

# Ernährung

## Elementarisierung

### Relevanz:

- Gesunde, bewusste und nachhaltige Ernährung
- Sozialer Aspekt -> Gespräche am Esstisch
- Rücksichtnahme -> Futterneid, gerechte Verteilung von Essen

### Elementare Erfahrungen:

- Lieblingsessen
- Essgewohnheiten
- Welche verschiedenen Lebensmittel kennen die Kinder
- Zubereitung von Nahrungsmitteln

### Elementare Zugänge:

- Verschiedene Kulturen (Klassenabhängig)
- Lieblingsessen

### Elementare Aneignungswege:

- mit verschiedenen Lebensmitteln (Blindtest, Kochen, Anschauen, Anfassen)
- Probieren mit verschiedenen Lebensmitteln

### Elementare Strukturen:

- Gemeinschaft -> soziale Aspekte
- Geschmack von Essen -> Geschmäcker sind verschieden

## Sachanalyse

- Ernährung ist die Zufuhr von Nahrung bzw. Nährstoffen die ein biologischer Organismus zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktion benötigt
- Ernährungsweisen (vegan, vegetarisch)
- Unverträglichkeiten
- Ernährungsverhalten in verschiedenen Religionen
- verschiedene Traditionen (z.B. Weißwurstfrühstück in Bayern)
- Regionales und saisonales Obst und Gemüse -> Abhängigkeit der Region
- Esskulturen anderer -> Tischmanieren etc.
- Wandel zur Konsumgesellschaft

## Sequenzplanung: Gemeinsam Essen

- 1.UE: Einstimmung in das Thema Ernährung**  
(Lieblingsessen, Vorwissen abfragen -> Malen)
- 2.UE: Geschichte des gemeinsamen Essens und kulturelle Unterschiede**
- 3.UE: Erarbeitung der Regeln beim Essen und Kochen**  
(Gruppenarbeit)
- 4.UE: Vorstellung der Regeln**  
(Referate)
- 5.UE: Auseinandersetzung mit verschiedenen Lebensmitteln**  
(Stationenarbeit-> Fühlen, Riechen, Schmecken)
- 6.UE: Planung des gemeinsamen Kochens, Tischdeckens und Essens**
- 7./8.UE: Gemeinsames Kochen, Tischdecken und Essen**

## Lehrplanbezug (LehrplanPLUS Bayern)

### Grundschule:

„Lernbereich 2: Körper und Gesundheit > 2.1 Körper und gesunde Ernährung“

Kompetenzerwartungen: Die SchülerInnen ...  
...bewerten Nahrungsmittel nach ihrem Beitrag zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung und stellen ihr Frühstück entsprechend zusammen  
...beurteilen ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten

„Lernbereich 1: Demokratie und Gesellschaft > 1.1 Zusammenleben in Familie, Schule und Gemeinschaft“

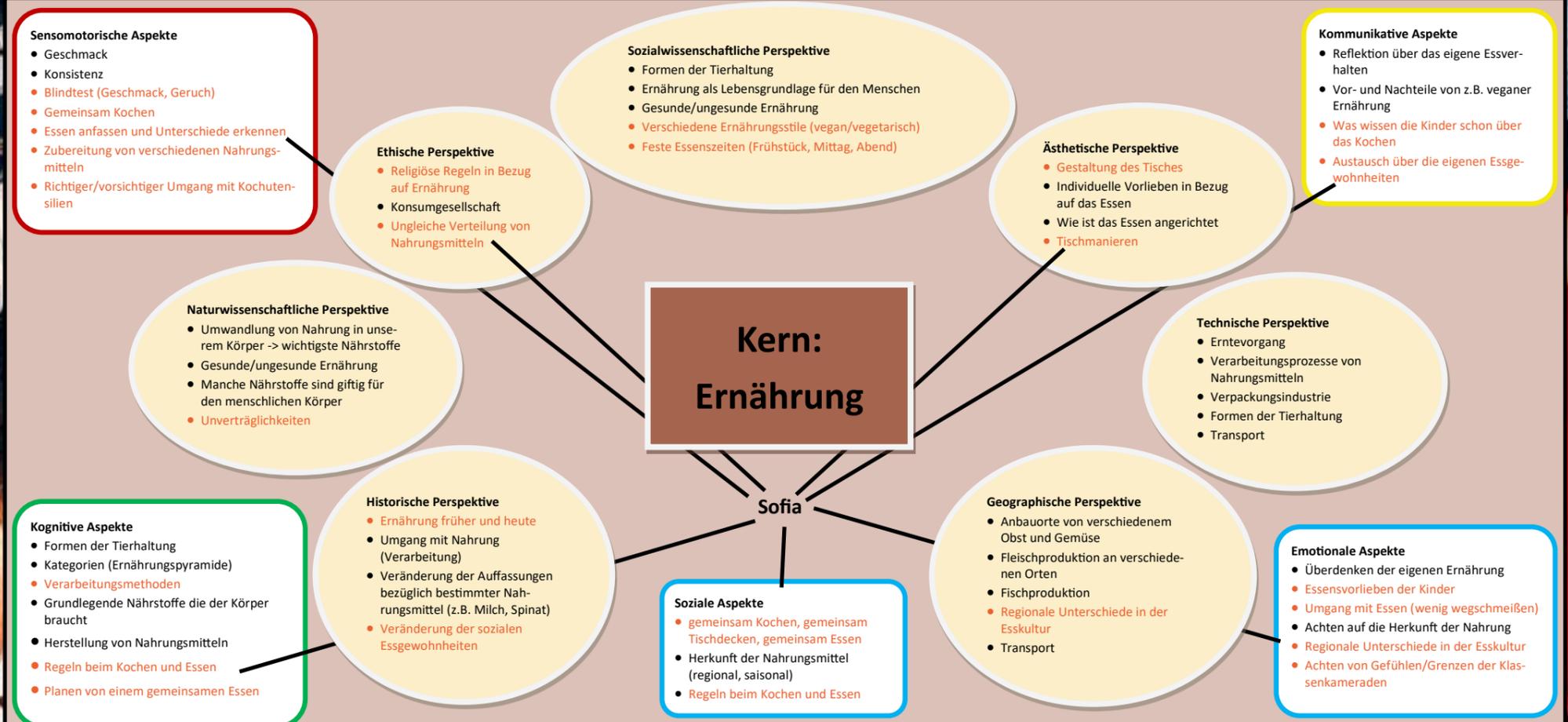
Kompetenzerwartungen: Die SchülerInnen...  
...beschreiben die Bedeutung von Aufgaben und Regeln für das Zusammenleben in der Gemeinschaft und bei Entscheidungsprozessen, gestalten sie mit und beachten sie

### Förderschwerpunkt Lernen:

„Lernbereich 2 Körper und Gesundheit, Natur und Umwelt > 2.1 Menschlicher Organismus“

Kompetenzerwartungen: Die SchülerInnen ...  
...stellen den Zusammenhang zwischen Körper, Ernährung und Gesundheit dar.“

weitere Förderschwerpunkte:  
emotionale und soziale Entwicklung, körperliche und motorische Entwicklung, Sprache, Sehen, Hören,  
-> „Lernbereich 2: Körper und Gesundheit > 2.1 Körper und gesunde Ernährung“ (vgl. Kompetenzanforderungen der Grundschule)



## Beispielkind: Sofia

Exploriert gerne, bevorzugt basal-perzeptiv und konkret-gegenständliche Aneignungsmöglichkeiten

-> Relevanz taktile Erfahrungen, Lerntätigkeiten (ihrem Entwicklungsstand entsprechend) begegnet sie mit Freude, Motivation, Konzentration und Ausdauer, verfügt über Ursachen-Beziehungsverständnis, ist grobmotorisch unauffällig, hat Schwierigkeiten bei feinmotorischen Bewegungen (teilweise Assistenz nötig), ist eher schüchtern und zurückhaltend, zeigt zum Teil manipulative Verhaltensweisen gegenüber Gegenständen, zaghafte Kontaktaufnahme -> geringer Kontakt zu MitschülerInnen, mag Gruppenaktivitäten, keine Sprach- und Verständnisschwierigkeiten

	Individuelle Entwicklungsziele	Individuelle Fördermaßnahmen	Umsetzungsmöglichkeiten
<b>Kognition</b>	Die Schülerin... ...nimmt verschiedene Lebensmittel auf unterschiedliche Weise wahr ...lernt einen angemessenen Umgang mit Lebensmitteln (nicht wegschmeißen oder kneten) ...baut ihre Motivation weiter aus ...erfährt Selbstwirksamkeit und stärkt so ihr Fähigkeitselbstkonzept	⇒ Verschieden Lebensmittel werden gezeigt -> wie reagiert sie darauf? ⇒ Bildkarten von unansehnlichen, durch verschiedene unangemessene Aktionen entstandene Lebensmittel ⇒ Arbeit in verschiedenen Sozialformen ⇒ Laufzettel zur Orientierung ⇒ Tippkarten als Hilfestellung ⇒ Kleinschrittige Ziele	<b>Zur 1.UE:</b> <b>Einstieg durch mitgebrachtes Material:</b> • Der Lehrer bringt verschiedene Lebensmittel (bzw. manchmal nur die Verpackung) mit (Schokolade, Mehl, Obst, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Fleisch, Gummibärchen, Öle) • SuS sollen bestimmen, welche der Lebensmittel für sie zu einer gesunden Ernährung gehören • Am Ende dürfen sich die SuS die Schokolade/Gummibärchen teilen <b>Malen im Unterricht</b> • Malen von selbst ausgedachten Motiven der SuS zum Thema gesunde Ernährung • Bilder abmalen (z.B.: Obstkorb, Ernährungspyramide) <b>Umgang mit Lieblingsessen:</b> • Jeder schreibt Lieblingsessen auf ein Kärtchen -> Diese Sammeln • Lieblingsessen an der Tafel in Mind Map aufschreiben (mit Angaben wie viele dies als Lieblingsessen haben) • Versuchen mit den SuS eine erste Einteilung der Lieblingsessen zu machen (z.B.: durch einkreisen/verbinden mit der gleichen Farbe)
<b>Sprache</b>	Die Schülerin... ...erweitert ihre Gesprächsbereitschaft und kommuniziert mit anderen ...baut ihr Verstehen von Sprache weiter aus ...ordnet neu gelernte Begriffe richtig zu, kann sie benennen und schreiben	⇒ Kooperative Lernformen (Gruppenarbeit, gemeinsame Experimente) ⇒ Einbezug von Videos und Hörspielen ⇒ Verwendung von Wort- und Bildkarten zur Entlastung von Fachbegriffen	<b>Zur 2. UE:</b> <b>Geschichte des Gemeinsamen Essens und kulturelle Unterschiede:</b> • Filme abspielen und gemeinsam besprechen (Unterschiede zum Essen der SuS, Unterschiede zwischen den Filmen) • Was kennen die SuS für verschiedene Essgewohnheiten? (an der Tafel notieren) • Ein paar ergänzende Bilder zeigen • Aus den Aussagen der SuS einen Hefteträger gestalten—Aufgeteilt in 3 Spalten: Gewohnheiten, Essen, Unterschied damals Heute <b>Zur 3. &amp; 4. UE:</b> <b>Die Regeln beim gemeinsamen Essen und Kochen</b> • Gruppe 1: Was muss man beim Kochen alles beachten? - Erarbeitung der Regeln (benötigtes Material, vorsichtiger Umgang) • Gruppe 2: Was muss man beim gemeinsamen Essen alles beachten? - Erarbeitung der Regeln (Tischmanieren, Umgang miteinander) • Plakate gestalten (Ausdrucken, Ausschneiden, Arrangieren, farblich Gestalten, Informationen sprachlich korrekt zusammenfassen und aufschreiben) • Die Gruppe trägt die Regeln gemeinsam vor und erklärt warum diese wichtig sind • Die Plakate werden im Klassenzimmer aufgehängt
<b>Motorik und Sensomotorik</b>	Die Schülerin... ...Verbesserung der Feinmotorik ...Lernen mit Gegenständen vorsichtiger umzugehen	⇒ Aufgabe zur Förderung der Feinmotorik ⇒ Arbeiten mit Gegenständen (Obst, Gemüse, Nudeln, etc.) ⇒ Zeichnen ⇒ Erfahrungen über alle Sinne (riechen, fühlen, schmecken)	<b>Zur 5. UE:</b> <b>Stationenarbeit:</b> • Es gibt 3 Stationen und die SuS werden in 3 gleich große Gruppen aufgeteilt • An jeder Station liegen unterschiedliche Lebensmittel • 1. Station: <b>Fühlen</b> (Reis, Brot, Kartoffeln, Mehl, Salat, Öl): Ein Karton steht bereit, wo die verschiedenen Lebensmittel hineingelegt werden können. Der/die tastende Schüler/in bekommt die Augen verbunden und muss blind das Lebensmittel ertasten. Die SuS wechseln sich ab, sodass jeder mal dran war. • 2. Station: <b>Riechen</b> (Marmelade, Knoblauch, Kartoffeln, Öl, Brot, Milch): Ein/e Schüler/in bekommt die Augen verbunden und die anderen SuS halten ihm die Lebensmittel vor die Nase. Er muss dieses daraufhin erraten. Die SuS wechseln sich dabei ebenfalls ab. • 3. Station: <b>Schmecken</b> (Marmelade, Mehl, Brot, Milch, Öl, Salz): Ein/e Schüler/in bekommt die Augen verbunden und die anderen SuS füttern ihn mit einem Löffel. Der/die Schüler/in muss das Lebensmittel erraten. Die SuS wechseln sich ab.
<b>Emotionalität und Sozialität</b>	Die Schülerin... ...baut durch Gruppenarbeit und gemeinsames Spielen vermehrt Kontakt zu Mitschülern auf ...lernt vermehrt Spiele kennen, die über rein basale Handlungen hinausgehen und mit Regeln funktionieren ...nimmt an Bewegungsspielen im Klassenzimmer aktiv teil	⇒ Gruppen- und Partnerarbeit (Anzahl der Gruppenmitglieder allmählich steigern) ⇒ Spiel im Klassenverbund bzw. in Gruppen ⇒ Vorsichtiges Einführen von Spielen, die einfache Regeln haben, möglichst mit großer Handlungsorientierung bzw. mit grobmotorischen Bewegungen (z.B. Legespiele) ⇒ Gezielte Aufforderungen und positiv verstärken ⇒ Ggf. Hilfe durch Lehrkraft oder Mitschüler	<b>Zur 6. UE:</b> <b>Planen eines gemeinsamen Kochens, Tischdeckens und Essens:</b> • Die SuS legen einen Termin fest • Was wird gekocht? • Hat jemand eine Unverträglichkeit oder einen bestimmten Ernährungsstil der beachtet werden muss? • Wer bringt Was mit? • Aufgabenverteilung in Kochen und Tischdecken • Einhalten der aufgestellten Regeln wichtig! • Wen lädt man ein? • Wer räumt Was auf? • Wie wird das Essen reflektiert?

### Literatur:

Norman, K. (2006). *Jugend, Ernährungsstil, Bildung: zu den Perspektiven einer lebensstilorientierten Didaktik der Ernährung*. Münster: Inst. für ökonomische Bildung.  
Schöckenhöfer, J., Stein, M. (2015). *Nachhaltige Ernährung lernen in verschiedenen Ernährungssituationen: Handlungsmöglichkeiten in pädagogischen und sozialpädagogischen Einrichtungen*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.  
Hirschfelder, G. (2015). *Was der Mensch essen darf: ökonomischer Zwang, ökologisches Gewissen und globale Probleme*. Wiesbaden: Springer-Verlag.  
Greenpeace. *Lebensmittel und Konsum*, In: <https://www.greenpeace.de/themen/landwirtschaft/lebensmittel-und-konsum> [27.07.2020].  
Biesalski, K. (2015). *Mikronährstoffe als Motor der Evolution*. Berlin: Springer-Verlag.

Kast, B. (2018). *Der Ernährungskompass*. München: C. Bertelsmann Verlag.  
Lebensmittellexikon. *Ernährung*, In: <https://www.lebensmittellexikon.de/60001030.php> [27.07.2020].  
Meltzer, M. (2019). *Lebensmittelunverträglichkeiten: Ein Überblick*, In: <https://www.apotheken-umschau.de/Lebensmittelunvertraeglichkeit/> [27.07.2020].  
Fischer, D. (2008). *Esskulturen und die Interkulturalität von Ernährung*, In: <https://www.bne.uni-osnabrueck.de/pub/ripoads/Baikal/Fischer8Esskulturen.pdf> [27.07.2020].

Erstellt von: Luisa Körber, Lena Mitterer, Sophia Mittermayer, Svenja Pleyer, Katharina Reiter, Viviana Spitzer, Franziska Rosian, Magdalena Kundler