

Unterrichtsmaterial 24 gute Taten:

2 Wochen Gemüse aus dem Schulgarten für ein Kind in Brasilien

VORBEREITUNG:

Die SchülerInnen sollen einen Tag lang mit Hilfe der Ernährungspyramide ihre Mahlzeiten eines Tages offensichtlich machen:

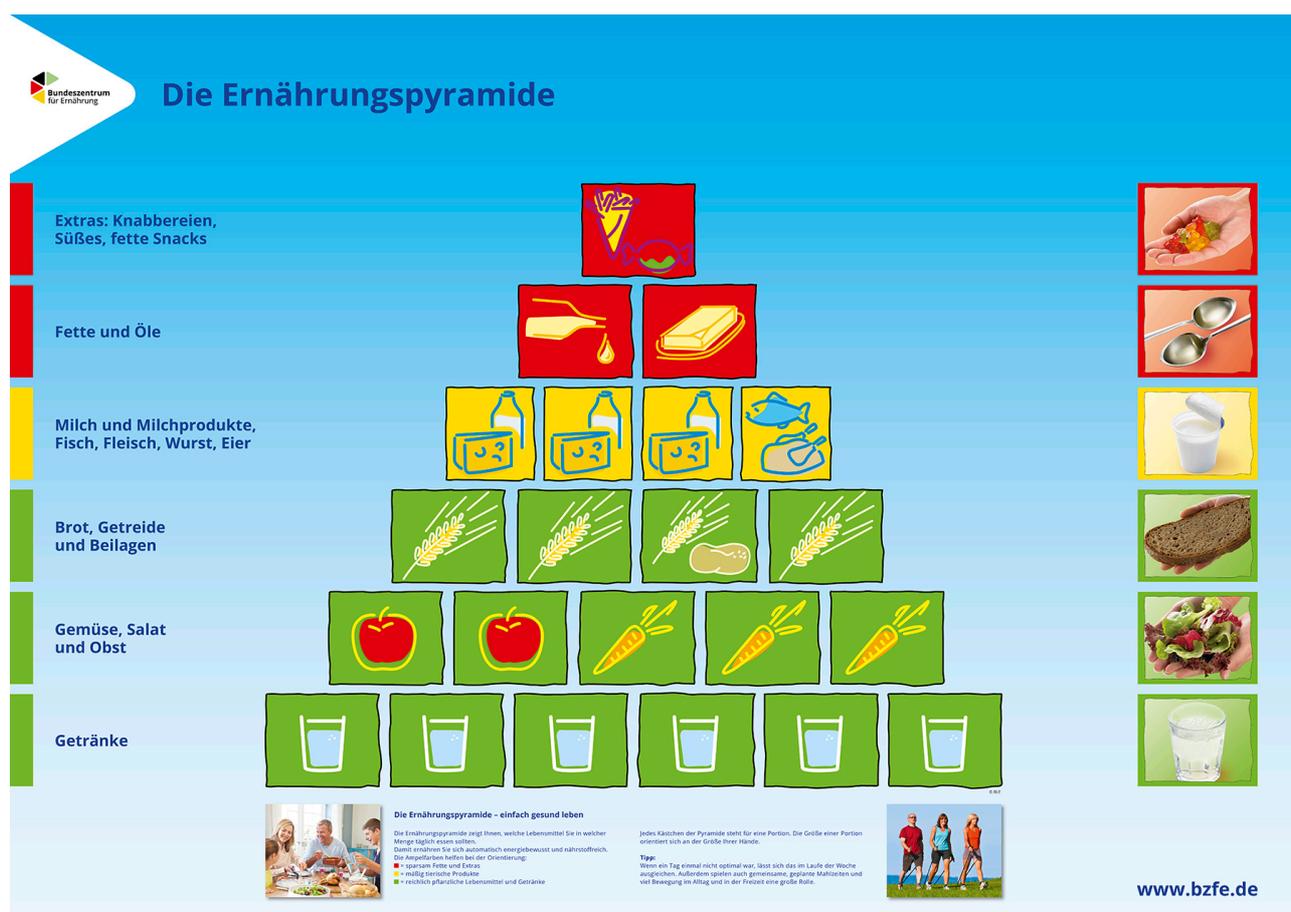
Arbeitsauftrag:

Kreuzt einen Tag lang jeweils ein Feld in in der Ernährungspyramide von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) an, wenn ihr eine entsprechende Portion gegessen/getrunken habt.

Beispiel:

1 Glas Apfelsaft – ein Kästchen in der Getränkereihe

1 Joghurt – ein Kästchen in der Milchreihe



DURCHFÜHRUNG:

1. Besprechung der Hausaufgabe:

Sammeln, wie ausgewogen die Ernährung der einzelnen SchülerInnen jeweils war.

2. Hintergrundinformation zu den einzelnen Nährstoffen geben:

Laut DGE gilt für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen:

Kinder und Jugendliche benötigen für ihre körperliche und geistige Entwicklung, ihre Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie für die Stärkung ihrer Immunabwehr eine optimale Versorgung mit allen Nährstoffen. Eine ausgewogene Ernährung ist in der Wachstumsphase von besonderer Bedeutung.

Nährstoffe und ihre Bedeutung

Wasser	– Hauptbestandteil unserer Zellen (60% des Körpers bestehen aus Wasser)
Kohlenhydrate	– vorwiegend als Energielieferant,
Eiweiße	– vorwiegend als Baustoff, kann aber auch zur Energiegewinnung herangezogen werden,
Fette	– bilden die Energiereserve im Körper, sind aber auch wichtige Bauteile für Nerven und Botenstoffe
Vitamine	– nötig, um einen optimalen Stoffwechsel zu ermöglichen und ein funktionierendes Immunsystem zu haben
Mineralstoffe	– Bestandteile verschiedener Körperteile, Regelung des Stoffwechsels

sekundäre Pflanzenstoffe – wirken sich positiv auf die Gesundheit des Menschen aus

(Je höher die Klasse, desto tiefer kann in das Thema eingestiegen werden)

Quelle:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/gesund-leben/ernaehrung-lebensweise/welche-naehrstoffe-braucht-der-koerper>

3. Vergleich zu Brasilien / Dandara ziehen:

1. Lest den Informationstext zu Dandara durch.
2. Kreuzt in einer Ernährungspyramide an, was sie ohne das Gemüse aus dem Schulgarten pro Tag zu sich nimmt..
3. Kreuzt in der gleichen Ernährungspyramide mit einer anderen Farbe an, was sie mit dem Gemüse aus dem Schulgarten pro Tag zu sich nimmt.
4. Vergleicht Dandaras Nährstoffaufnahme mit und ohne Schulgarten mit Hilfe der Übersicht:

In welchen Lebensmitteln sind die einzelnen Nährstoffe enthalten?

Mehrfachzucker: z. B. in Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Bohnen

(Einfachzucker: in Früchten, gesüßten Lebensmitteln/Süßigkeiten)

Ballaststoffe: z. B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst, Karotten, Kohl und anderen Gemüsesorten

Proteine: z. B. in Hülsenfrüchten wie Linsen oder Erbsen, Bohnen, Fleisch, Vollkornprodukten, Tofu, Joghurt und anderen Milchprodukten

Ungesättigte Fettsäuren: z.B. in Olivenöl, Rapsöl und anderen pflanzlichen Ölen, Nüssen, Fisch, magerem Fleisch wie Geflügel, Avocados, Kartoffeln, Getreide

(Gesättigte Fettsäuren: z. B. in Wurst, Käse, Butter, Schmalz, Kokosfett, Palmöl)

Vitamine: vor allem in Obst und Gemüse, aber auch z. B. in Fisch (Vitamine A, D, B3, B12) oder Leber (Vitamine A, K2, B5, B6, B7, B9, B12)

Mengenelemente: z. B. Kalzium: Milchprodukte, dunkelgrünes Blattgemüse, Vollkornbrot / Kalium: Soja, Nüsse, Pilze, Bananen, Bohnen / Natrium: Salz - Magnesium: Vollkornprodukte, Mineralwasser, Kerne, Nüsse, Fisch / Phosphor: Vollkornprodukte, Fleisch, Fisch, Milchprodukte

Spurenelemente: z. B. Eisen: Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Leber / Iod: Iodsalz / Zink: Kerne, Nüsse, Hülsenfrüchte, rotes Fleisch

Quelle:

<https://www.kindersache.de/bereiche/wissen/natur-und-mensch/die-wichtigsten-naehrstoffe-unseren-lebensmitteln>

5. Klassengespräch über die Verbesserung der Mahlzeiten, damit die bessere Nährstoffversorgung und somit der Ernährungssituation von Kindern wie Dandara.
6. Ausblick über weiteren Folgen dieser guten Tat mit Hilfe der Zusammenfassungen bei Notwendigkeit, Aktivität, Zählbare Leistungen der guten Tat, Ergebnisse der guten Tat und systemrelevante Wirkung der Guten Tat