

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Gesundes Frühstück

### Didaktisch-methodischer Kommentar

## Gesundes Frühstück – gesundes Pausenbrot

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schülerinnen und Schüler die Bestandteile eines gesunden Frühstücks kennen lernen. Die Unterrichtseinheit eignet sich im Rahmen der Gesundheitserziehung für den Sachkundeunterricht in der dritten und vierten Klasse.

Sie bietet zusätzlich Hintergrundinformationen zu Lebensmittelgruppen, Arbeitsmaterialien für die Schülerinnen und Schüler sowie Anregungen für Elternabende.

Vermittelt wird Basiswissen

- für ein gesundheitsbewusstes Ernährungsverhalten
- zu den Lebensmittelgruppen und der Ernährungspyramide
- zu motorischen Fähigkeiten (schneiden, schälen)
- zum Zusammenhang von gesunder Ernährung und Leistungsfähigkeit
- zu Fehlernährung und weniger empfehlenswerte Lebensmitteln

### Einstieg

Zum Einstieg in die Unterrichtseinheit bietet es sich an, im Sitzkreis mit den Kindern zu betrachten, was die Kinder als Pausenfrühstück dabei haben. Daraus ergeben sich Möglichkeiten, ins Gespräch über die einzelnen Nahrungsmittel zu kommen und zu erfahren, wie der Wissensstand zum Thema ist.

Die Ernährungspyramide kann dann als Schaubild an die Wand projiziert oder als Infoblatt an die Kinder verteilt werden. Erklären Sie den Kindern den Aufbau der Pyramide und was die Stufen bedeuten. Nähere Informationen dazu finden Sie bei den Hintergrundinformationen für die Lehrkraft. Zusätzlich kann der Schülertext gemeinsam gelesen werden.



Die Ernährungs-  
pyramide

Dann sollen die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Bestandteile ihres mitgebrachten Frühstücks den Stufen zuordnen. Folgende Themen können dabei angesprochen werden: pflanzliche Lebensmittel – tierische Lebensmittel, Zucker, Vollkornbrot – helles Brot, Lebensmittel, die sich besser oder schlechter für ein gesundes Frühstück eignen.



Arbeitsblatt 1

Fragen Sie die Kinder, was sie gerne essen und was sie morgens zu Hause frühstücken. Geben Sie hierzu zum Beispiel einen Apfel im Kreis herum. Das Kind, das den Apfel hält, darf erzählen.

**Arbeitsblatt 3**

Schauen Sie sich gemeinsam mit den Kindern die „Leistungskurve“ auf dem Arbeitsblatt 3 an. Lassen Sie ein Kind beschreiben, was auf der oberen Kurve passiert und ein anderes, was auf der unteren Kurve. Folgern Sie gemeinsam mit den Kindern daraus, warum Frühstück wichtig ist.

**Das Pyramidenlied**

Über die Ernährungspyramide gibt es auch ein Lied, das im Unterricht einsetzbar ist: [www.eduhi.at/dl/Das\\_Pyramidenlied\\_mayrbaeurl.pdf](http://www.eduhi.at/dl/Das_Pyramidenlied_mayrbaeurl.pdf)

Als Hausaufgabe oder zum Bearbeiten im Unterricht können die Arbeitsblätter eingesetzt werden. Hier geht es um das Unterscheiden von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln, um die Bestandteile eines gesunden Frühstücks sowie um die Wirkung des Frühstücks auf die Leistungsfähigkeit. Die bearbeiteten Aufgaben können in der nächsten Stunde besprochen werden.

**Verlauf**

Im weiteren Verlauf sammeln die Kinder Erfahrungen rund um einzelne Lebensmittel, die sich für das Frühstück eignen. Dazu bieten sich so genannte Kim-Spiele zum Schmecken, Riechen und Ertasten an. Für ein Stationenspiel werden die Kinder in Vierergruppen eingeteilt. Alle Gruppen suchen sechs verschiedene Stationen auf, an welchen sie bestimmte Aufgaben erledigen sollen. Sie notieren ihre Ergebnisse auf einem Laufzettel.

**Station 1: schmecken**

An der Station stehen Lebensmittel der verschiedenen Geschmacksgruppen wie z. B. Banane, Brezel (mit Salz), Grapefruit, Zitrone bereit. Die Kinder probieren. Was schmeckt süß, salzig, bitter oder sauer?

**Station 2: fühlen**

In einer Grabbelkiste befinden sich verschiedene Lebensmittel (z. B. Ananas, Orange, Kiwi, Mandarine, Apfel, Banane). Die Kinder ertasten nacheinander, um was es sich handelt und notieren ihre Ergebnisse.

**Station 3: riechen**

Unterschiedliche, stark riechende Lebensmittel (z. B. Käse, Wurst, saure Gurken, Bananen) stehen in vier abgedeckten Schüsseln bereit. Jedes Kind bekommt einmal die Augen verbunden und darf an einer der Schüsseln riechen. Was erkennen die Kinder?

**Station 4: hören**

In vier kleinen Döschen befinden sich verschiedene Nahrungsmittel (z. B. Tee, Haferflocken, Nüsse, Rosinen, Zucker). Dieses Mal sollen die Kinder durch Schütteln herausfinden, was darin sein könnte.

**Station 5: Rätsel**

Was ist das? Die Kinder lesen sich die Rätsel durch und finden heraus, welches Lebensmittel gesucht wird.

Hier einige Rätselbeispiele:

Es ist gelb und länglich. Es ist gebogen und schmeckt süß. Viele Kinder essen es gerne. Man kann es auch ins Müsli schneiden. (Banane)

Das gibt es in den drei Farben der Ampel: in Grün, in Gelb und in Rot. Wenn man es roh ist, schmeckt es sehr frisch, aber auch gekocht ist es lecker. Es hat innen drin viele sehr kleine Kerne, die man entfernen muss. (Paprika)

Es wächst unter der Erde und ist deshalb nach der Ernte ziemlich schmutzig. Es ist eine Knolle, die meistens geschält wird. Es kann nur gekocht gegessen werden, weil es roh nur sehr schwer verdaulich ist. (Kartoffel)

Davon gibt es viele Sorten: Golden Delicious, Cox Orange, Braeburn, Granny Smith, Topaz, Idared, Rubinette, Boskoop, Gala, Jonagold... (Apfel)

Tauschen Sie sich danach im Plenum mit den Kindern über ihre Erfahrungen aus: Was war einfach? Was war schwierig? Was riecht/schmeckt besser, was weniger gut? Welche Lebensmittel waren bekannt, weniger bekannt?



Infotext:  
Einkaufliste  
Klassen-  
frühstück

Zum Abschluss der thematischen Einheit ist ein gemeinsames Klassenfrühstück geplant. Dafür soll jedes Kind in der nächsten Stunde etwas Bestimmtes von zu Hause mitbringen und bekommt dafür einen Zettel an die Eltern mit. Eine Liste, was alles gebraucht wird, finden sie bei den Lehrmaterialien.

## Ende

Zum Abschluss steht ein gemeinsames Frühstück auf dem Programm. Bei diesem Klassenbuffet sollen folgende Speisen angeboten werden:

- Vollkornbrötchen oder Vollkornbrot mit Käse und Kräuterquark, Brezeln, Knäckebrötchen
- Obst und Rohkost
- Müsli mit frischem Obst
- Milch, Saftschorle und Mineralwasser

Damit jedes Kind von allem probieren kann, sollten alle Speisen in kleinen Portionen angeboten werden, zum Beispiel Brötchen oder Brezel geviertelt, Brotscheiben halbiert, kleine Obst- und Gemüsespieße.

Teilen Sie die Kinder in Gruppen ein, die für die einzelnen Bestandteile des Buffets zuständig sind (Obstplatte, Rohkostplatte, Kräuterquarkbrote, Käsebrote, Müslimischung, Getränke, Tischdecken). Erläutern Sie, was zu tun ist. Vorab ist Händewaschen angesagt.

- Obst und Gemüse waschen und putzen.
- Obst und Gemüse in kleine Stücke schneiden (Paprika, Karotten, Äpfel usw.) oder in Scheiben schneiden (Tomaten, Gurken, Bananen, ...).
- Ein Buffet aus zwei bis drei Tischen stellen.
- Essplätze mit Serviette, Teller, Becher, Besteck, ... decken.
- usw.

Bitte beachten: Aus hygienischen Gründen sollten die belegten Brote, Milch und Quark nicht zu lange bei Zimmertemperatur stehen. Reste müssen anschließend entsorgt werden. Falls sich die Vorbereitungen über längere Zeit hinziehen, sollten diese Lebensmittel bis zum Servieren in einem Kühlschrank aufbewahrt werden.

Wenn das Buffet ansprechend gedeckt ist und alle Speisen vorbereitet, lassen Sie die Kinder kurz im Sitzkreis Regeln für das gemeinsame Frühstück sammeln. Notieren Sie die Vorschläge an die Tafel. Folgende Regeln könnten dabei notiert werden:

- Jeder muss sich vor dem Essen die Hände waschen.
- Es wird gemeinsam mit dem Essen begonnen.
- Beim Essen soll keiner spielen oder lesen.
- Messer werden nicht abgeleckt.
- Mit vollem Mund spricht man nicht.
- Beim Essen wird nicht geschmatzt oder gerülpt.
- Alle helfen beim Tischdecken und Abräumen.

Dann kann es losgehen. Alle Kinder dürfen sich am Buffet bedienen und frühstücken an ihrem Platz. Guten Appetit!

Vergessen Sie nicht, Zeit für das Aufräumen einzuplanen.

Zum Ausklang der Einheit bilden Sie einen Sitzkreis. Jedes Kind darf erzählen,



#### Arbeitsblatt 2

- was ihm/ihr am besten gefallen hat.
- was ihm/ihr nicht gefallen hat.
- welches Lebensmittel sie/er zum ersten Mal probiert hat.
- was für ein Pausenfrühstück sie/er sich wünscht.



#### Infotext für die Eltern

### Elternbrief

Als Lehrkraft sehen sie täglich, welche Pausenbrote und Zwischenmahlzeiten die Kinder von zu Hause mitbekommen. Falls hier Verbesserungsbedarf besteht, können Sie den Kindern einen Elternbrief zum Thema „Gesundes Pausenbrot“ mitgeben. Einen Textvorschlag finden Sie bei den Lehrmaterialien.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Gesundes Frühstück, 07/2017

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden Text:

Eva Susanne Schmidt, Mörfelden-Walldorf

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Tafelbild/Whiteboard



Lehrmaterialien