

Produktinformationen kennenlernen

Auf verpackten Produkten finden sich zahlreiche Hinweise, was denn da alles drinnen ist. Die Etiketten und Beschreibungen sagen uns einiges über das Produkt.

Möglicher Ablauf:

Bringen Sie einige Produkte mit, die Sie mit Ihren Schüler/innen thematisieren wollen.

- Erstellen Sie ein Analyseblatt, das bspw. folgenden Inhalt hat:
 - Name des Produktes / Lebensmittels
 - Menge
 - Inhaltsstoffe
 - Haltbarkeitsdatum
 - Hinweis zur Lagerung
 - Preis
 - Hersteller
 - Wenn ihr die Informationen mit dem erlernten aus den Workshops der Projekts „Klimaschutz durch gesunde und nachhaltige Ernährung“ vergleicht, wie schätzt ihr das Produkt ein?
 - Ist es wichtig diese Informationen zu verstehen?

Bitten Sie die Kinder in Gruppen diese Analyse durchzuführen und die Informationen zu notieren.

Nach der Präsentation der Ergebnisse können Sie die Kinder noch einschätzen lassen, welche Unterschiede in Bezug auf nachhaltig, gesunde Ernährung zeigen sich auf den Etiketten und in den Produkten?

Variante: Mitgebrachte Produkte, die die Kinder zu Hause gerne essen analysieren lassen.

Werbung von Lebensmittel

Lebensmittelwerbung findet sich in allen Medien und begegnet uns auch auf dem Schulweg. Werbung beeinflusst unsere Kauf- und damit auch unsere Ernährungsentscheidungen.

Möglicher Ablauf:

Bringen Sie einige Werbungsbilder von Lebensmittel mit. Das können sein: Prospekte, Werbung aus Printmedien, Abfotografierte Plakate, Screenshots von Onlinewerbungen,

- Erstellen Sie ein Analyseblatt, das bspw. folgenden Inhalt hat:
 - Für welches Produkt wird geworben?
 - Welche Farben werden dafür verwendet?
 - Wird das Produkt mit einer bestimmten Landschaft beworben? Wenn ja, welches Bild fällt euch dazu ein?
 - Gibt es Informationen zum Produkt, wer es kaufen soll?
 - Ist es bspw. ein spezielles Kinderprodukt oder für allergische Menschen oder für vegane Ernährung geeignet?
 - Finden sich Informationen aus welchem Land es kommt?
 - Würdest du das Produkt kaufen?

Bitte Sie die Kinder in Gruppen diese Analyse durchzuführen und die Informationen zu notieren.

Nach der Präsentation der Ergebnisse können Sie die Kinder noch einschätzen lassen, ob sie denken, dass Produkt so gestaltet ist, wie in der Werbung dargestellt!

Liebblingsrezepte der Schülerinnen und Schüler sammeln

Bitten Sie Ihre Kinder das Rezept ihrer Lieblingspeise mitzubringen.

Dieses soll enthalten:

- Alle erforderlichen Zutaten
- Mengenangaben zu Anzahl der Personen für die gekocht wird
- Arbeitsgeräte
- Vorgehen und Zubereitung
- Ausblick auf Restverwertung, wenn was übrig bleibt

Das Ergebnis kann ein Sammelheft mit Rezepten Ihrer Klasse sein!

Ernährungsalltag

Erstellen Sie mit Ihrer Klasse ein Tagebuch, was den ganzen Tag über gegessen wird und welche Tätigkeiten den ganzen Tag über gemacht werden. Es soll erfasst werden, wie viel Bewegung gemacht wird und welchen Zusammenhang das mit der notwendigen Ernährung hat.

Der Erhebungsbogen umfasst:

DATUM	NAME	
	Ich habe ...	So lange ...
In der Früh		
Am Vormittag in der Schule		
Zu Mittag		
Am Nachmittag		
Am Abend		

Rechne zusammen, wie viel Zeit du in Bewegung warst und wie lange du ruhig gegessen bist.

Diskussion:

- Hast du mehr Hunger, wenn du dich mehr bewegst?
- Warum ist das so?
- Denkst du, dass du dich ausreichend bewegst?

Trinken ist Leben!

Es ist lebensnotwendig ausreichend zu trinken und das Richtige zu trinken. Auch hier kann ein Protokoll mit den Kinder geführt werden.

Lassen Sie die Kinder ein Trinktagebuch erstellen!

	Was habe getrunken?	Wie viel davon habe getrunken?
Zum Frühstück		
Am Vormittag in der Schule		
Zu Mittag		
Am Nachmittag in der Schule		
Am Abend		

Mengenangaben je nach Alter der Kinder wählen – entweder ein großes Glas, Häferl, .. oder in ml abfragen. Dazu kann man eine Hilfestellung geben, wie viel ml / kleines Glas, großes Glas, ..

Vergleichen Sie im Unterricht, die Mengen und thematisieren Sie ggf. auch die Auswahl der Getränke!

Lebensmittelwerbung selbst gestalten!

Überlegen Sie welche Produkte aus der Region Kinder unbedingt kennen sollten und lassen Sie die Kinder eine Werbung erstellen. Spannend wäre es, wenn ein Grundnahrungsmittel, wie Brot oder Milch und ein frisches Produkt, wie Obst oder Gemüse angeboten werden.

Teilen Sie die Kinder in Gruppen ein und lassen Sie sie ein Werbungsplakat oder eine ganze Kampagne erstellen, einen Fernsehspot oder eine Radiowerbung entwickeln.

Schülerinnen und Schüler erlernen die Botschaften der Werbung zu erkennen und gehen mit offeneren Augen durch die Angebote.

Sie können nach der Vorstellung der Werbungsideen der Kinder auch nachfragen, welche Werbungen über Lebensmittel ihnen gerade besonders gefallen und warum.

Getränkemischungen erleben!

Viele industriell gefertigte Getränke sind eigentlich keine Durstlöscher. Kaufen Sie einige dieser Produkte und kaufen Sie einige regionale Säfte, die sich gut mit Wasser mischen lassen. Bspw. 5 Säfte, 2 Nektare, 3 Fruchtsaftgetränke, die verkostet werden.

Erstellen Sie ein Verkostungsblatt für die Schülerinnen und Schüler.

	Was war es?	Gemischt mit Wasser?	Hat mir geschmeckt
Saft 1			
Saft 2			
Saft 3			
Saft 4			
Saft 5			
Saft 6			
Saft 7			
Saft 8			
Saft 9			
Saft 10			

Variante:

Malen Sie für die Anzahl an Getränken, die Sie mischen und kosten lassen wollen, Gläser auf ein Flipchart und tragen Sie die Mischungsverhältnisse ein. Reiner Saft, Saft-Wasser zur Hälfte, Saft 1/3 und Wasser 1/3 und lassen Sie die Kinder kosten.

Lassen Sie Kinder werten, was ihnen gut geschmeckt und wie sie einschätzen, was am Besten den Durst löscht.

Digitale Schnitzeljagd nach Produkten aus der Region

Legen Sie eine digitale Pinnwand bspw. padlet an und bitten Sie die Kinder eine Woche lang, die Augen offen zu halten und Ausschau nach Produkten, die in ihrer Region von regionalen Produzenten/innen hergestellt werden zu fotografieren.

Am Foto sein soll:

- Produkt
- Hersteller/in
- möglicherweise Verkaufsort (Markt, Adresse des Hofladens)
- Preis

Sammeln Sie nach einer Woche die Produkte auf der digitalen Pinnwand und fragen Sie nach, ob die Kinder / deren Eltern die Produkte schon einmal genau dort gekauft haben. So bringen wir Schwung in die Debatte zum regionalen und nachhaltigen Einkauf in der Region. Das Padlet / die Pinnwand Ihrer Wahl, können Sie auch in Ihre Schulwebsite einbinden!

Weiterführende LINKS mit Unterrichtsmaterialien

<https://www.dguv-lug.de/primarstufe/gesunde-ernaehrung/durstloescher/>

<http://www.ernaehrung-bw.info/pb/,Lde/Startseite/Bildungsangebote/Lernzirkel+Getraenke>

[http://www.schnitzundschwatz.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?
client_id=schnitzschwatz&page_id=lehrmittel&lang_iso639=de](http://www.schnitzundschwatz.ch/logicio/pmws/indexDOM.php?client_id=schnitzschwatz&page_id=lehrmittel&lang_iso639=de)

[https://www.schule.at/portale/virtuelle-schule-fuer-kinder/unterricht/haushalt-
ernaehrung/detail/gesunde-ernaehrung-2.html](https://www.schule.at/portale/virtuelle-schule-fuer-kinder/unterricht/haushalt-ernaehrung/detail/gesunde-ernaehrung-2.html)

[https://www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/unterricht/abenteuer-
ernaehrung.html](https://www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/unterricht/abenteuer-ernaehrung.html)