



Gesunde Ernährung

online

- Lernziele**
- über Vorlieben beim Essen sprechen
 - Informationen über gesunde Ernährung verstehen, austauschen und diskutieren
 - ein Ernährungstagebuch führen

So wird's gemacht Online-Unterricht, Wortschatzarbeit, ABC-Liste

Das brauchen Sie:

- Lebensmittel
- Bilder von Lebensmitteln
- Ernährungspyramide
- Smartphone

Ablauf



Einstieg: Spiel *Was schmeckt besser?*

Die TN bringen aus der Küche mind. zwei Lebensmittel an ihren Arbeitsplatz und sagen, wie die Lebensmittel heißen. Machen Sie daraus ein Spiel und fragen Sie: Was schmeckt Ihnen besser? Die TN wählen zwei Lebensmittel aus, zeigen Sie in die Kamera und fragen die anderen TN nach ihren Vorlieben.

Über eigene Essgewohnheiten sprechen

Die TN sprechen über ihre Essgewohnheiten.

Mögliche Fragen: Was essen Sie zum Frühstück? Zum Mittag? Zum Abend? Zwischendurch?

Eine Ernährungspyramide kennenlernen

Zeigen Sie eine Ernährungspyramide. Geben Sie Wörter vor, die die TN in der Pyramide suchen und sich gegenseitig erklären.

Die TN suchen ein Lebensmittel, das sie gern essen, in der Pyramide und benennen die Kategorie.

Sich mit der Ernährungspyramide auseinandersetzen

Die TN arbeiten nun in Kleingruppen (Breakout Rooms) mit den Oberbegriffen: Getränke, Getreideprodukte, Obst und Gemüse, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier, Fette, Zucker. Sie können für jeden Oberbegriff eine Gruppe einrichten.

Die TN suchen Bilder im Internet und stellen sie z. B. auf Padlet zu der entsprechenden Kategorie und beschriften sie.

Anschließend bearbeiten die TN in Einzelarbeit die **KV 40**.





Ergebnisse vergleichen

Die Ergebnisse der KV werden über Bildschirmteilen (oder Whiteboardfunktion) zusammengetragen, sodass die TN sie am Ende mit den Ergebnissen ihrer KV vergleichen können.

Die TN nennen abschließend die Kategorien und Lebensmittel, die man viel essen und trinken sollte, und sagen, was sie tatsächlich viel essen und trinken.

Abschluss: Eine ABC-Liste erstellen

Die TN finden zu möglichst allen Buchstaben des Alphabets ein Lebensmittel. Die TN nutzen dafür die **KV 41** oder erstellen eine eigene ABC-Liste. Sie tauschen sich zu zweit oder dritt aus (Breakout Rooms) und ergänzen Lebensmittel. Jede Gruppe liest ihre Liste im Anschluss vor.

Variante



Die TN suchen im Internet oder in Prospekten gesunde und ungesunde Lebensmittel und notieren sich die Preise. Dann vergleichen sie, was günstiger ist: gesunde oder ungesunde Lebensmittel.

Die TN erstellen eine Pinnwand auf Padlet oder ein Poster: Gesunde Lebensmittel und ungesunde Lebensmittel.

Vertiefung



Die TN kochen zu Hause. Sie machen Fotos von den Zutaten, dann folgen Fotos der einzelnen Handlungsschritte. Diese Fotos verschicken die TN in der Chat-Gruppe und schreiben dazu. Am Ende können die Fotos und Texte als Kochbuch zusammengestellt werden.

Tip

Recherche im Internet:
Deutsche Gesellschaft für Ernährung, www.dge.de
Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de

Lernen zu Hause

Die TN dokumentieren das tägliche Essen im Ernährungstagebuch (**KV 42**) oder nutzen die App *Was ich esse* vom Bundeszentrum für Ernährung.
Die TN stellen am nächsten Kurstag ihr Ernährungstagebuch vor.





Gesunde Ernährung ○○○

1. Schreiben oder malen Sie zu jeder Kategorie ein Lebensmittel.

Süßigkeiten	Fleisch	Eier
Fisch	Milch und Milchprodukte	Gemüse
Obst	Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Getränke

2. Was sind keine Getreideprodukte? Streichen Sie durch.

Salat Wurst Kartoffeln Brot Joghurt Eier Apfel Nudeln Brötchen Tomate

3. Schreiben Sie zu den Lebensmitteln die passende Kategorie aus Aufgabe 1.

Pommes _____	Wasser _____
Apfel <u>Obst</u> _____	Wurst _____
Tomate _____	Paprika _____
Schokolade _____	Brot _____
Cola _____	Nudeln _____

4. Welche Produkte soll man viel essen oder trinken? Unterstreichen Sie.





Gesunde Ernährung ○○○

ABC-Liste

1. Finden Sie zu möglichst allen Buchstaben ein Lebensmittel. Schreiben Sie.

A _____	N _____
B _____	O _____
C _____	P _____
D _____	Q _____
E _____	R _____
F _____	S _____
G _____	T _____
H _____	U _____
I _____	V _____
J _____	W _____
K _____	X _____
L _____	Y _____
M _____	Z _____

2. Tauschen Sie sich mit Ihrer Partnerin aus.





Gesunde Ernährung ○○○

Ernährungstagebuch

1. Was essen und trinken Sie an einem Tag? Schreiben Sie.

Datum

Frühstück _____

Mittagessen _____

Abendessen _____

Zwischenmahlzeit _____

2. Vergleichen Sie Ihre Ernährung mit der Empfehlung. Kreuzen Sie an, was Sie machen.

Tipps für eine gesunde Ernährung

- 1. Essen Sie wenig Fette.
- 2. Essen Sie viel Obst und Gemüse.
- 3. Essen Sie wenig Zucker und wenig Salz.
- 4. Essen Sie ausreichend Getreideprodukte.
- 5. Essen Sie vielseitig und die richtige Menge.
- 6. Trinken Sie viel Wasser, etwa 1,5 Liter am Tag.
- 7. Essen Sie oft Milchprodukte und trinken Sie oft Milch.



