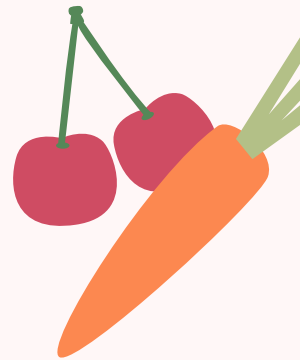
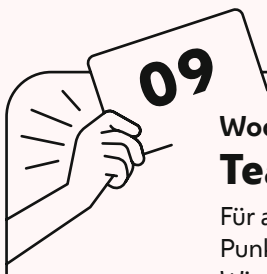


09

Bewegung und Ernährung Stark, fit und energiegeladen durch die Stadt

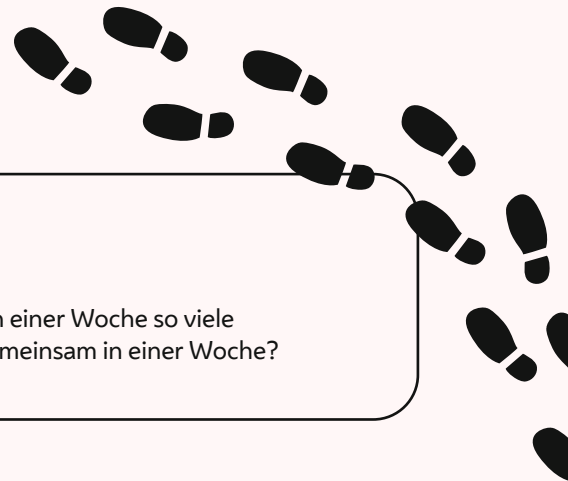


Die Schüler:innen setzen sich mit dem Zusammenhang zwischen einer ausgewogenen Ernährung und körperlicher Gesundheit auseinander. Sie lernen unterschiedliche Lebensmittel als Energielieferanten kennen und setzen sich mit allen Sinnen mit gesunden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse auseinander.

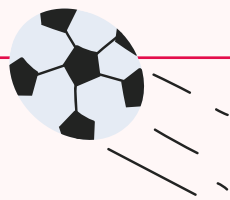


Wochen-Challenge: **Team Geh-Power**

Für alle 10 Minuten zu Fuß einen Punkt gewinnen! Sammle in einer Woche so viele Punkte wie möglich. Wie viele Punkte schafft eure Klasse gemeinsam in einer Woche? Wie viele Stunden sind das?



Info-Box



125 Min



3 Plakate, Kopiervorlage für Lehrperson „Quiz – Woher kommt die Energie?“, Obst, Gemüse, Schneidbretter und Messer, Gabeln, Teller, Geschirrtücher



Deutsch, Sachunterricht, Gesundheitsförderung



Mitmachheft

Das Quiz findet sich in gekürzter Form auch im Mitmachheft. Ebenso ein Rezept für ein Gemüsefahrrad (siehe Seite 14).



Durchführung

Schritt 1: Einführung, Quiz

⌚ 15 Min

Zu Beginn werden mit den Schüler:innen folgende Fragen kurz besprochen:

- *Was braucht ein Auto, um zu fahren?*
- *Was braucht ein E-Bike?*
- *Woher kommt bei uns die Energie, wenn wir uns bewegen – zu Fuß, mit dem Rad oder dem Roller?*
- *Wann habt ihr besonders viel Energie?*
- *Wann fühlt ihr euch sehr müde?*
- *Wer glaubt, dass das auch mit dem Essen zu tun hat?*

Anschließend wird mit den Schüler:innen ein „1, 2 oder 3“-Quiz gemacht (siehe Kopiervorlage für Lehrperson „Quiz – Woher kommt die Energie?“). Im Klassenraum werden drei Felder definiert. Den Schüler:innen wird eine Frage mit drei Antwortmöglichkeiten gestellt. Die Schüler:innen wählen eine Antwort aus und stellen sich auf das entsprechende Feld. Im Plenum wird die Auflösung gemeinsam besprochen. Die Schüler:innen sollen sowohl ihr Vorwissen als auch ihre Begründungen einbringen.

Schritt 2: Einführung in Obst- und Gemüsesorten

⌚ 40 Min

Im Vorfeld werden mit den Schüler:innen verschiedene Namen für Obst und Gemüse, das roh gegessen werden kann, gesammelt:

- *Welches Obst esst ihr gerne?*
- *Welches Gemüse esst ihr gerne? Kann man das auch roh essen?*
- *Wie schmeckt das?*
- *Gibt es etwas, das ihr nicht so gerne mögt?*

Die Lehrperson – oder je nach Kompetenzstand die Schüler:innen – notieren sowohl Obst als auch Gemüse mit Artikeln auf zwei Plakate. Anschließend wird evtl. fehlendes Obst und Gemüse gemeinsam ergänzt.

Mögliches Obst: Apfel, Birne, Marille, Zwetschke, Pfirsich, Melone, Weintrauben, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Ribiseln, Feige, Orange, Mandarine, Banane, Datteln, Kiwi, Avocado, Kirschen, Ananas

Mögliches Gemüse: Gurke, Tomate, Karotte, Paprika, Radieschen, Salat, Mais, Kohlrabi, Zuckerschoten, Fenchel, Zucchini

Ebenso werden verschiedene dazu passende Adjektive gesucht und auf einem Plakat vermerkt:

- *Wie schmecken das Obst und das Gemüse? sauer, süß, scharf, saftig, wässrig*
- *Wie fühlen sich das Obst und das Gemüse an? weich, fest, knackig, glatt, klein, groß*
- *Wie sieht es aus? Farbe, Größe, Form - z. B. rund, klein, groß, glatt*
- *Wie riecht es? süß, frisch, stark, gut, schlecht*

Die Plakate bleiben zur Unterstützung in der Klasse hängen.

Folgende spielerische Übungen können je nach Kompetenz zur Vertiefung des Vokabulars eingesetzt werden:

Übung 1

Einfachere Variante ○

Der Name einer Obst- oder Gemüsesorte wird genannt:

Die Lehrperson sagt z. B. „Das Radieschen“. Ein:e der Schüler:innen fügt ein passendes Adjektiv hinzu (scharf, knackig). Diese Person „wirft“ eine nächste Gemüse- oder Obstsorte in die Runde usw.

Durchführung

Anspruchsvollere Variante ●

Es werden Kettensätze gebildet, z. B.: „Ich bin eine Tomate und rot.“ Die nächste Person fügt hinzu: „Ich bin eine Tomate und rot und weich.“ Die nächste Person: „Ich bin eine Tomate und rot und weich und saftig.“ Die nächste Person: „Ich bin eine Tomate und rot und weich und saftig und schmecke gut, bin klein oder groß“ etc.

Dann wird das nächste Obst oder Gemüse ausgesucht.

Übung 2

Einfachere Variante ○

Es werden Sätze mit „mögen“ bzw. „essen“ gebildet: Die Lehrperson startet mit einem Satz: Ich esse gerne Äpfel. Dann wirft sie einen kleinen Ball einer Person zu. Diese sagt einen weiteren Satz: Ich mag gerne Gurken.

Anspruchsvollere Variante ●

Ich esse gerne Äpfel, weil sie sauer sind. Ich mag keine scharfen Radieschen.

Schritt 3: Mit allen Sinnen Obst und Gemüse entdecken

⌚ 70 Min

Die Schüler:innen bringen in der nächsten Stunde ihr Lieblingsobst und ihr Lieblingsgemüse, das man roh essen kann, mit. Zur Sicherheit bringt auch die Lehrperson verschiedenes Obst und Gemüse mit. Ebenso braucht es Schneidbretter, Messer, Gabeln und Geschirrtücher.

Zuerst wird eine Taststation mit nicht druckempfindlichem Obst und Gemüse gemacht. Anschließend wird dieses gemeinsam gewaschen und geschnitten. Unter einem Tuch werden auf einem Teller verschiedene Stückchen Obst und Gemüse versteckt (Riechstation). Einer oder mehreren Person:en werden die Augen verbunden. Sie erhalten mit einer Gabel ein Stück Gemüse oder Obst. Zuerst riechen sie daran, dann essen sie das Stück. Ihre Aufgabe ist es, zu erraten, was es ist. Je nach Kompetenz beschreiben sie, nach was das Stück riecht, schmeckt und was es sein könnte.

Hausübung

Die Schüler:innen erstellen einen Steckbrief ihres Lieblingsobsts bzw. -gemüses als „Vitamin-Superheld:in“. Folgende Fragen werden von der Lehrperson an die Tafel geschrieben:

Was isst du gerne? Suche dir aus der Liste der gesammelten Obst- und Gemüsesorten eine aus. Mache einen Steckbrief deines Lieblingsobsts oder Lieblingsgemüses als „Vitamin-Superheld:in“.

Gib dem Super-Obst oder Super-Gemüse einen lustigen Namen.

- *Wie heißt dein:e Vitamin-Superheld:in?*
- *Wie sieht dein Super-Obst oder Super-Gemüse aus?*
- *Wie schmeckt es?*
- *Wie riecht es?*
- *Wie groß ist es?*
- *Zeichne ein Bild von deinem Super-Obst oder -Gemüse.*

In der nächsten Stunde hängen die Schüler:innen, die möchten, die Bilder ihrer „Vitamin-Superheld:innen“ auf.

Anschließend wird gemeinsam besprochen:

- *Haben einige von euch das gleiche Obst oder Gemüse gewählt?*
- *Hast du ein neues Lieblingsobst oder neues Lieblingsgemüse entdeckt?*
- *Ist es gesund, viel Obst und Gemüse zu essen?*
Wie geht es dir, wenn du gesund isst? Viel und lange Energie
- *Was gibt uns noch Energie? Essen, Schlaf, Spaß haben, Spielen mit Freund:innen etc.*

Frage 1

Wie viel Bewegung braucht mein Körper jeden Tag?

- a) 10 Minuten
- b) 30 Minuten
- c) 60 Minuten**

Frage 2

Warum ist Bewegung wichtig?

- a) Sie macht mich stark und schlau.**
- b) Ich darf dann mehr Süßes essen.
- c) Ich bin besser beim Videospiel.

Frage 3

Was ist gut für starke Muskeln?

- a) Bonbons und Schokolade
- b) Eier und Nüsse**
- c) Limonade und Energydrinks

Frage 4

Warum gibt mir Essen Kraft?

- a) Weil mein Körper das Essen in Energie und Kraft umwandelt.**
- b) Weil Essen gut schmeckt.
- c) Weil ich Essen kaufen kann.

Frage 5

Mit welchen Lebensmitteln habe ich lange Kraft?

- a) Gummibärchen, Limo und Eis
- b) Vollkornbrot, Spinat und Kartoffeln**
- c) Pommes mit Ketchup

Frage 6

Warum ist es wichtig, dass ich frühstücke?

- a) Damit die Erwachsenen nicht schimpfen.
- b) Weil ich sonst zu spät zur Schule komme.
- c) Weil ich für den Tag Kraft und Energie brauche.**

Frage 7

Was passiert, wenn ich viel Zucker esse?

- a) Ich werde super stark.
- b) Ich habe kurz ganz viel Kraft. Dann bin ich müde.**
- c) Ich bekomme Hunger.

