



Unterrichtsfach	Sachunterricht – Erfahrungs- und Lernbereich Natur
Themenbereich(e)	Der Körper
Schulstufe	Grundstufe 2

Fachliche Kompetenzen	SuS können • Lebensmittel benennen. • Lebensmittel Lebensmittelgruppen zuordnen. • in Lebensmitteln enthaltene Nährstoffe und deren Funktion benennen. • die Bedeutung gesunder Ernährung für den Körper thematisieren. • dieses Wissen anwenden, um eine gesunde Jause zusammenzustellen.
Sprachliche Kompetenzen	SuS können - verschiedene Lebensmittel und darin enthaltene Nährstoffe benennen. - Sachtexte sinnentnehmend unter Anwendung verschiedener Lesestrategien lesen. - Fachgespräche in der Kleingruppe führen. - ein Plakat zum Thema „Nährstoffe“ präsentieren. - über Lebensmittel, die sie mögen oder nicht gern mögen, sprechen. - verschiedene temporale Adverbien verwenden, um die zeitliche Abfolge bei der Zubereitung eines Aufstrichs zu beschreiben. - einen Vorgang mittels Verben im Perfekt beschreiben. - Passivformen erkennen und diese anwenden.
Quellen	• Bilder: Pixabay. Kostenlose Bilder. Lizenz: CC0 Public Domain/Freie kommerzielle Nutzung/Kein Bildnachweis nötig. Zugänglich unter: http://pixabay.com (2020) • Illustrationen: Bettina Wachmann • Das Beispiel ist eine Adaptierung von „Ernährung. Sprachsensibler Unterricht (ÖSZ 2015)“.
Erstellerinnen	Brigitte Meindl, Linda Wöhrer

Weitere Ideen
und Links:



HINWEISE ZUR DURCHFÜHRUNG

Die hier angeführten sprachsensiblen Aufgaben ergänzen die ÖSZ-Unterrichtsmaterialien [☞ „Ernährung“](#) mit einem Fokus auf DaZ.

Wort-Bild-Karten

Die Karten können im Vorfeld zur Wiederholung bzw. Festigung der Lebensmittelnamen (+Artikel!) verwendet werden. Man kann sie nach verschiedenen Kriterien ordnen (nach Farbe, nach dem ABC, nach Artikeln, nach Beliebtheit und in Vorbereitung zu Aufgabe 1 nach Oberbegriffen). Sie können auch als Basis für ein „Was ich gerne esse-ABC“ dienen. Weitere Ideen zur Arbeit mit den Karten: Zum genauen Beschreiben, für Ratespiele, als Wissenskärtchen im Zuge von Würfelspielen, natürlich auch zum Nachschauen, falls den Kindern der Lebensmittelname entfallen ist etc.

Aufgabe 1

Zunächst werden die Wort-Bild-Karten gemeinsam den Lebensmittelgruppen (Wort-Bild-Karten Anhang 2) zugeordnet (z. B. im Sitzkreis auf verschiedenfarbigen A4-Blättern). Die Bezeichnungen endend auf „-produkt“ sollten an dieser Stelle genauer erklärt werden. An-

schließend werden am Arbeitsblatt die Lebensmittelnamen + Artikel wiederholt und die Zuordnung der Lebensmittel zu den Lebensmittelgruppen in Einzel- oder Partnerarbeit gefestigt. Eine Variante wäre, die Bilder nach Beschriftung von den SuS ausschneiden und nach Lebensmittelgruppe geordnet aufkleben zu lassen.

Aufgabe 2

Die Lesetexte bieten die wesentlichen Informationen zu den wichtigsten Nährstoffen. Wenn möglich, sollen sich die SuS auch selbstständig mit Hilfe von altersadäquaten Suchmaschinen informieren. Bei Kindern mit geringerer Lesekompetenz ist die Bereitstellung der Informationen durch die LP hilfreich, damit Motivation und Konzentration nicht durch unproduktives Suchen verschwendet werden.

Bei den Informationstexten zur Ernährung auf klexikon.zum.de sind wichtige Begriffe durch Bilder hinterlegt und somit leichter verständlich.

Viele weitere Informationen gibt es bei [☞ medienwerkstatt-online.de](http://medienwerkstatt-online.de).



Aufgabe 2a

Beim gemeinsamen Gespräch nach der Lektüre werden wesentliche Lerninhalte besprochen und geklärt. Zur Veranschaulichung dienen die Wort-Bild-Karten von Anhang 3, die am besten auf A3 vergrößert werden.

Als Vertiefung setzen sich die SuS in Kleingruppen mit einem Nährstoff intensiv auseinander, gestalten ein Poster, das dann im Plenum präsentiert und als Wandzeitung länger sichtbar sein soll. Als Redemittel kann man SuS mit geringeren Deutschkenntnissen Anhang 1E des [Unterrichtsbeispiels](#) ohne DaZ-Fokus zur Verfügung stellen.

Aufgabe 2b und 2c

Hier werden die erlernten Inhalte in Einzel- oder Partnerarbeit gefestigt. Das Arbeitsblatt steht in zwei Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Besonders nachhaltig wäre die anschließende selbstständige Gestaltung eines Merkblattes für die Sachunterrichtsmappe o.ä.

Aufgabe 2d

Als spielerische Festigung kann mit Hilfe der Kärtchen ein Kartentauschspiel gespielt werden. Im Vorfeld sollte unbedingt das bildungssprachliche Wort „enthalten/enthält“ an der Tafel mit Beispielen geklärt werden.

Jede Schülerin/jeder Schüler erhält ein Kärtchen (evtl. müssen einige, der Anzahl der SuS entsprechend, rasch ergänzt werden). Die SuS gehen im Raum herum. Auf ein Signal der LP (z. B. Trommelschlag) gehen immer zwei zusammen, stellen einander ihre Fragen und beantworten diese. Danach tauschen die SuS ihre Fragekärtchen und gehen wieder im Raum herum, bis sie zum nächsten Signal auf eine andere Schülerin/einen anderen Schüler treffen. So wird jede Frage zwar zweimal bearbeitet, durch den Kartentausch wird aber Abwechslung ins Spiel gebracht. Sinnvoll wäre es, den SuS eine inhaltliche Kontrollmöglichkeit zur Verfügung zu stellen bzw. sie auf die entsprechenden Plakate usw. aufmerksam zu machen. Vermutlich wird spätestens hier die wichtige Erkenntnis gewonnen werden, dass Lebensmittel nicht ausschließlich einen Nährstoff enthalten.

Die Fragekärtchen können auch für andere Spiele genutzt werden und so längerfristig z. B. im Freiarbeitsregal in Gebrauch bleiben.

Wenn die SuS die Inhalts- und Nährstoffe von Lebensmitteln kennen, ist es sinnvoll, sie mit den Ernährungsempfehlungen der österreichischen

[Lebensmittelpyramide](#) bekannt zu machen.

Hier können auch kostenlos Broschüren bzw. Poster zur österreichischen Lebensmittelpyramide bestellt werden. Empfehlenswert ist es, gemeinsam eine Klassenlebensmittelpyramide zu gestalten: Die SuS bekommen ein Lebensmittel bzw. eine Stufe der österreichi-

schen Lebensmittelpyramide zugewiesen. Sie erhalten eine Vorlage zum Herstellen eines Würfels (z. B. von [kidsweb.de](#)) und gestalten diesen entsprechend der Vorgabe. Anschließend wird gemeinsam die Lebensmittelpyramide aufgebaut und ausgestellt.

Im Unterrichtsbeispiel ohne DaZ-Fokus finden Sie weitere Aufgaben zur Auseinandersetzung mit den Ernährungsempfehlungen der österreichischen Lebensmittelpyramide.

Zur Vertiefung bieten sich folgende Videos an:

[Die Lebensmittelpyramide in Ampelfarben](#)
(YouTube, 4:09 Min.)

[Gesunde Ernährung](#)
(YouTube, 1:32 Min.)

Lieder zum Thema:

[Kinderlieder zum Lernen: Die Ernährungspyramide](#)
(YouTube, 3:42 Min.)

[Ewald Mayrbäurl: Das Pyramidenlied](#)
(PDF mit Noten und Text)

Aufgabe 3

Die LP lädt die SuS dazu ein, in Partnerarbeit eine gesunde Jause, die sie gerne essen würden, zusammenzustellen. Nach dem Notieren der jeweiligen Wünsche zeichnen die SuS diese auf. Danach überlegen sie, welche Zutaten sie brauchen und erstellen eine Einkaufsliste.

Aufgabe 4a

Die Textsorte „Rezept“ ist ein alltagsrelevanter Leseanlass, der möglichst auch in die Tat umgesetzt werden soll. Als schöner Höhepunkt eines Projekts zum Thema „Gesunde Ernährung“ können in Gruppenarbeit auch verschiedene Aufstriche, Fruchtojoghurt, Obstsalat usw. für eine gemeinsame gesunde Jause hergestellt werden. Wenn Rezepte dafür an die Lesekompetenz der SuS angepasst sind, ermöglicht dies neben der Handlungsplanung und -umsetzung auch eine sinnvolle Leseübung. Die Arbeitsaufträge zu Aufgabe 4 trainieren das Anwenden verschiedener Lesestrategien.

Aufgabe 4b

Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes wird die Passivform erarbeitet. Die Kinder sollen die Passivformen im Rezept erkennen und aufschreiben. Anschließend wird der Infinitiv der Verben gesucht. Die Kinder entdecken, dass sich in zwei Sätzen jeweils zwei Verben das Hilfsverb teilen – dies sollte dann im Plenum besprochen werden. Im zweiten Schritt setzen die SuS einfache Sätze in die Passivform. Weiterführend könnten die SuS in PA eigene Satzpaare finden oder gezielt mit Sätzen mit stark gebeugten Verben (nimmt – wird genommen) arbeiten.



Aufgabe 4c und 4d

In Weiterführung der Aufgabe 3b verschriftlichen die SuS ihre Erfahrungen beim Verfassen einer Vorgangsbeschreibung. Erst die Erfahrungen beim wirklichen Tun (hier Aufstrich o.ä. herstellen) ermöglicht – speziell für sprachlich schwächere SuS – das Verständnis der Textsorte „Vorgangsbeschreibung“. Es stehen Arbeitsblätter in zwei Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Neben der Perfektbildung liegt der Schwerpunkt auf der richtigen Verwendung unterschiedlicher Satzanfänge.

Weitere Anregungen

Beim Link im QR-Code auf Seite 1 kann man eine Variante des bekannten Liedes „Tomatensalat“ hören.

Ein lustiges Gemüselied ist z. B. der „Karottenboogie“, der peppig das Karottenessen in den Mittelpunkt stellt. Diese und weitere Lieder und Ideen zum „Fitmachen“ findet man im Liederbuch *Mein Gesundheits-ABC. Musikalischer Fitmacher zum Singen und Bewegen* des Helbling Verlags (2016).



die Torte
die Torten



das Zuckerl
die Zuckerln



das oder der Keks
die Kekse



die Beere
die Beeren



der Salat
die Salate



die Schokolade
die Schokoladen



die Erbse
die Erbsen



die Marille
die Marillen



das Brot
die Brote



die Semmel
die Semmeln



das Fladenbrot
die Fladenbrote



das Wasser



der Tee
die Tees



die Limonade
die Limonaden



der Apfel
die Äpfel



die Orange
die Orangen



die Nuss
die Nüsse



das Öl
die Öle



die Butter



das Fleisch



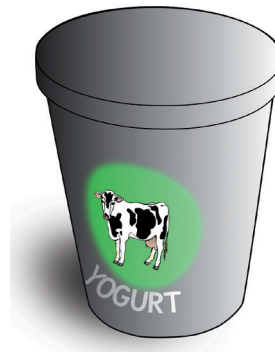
der Fisch
die Fische



das Ei
die Eier



die Milch



das Joghurt



die Wurst
die Würste



die Kartoffel
die Kartoffeln



die Chips



der Paprika
die Paprikas



das Eis



der Reis



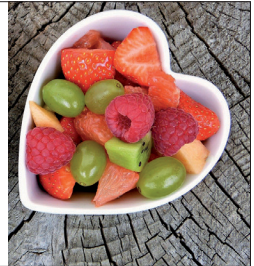
die Nudel
die Nudeln



der Käse



Obst



Gemüse



Milchprodukte



Fleischprodukte und Fisch



Getreideprodukte



Getränke



Süßes und Süßigkeiten





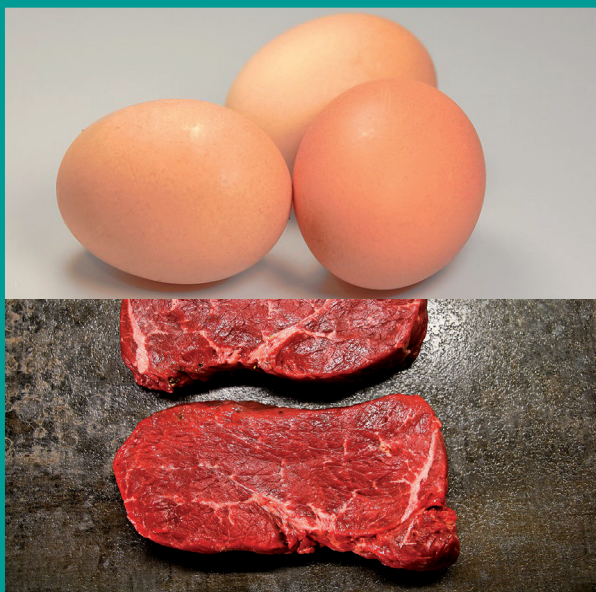
das Vitamin
die Vitamine



das Fett
die Fette



die
Kohlenhydrate



das Eiweiß

Aufgabe 1: Oberbegriffe



1. Ordne die Lebensmittel richtig zu. 🍷



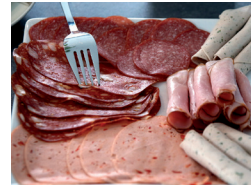
...

gehört
gehören

zum **Obst**.
zum **Gemüse**.
zu den **Milchprodukten**.
zu den **Fleischprodukten**.
zu den **Getreideprodukten**.
zu den **Getränken**.
zu den **Süßigkeiten**.

2. Beschrifte die Lebensmittel. Schreibe auch den Artikel dazu. 🖋
3. Kreise die Lebensmittel mit der passenden Farbe ein. 🖋

Aufgabe 1: Oberbegriffe





In den Lebensmitteln sind Nährstoffe enthalten, die der Körper für eine gesunde Entwicklung braucht. Zu den Nährstoffen gehören Vitamine, Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße, aber auch Ballaststoffe und Mineralstoffe. Wir müssen verschiedene Lebensmittel essen, damit unser Körper alle wichtigen Nährstoffe bekommt.

1. Lies die vier Sachtexte über Nährstoffe. 60

Markiere, was du nicht verstehst.

Sprecht danach darüber!

Damit wir uns bewegen, spielen, arbeiten und denken können, braucht unser Körper Kraft und Energie. Die bekommen wir durch **Kohlenhydrate** in unserer Nahrung. In Form von Stärke kommen Kohlenhydrate vor allem im Getreide, also in Müsli, in Brot und anderen Backwaren vor. Auch Mais, Reis, Kichererbsen und Kartoffeln enthalten viel Stärke. Wenn möglich, soll man Vollkornprodukte essen, die auch viele Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Kohlenhydrate machen uns satt, sind also richtige „**Sattmacher**“.

In Obst und Gemüse gibt es viele **Vitamine**. Das sind winzige Teilchen, die mithelfen, unsere Nahrung für den Körper nutzbar zu machen. Wir brauchen sie beim Aufbau der Zellen. Besonders wichtig sind sie für unser Blut, die Knochen und die Zähne. Sie schützen uns gegen Krankheiten und haben viele andere Aufgaben in unserem Körper. In Lebensmitteln sind unterschiedliche Vitamine. Darum ist es so wichtig, abwechslungsreich zu essen.

Wir brauchen **Eiweiß**, damit unser Körper überhaupt wachsen kann und damit er fit bleibt. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler nennen das Eiweiß Protein, sprich: Pro-te-in. Viel davon gibt es in Fleisch, Fisch, Eiern sowie in der Milch. Manche Lebensmittel sind aus Milch gemacht. Man nennt sie Milchprodukte. Zu den Milchprodukten gehören Käse oder Joghurt. Weil wir diese Lebensmittel von Tieren bekommen, nennt man dieses Eiweiß „**tierisches Eiweiß**“. Viel „**pflanzliches Eiweiß**“ gibt es in Getreide, Bohnen, Linsen und Nüssen.



Fett brauchen wir vor allem für unsere Zellen. Es ist somit auch für unser Gehirn und unsere Nerven wichtig. Fett gibt es in Fleisch, Butter und Rahm, aber auch in Nüssen und pflanzlichen Ölen. **Pflanzliche Fette** sind gesünder als **tierische Fette**. Fett liefert auch viel Energie. Viele Vitamine kann der Körper nur aufnehmen, wenn Fett mit dabei ist. Unser Körper braucht nur wenig Fett und kann es gut speichern. Leider erkennen wir oft nicht, dass in einem Nahrungsmittel viel Fett steckt, und essen zu viel davon.

2. Gestaltet in der Gruppe ein Poster zu einem Nährstoff.

Beantwortet dabei folgende Fragen:

- Wozu braucht unser Körper diesen Nährstoff?
- In welchen Lebensmitteln kommt der Nährstoff vor?

Zeichnet oder klebt Bilder dazu. 🖍️

Beschriftet die Lebensmittel. Vielleicht wisst ihr die Namen der Lebensmittel auch in anderen Sprachen? 🖋️

3. Präsentiert euer Poster. 🗣️

Aufgabe 2b: Nährstoffe - Satzpuzzle



1. Verbinde die Satzteile, die zusammengehören. ✎



Vitamine helfen mit,	stecken viele Kohlenhydrate.
Damit unser Körper wachsen kann,	Getreide, Bohnen und anderen Gemüsesorten enthalten.
Kohlenhydrate sind Sattmacher und	braucht der Körper Fett.
Damit Gehirn, Nerven und Zellen gut arbeiten,	weil sie wichtige Vitamine enthalten.
Butter und Rahm	braucht er Eiweiß.
In Kartoffeln, Reis und Getreideprodukten	liefern unserem Körper Energie und Kraft.
Pflanzliche Eiweiße sind in	uns vor vielen Krankheiten zu schützen.
Wir sollen viel Obst und Gemüse essen,	gehören zu tierischen Fetten.



2. Immer zwei Sätze gehören zu einem Nährstoff. Markiere sie mit derselben Farbe. ✎
3. Schreibe die Sätze auf. Schreibe die beiden Sätze, die zum selben Nährstoff gehören, nacheinander auf. Zeichne dazu und gestalte so ein Merkblatt für dich! ✎

Aufgabe 2c: Nährstoffe - Satz-Bild-Puzzle



1. Lies die Sätze und ergänze den fehlenden Nährstoff.
2. Verbinde die Sätze mit dem passenden Bild.

Mein Körper braucht **Kohlenhydrate**, **Vitamine**, **Eiweiß** und **Fett**, damit er gut arbeiten kann!



Damit mein Körper gesund bleibt, braucht er

_____ .



Darum esse ich oft Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis.

Damit mein Körper wachsen kann, braucht er

_____ .



Das bekommt er mit Öl, Butter, Rahm oder Nüssen.

Mein Körper braucht viel Energie und Kraft.
Das bekommt er mit den

_____ .



Das ist in Fisch, Milchprodukten, Fleisch, Linsen und vielen Gemüsesorten enthalten.

Mein Körper braucht auch

_____ .



Darum esse ich viel Obst und Gemüse.

3. Schreib die Sätze auf.
Zeichne dazu und gestalte so ein Merkblatt für dich!

Aufgabe 2d: Nährstoffe - Kartentauschspiel

SACHUNTERRICHT
CODE 056b



Nenne 2 Lebensmittel, die viele Kohlenhydrate enthalten!	Nenne 2 Lebensmittel, die viele Fette enthalten!	Nenne 2 Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten!	Nenne 2 Lebensmittel, die viele Vitamine enthalten!
Welchen Nährstoff enthalten Äpfel?	Welchen Nährstoff enthalten Nudeln?	Welchen Nährstoff enthalten Milchprodukte?	Welchen Nährstoff enthält Öl?
Welchen Nährstoff enthält Paprika?	Welchen Nährstoff enthalten Bohnen?	Welchen Nährstoff enthält Reis?	Welchen Nährstoff enthält Schlagobers?
Welchen Nährstoff enthalten Zitronen?	Welchen Nährstoff enthält Mais?	Welchen Nährstoff enthält Butter?	Welchen Nährstoff enthalten Nüsse?
Welchen Nährstoff enthält Salat?	Welchen Nährstoff enthält Fisch?	Welchen Nährstoff enthält Orangen?	Welchen Nährstoff enthalten Zitronen?

Aufgabe 3: Gesunde Jause



1. Arbeite mit einem Partnerkind. 🧡🧡
Stellt eine gesunde Jause zusammen, die euch schmeckt.
Zeichne sie auch auf. 🖋️



2. Was müsst ihr dazu alles einkaufen? 🖋️



1. Schau ganz kurz auf den Lesetext unten und hake an: ✓
Ist der Text ...



☐ eine Spielanleitung

☐ ein Einkaufszettel

☐ ein Rezept

KRÄUTERAUFSTRICH

Für 6 Portionen braucht man:

- einen halben Becher Naturjoghurt oder Rahm
- 125 g Magertopfen
- frische Kräuter nach Belieben (z. B. Kresse, Schnittlauch, Basilikum, Oregano, Petersilie, Bärlauch)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Lass das Joghurt in einem feinen Sieb gut abtropfen.
2. Die Kräuter werden unter fließendem Wasser gewaschen und auf ein sauberes Geschirrtuch zum Trocknen gelegt.
3. Das Joghurt und der Topfen werden in eine Schüssel gegeben. Dann wird die Masse mit der Gabel glatt gerührt.
4. Die Kräuter werden nun mit dem Messer fein gehackt.
5. Danach werden die Kräuter in die Schüssel gegeben und alles wird vermischt.
6. Jetzt wird der Aufstrich noch mit etwas Salz und wenig Pfeffer gewürzt. Vorsicht, lieber zuerst wenig würzen und dann nachwürzen!
7. Streiche zum Schluss den Aufstrich auf eine Scheibe frisches Brot.

Guten Appetit!



2. Lies dir das Rezept Satz für Satz durch und stelle dir dabei im Kopf alles wie einen Film vor. 
3. Welche Gegenstände der Küche braucht man?
Kreise sie im Rezept ein. 
4. Schreibe sie hier auf. 



Aufgabe 4b: Verben in der Passivform



Manchmal stehen Verben (Tunwörter) in der Passivform:

Ich **wasche** die Kräuter.

Aber: Die Kräuter **werden** unter fließendem Wasser **gewaschen**.

Ich **schneide** die Kräuter.

Aber: Die Kräuter **werden** mit einem kleinen Messer **geschnitten**.

Die Kräuter können nicht selbst etwas tun. Etwas wird mit ihnen gemacht. Deshalb steht das Verb hier in der **Passivform**.

1. Unterstreiche im Rezept alle Verben rot! Achtung, viele sind zweigeteilt! 
2. Schreibe die 8 Verben, die in der Passivform stehen, auf.
Schreibe danach noch das Verb in der Grundform in der jeweiligen Zeile dazu. 

	<i>wird</i>	<i>gerührt</i>	<i>rühren</i>



4. Setze die folgenden Sätze in die Passivform.



Papa **kocht** eine Suppe.

_____ von Papa _____ .



Pedro **holt** ein Messer.

_____ von Pedro _____ .



Meine Lehrerin **wäscht** die Birne.

_____ von meiner Lehrerin _____ .



Mein Freund **isst** ein Butterbrot.

_____ von meinem Freund _____ .

Aufgabe 4c: Vorgangsbeschreibung



1. Erkläre einem Partnerkind, wie du den Aufstrich gemacht hast. 🍷 🍷
Die folgenden Satzanfänge helfen dir.

Zuerst ... Dann ... Danach ... Nun ... Jetzt ...
Gleich darauf ... Zum Schluss ... Mit dem/der ...

2. Deine Oma möchte diesen Aufstrich auch zubereiten.
Schreibe der Reihe nach auf, was sie braucht und was du gemacht hast. Verwende unterschiedliche Satzanfänge und schreibe in der Vergangenheit (Perfekt). Zeichne auch dazu! ✎



Rezept für einen Kräuteraufstrich

Zutaten:

Zubereitung:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Guten Appetit!

Aufgabe 4d: Vorgangsbeschreibung



1. Erkläre einem Partnerkind, wie du den Aufstrich gemacht hast. 🍷 🍷
Die folgenden Satzanfänge helfen dir.

Zuerst ... Dann ... Danach ... Nun ... Jetzt ...
Gleich darauf ... Zum Schluss ... Mit dem/der ...

2. Deine Oma möchte diesen Aufstrich auch zubereiten.
Schreibe der Reihe nach auf, was sie braucht und was du gemacht hast.
Schreibe in der Vergangenheit (Perfekt).
Die Wörter im Kasten helfen dir. Zeichne auch dazu! 🖋

habe ... abtropfen lassen	habe ... gewaschen	habe ... gelegt
habe ... gegeben	habe ... glatt gerührt	habe ... gehackt
habe ... gegeben	habe ... vermischt	habe ... gewürzt
habe ... auf eine Scheibe Brot gestrichen		



Rezept für einen Kräuteraufstrich

Zutaten:

Zubereitung:

1. Zuerst habe

2. Danach

3. Jetzt

4. Nun

5. Danach

6. Jetzt

7. Zum Schluss

Guten Appetit!