

 UNTERRICHTSFACH	Sachunterricht – Bereich Natur
 THEMENBEREICH(E)	Der Körper
 SCHULSTUFE	Grundstufe 2
 ZEITBEDARF	Individuell

INHALTLICH- FACHLICHE ZIELE	<ul style="list-style-type: none"> • Bescheid wissen, dass verschiedene Lebensmittel verschiedene Nährstoffe enthalten. • Wissen erwerben, welche Nährstoffe in Lebensmitteln enthalten sind. • Wissen über gesunde Ernährung erwerben. • Lebensmittel, die dem „Junk Food“ zuzuordnen sind, identifizieren.
SPRACHLICHE ANFORDERUNGEN	<p>Fachvokabular (das zum Teil auch in der Alltagssprache verwendet wird): <i>Nährstoffe, Vitamine, Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Energie, Junk Food</i></p> <p>Lesen und Verstehen: Text „Warum essen wir?“; Arbeitsanweisungen verstehen</p>
SPRACHLICHE UNTERSTÜTZUNGEN (SCAFFOLDS)	Glossar, Wörterbox mit Nomenkarten, Bildmaterial, Rede- und Schreibmittel, Carroll-Diagramm, Tabelle, Schlüsseldiagramm
BESONDERE MERKMALE UND HINWEISE	<p>Zu Anhang 1: Im Text werden die wichtigen Begriffe mit verschiedenen Farben hervorgehoben (siehe Praxisreihe 24, Kapitel 2.1). Im anschließenden Arbeitsblatt suchen die Schüler/innen Lebensmittel aus Supermarktreklamen, die den Nährstoffen entsprechen. Die Bilder (z. B. Anhang 1D) werden ausgeschnitten und in die richtigen Spalten geklebt (es kann auch anderes Bildmaterial verwendet werden). Im Anschluss können die Schüler/innen mit Hilfe der Redemittel darüber sprechen (siehe Praxisreihe 24, Kapitel 2.1.3).</p> <p>Zu Anhang 2: Material: Ein großes leeres Plakat, Prospekte von Supermärkten, Scheren, Klebstoff. Durchführung: Die ganze Klasse arbeitet an einem Plakat. Schüler/innen schneiden Bildmaterial aus Werbeprospekten von Supermärkten aus und kleben die Bilder in die entsprechenden Reihen. Zur Unterstützung wird am rechten Rand des Plakates für jede Zeile eine beispielhafte Verpackung aufgelegt. Wenn alle Zeilen mit Bildmaterial vollgeklebt sind, wird ein Rahmen aus Naturpapier oder eine Schnur in Form einer Pyramide aufgelegt. Somit wird die Pyramide sichtbar gemacht (siehe Praxisreihe 24, Kapitel 2.1.4). Einzelarbeit: Die Kopiervorlage (Anhang) kann auch für eine Einzelarbeit verwendet werden. Auch hier kleben die Schüler/innen Bilder (Anhang 2C) in die entsprechenden Zeilen und zeichnen anschließend eine Pyramide über die Bilder. Dieses Arbeitsblatt kann nach der gemeinsamen Plakaterarbeitung als Festigung eingesetzt werden.</p> <p>Zu Anhang 3: Schüler/innen schneiden Bilder (es könnten auch die Bilder aus Anhang 1D bzw. 2C verwendet werden) aus Prospekten aus und kleben sie in die richtigen Kreise (siehe Praxisreihe 24, Kapitel 3.4.3). Um über eigene Ergebnisse zu sprechen, verwenden die Schüler/innen die Redemittel des Satzbaukastens (siehe Praxisreihe 24, Kapitel 2.1.3).</p> <p>Zu Anhang 4: Das Carroll-Diagramm unterteilt die Lebensmittel, die gesund bzw. weniger gesund sind und führt an, ob die betreffenden Schüler/innen davon weniger bzw. mehr essen/trinken sollten. Das Bildmaterial (Anhang 1D bzw. 2C) kann entweder vorgegeben oder von den Schüler/innen aus Prospekten ausgeschnitten werden (siehe Praxisreihe 24, Kapitel 3.4.4). Das Bildmaterial soll dem jeweilig passenden Feld zugeordnet werden. Dazu werden Sätze mit Hilfe der Redemittel gebildet (siehe Praxisreihe 24, Kapitel 2.1.3).</p> <p>Zu Anhang 5: Die Lehrperson stellt den Schüler/innen Bilder von Lebensmitteln zur Verfügung, die kategorisiert werden sollen; die Lehrperson überlegt sich die Kategorien bereits im Vorfeld. Wenn die Schüler/innen mit Schlüsseldiagrammen noch keine bis wenig Erfahrung haben, sollten Fragen auf Kärtchen vorbereitet werden (siehe Praxisreihe 24, Kapitel 3.4.7).</p>
QUELLE/N	<ul style="list-style-type: none"> • Tabelle Anhang 1 adaptiert nach: CGP-Key Stage Two SCIENCE, The Study Book (1999), S. 14, Eleanders Hindson Ltd, Newcastle upon Tyne. • Pixabay. Kostenlose Bilder. Lizenz: CC0 Public Domain/Freie kommerzielle Nutzung/Kein Bildnachweis nötig. Zugänglich unter: http://pixabay.com (2015)

Warum essen wir?

Wenn der Akku deines Computers leer ist, dann ladest du ihn an der Steckdose mit Strom auf. Dein Computer bekommt wieder **Energie**.



Wir **essen**, damit unser Körper **Energie** bekommt. Er braucht diese Energie zum Laufen, zum Lernen, zum Arbeiten, zum Spielen und für vieles mehr.

Damit du gesund bleibst und wachsen kannst, braucht dein Körper verschiedene **Nährstoffe**. Die wichtigen Nährstoffe findest du in **Lebensmitteln**.

Nährstoffe sind ganz winzige Teilchen. Du kannst sie nicht sehen.

Das sind: **Vitamine** und **Mineralstoffe**, **Eiweiß**, **Fette**, **Kohlenhydrate** und **Wasser**.

Dein Körper braucht alle Nährstoffe.

Von manchen Nährstoffen braucht dein Körper **weniger**, von manchen Nährstoffen braucht er **mehr**.

Die wichtigsten Nährstoffe sind: **Vitamine**, **Kohlenhydrate**, **Fette**, **Eiweiß**.

Besonders viele **Vitamine** findest du in: **Obst**, **Gemüse**, **Milch**.

Besonders viele **Kohlenhydrate** findest du in: **Kartoffeln**, **Reis**, **Nudeln**, **dunklem Brot**, **Getreide**.

Besonders viele **Fette** findest du in: **Öl**, **Butter**, **Wurst**, **Käse**, **Milch**.

Besonders viel **Eiweiß** findest du in: **Fisch**, **Fleisch**, **Milch**, **Eiern**.

Damit dein Körper die Nahrung (das Essen) gut verdauen kann, braucht er noch **Ballaststoffe**.

Besonders viele Ballaststoffe findest du in **Vollkornbrot**, **Obst** und **Gemüse**.

Dein Körper besteht zu 70 Prozent (70%) aus **Wasser**. Damit sich dein Körper wohl fühlt, musst du genügend (viel) trinken.

Viele Lebensmittel enthalten viel Fett, viel Zucker und viel Salz. Sie enthalten wenig Nährstoffe und sind ungesund. Man nennt diese Lebensmittel **„Junk Food“**.

Suche dazu ein paar Beispiele.

Dein Körper braucht die richtige Ernährung!

1. Schneide die Bilder aus. ✂

2. Klebe die Bilder in die richtigen Kästchen. 🖍

NÄHRSTOFFE	WOFÜR?	DIESE NÄHRSTOFFE FINDEST DU VOR ALLEM IN
Kohlenhydrate	damit dein Körper Energie bekommt	
Eiweiß	damit die Zellen in deinem Körper gut und schnell wachsen 	
Fette	damit dein Körper Energie bekommt (aber nicht zu viel Fett essen)	
Vitamine Mineralstoffe	für gesunde Zellen in deinem Körper	
Ballaststoffe	helfen bei der Verdauung	
Wasser	damit dein Körper genügend Flüssigkeit bekommt (70% deines Körpers bestehen aus Wasser)	

Bild: www.pixabay.com

Dein Körper braucht die richtige Ernährung! – Lösung

1. Schneide die Bilder aus. ✂

2. Klebe die Bilder in die richtigen Kästchen. 🖍

NÄHRSTOFFE	WOFÜR?	DIESE NÄHRSTOFFE FINDEST DU VOR ALLEM IN
Kohlenhydrate	damit dein Körper Energie bekommt	Nudeln, Erdäpfeln, Haferflocken, Reis, Getreide.
Eiweiß	damit die Zellen in deinem Körper gut und schnell wachsen 	Eiern, Fleisch, Fisch, Milchprodukten (Milch, Käse...), Hülsenfrüchten.
Fette	damit dein Körper Energie bekommt (aber nicht zu viel Fett essen)	Öl, Butter, Nüssen, Milchprodukten.
Vitamine Mineralstoffe	für gesunde Zellen in deinem Körper	Gemüse, Obst, Milchprodukten.
Ballaststoffe	helfen bei der Verdauung	Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide.
Wasser	damit dein Körper genügend Flüssigkeit bekommt (70% deines Körpers bestehen aus Wasser)	zuckerfreien Getränken (Kräuter- und Früchtetee, Wasser...).

Bild: www.pixabay.com



Sprich über deine Ergebnisse

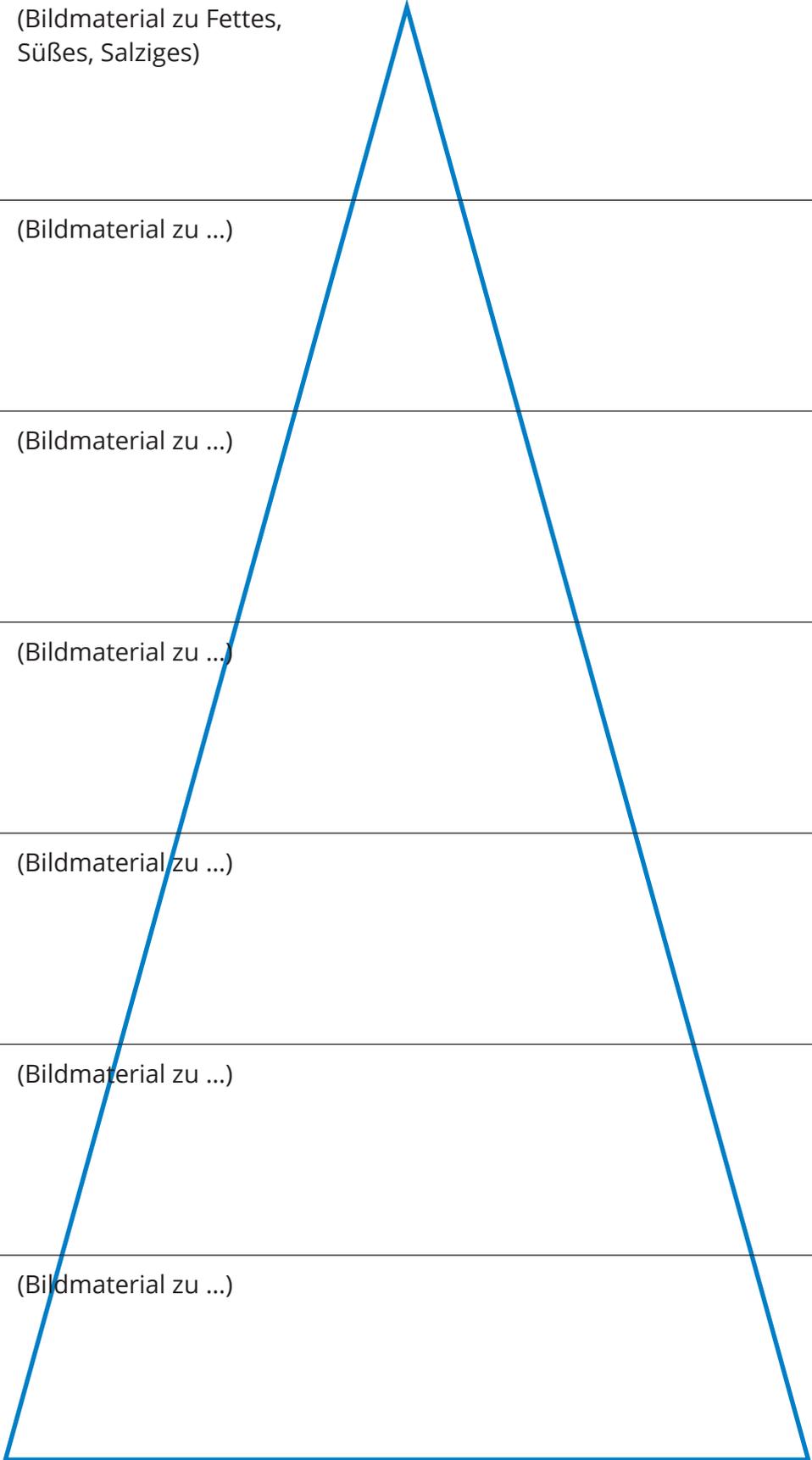
<p>Kohlenhydrate Eiweiß Fette Vitamine und Mineralstoffe Ballaststoffe Wasser</p>	<p>findet man vor allem in</p>	<p>Kartoffeln. Reis. ...</p>
---	--------------------------------	--------------------------------------

Ernährungspyramide

Fettes, Süßes, Salziges	
Fette und Öle	
Fleisch, Fisch, Eier, Wurst	
Milchprodukte	
Getreide	
Obst und Gemüse	
Flüssigkeit	

Ernährungspyramide - Vorlagenraster

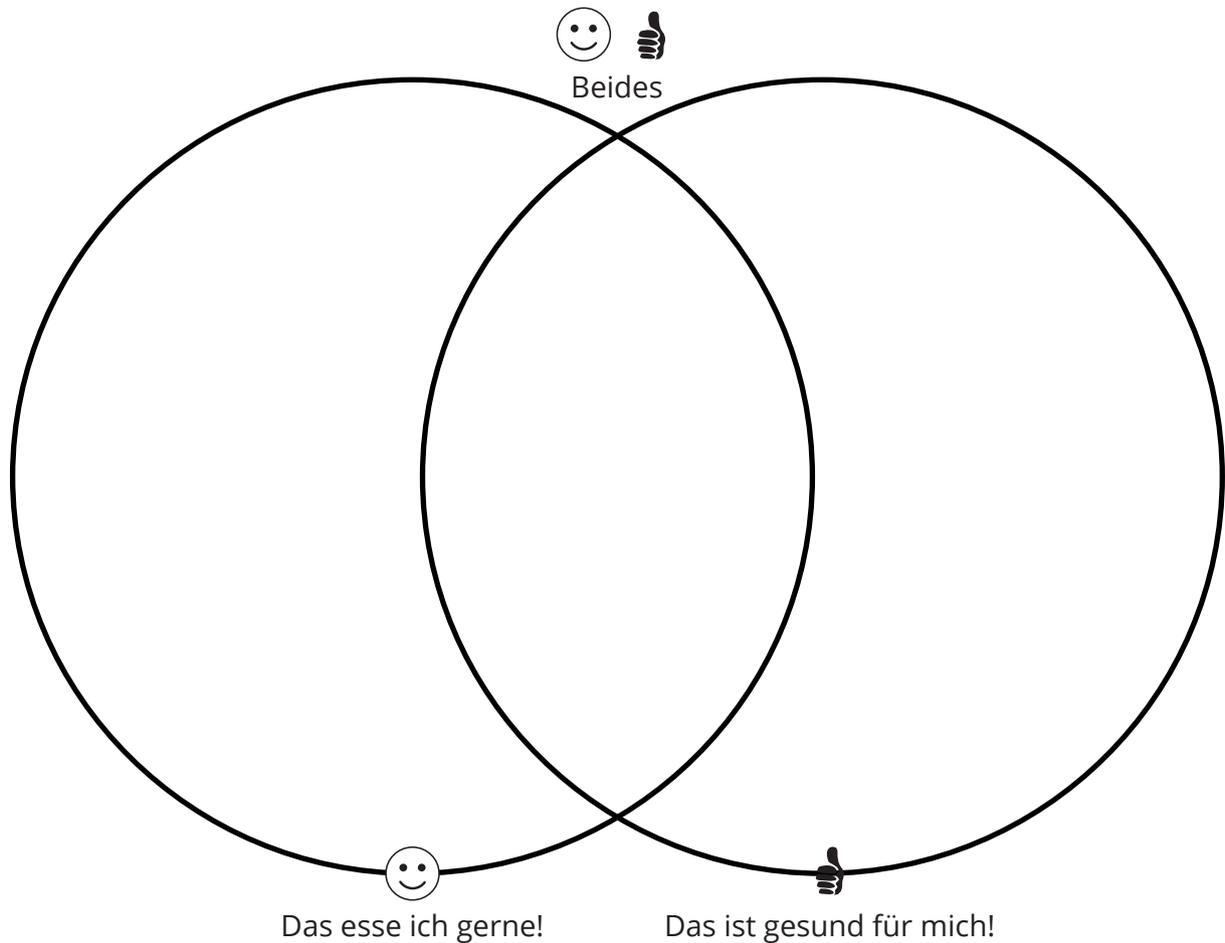
Fettes, Süßes, Salziges	(Bildmaterial zu Fettes, Süßes, Salziges)
Fette und Öle	(Bildmaterial zu ...)
Fleisch, Fisch, Eier, Wurst	(Bildmaterial zu ...)
Milchprodukte	(Bildmaterial zu ...)
Getreide	(Bildmaterial zu ...)
Obst und Gemüse	(Bildmaterial zu ...)
Flüssigkeit	(Bildmaterial zu ...)





☑ Sortiere die Lebensmittel

1. Schneide die Bilder aus. ✂
2. Klebe die Bilder in den richtigen Kreis. 🖍
3. Sprich über die Ergebnisse. 🗨



🗨 Sprich über deine Ergebnisse

Ich esse gerne	Schokolade. ...	Das ist gesund für meinen Körper. 😊 Das ist nicht gesund für meinen Körper. ☹
----------------	--------------------	--

✦ Essen und Trinken

1. Schneide die Bilder aus.
2. Klebe die Bilder in die Kästchen. ✂
3. Sprich über deine Ergebnisse. 🗨
4. Schreibe 5 Sätze. ✍

	Das esse ich gerne.	Das esse ich nicht gerne.
Davon sollte ich mehr essen.		
Davon sollte ich weniger essen.		

Analog zu „Essen“ kann ein Caroll-Diagramm zu „Trinken“ erstellt werden.

Sprich über deine Ergebnisse

<p>Ich esse gerne Ich esse nicht gerne</p>	<p>Salat. Spinat. Wurst. Käse. ...</p>	<p>Ich sollte mehr ... essen. Ich sollte weniger ... essen.</p>
<p>Ich trinke gerne Ich trinke nicht gerne</p>	<p>Cola. Milch. Wasser. Tee. ...</p>	<p>Ich sollte mehr ... trinken. Ich sollte weniger ... trinken.</p>

Woher kommen die Lebensmittel?



die Kuh



der Broccoli



die Marille



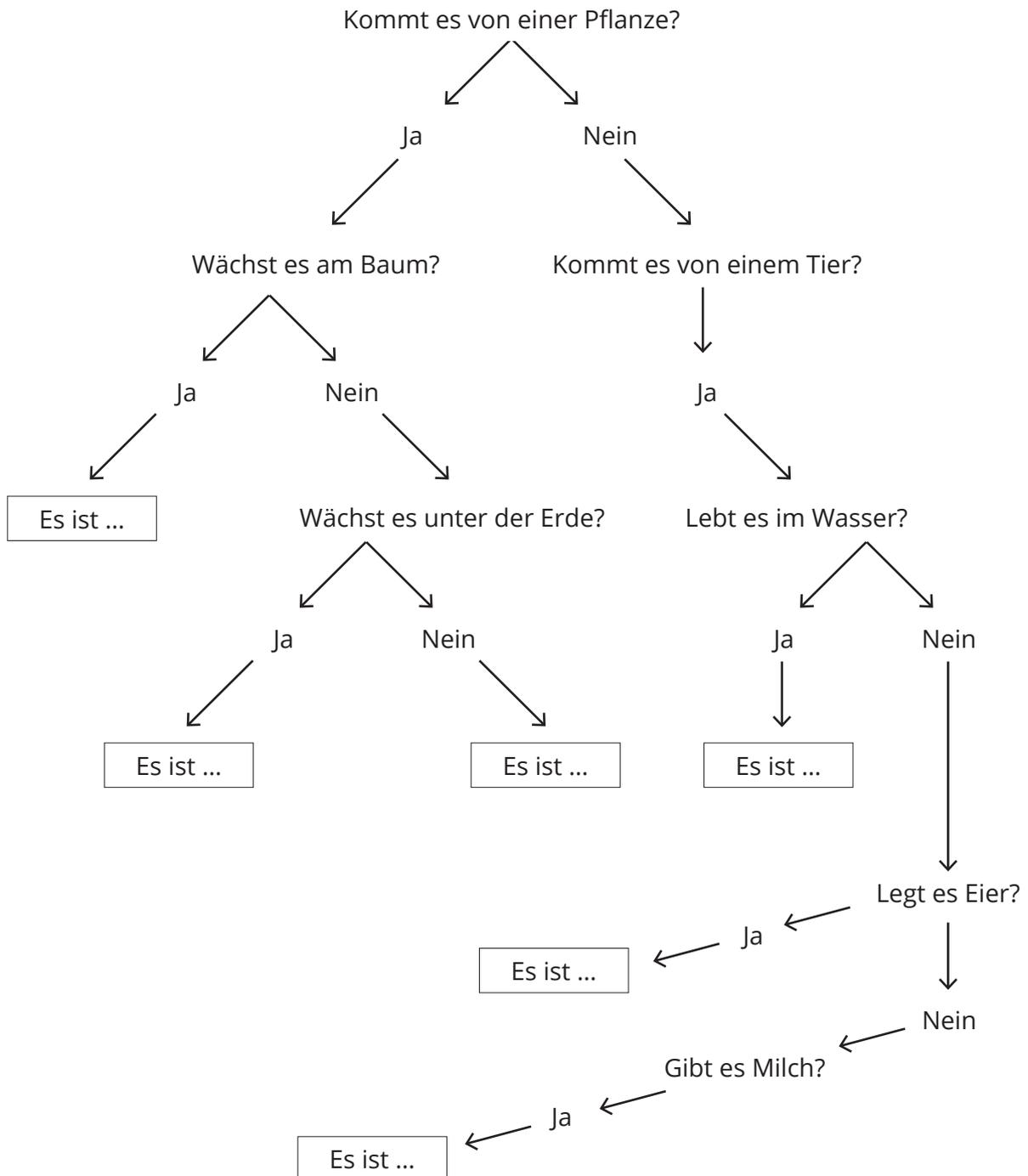
die Henne



die Forelle



die Radieschen



Fotos: www.pixabay.com

Woher kommen die Lebensmittel? - Lösung



die Kuh



der Broccoli



die Marille



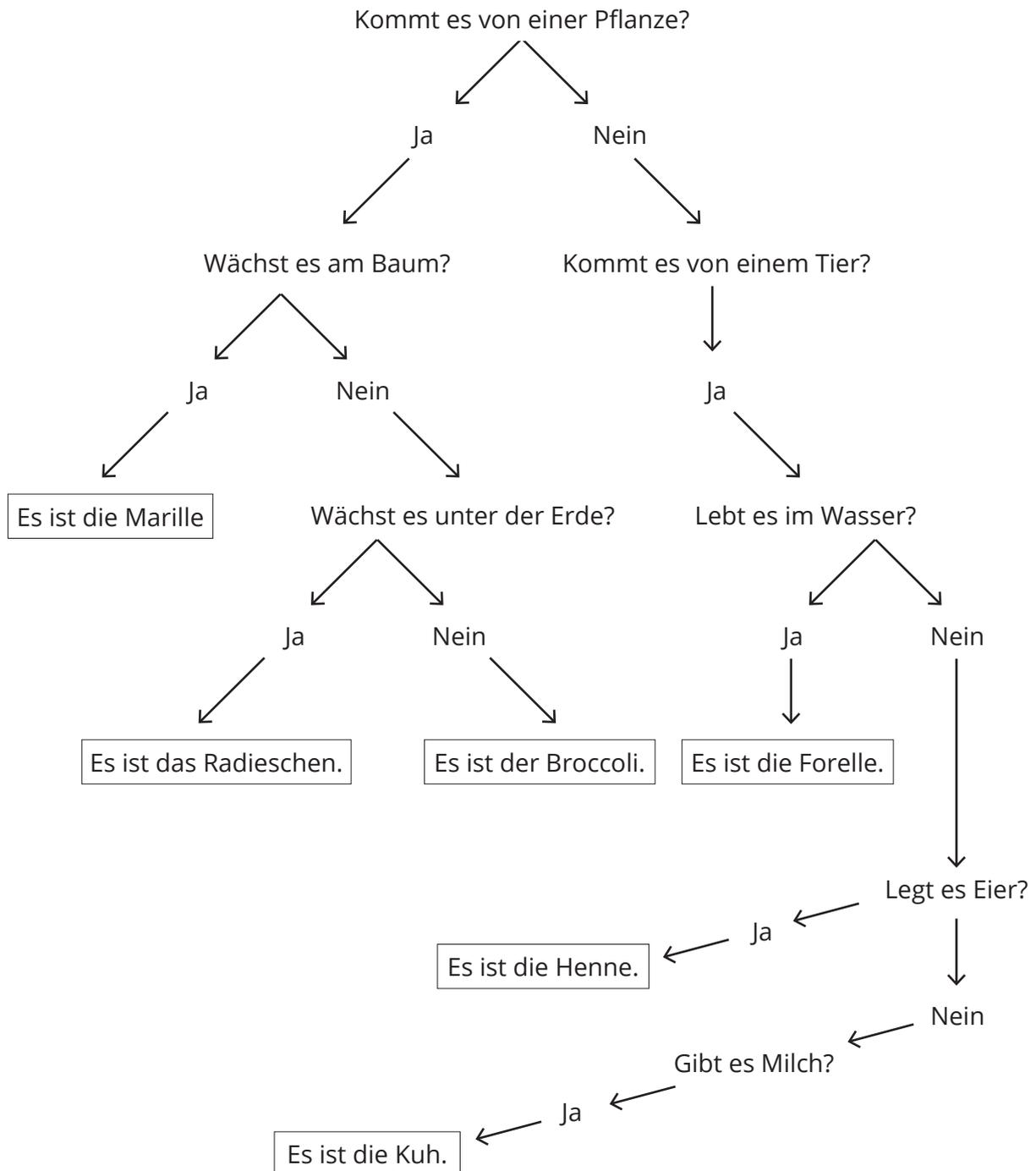
die Henne



die Forelle



die Radieschen



Fotos: www.pixabay.com



das Nahrungsmittel – viele Nahrungsmittel
das Lebensmittel – viele Lebensmittel

Die Mutter kauft im Supermarkt viele **Lebensmittel**.

der Nährstoff
viele Nährstoffe

Lebewesen brauchen **Nährstoffe** zum Leben.
Nährstoffe findest du in **Lebensmitteln**.



das Vitamin
viele Vitamine

Vitamine sind **Nährstoffe**.
Vitamine findest du in **Obst** und in **Gemüse**.



das Kohlenhydrat
viele Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind **Nährstoffe**.
Kohlenhydrate findest du in **Nudeln**, in **Reis**, in **Brot** und in **Kartoffeln**.



das Fett
viele Fette

Fette sind **Nährstoffe**.
Fette findest du in **Butter**, in **Käse**, in **Öl** und in **Nüssen**.



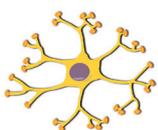
das Eiweiß

Eiweiß ist ein **Nährstoff**.
Eiweiß findest du in **Eiern**, in **Fleisch**, in **Fisch** und in **Milchprodukten**.



der Ballaststoff
viele Ballaststoffe

Ballaststoffe helfen bei der **Verdauung**.
Ballaststoffe findest du in **Obst**, in **Gemüse** und in **Vollkornbrot**.



die Zelle
die Zellen

Die Zelle ist sehr klein. Man kann sie nicht sehen.
Die Zellen brauchen **Nährstoffe** zum **Wachsen**.