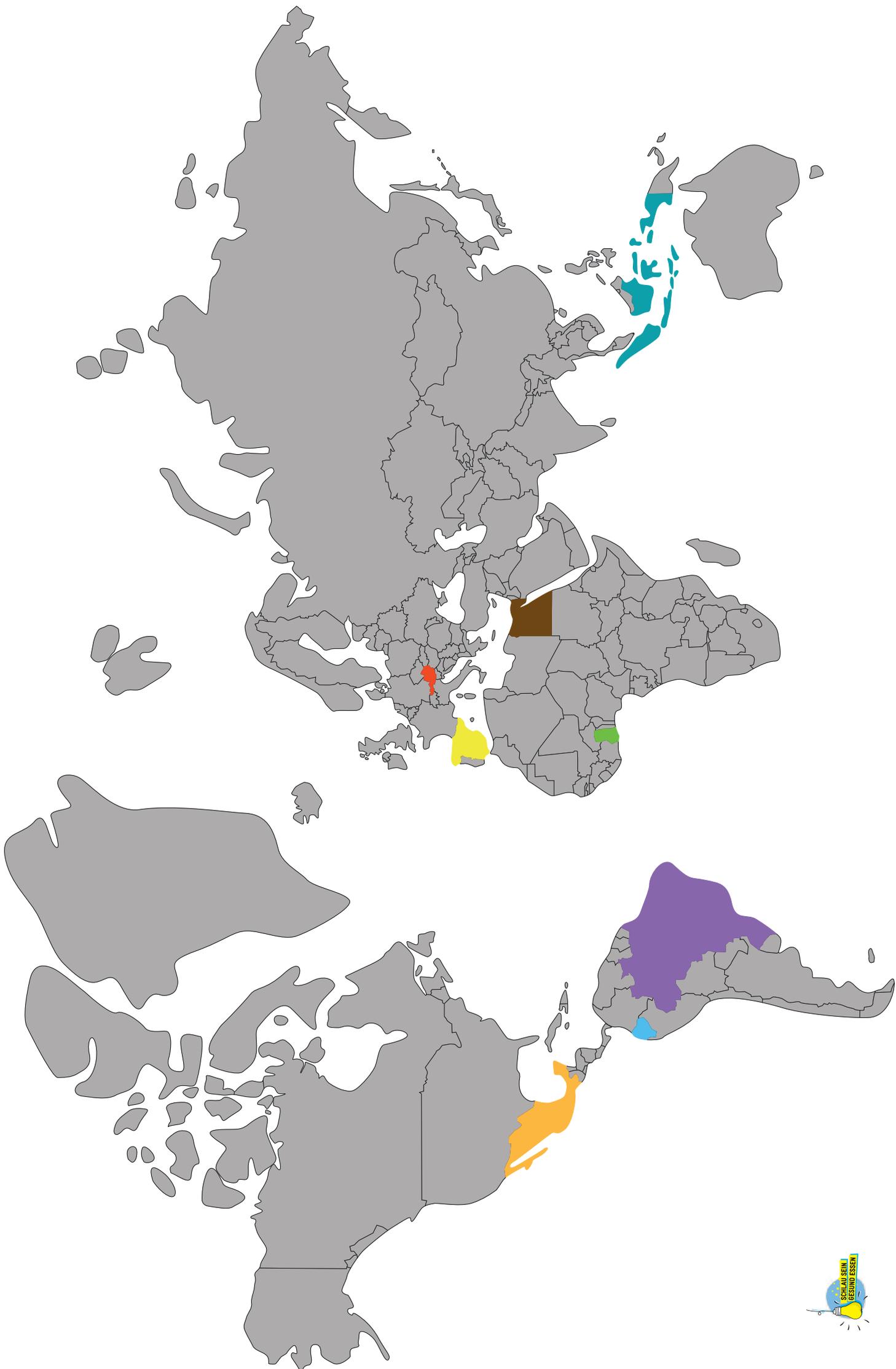


Kokosnüsse



Kaokao





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 ein 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. Befindet sich Zucker in der Zutatenliste, so ist die Reihung interessant: Je weiter vorne er steht, desto höher ist sein mengenmäßiger Anteil im Produkt.



Aber auch wenn kein Zucker in der Zutatenliste zu finden ist und damit nicht zugesetzt wurde, findet man ihn in der Nährwerttabelle. Wie das? Die eingesetzten Früchte enthalten von Natur aus Zucker. Das ist nicht schlimm, aber deshalb sollten Fruchtsäfte und andere Fruchtgetränke nur stark verdünnt getrunken werden – ein Teil Saft sollte mit mindestens drei Teilen Wasser verdünnt werden.

Unterschied zwischen Nährwerttabelle und Zutatenliste:

Die **Nährwerttabelle** zeigt, welche Nährstoffe (helfen dem Körper alle Tätigkeiten, die wir im Alltag von ihm benötigen, auszuführen und haben ganz unterschiedliche Funktionen) im Essen sind und wie viel man pro Portion zu sich nimmt. In der Nährwerttabelle findet man zum Beispiel den Anteil an Protein, Zucker, Fett oder Salz in einem Brotaufstrich oder den Frühstückscerealien und den Energiegehalt (Kalorien in kcal) des jeweiligen Lebensmittels. Das hilft bei der Einschätzung, ob ein Produkt viele wichtige Nährstoffe liefert oder eher viele Kalorien enthält und damit langfristig zu Übergewicht führen kann.

Das **Zutatenverzeichnis** ist eine Liste von allem, was in z. B. einem Brotaufstrich steckt. Hier steht zum Beispiel, welches Obst oder Gemüse verarbeitet wurde, ob Zucker und Salz zugesetzt wurden und ob künstliche Geschmacksverstärker oder Farbstoffe zum Einsatz gekommen sind. Die Reihung der Zutaten gibt darüber hinaus auch einen Hinweis zur mengenmäßigen Verteilung – an erster Stelle steht die Zutat, die den größten Anteil ausmacht. Allergene (Lebensmittel und Stoffe, die allergische Reaktionen auslösen können) müssen z. B. durch eine besondere Schreibweise (fett, kursiv oder in Großbuchstaben) hervorgehoben werden.

Zusammengefasst:

Nährwerttabelle = Wie viel Energie und wie viele Nährstoffe sind in einem Lebensmittel enthalten.

Zutatenverzeichnis = Was genau wurde für die Zubereitung verwendet.

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. Apfellimonade

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 Durstlöscher 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 (= am nächsten wie ein richtiger Apfel) 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 Schulfruchtprogramm, 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

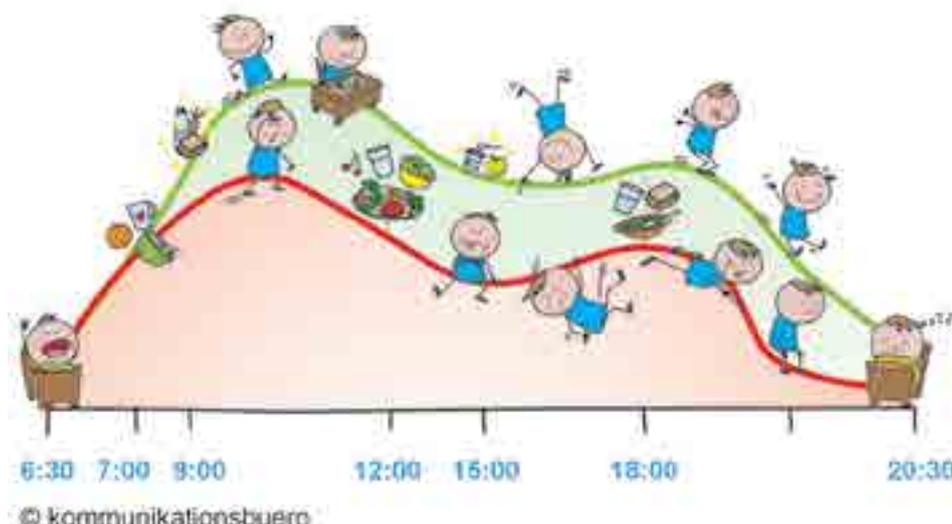
Schüler*innen benötigen Energie und Nährstoffe, damit sie aufmerksam und konzentriert sind. Daher sollten sie drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) sowie zwei Zwischenmahlzeiten (Vormittags- und Nachmittagsjause) essen. Zumindest eine Mahlzeit pro Tag sollte warm sein.

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.





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
- Stifte
- Arbeitsblatt „Mein Tagesspeiseplan“ (in der Anzahl der Schüler*innen)

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 Erwachsenen 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 „guuu“ jubeln!

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblatt „Nachbereitung AB 3
Tagesspeiseplan“ aus dem „Stationen-Betrieb für Genussdetektive“
https://kinderessengesund.at/sites/kinderessengesund.at/files/2024-03/gd_unterrichtseinheiten-nachbereitung_2019.pdf

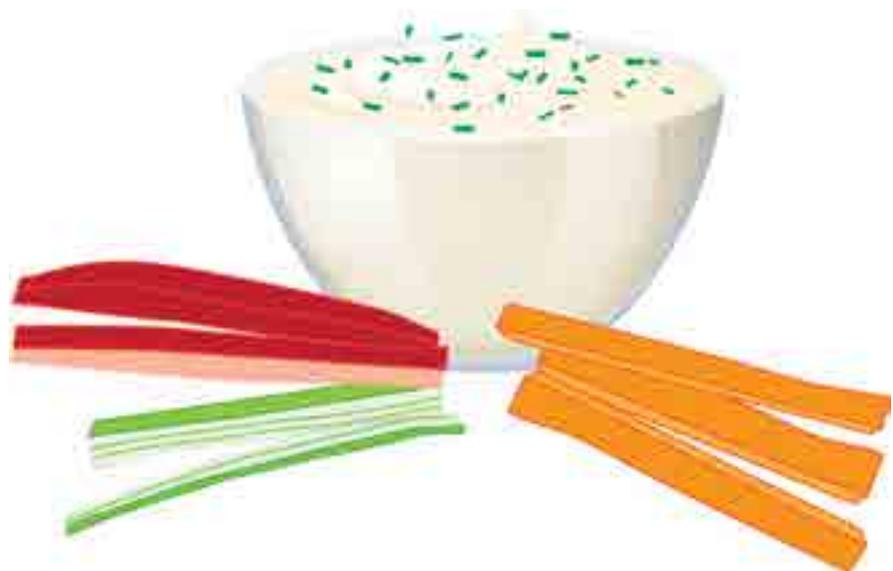
KATEGORIE
Basteln



THEMA
Ernährung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU

BETREUUNG
Ja



STATION 5.4 ARBEITSBLATT



MEIN TAGESPEISEPLAN

Name: _____ Datum: _____

Unsere Mahlzeiten sollen gesund und abwechslungsreich sein und natürlich gut schmecken.

Schreibe oder zeichne, was du an einem Tag zum Essen planst!

Frühstück:

Jause:

Mittagessen:

Jause:

Abendessen:

EINKAUFLISTE



**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 körperliches 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

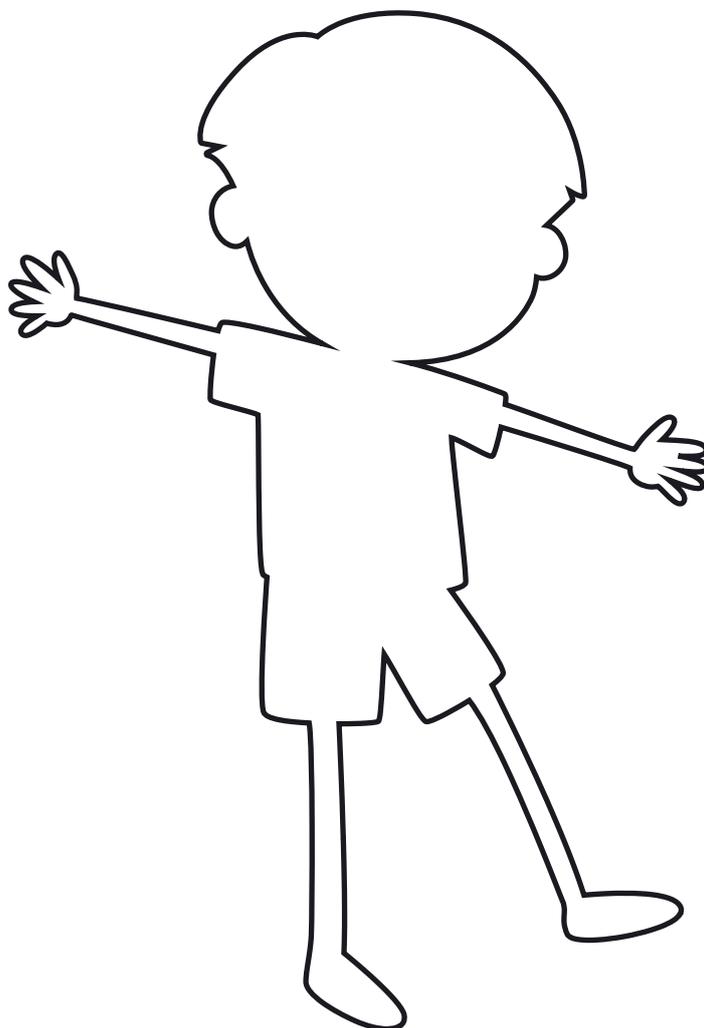
STATION 6.1 ARBEITSBLATT

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, Endiviensalat) 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 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.

Der/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*in 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
Schokoladeherstellung	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 <https://www.fairtrade.net/at-de/materialien/bildungsmaterialien.html> finden Sie weitere Materialien und Informationen.

KATEGORIE
Spiel

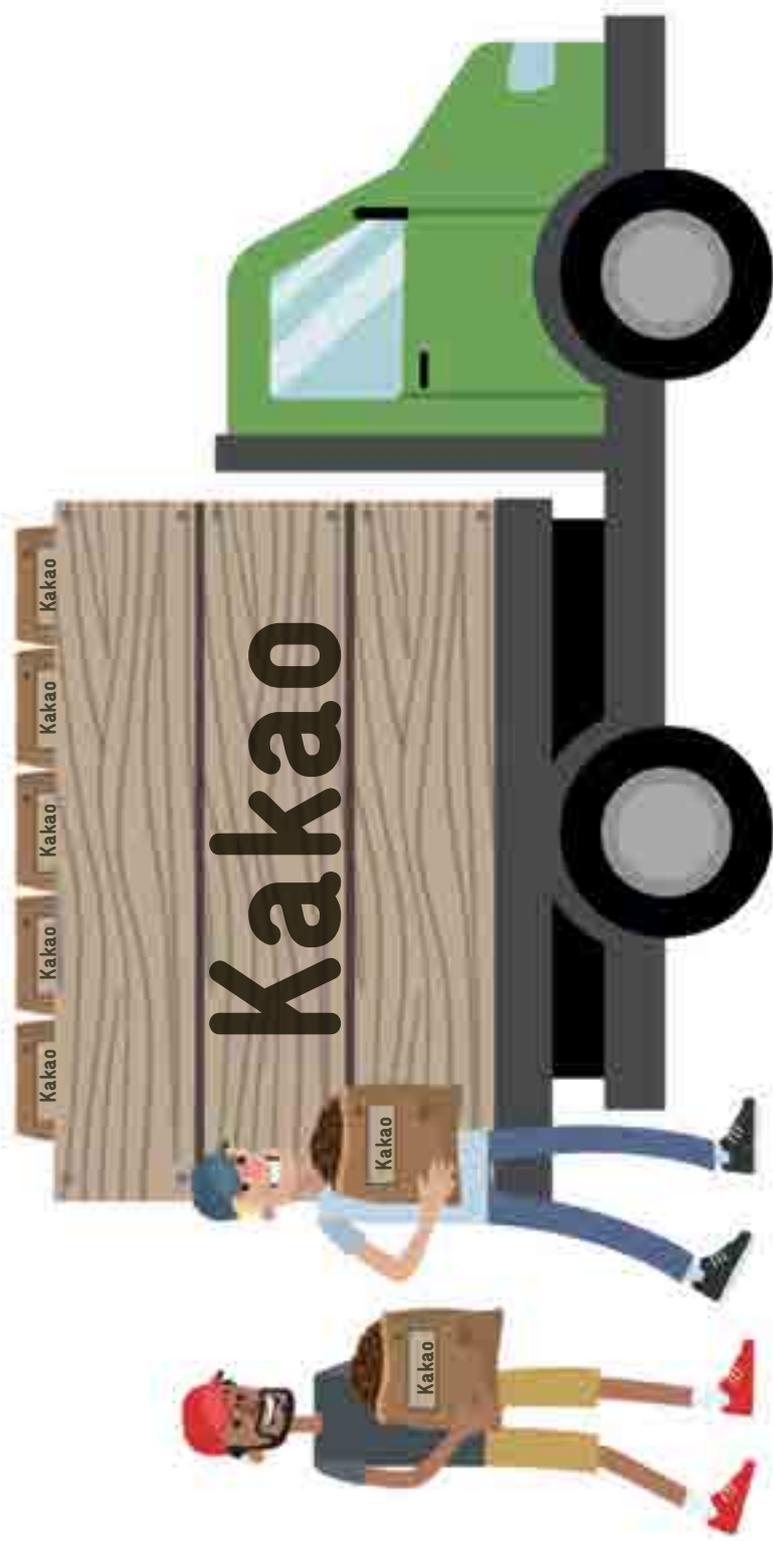


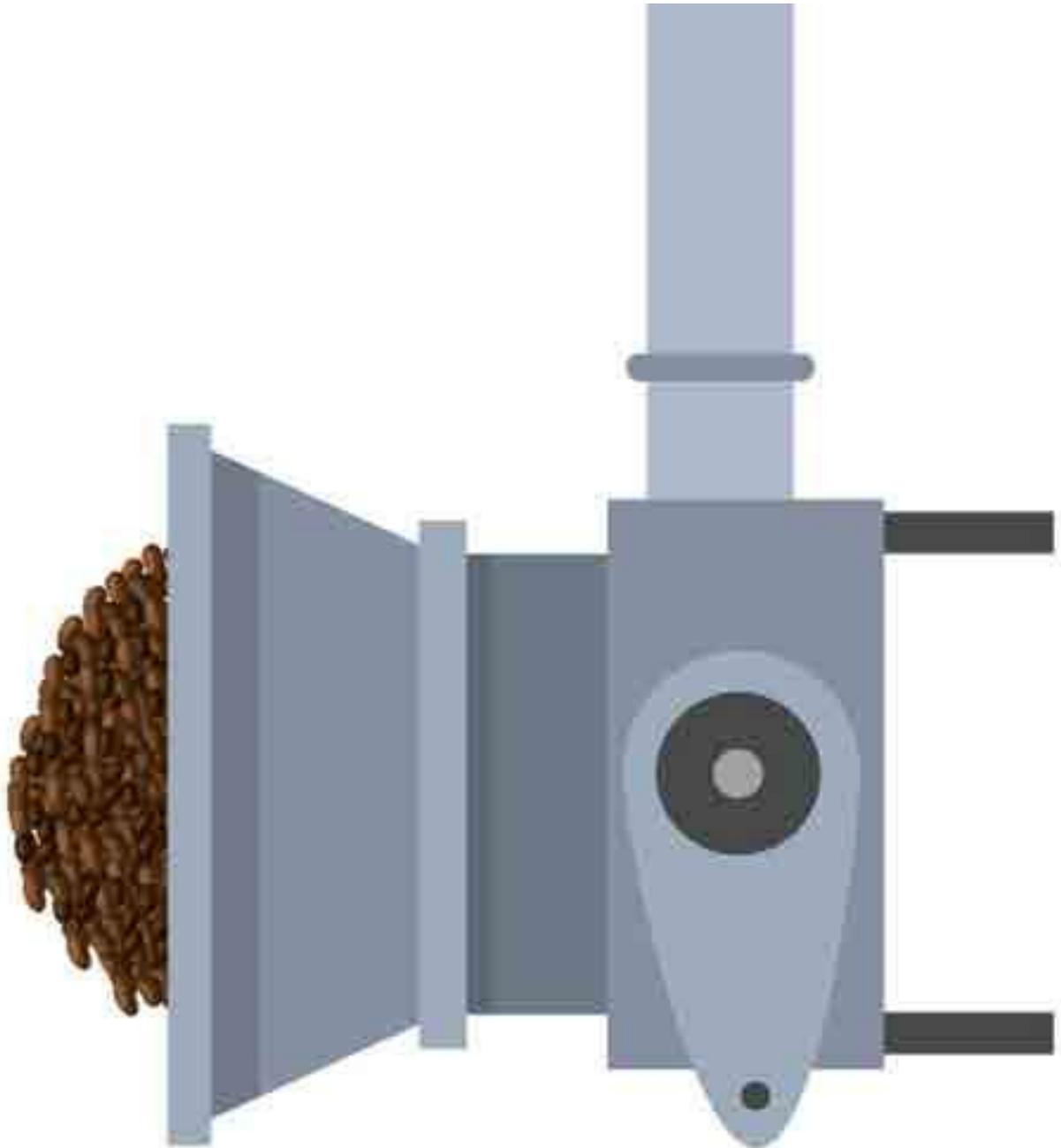
THEMA
Einkauf, Produktion, Landwirtschaft,
Nachhaltigkeit

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, M

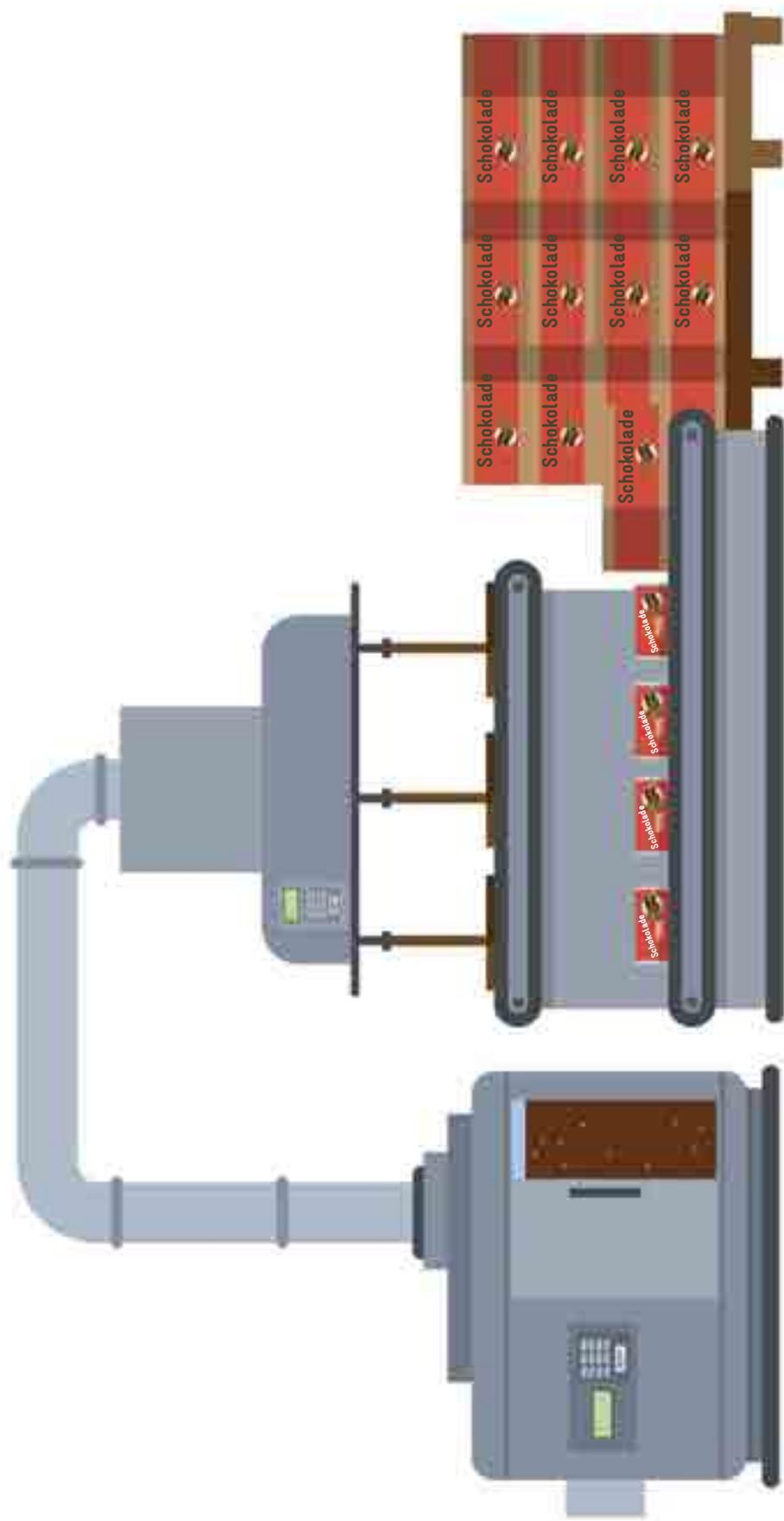
BETREUUNG
Ja







STATION 6.3
FAIR TRADE





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 Ernährungspyramiden 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 (diese können auch von den Kindern von zuhause mitgebracht werden): Butter, Margarine, Rapsöl, Hummus, Liptauer, Honig, Marmelade, Eier, Bohnen getrocknet, Hühnerfilet, Vollkornmehl, 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 zurückräumen.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblatt „Von welchen Tieren essen wir Fleisch“

https://kinderessengesund.at/schmatzi_arbeitsblatt_fleisch_raetsel

KATEGORIE
Bewegung



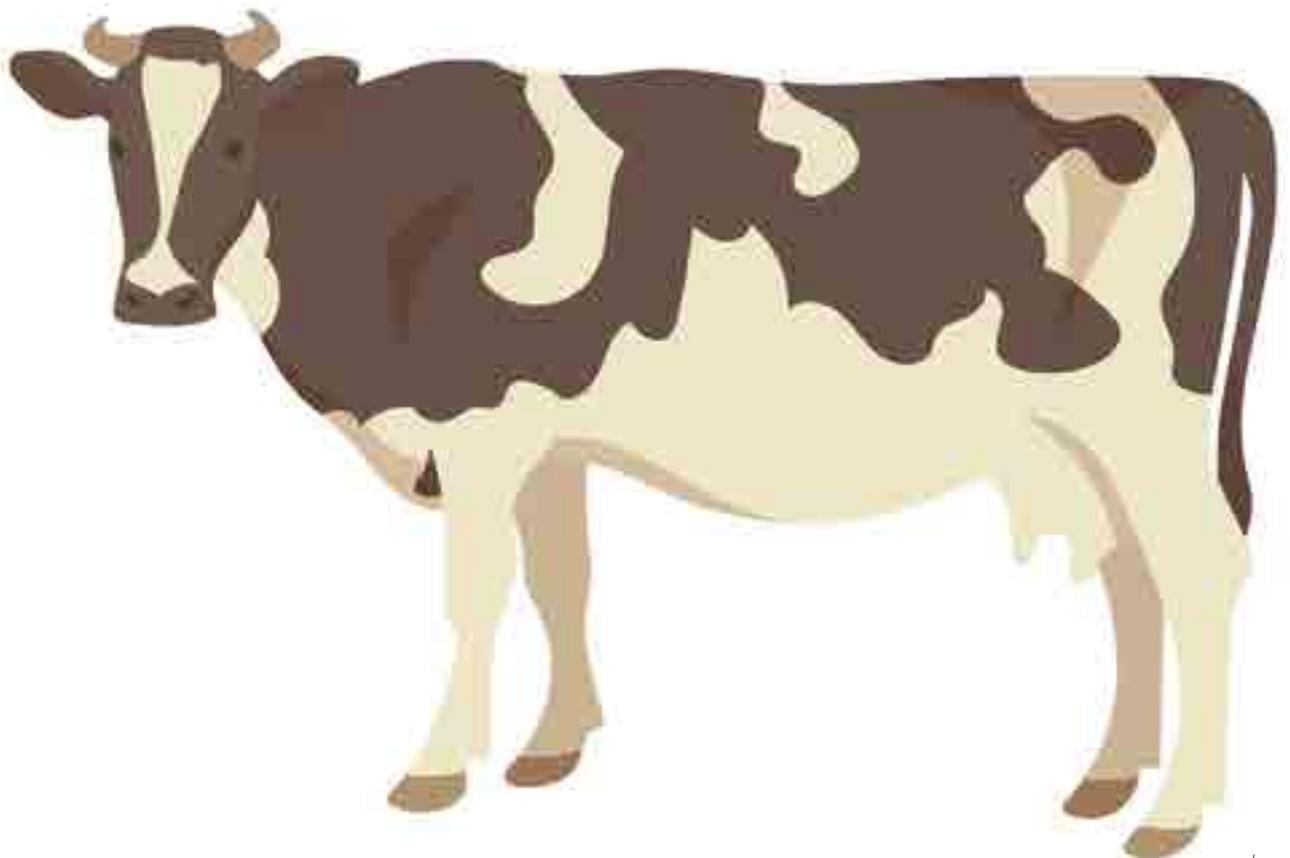
THEMA
Nachhaltigkeit, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, BuS

BETREUUNG
Ja



tierisch



tierisch



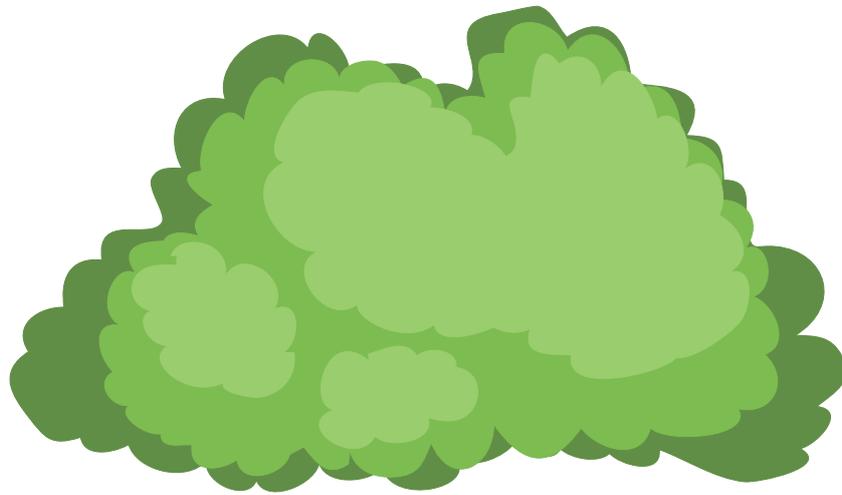


tierisch

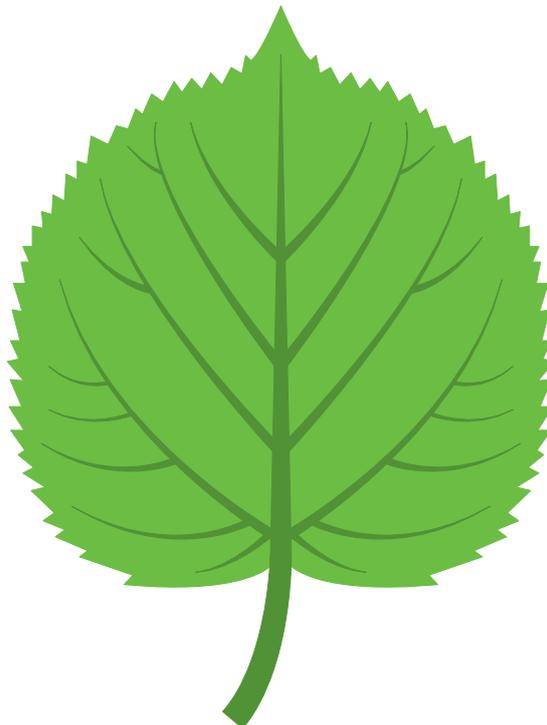


pflanzlich





pflanzlich



pflanzlich





**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



ERGÄNZENDE STATIONEN „NACHHALTIGKEIT“

STATION E.1

WASSERVERBRAUCH



ZIEL

Die Schüler*innen lernen, dass für unterschiedliche Lebensmittel auch Ressourcen aufgewendet werden müssen und für welche Lebensmittel besonders viele oder wenige Ressourcen verbraucht werden. Die Schüler*innen werden für den Zusammenhang zwischen Klima und Ernährung sensibilisiert.

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Unsere Ernährung hat einen Einfluss auf das Klima. Unterschiedliche Lebensmittel haben bei der Erzeugung einen unterschiedlich hohen Wasserverbrauch, Flächenverbrauch und CO₂-Ausstoß. Treibhausgase entstehen durch den Verkehr, Industrieproduktionen, Heizungen und andere Bereiche. Die Produktion für unsere Ernährung macht rund 20 % bis 25 % der Treibhausgase in Europa aus. Eine pflanzenbetonte Ernährungsweise ist besonders ressourcen- und klimaschonend. Ein zu hoher Verzehr von Fleisch und Wurstwaren ist besonders belastend für das Klima. Doch tierische Produkte müssen nicht gänzlich aus der Ernährung gestrichen werden. Ein reduzierter und bewusster Konsum wäre sowohl für die Gesundheit als auch das Klima vorteilhaft. Wenn wir bei unserer Ernährung ein paar Dinge beachten, können wir mithelfen das Klima zu schützen.

Auch der Wasserverbrauch spielt eine große Rolle bei der Herstellung von Lebensmitteln. Wasser wird benötigt für die Bewässerung von Feldern, den Anbau von Futterpflanzen, Trinkwasser für die Tiere, für die Verarbeitung von Lebensmitteln und für die Reinigung in den Betrieben. Je nachdem, welches Produkt erzeugt wird, wird unterschiedlich viel Wasser verbraucht. Tierische Lebensmittel verbrauchen in der Herstellung viel mehr Wasser als pflanzliche. Um 1 Kilogramm Rindfleisch herzustellen werden rund 15.455 Liter Wasser benötigt. Für die Produktion von 1 Kilogramm Kartoffeln braucht man im Vergleich dazu nur 255 Liter Wasser. Eine fleischreduzierte oder vegetarische Ernährung führt, unter anderem, zu einem geringeren Wasserverbrauch und schont somit unser Klima. Durch das Kaufen von saisonalen und regionalen Lebensmitteln kann ebenfalls Wasser eingespart werden und man unterstützt zusätzlich die heimische Landwirtschaft.

Quelle: aks Gesundheit Vorarlberg. (2024). *Wasserschule – Klasse 4. Projekt „Uns schmeckts“*.

MATERIAL

- Arbeitsblatt „Wasserverbrauch“ I + II
- Buntstifte
- Lösungstabelle



LÖSUNGSTABELLE

1 Badewanne entspricht ungefähr 140 Liter Wasser

Fleisch	15.455 Liter	Frei bleiben nur $\frac{3}{4}$ der letzten Badewanne
Käse	5.000 Liter	36 Badewannen müssen gefüllt werden
Reis	3.400 Liter	24 Badewannen müssen gefüllt werden
Eier	3.300 Liter	23 Badewannen müssen gefüllt werden
Zucker	1.500 Liter	11 Badewannen müssen gefüllt werden
Weizen	1.300 Liter	9 Badewannen müssen gefüllt werden
Milch	1.000 Liter	7 Badewannen müssen gefüllt werden
Äpfel	700 Liter	5 Badewannen müssen gefüllt werden
Karotten	131 Liter	1 Badewanne muss gefüllt werden

Quelle: www.umwelt-im-unterricht.de (CC BY-SA 4.0)

DURCHFÜHRUNG

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, erfolgt eine kurze Erklärung: Was ist überhaupt ein „Kilogramm“? Wie viel ist das? (z. B.: 1 Packung Mehl oder 1 Packung Apfelsaft oder Milch, etc.). Beim Vergleich der Lebensmittel geht es immer um dieselbe Menge und nicht um den Vergleich von Mahlzeiten bzw. Portionen.

Essen wir immer ein Kilogramm? – Nein, je nach Lebensmittel sind unsere Portionen manchmal größer und manchmal kleiner.

Die Schüler*innen bekommen die Arbeitsblätter ausgeteilt und malen die Menge an Badewannen aus, die sie denken, dass sie das jeweilige Lebensmittel bei der Herstellung benötigt.

Am Ende wird mit der Lösungstabelle verglichen und ggf. werden mehr Badewannen angemalt oder ein paar zum Beispiel in Rot übermalt, wenn zu viele angemalt wurden.



WEITERFÜHRENDE IDEEN



Einen breiten Überblick über das Thema Wasser geben die Unterrichtsmaterialien der aks Gesundheit Vorarlberg, die für die 1.-4. Schulstufe entwickelt wurden.

1. Klasse

https://kinderessengesund.at/wasserschule_1_klasse_aks_gesundheit

2. Klasse

https://kinderessengesund.at/wasserschule_2_klasse_aks_gesundheit

3. Klasse

https://kinderessengesund.at/wasserschule_3_klasse_aks_gesundheit

4. Klasse

https://kinderessengesund.at/wasserschule_4_klasse_aks_gesundheit

Video zu Ressourcenverbrauch und Klimafreundlicher Ernährung:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yfevc6hRu0E>



KATEGORIE

Basteln

THEMA

Nachhaltigkeit, Landwirtschaft, Produktion

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

BE

BETREUUNG

Kontrolle am Ende der Durchführung

ARBEITSBLATT I WASSERVERBRAUCH



Auf der linken Seite siehst du verschiedene Lebensmittel, die unterschiedlich viel Wasser brauchen, um hergestellt zu werden.

Auf der rechten Seite sind Badewannen, die dir zeigen wie viel Wasser verbraucht wird.

Male so viele Badewannen aus, wie du für die Herstellung des jeweiligen Lebensmittels brauchen würdest.

Welches Lebensmittel braucht viel Wasser? – Male hier viele Badewannen aus.

Welches Lebensmittel braucht wenig Wasser? – Male hier nur wenige Badewannen aus.

Fleisch	
Käse	
Reis	
Eier	
Zucker	
Weizen	

STATION E.2 HALTBARKEIT



ZIEL

Bei dieser Station sollen Schüler*innen ein Gefühl dafür entwickeln, welche Lebensmittel grundsätzlich länger haltbar sind, bei welchen Lebensmitteln man eher aufpassen muss und wie man erkennen kann, ob ein Lebensmittel haltbar gemacht wurde. Viele Lebensmittel sind nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar, wenn sie richtig gelagert werden und die Verpackung unversehrt ist. Daher ist es wichtig, früh zu lernen, wie man erkennt, ob ein Lebensmittel noch gegessen werden kann!

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Lebensmittel sind unterschiedlich lange haltbar. Das kommt auch auf ihre Verarbeitung und Verpackung an. Die Verpackung dient grundsätzlich der Haltbarmachung und dem Schutz von Lebensmitteln. Allerdings hat natürlich jede Verpackung einen ökologischen Fußabdruck, der je nach Verpackungsart und Herstellung variiert und nicht jedes Lebensmittel benötigt eine Verpackung. Die Haltbarkeit von Lebensmitteln kann auch durch die richtige Lagerung (siehe „2.4 Laufquiz „Kühlschrank einräumen“) erzielt werden und wird durch Verarbeitungsschritte, die zuhause passieren, verkürzt.

VERARBEITUNGSSCHRITTE, DIE WIR ZUHAUSE DURCHFÜHREN:

Waschen: Manche Obstsorten, wie Äpfel, halten durch ihre natürliche Wachsschicht länger, solange sie nicht gewaschen werden.

Schälen/Schneiden/Mixen: Je mehr man die Oberfläche eines Lebensmittels „vergrößert“ – je stärker man es zerkleinert – desto anfälliger wird es für Verderbprozesse.

Kochen: Kochen verhindert das Wachstum unerwünschter Keime, die natürlich auf Lebensmitteln vorkommen. Jedoch sollten gekochte Speisen möglichst rasch gekühlt werden, wenn man sie aufheben möchte, und nach wenigen Tagen aufgegessen werden. Darüber hinaus sollte man es vermeiden, Speisen mehrfach aufzuwärmen.



WAS BEDEUTET DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, bis wann ein ungeöffnetes Lebensmittel – bei geeigneter Lagerung – mindestens verzehrt werden kann. In erster Linie geht es hierbei natürlich um die Lebensmittelsicherheit. Das MHD soll dabei unterstützen, richtig einschätzen zu können, wie lange man ein Lebensmittel ohne Gefahr durch z. B. Mikroorganismen essen kann. Aber auch andere charakteristische Eigenschaften, wie die Farbe oder der Geruch werden bei der Berechnung des MHD berücksichtigt, was manchmal dazu führt, dass Lebensmittel weggeschmissen werden, obwohl sie noch problemlos gegessen werden könnten.

WIE MUSS DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM ANGEGEBEN SEIN?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist auf der Verpackung wie folgt anzugeben:

- „mindestens haltbar bis ...“, wenn der Tag genannt wird
- „mindestens haltbar bis Ende ...“, wenn Monat oder Jahr genannt werden

Die Kennzeichnung des Mindesthaltbarkeitsdatums erfolgt nach:

- **Tag und Monat:** bei Lebensmitteln mit weniger als drei Monaten Haltbarkeit – zum Beispiel Milchprodukten oder Brot
- **Monat und Jahr:** bei Lebensmitteln mit drei bis 18 Monaten Haltbarkeit – zum Beispiel Mehl, Reis, Nudeln, Saucen, Ölen oder Säften
- **Jahr:** bei Lebensmitteln mit über 18 Monaten Haltbarkeit – zum Beispiel Konserven, Marmeladen oder Gewürzen

WIE KANN ICH PRÜFEN, OB EIN LEBENSMITTEL NOCH „VERZEHRFÄHIG“/ESSBAR/GENIESSBAR IST?

- **Sehen:** Wie sieht das Lebensmittel aus, hat sich Schimmel gebildet oder sind merkwürdige Farben zu sehen? Hat sich die Konsistenz verändert? (ausgeflockt, klumpig)
- **Riechen:** Wie riecht das Lebensmittel? Ist ein saurer oder strenger Geruch wahrzunehmen? Riecht es gar schon alkoholisch oder faulig oder wie in einem feuchten Keller?
- **Fühlen:** Hat sich die Konsistenz verändert? (ausgeflockt, klumpig, fester, weicher)
- **Schmecken:** Wenn das Lebensmittel noch normal aussieht und riecht, kann man immer eine Geschmacksprobe machen. Schmeckt es bitterer oder (unnormale) säuerlich?

Quellen:

Mindestens haltbar bis. DIE UMWELTBERATUNG. <https://www.umweltberatung.at/mindestens-haltbar-bis>

Kennzeichnung. (2022). Wirtschaftskammer Österreich.

<https://www.wko.at/oe/industrie/nahrungsgenussmittelindustrie/kennzeichnung>



MATERIAL

- Lebensmittelverpackungen (diese können auch von den Kindern von zuhause mitgebracht werden)

DURCHFÜHRUNG

Zu Beginn wird kurz generell über das Thema Haltbarkeit und das Mindesthaltbarkeitsdatum gesprochen.

Danach teilen sich die Schüler*innen in Kleingruppen auf und die Lebensmittelverpackungen werden aufgeteilt. Jede*r sollte mindestens eine Lebensmittelverpackung haben.

Dann werden die gesammelten Verpackungen untersucht und es können folgende Fragen gestellt werden:

- Wissen alle, welches Lebensmittel in ihrer Verpackung war?
 - Ist ein Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Verpackung?
 - Liegt dieses bereits in der Vergangenheit oder noch in der Zukunft?
 - Muss man das Lebensmittel wegschmeißen, wenn es abgelaufen ist?
 - Wie könnte man bei diesem Lebensmittel erkennen, ob es noch genießbar ist?
- Aufgabe der Gruppen ist es dabei, für alle Lebensmittel, die in der Gruppe vorhanden sind, Antworten zu finden. Das bedeutet, dass sich die Schüler*innen auch gegenseitig bei der Lösungsfindung unterstützen sollen.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Mehr zum Thema Haltbarkeit, Lebensmittelkennzeichnung findet man unter:
https://kinderessengesund.at/kinderessengesund.at/quiz_lebensmittelkennzeichnung

Weitere Informationsmaterialien stehen zum Beispiel von der Tafel Österreich unter
https://kinderessengesund.at/wienertafel_broschuere_istdasnochgut_zur_Verfuegung.

Und mehr Unterrichtsmaterialien gibt es zum Beispiel auch vom Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft unter:
<https://www.bmluk.gv.at/themen/klima-und-umwelt/abfall-und-kreislaufwirtschaft/abfallvermeidung/lebensmittel/schule/primarstufe.html>

oder unter:
https://kinderessengesund.at/unterrichtsmaterialien_vermeidungvonlebensmittelabfaellen

KATEGORIE
Spiel



THEMA
Lebensmittelkunde, Nachhaltigkeit

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU

BETREUUNG
Ja



ZIEL

Bei dieser Station soll es darum gehen, den Schüler*innen bewusstmachen, dass Lebensmittel wertvoll sind. Was können wir tun, um weniger Lebensmittel wegzuschmeißen, und was kann man alles aus nicht mehr ganz so „schönen“ oder knackigen Produkten machen, wenn sie noch essbar sind (siehe „E.2 Haltbarkeit“: Sehen – Riechen – Fühlen – Schmecken)?

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Leider landet immer noch sehr viel Essen im Müll, obwohl es noch genießbar wäre. Ein Apfel, der nicht mehr ganz knackig ist, eine Gurke, die schon ein wenig schrumpelig ist, oder Brot und Gebäck vom Vortag – all diese wertvollen Nahrungsmittel landen im Abfall. Lebensmittelverschwendung ist ein großes Problem und kann vermieden werden! Diese Station soll Schüler*innen vermitteln, wie wir Lebensmittel weiterverarbeiten können, damit sie nicht im Mistkübel landen.

Etwa **ein Drittel** der produzierten Lebensmittel landen in der Tonne. Dies passiert entlang der gesamten Wertschöpfungskette – vom Anbau in der Landwirtschaft über die Verarbeitung in der Industrie, den Vertrieb im Handel und Außer-Haus-Verpflegungseinrichtungen, bis hin zum eigenen Haushalt. In jedem dieser Abschnitte können Lebensmittelabfälle vermieden werden.

Zu den **„vermeidbaren Lebensmittelabfällen“** gehören Lebensmittel, die zum Zeitpunkt der Entsorgung noch voll und ganz genießbar sind oder die bei rechtzeitigem Verbrauch noch genießbar gewesen wären. Es gibt unterschiedliche Gründe, warum Lebensmittel entsorgt werden. Immer wieder landet Essen aufgrund des Aussehens im Mülleimer. Auch die Überschreitung des Mindesthaltbarkeitsdatums ist ein häufiger Grund.

Unter **„nicht vermeidbare Lebensmittelabfälle“** versteht man überwiegend nicht essbare Bestandteile von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, die im Rahmen der Zubereitung der Speise entfernt werden. Dazu gehören zum Beispiel Apfelgehäuse, Bananenschalen, Eierschalen, Knochen oder Fischgräten sowie Teile, die potentiell essbar wären, wie Kartoffel- oder Gurkenschalen.

Was können wir tun, damit weniger Lebensmittel weggeschmissen werden? Wichtig ist es, die Nahrungsmittel richtig zu lagern und immer nur so viel zu kaufen, wie auch wirklich gegessen wird. Lebensmittel, die nicht mehr ganz frisch sind, können ganz einfach weiterverarbeitet und dadurch länger haltbar gemacht werden. Wenn einmal zu viel gekocht wird, können Reste eingefroren werden, statt sie wegzuschmeißen.

Quelle: Gruber, I., Schwödt, S., Obersteiner, G., 2018. Basiswissen. Modul M1 der Unterrichtsmaterialiensammlung zum Thema „Vermeidung von Lebensmittelabfällen“. Unterrichtsmaterialien entwickelt im Rahmen des Central Europe Projekts STREFO-WA. Universität für Bodenkultur Wien.



MATERIAL

- Arbeitsblatt I + II
- Lösung Arbeitsblatt I
- Stifte

DURCHFÜHRUNG

Zu Beginn werden den Schüler*innen unterschiedliche Arten von Haltbarmachen erklärt (Einfrieren, Einlegen/Salzen, Einkochen, Kühlen etc.)

MÖGLICHE FRAGEN:

- Was kann man gut einfrieren?
- Was kann man zu Marmelade einkochen?
- Woraus könnte man ev. eine Nachspeise (Fruchtjoghurt, Frappé, Bananenbrot etc.) zubereiten?
- Was kann man durch Einlegen länger haltbar machen? – Essiggurken, Sauerkraut, Kimchi, Rote Rüben.
- Was bedeutet „einlegen“ überhaupt? – Mögliche Antwort: Lebensmittel einzulegen bedeutet, dass man bestimmte Nahrungsmittel in eine Flüssigkeit einlegt, damit sie länger haltbar sind und gut schmecken. Stell dir vor, du hast Gurken. Wenn du sie in ein Glas mit Wasser, Essig und Gewürzen legst und verschließt, nehmen sie zum einen den Geschmack der anderen Zutaten auf und zum anderen können sich Milchsäurebakterien vermehren, die wir als Probiotika kennen und die unseren Darm bei der Arbeit unterstützen. Das hilft, dass sie nicht schlecht werden, und sie bekommen einen besonderen Geschmack. Es ist ein bisschen so, als würde man die Lebensmittel in eine Art „Schutzanzug“ stecken, damit sie frisch bleiben und lecker schmecken!
- Wie kann man Gemüse länger knackig halten oder wieder knackig machen? – Karotten oder Radieschen kann man in feuchte/nasse Geschirrtücher schlagen, damit sie länger knackig bleiben oder wieder knackig werden (Kohlrabi und andere Rüben ebenfalls)

Dann wird je nach Einschätzung entweder das Arbeitsblatt „Bunte Resteküche“ und/oder „Reste-Retter*in“ ausgeteilt.



WEITERFÜHRENDE IDEEN



Mit dem Thema „Vermeidung von Lebensmittelabfällen“ beschäftigt sich auch folgende Unterrichtsmaterialsammlung, die im Rahmen des Central Europe Projekts STREFOWA entwickelt wurde:

https://kinderessengesund.at/unterrichtsmaterialien_vermeidungvonlebensmittelabfaellen

Rezeptideen für die „Restl-Küche“ finden Sie zum Beispiel unter:

https://kinderessengesund.at/bmlrt_restl-rezepte

Und weitere Hintergrundinformationen sowie Mythen rund um das Thema Lebensmittelverschwendung können hier nachgelesen werden:

https://kinderessengesund.at/bmlrt_lebensmittelsindkostbar

https://kinderessengesund.at/bmnt_broschuere_lebensmittelabfaelle

KATEGORIE
Spiel, Basteln

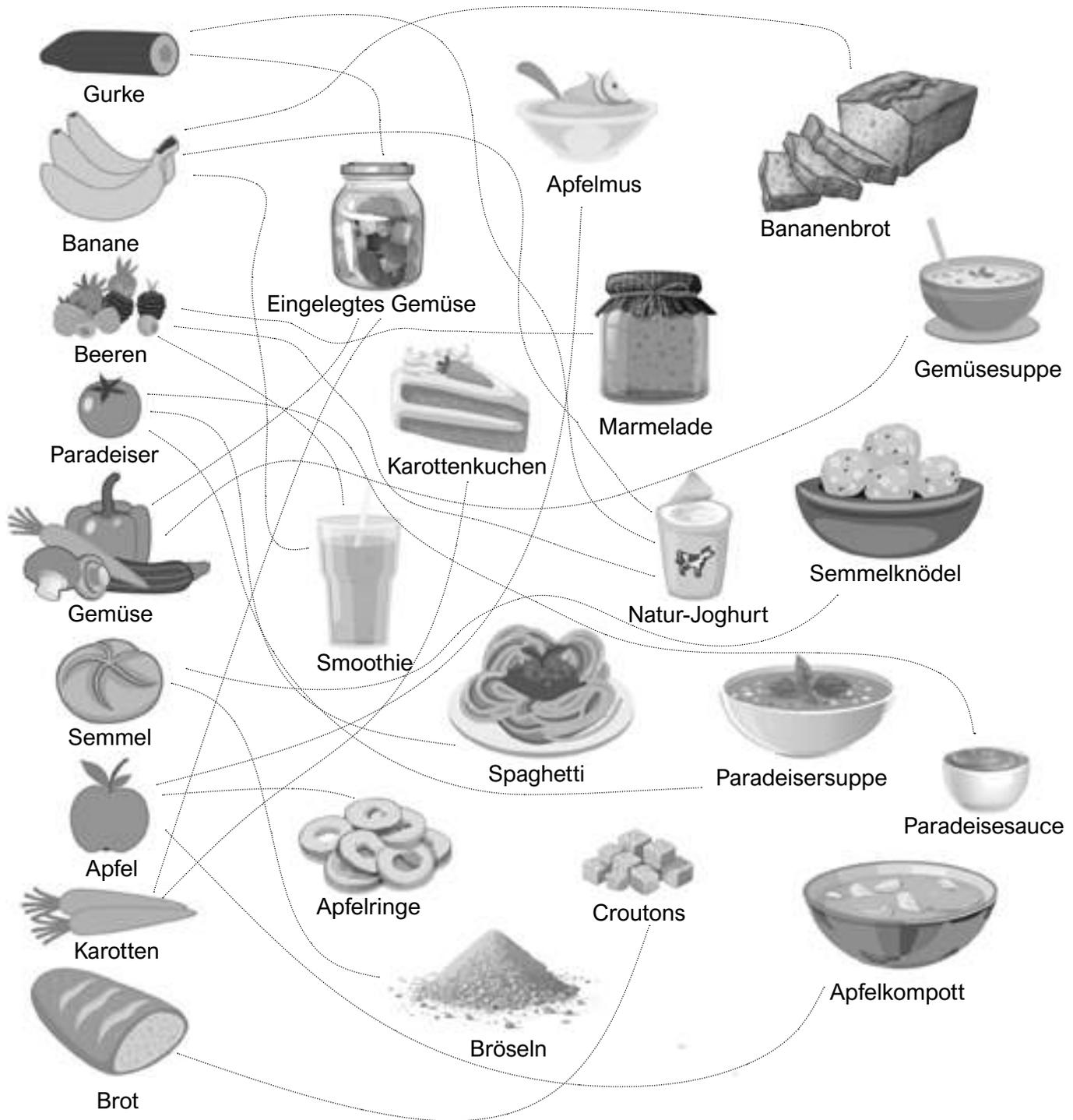


THEMA
Lebensmittelkunde, Nachhaltigkeit

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, BE

BETREUUNG
Ja, zu Beginn

LÖSUNGSBLATT I „BUNTE RESTEKÜCHE“



ARBEITSBLATT II „RESTE-RETT*IN“



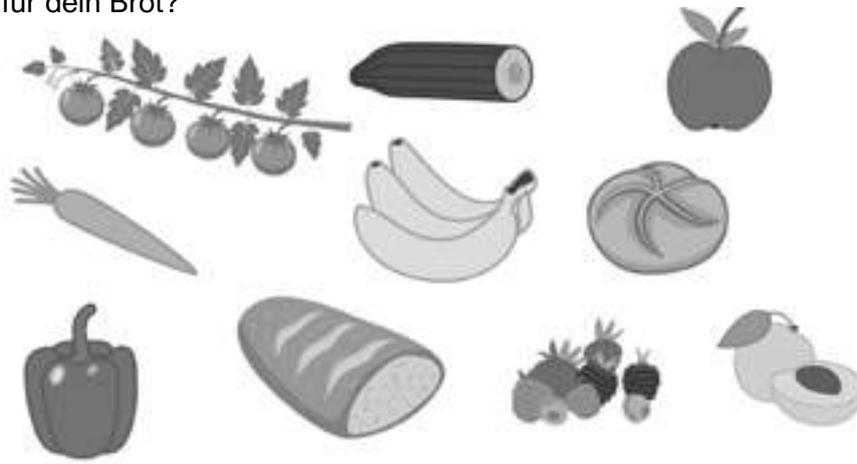
Euije!

Schon wieder haben wir ein paar Lebensmittel übrig. Weil wir gestern lieber Porridge gefrühstückt haben, ist leider ein bisschen Brot übergeblieben, das schon ein bisschen hart ist, und beim Ausflug auf den Bauernhof durften wir uns Äpfel mitnehmen. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, was wir aus diesen Lebensmitteln noch machen könnten.

Such dir eines dieser Lebensmittel aus und überlege, was du daraus kochen könntest.

Möchtest du lieber ein warmes Gericht machen, vielleicht eine Suppe oder Sauce für die Nudeln?

Oder soll es lieber etwas für die Jause werden, zum Beispiel ein Fruchtojoghurt oder ein Aufstrich für dein Brot?



Wie soll deine Speise heißen?

Mein oder Meine

