

Leben in der Gemeinschaft: Gesundheitsförderung – Gesunde Ernährung

Kompetenzziele am Ende der Grundschule

Die Schülerin, der Schüler kann

- 1) Schutz- und Risikofaktoren für die eigene Gesundheit einschätzen und sich vorbeugend verhalten
- 2) sich für das eigene Wohlbefinden aktiv einsetzen und den eigenen Körper pflegen
- 3) den Zusammenhang zwischen ausgewogener Ernährung, Gesundheit, Wachstum und körperlicher Aktivität beschreiben und die eigenen Essgewohnheiten bewusst pflegen

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
Zusammenhang zwischen ausgewogener Ernährung, Gesundheit, Wachstum und körperliche Aktivität beschreiben	Wechselwirkung von Ernährung und Gesundheit	1-3	Die Bedeutung gesunder Ernährung für Gesundheit und Lernen beschreiben Die Bedeutung von Bewegung für die eigene Gesundheit und für die eigene Lern- und Leistungsfähigkeit aufzeigen <i>Klassengespräche, Plakate gestalten, Collagen, Pro und Contra- Diskussionen; einen Schulgarten anlegen (Kräutergarten, Radieschen für das Jausenbrot, ...); in der Klasse kochen, backen, essen, verkosten; Bewegungsspiele und</i>	• Bedeutung der Jause (in Zusammenhang mit der Ökobox) • Bedeutung des Frühstücks • Müslibuffet • englisches Frühstück • Brot backen • Obstsalat • Getränkeverkostungen • Tischkultur • Zahnhhygiene • Getränke für mein Gehirn und für meine Leistungsfähigkeit Bewegung im Alltag, Schulweg, aktive Freizeitgestaltung, Bewegungspyramide	Kontaktstellen in Südtirol: • Südtiroler Sanitätsbetrieb: Gesundheitsbezirke Meran, Bozen, Bruneck und Brixen: Dienst für Diät und Ernährung) • Fachschulen für Hauswirtschaft: Projekt „Fühlen wie es schmeckt“; Seminar für Lehrer/innen; Projekt „Bewusster leben“ • Projekt „Lebensstil“ (Deutsches Schulamt Meran)

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			„bewegte“ Pausen anbieten. Bewegungsspiel: Äpfel pflücken, Obstsalat, Pizzamassage, was habe ich auf meinem Rücken; Sinnesübungen: Blindverkostungen, Tasten, Geräuschememory, Körnerquiz		- Projekt „Ökobox“: Amt für Abfallwirtschaft - Biokistl (Lana und Algund) Führungen nach Anfrage Medien: www.kika.de/kika/elter/spotfit/material/_dl/arbeitsplaetter.pdf www.besseressenmehrbeugen.de http://www.landwirtschaft-bw.info www.aid.de: Erlebniskiste,... www.forum-ernaehrung.at: Bewegungspyramide www.aid.de/download/s/: Bewegungspyramide Arbeitsblatt, Tagesablauf und Spielideen
Arten der Nahrungsmittel unterscheiden und der Lebensmittelpyramide zuordnen	Bedarf des Körpers an Energie und Nährstoffen	3	aid Pyramidensystem oder DGE Ernährungskreis ein- oder dreidimensional darstellen Hygiene und Sicherheitsregeln bei der Zubereitung von Speisen	5 am Tag - Zuckerarten - Milchprodukte - Vitamine und Mineralstoffe - Süßigkeiten - Getränke - Getreide und	Kontaktstellen in Südtirol: Fachschulen für Hauswirtschaft: Projekt „Fühlen wie es schmeckt“; Seminar für Lehrer/innen;

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			aufzeigen und beachten Lebensmitteln Nährstoffe zuordnen <i>Zubereitung kleiner Gerichte (Aufstriche, Müsliriegel, Obstsalat, ...)</i> <i>Frühstück, Jause, Mittagessen</i> <i>Mit Lebensmittelkarten selbst Menüs zusammenstellen lassen (Gruppen-arbeit)</i> <i>Lieder (Singen mit Kasimir, ...oder die Kinder erfinden ein Klassenlied)</i> <i>Basteln einer Ernährungspyramide, Kreisgespräche und Diskussionen, Plakate gestalten</i>	Getreideprodukte - Fette (versteckte und sichtbare: Nüsse, Süßigkeiten, Butter, ...) - Die Bedeutung von Wasser als Lebensmittel	Projekt „Bewusster leben“ - Südtiroler Sanitätsbetrieb: Gesundheitsbezirke Meran, Bozen, Brixen und Bruneck: Dienst für Diät und Ernährung und Beratung bei Verdacht auf eine Ess-Störung in der Klasse; - Projekt „Lebensstil“ (Deutsches Schulamt) Medien: www.kika.de/kika/elter/spotfit/material/_dl/arbeitsplaetter.pdf www.besseressenmehrbeugen.de http://www.landwirtschaft-bw.info www.aid.de :aid macht Schule - Esspedition Schule (Materialien zur Ernährung Klasse 1-6) www.forum-ernaehrung.at: Bewegungspyramide

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
					www.aid.de/download/s/ Bewegungspyramide Arbeitsblatt, Tagesablauf und Spielideen www.trinken-imunterricht.de: Informationsmaterial – Leitfaden für Lehrer – Grundschule (Zum Download)
Die Bedeutung industriell verarbeiteter und naturbelassener Nahrungsmittel aufzeigen	Lebensmittel und ihre Qualität in Bezug auf Gesundheit	2, 3	Über die ungleichmäßige Nahrungsverteilung in der Welt berichten Unterschiede zwischen naturbelassenen und verarbeiteten Lebensmitteln aufzeigen und vergleichen <i>In der Klasse Verkostungen und Vergleiche zwischen Lebensmitteln anbieten</i>	- Hunger und Überfluss - Naturbelassene und verarbeitete Lebensmitteln - Regionalität - Saisonalität Frühstückscerealien – Vergleich: fertiges Müsli, Müsliriegel, Cornflakes, Schokopopps, Haferflocken, Weizenflocken, Trockenfrüchte, Samen, Nüsse Joghurt - Vergleich: Fruchtjoghurt, Naturjoghurt mit und ohne frische Früchte, Joghurt mit echter	Kontaktstellen in Südtirol: - Sanitätsbetrieb Meran und Dienst für Diät und Ernährung und Beratung bei Verdacht auf eine Ess-Störung in der Klasse; - Fachschulen für Hauswirtschaft: Projekt „Fühlen wie es schmeckt“; Seminar für Lehrer/innen; Projekt „Bewusster leben“ - Projekt Lebensstil Deutsches Schulamt) Medien: www.kika.de/kika/elter/spotfit/material/_dl/arbeitsplaetter.pdf

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			<i>Speisen herstellen</i> <i>Lehrgänge und unterrichtsbegleitende Veranstaltungen</i>	Bourbon Vanille und Vanillinzucker Weißbrot-Vollkornbrot Brotgetreide- Körnerquiz – Getreidemühle Marktbesuch Besichtigung: Bauernhof, Bäckerei, Sennerei, ...	• www.besseressenmehrerbewegen.de • http://www.landwirtschaft-bw.info • www.aid.de :aid macht Schule - Esspedition Schule (Materialien zur Ernährung Klasse 1-6) • www.forum-ernaehrung.at
Verschiedene Ernährungsverhalten und ihre Auswirkungen aufzeigen	Ausgewogenes Ernährungsverhalten	1-3	Süßigkeiten und Früchte nennen, die bei mangelnder Zahnhigiene Karies erzeugen können Das eigene Essverhalten beschreiben und reflektieren Essgewohnheiten untersuchen und kritisch reflektieren <i>Klassengespräche, Plakate herstellen, Umfragen durchführen, Herstellung, Zuordnung und Verkostung verschiedenen Lebensmittel;</i>	• Tischkultur – Esskultur (wie sind unsere Jausen verpackt – Ökobox; trinken wir aus Plastikflaschen oder Becher/Gläser, ...; wie benehmen wir uns beim Essen, wie gehen wir mit Lebensmitteln um ...) • Pause als Ritual für die ganze Klasse + Lehrer/in („Genuss braucht Zeit“) • Rhythmus, Auswahl, Diät, vegetarische Kost, Fast Food	Kontaktstellen in Südtirol: • Fachschulen für Hauswirtschaft: Projekt „Fühlen wie es schmeckt“; Seminar für Lehrer/innen; Projekt „Bewusster leben“ • Sanitätsbetrieb Meran und Dienst für Diät und Ernährung und Beratung bei Verdacht auf eine Ess-Störung in der Klasse; • Projekt „Lebensstil“ (Deutsches Schulamt)

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			gemeinsam die Pause genießen – Zusammenhang zwischen Lernerfolg und verschiedenen Lebensmitteln (Powerlebensmittel für das Hirn)		siehe aid Esspedition Schule _Arbeitsblätter S. 73, 115, 125. Medien: www.kika.de/kika/elementar/spotfit/material/_dl/_arbeitsplaetter.pdf www.besseressenmehr.bewegen.de http://www.landwirtschaft-bw.info www.aid.de Kinderbewegungspyramide www.forum-ernaehrung.at: Bewegungspyramide
Konservierungsmethoden, Arten der Zubereitung von Speisen und die Auswirkungen auf den Nährwert beschreiben	Arten der Konservierung und Zubereitung von Lebensmitteln	2	Konsistenz, Geschmack und Verlust von Inhaltstoffen bei Konserven und Dosenprodukten beschreiben und aufzeigen Lebensmittel und ihre Verarbeitungsstufen aufzeigen und sensorisch unterscheiden Verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten	- Konservierungsmethoden - Regionale und saisonale Produkte (Obst, Gemüse, Milch...)	Kontaktstellen in Südtirol: - Fachschulen für Hauswirtschaft: Projekt „Fühlen wie es schmeckt“; Seminar für Lehrer/innen; Projekt „Bewusster leben“; Kochkurse für Kinder - Sanitätsbetrieb Meran und Dienst für Diät und Ernährung und Beratung bei Verdacht

Fertigkeiten und Fähigkeiten	Kenntnisse	Kompetenzen	Teilkompetenzen mit methodisch-didaktischen Hinweisen	Mögliche Inhalte	Querverweise
			n aufzeigen <i>Für ausgewählte Produkte verschiedene Verarbeitungsmöglichkeiten besprechen, evtl. umsetzen, verkosten (Apfel frisch, getrocknet, Saft klar und trüb, Strudel, Apfelmus, Apfelmarmelade, ...)</i> <i>Vergleichsverkostung: Obst oder Gemüse in der Dose im Vergleich mit frischer Ware</i>		auf eine Ess-Störung in der Klasse; • Projekt „Lebensstil“ (Deutsches Schulamt) • Schulobstprogramm • Apfelprojekt von EOS Links: • www.schule.oekolandbau.de Sinnesparcours (kostenloser Download für einen Projektvorschlag zum Thema Sinnesschulung) • www.foodmedia.de/fw/s/