

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Einleitung:

Die Ernährungspyramide bietet einen Überblick darüber, welche Lebensmittel gesund sind und wie häufig sie verzehrt werden sollten. Zusammen mit den pflanzlichen Lebensmitteln bilden die Getränke die Basis der Pyramide. Getränke sollten also reichlich aufgenommen werden. Wichtig ist, dass es sich hierbei um Wasser und andere ungesüßte Getränke handelt. Die Spitze der Pyramide bilden die Fette, Öle und Süßigkeiten. Diese Lebensmittel sollten nur selten und in kleinen Mengen aufgenommen werden.

Bei dieser Aufgabe lernen die Kinder verschiedene Lebensmittel kennen und verstehen, dass verschiedene Lebensmittel unterschiedlich gut für unsere Körper sind. Es wird somit das Bewusstsein für eine gesunde Ernährung geschaffen und gestärkt.

Aufgabe:

Die Kinder sortieren ausgewählte Lebensmittel danach, für wie gesund sie sie halten. Danach wird ihnen die Ernährungspyramide vorgestellt. Anhand einer Beispielpyramide können sie ihr eigenes Exemplar aus einer Bastelvorlage erstellen.



Durchführung:

Zunächst werden die Lebensmittel organisiert. Eine Möglichkeit der Besorgung ist, sie von den Kindern von zu Hause mitbringen zu lassen. Die Lebensmittel, gesunde und ungesunde, können dann auf einem großen, gemeinschaftlichen Tisch, an dem alle Kinder Platz nehmen können, verteilt werden. An einer Ecke des Tisches können zum Beispiel auf einer roten Unterlage ungesunde Lebensmittel gesammelt werden, die sich an der Spitze der Pyramide befinden und an der anderen Ecke des Tisches auf einer grünen Unterlage gesunde Lebensmittel gesammelt werden, die sich am Boden der Pyramide befinden. In der Mitte werden Lebensmittel platziert, die sich auch in der Ernährungspyramide mittig befinden.

Nach einer kurzen Besprechung der Ergebnisse wird die Ernährungspyramide kurz vorgestellt. Hierfür kann frei zugänglich aus dem Internet ein Beispiel heruntergeladen und groß als Ansichtsexemplar ausgedruckt werden. Es empfiehlt sich, eine Schwarz-Weiß-Darstellung zu nutzen und Kopien der Pyramide zum Ausmalen an die Kinder zu verteilen. Alternativ kann auch ein 3D-Modell der Pyramide gebastelt werden. Eine Vorlage hierzu finden Sie beispielsweise auf der Seite der DGE.

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/lebensmittelpyramide/>

ALTERSGRUPPE

1. - 4. Klasse

DAUER

60 min.

Zeitraumen

Ganzjährig möglich

MATERIAL

- ✓ Lebensmittel,
- ✓ Unterlagen
(z.B. rotes, gelbes und grünes Papier),
- ✓ Ernährungspyramide (groß)
- ✓ Vorlage zur Ernährungspyramide zum Ausmalen oder Basteln (s. Seite der DGE),
- ✓ Buntstifte,
- ✓ Kleber,
- ✓ Schere