

Klasse I

Gesund essen & aufwachsen

Grundlagen

- > Die 3 Kernaussagen
- > Das Geheimnis der Ernährungspyramide
- > Knackiges Gemüse und freche Früchtchen

Übersicht

A Grundlagen

- 01 | Die 3 Kernaussagen
- 02 | Das Geheimnis der Ernährungspyramide
- 03 | Knackiges Gemüse und freche Früchtchen

B Noch ein paar spannende Themen

- 01 | Wann schmecken Erdbeeren am besten?
- 02 | Wo sich überall Wasser versteckt
- 03 | Tagestrinkpass, Wochentrinkpass

C Materialien

- 01 | Elternbrief zur Wasserschule
- 02 | Arbeitsblatt: Bestandteile eines Apfels
- 03 | Arbeitsblatt: Karotten ernten
- 04 | Rezept: Erdbeereis
- 05 | Rezept: Omas Früchtemilch
- 06 | Kopiervorlage: Die 3 Kernaussagen
- 07 | Musik: 10 kleine Fische -Kinderlied
- 08 | Malen: Obstmandala
- 09 | Bewegung: Karottenziehen
- 10 | Forschungsauftrag
- 11 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 12 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 13 | Reim: WAS-O-MÜSE aus dem Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 14 | Arbeitsblatt: Schmeck und das Geheimnis der Ernährungspyramide
- 15 | Arbeitsblatt: Wortsuchrätsel



D Aktionstag mit den Eltern

- 01 | Erdbeerfest im Mai oder Juni
- 02 | Trinkwassertag jährlich im Juni

3. Auflage, September 2023

A

Grundlagen

- 01 | Die drei Kernaussagen
- 02 | Das Geheimnis der Ernährungspyramide
- 03 | Knackiges Gemüse und freche Früchtchen

01

Die drei Kernaussagen

3 Kernaussagen

Worauf kommt es an?



Wie können Ernährungsempfehlungen einfach und für alle verständlich formuliert werden? Die 3 Kernaussagen geben Auskunft darüber, worauf es ankommt. Kurz und präzise können anhand dieser 3 Kernaussagen wichtige Ernährungsempfehlungen ausgesprochen werden.

02

Das Geheimnis
der Ernährungspyramide

02 | Ernährungspyramide

Philosophieren über Ernährung

Beschreibung

Kinder stecken voller Fragen über das Leben. Philosophieren ist für sie oft alltäglich und daher ein guter Ausgangspunkt, sich mit ihnen neuen Themen anzunähern. Damit das gelingt, ist es wichtig, philosophische anstatt Wissensfragen zu stellen. Antworten auf solche Denkfragen stehen nicht im Internet oder Lexikon, sondern ergeben sich, indem man nachdenkt. Dieses freie Denken braucht ein offenes Gespräch, das Pädagoginnen und Pädagogen durch vertiefende Fragen und ihr Interesse an den Gedanken und Ideen der Kinder lenken.

Es ist besser, wenn Pädagoginnen und Pädagogen sich inhaltlich nicht äußern, sondern auf den Gesprächsfluss achten, damit die Kinder selbst weiterdenken. Wichtig ist, dass Kinder wissen, dass es auf eine Denkfrage viele Antworten gibt.

Alle Gedanken und Meinungen haben ihre Berechtigung.

Ziel

Das Philosophieren unterstützt Kinder dabei, sich eine eigene Meinung zu bilden, also kritisch und kreativ zu denken. Darüber hinaus fördert Philosophieren die Sprachkompetenz, stärkt die Persönlichkeit und macht gemeinsam Spaß!

Impulsfragen

- Welche Bedürfnisse haben Menschen?
- Warum brauchen wir Nahrung?
- Was bedeutet eine gute Ernährung?
- Was bedeutet eine Ernährung die weniger gut ist?
- Warum ist gesunde Ernährung wichtig?
- Warum ist Trinken wichtig?
- Welche Folgen hat gesunde oder ungesunde Ernährung?

Wie frage ich nach?

- Warum könnte das so sein?
- Was bedeutet ... für dich?
- Kannst du das beschreiben?
- Kannst du ein Beispiel nennen?
- Was hat das miteinander zu tun?
- Ist das immer so? Muss das so sein?
- Gibt es Ausnahmen?
- Trifft das auf jeden zu?
- Wie passt das zu unserem Thema?
- Gibt es Unterschiede zwischen ... und ...? Oder ist das das Gleiche?

02 | Ernährungspyramide

Das Geheimnis der Ernährungspyramide

Hintergrund

Die Ernährungspyramide ist ein anschauliches, einfaches, alltagstaugliches und praxisnahes Modell zur Vermittlung komplexer Sachverhalte. Sie bietet damit eine gute Orientierung für das tägliche Essen und Trinken. Die Lebensmittel werden in 7 Stufen (25 Bausteine) eingeteilt.

Die Empfehlungen sind in der Pyramide durch Ampelfarben dargestellt: grün, gelb und rot.



Die Anzahl der Bausteine zeigt die Anzahl der Portionen an. Beispiel Getreide und Erdäpfel: Die Empfehlung für 4-10-Jährige liegt bei bis zu 5 Portionen. In der Pyramide sind 4 Bausteine/Portionen dargestellt. Das bedeutet, dass bei Bedarf bis zu 5 Portionen (1 Portion = eine eigene Hand voll) täglich gegessen werden.

Die Basis der Pyramide bilden Getränke und pflanzliche Lebensmittel. Im mittleren Teil sind tierische Produkte und an der Spitze fettreiche Speisen, Fette und Extras wie Süßes, Knabberwaren, Alkohol und Süßgetränke. Gut zu wissen: Die Pyramide stellt den Idealzustand für eine ausgewogene Ernährung dar.

Ziele

Die Schüler:innen

- kennen die 7 Lebensmittelstufen
- können die Lebensmittel den Stufen zuordnen
- wissen, von welchen Lebensmittelgruppen sie reichlich, mäßig oder sparsam (Ampelfarben) essen sollen
- verstehen, dass es keine Verbote gibt – alle Lebensmittel sind erlaubt und haben ihren Platz in einer ausgewogenen Ernährung.

02 | Ernährungspyramide

Besondere Hinweise

Die Ernährungspyramide ist eine Möglichkeit zur Darstellung einer vollwertigen, abwechslungsreichen Ernährung.

Sie ist ein Raster an dem sich Kinder zur Selbsteinschätzung orientieren können. Das verdeutlichen die Größen - und mengenangaben. Essen und Trinken bleibt genussvoll erlebbar!

Gesund und ungesund

Anreize zum Essen geben, statt negative Erfahrungen sammeln!
Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, da der Gesamtverzehr über einen längeren Zeitraum darüber entscheidet, ob eine Kost gesundheits-fördernd ist oder nicht. Einzelne Lebensmittel können somit nicht verantwortlich gemacht werden.

Gesund wird und wurde als Argument verwendet, um Kinder vom (Nicht) Verzehr von bestimmten Lebensmitteln oder Speisen zu überzeugen:
„Iss bitte dein Gemüse, denn das ist gesund“.

Kinder lernen dadurch das Wort „gesund“ in diesem Zusammenhang negativ kennen. So werden Speisen die den Kindern typischerweise nicht gut schmecken, im Erziehungsprozess mit dem Begriff „gesund“ betitelt. Außerdem sind gerade solche Lebensmittel oder Speisen „gesund“ die den Kindern von Eltern, Lehrpersonen, Mittagsbetreuerinnen und Mittagsbetreuern, uvm.) „vorgeschrieben“ werden.

Kein Wunder also, dass „gesund“ meist mit der Erfahrung „Schmeckt sowieso nicht!“ in Zusammenhang gebracht wird. Mit dem Wort „ungesund“ verhält es sich gleich nur für den gegenteiligen Zweck.

Ein förderlicherer Anreiz um Lebensmittel oder Speisen zu probieren ist durch den bewussten Einsatz unserer Sinne: Sehen, Hören, Riechen und Schmecken, möglich. „Schmeckt richtig lecker, probiere doch mal“, „Riech mal wie gut es duftet“, „So eine schöne Farbe hat dieses Gericht“ können für Kinder Anreize sein, Essen zu probieren und so die individuelle Geschmacksvielfalt zu fördern. Auch die Namensgebung von Lebensmitteln und Gerichten kann jüngere Kinder ermutigen etwas zu probieren – so können zum Beispiel Brokkoli Röschen zu kleinen Bäumchen in eine Geschichte verpackt werden.

Material

- Plakat: Ernährungspyramide mit Ampelfarben
- 9 Symbolkarten
- Lebensmittelkarten
- AB 1: Ernährungspyramide schwarz-weiß
- AB 2: Die Pyramidensymbole
- AB 3: Pyramidensuchbild
- AB 4: Pyramidenspiel
- Stifte (Ampelfarben)

Vorbereitung

- Klassenraum
- Sitzkreis

Ablauf

Einstieg

Spiel: Für einen Obstsalat brauchen wir verschiedene Obstsorten. Die Schüler:innen sollen sich überlegen, welche Obstsorte sie gerne in den Obstsalat geben möchten. Jede:r überlegt und stellt den anderen ihre/seine Obstsorte vor. Jede:r sagt, was sie/er besonders gerne an der ausgesuchten Obstsorte hat (weich, säuerlich, süß, hart, fest ...). Die Ernährungspyramide mit der Lebensmittelgruppe „Obst“ wird vorgestellt.

02 | Ernährungspyramide

Aktivität

Ernährungspyramide vorstellen

Die 7 Stufen und die Ampelfarben der Ernährungspyramide werden gezeigt und erklärt (reichlich, mäßig, sparsam). Die Schüler:innen können die Lebensmittelgruppen auf ihrem Arbeitsblatt AB 1 (Hinweis: die Kinder markieren auf der S/W-Pyramide nach Ampelfarben) farbig kennzeichnen.

Lebensmittelkarten zuordnen

Die 9 Symbolkarten werden an 9 Schüler:innen verteilt. Alle anderen erhalten eine Lebensmittelkarte. Wobei jedes Lebensmittelsymbol bis zu 3x vorkommen kann. Dann beschreiben die Schüler:innen ihre erhaltene Symbolkarte (z.B. Getränke, Obst/Gemüse, Milch und Milchprodukte). Alle können ihnen dabei helfen. Auch die Schüler:innen mit einer Lebensmittelkarte stellen ihr Lebensmittel kurz vor. Anschließend ordnen sich die Kinder den passenden Symbolkarten (= Lebensmittelgruppe) zu. Zur Kontrolle dient die Rückseite der Lebensmittelkarten. Zum Abschluss stellen sich alle entsprechend der Ernährungspyramide als Pyramide auf.

Vertiefung

Die Schüler:innen erarbeiten in der jeweiligen Gruppe das AB 2. Die Symbolbilder werden in der Ernährungspyramide richtig zugeordnet. Die Schüler:innen malen den Rahmen des Bildes in der passenden Ampelfarbe an. Die Gruppen stellen ihr Arbeitsergebnis vor und jede:r vervollständigt sein Arbeitsblatt.

Abschluss

Als Hausaufgabe können die Schüler:innen das AB 3 „Pyramidensuchbild“ bearbeiten. Gibt es noch Fragen zu der UE? Ist die Pyramide für euch/eure Ernährung hilfreich? Könnt ihr anhand der Pyramide einschätzen, ob ihr euch gut oder weniger gut ernährt?

Das Wissen rund um die Ernährungspyramide kann den Schüler:innen spielerisch mit dem AB 4 „Pyramidenspiel“ vermittelt werden.

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Gab es Schwierigkeiten, wenn ja, welche („exotische oder ungewöhnliche“ Speisen, bei denen die Zusammensetzung nicht bekannt ist/war)?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Wie wäre es zu den Lebensmittelkarten reale Lebensmittel aus den Lebensmittelgruppen mitzubringen? Mit den Fragen:
Wie sieht es aus? Wie fühlt es sich an? Wie riecht es?
Wie hört es sich an? Wie schmeckt es?
- Zum Verkosten folgendes bereitstellen: Wasser, Karottenstifte, Radieschenscheiben, Apfelspalten, Vollkorn(knäckebrot)stücker, Käsewürfel, kleines Stück von einem Würstchen, Schokoladenecke ...
- Zur Vertiefung kann gemeinsam eine schmackhafte Jause zubereitet werden.
Darauf achten, dass die Lebensmittel in dem entsprechenden Ausmaß verwendet werden.

Das kleine Schmeck“ ein Hörspiel mit zwei Folgen

von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung

Die Kinder helfen dem wunderlichen Wesen „Schmeck“ sich auf dem Planeten Erde gut zu versorgen. Inhalte zum Thema

- Wasser trinken
- Gemüse, Salat oder Obst essen
- Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper
- Hunger und Sättigung
- Genuss beim Essen
- und vieles mehr,



kann den Kindern auf unterhaltsame Weise noch einmal näher gebracht werden.

- Folge 1: Das kleine Schmeck - Spinatknödel und scharfe Erdbeeren.
Spieldauer: 33 Minuten
- Folge 2: Das kleine Schmeck - Erdige Äpfel.
Spieldauer: 29 Minuten

Die Hörspiele gibt es unter folgendem Link

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVIv6gZkH2Doji3DSulf2rprRDY-Zewq>

oder ganz einfach per QR-Code



Hinweise für die Lehrkraft zu den Lebensmittel- und Symbolkarten

- Es gibt verschiedene Lebensmittel, die sich nicht eindeutig einer Lebensmittelgruppe zuordnen lassen.
- Oliven und Avocados können einerseits dem Gemüse zugeordnet werden, andererseits aufgrund des Fettgehaltes auch den Fetten pflanzlicher Herkunft.
- Oliven (eingelegt) enthalten zusätzlich Salz und werden daher in diesem speziellen Fall nicht zum Gemüse gezählt.
- Bohnenkerne, Kichererbsen, Linsen, Sojabohnen gehören zu den Hülsenfrüchten und können dem Gemüse zugeordnet werden. In der vegetarischen Ernährung werden Hülsenfrüchte und die daraus hergestellten Produkte (Tofu, Hummus, ...) aufgrund des hohen Eiweißanteils als Ersatz für Fleisch, Wurst und Fisch eingesetzt und können dieser Gruppe zugeordnet werden.
- Soja-, Mandel- und andere Pflanzendrinks werden oft bei Milcheiweißallergie, Laktoseunverträglichkeit oder in der veganen Ernährung anstatt von Milch verwendet. Sie können daher der Gruppe der Milch und Milchprodukte oder auch aufgrund der Verarbeitung keinem Symbol zugeordnet werden.

Vegetarische und vegane Ernährung

Besonderheiten ergeben sich, wenn sich Schüler:innen vegetarisch (oder vegan) ernähren. Hier sollte darauf geachtet werden, dass aus der Gruppe der Milch und Milchprodukte und/oder der Hülsenfrüchte (inkl. Soja, Tofu ...) mehr verzehrt werden muss und diese Ernährungsform auch von Mitschülerinnen und Mitschülern akzeptiert wird. Manche Lebensmittel (Gemüse, Fisch ...) werden von Kindern aus geschmacklichen Gründen abgelehnt. Hier gilt es die Schüler:innen zu motivieren, immer wieder zu probieren und von den Gemüsesorten zu essen, die ihnen schmecken. Kein Kind muss alle Gemüsearten mögen. Jedes Kind hat Lieblingsorten.

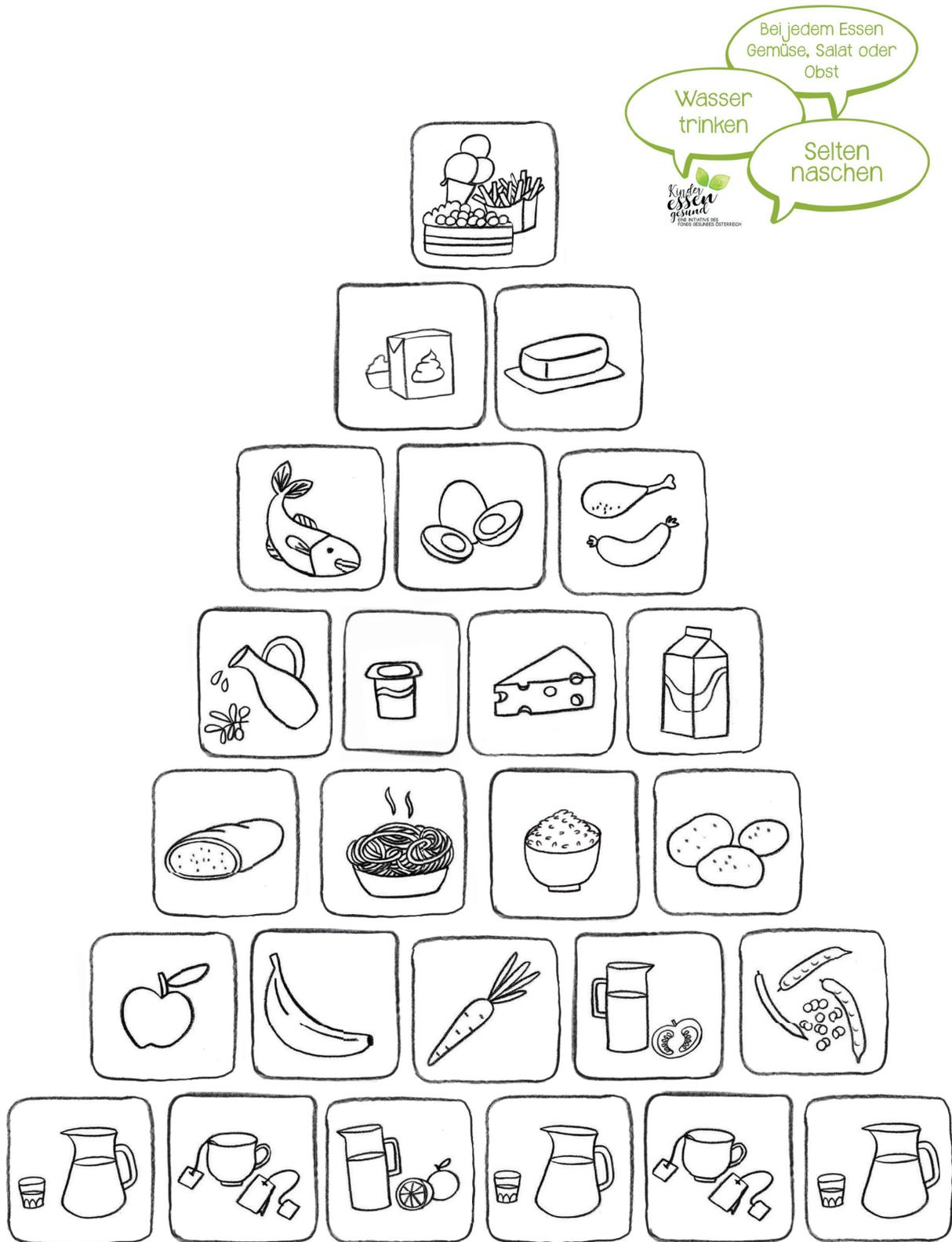
Mengenangaben laut Ernährungspyramide

Es ist normal, wenn der Appetit/Hunger nicht jeden Tag gleich ist und mal mehr oder weniger Bausteine erfüllt sind. Hier ist auf den Wochendurchschnitt hinzuweisen.

Quellen

- Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE). Die 10 Ernährungsregeln der ÖGE.
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz. Die Ernährungspyramide im Detail – 7 Stufen zur Gesundheit.
- aks gesundheit GmbH: Ernährungspyramide, 2019
- aks gesundheit GmbH & Literaturhaus Vorarlberg: Hörspiel „Das kleine Schmeck“, Bregenz 2023

02 | Ernährungspyramide, AB I



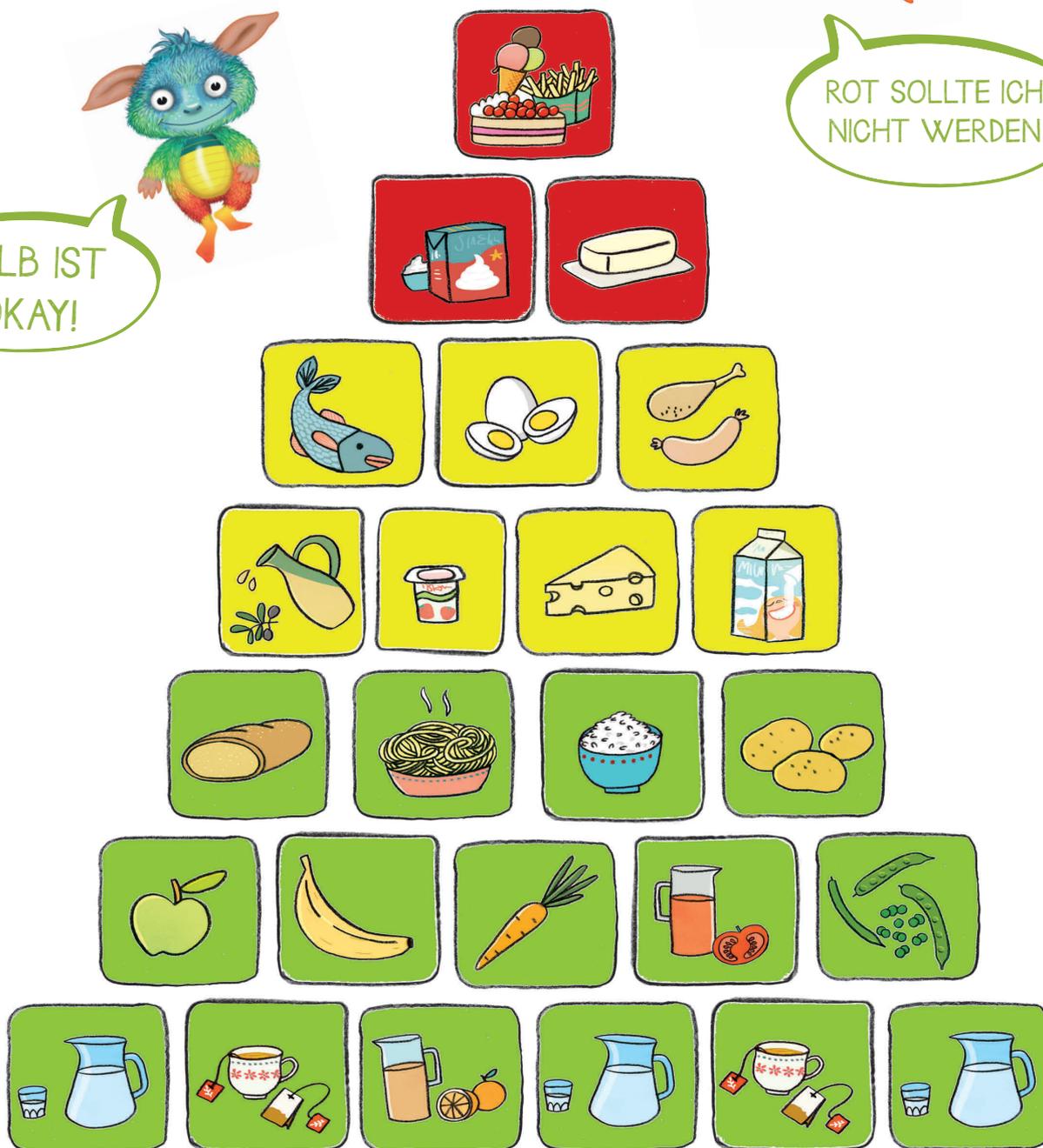
02 | Ernährungspyramide



ROT SOLLTE ICH NICHT WERDEN

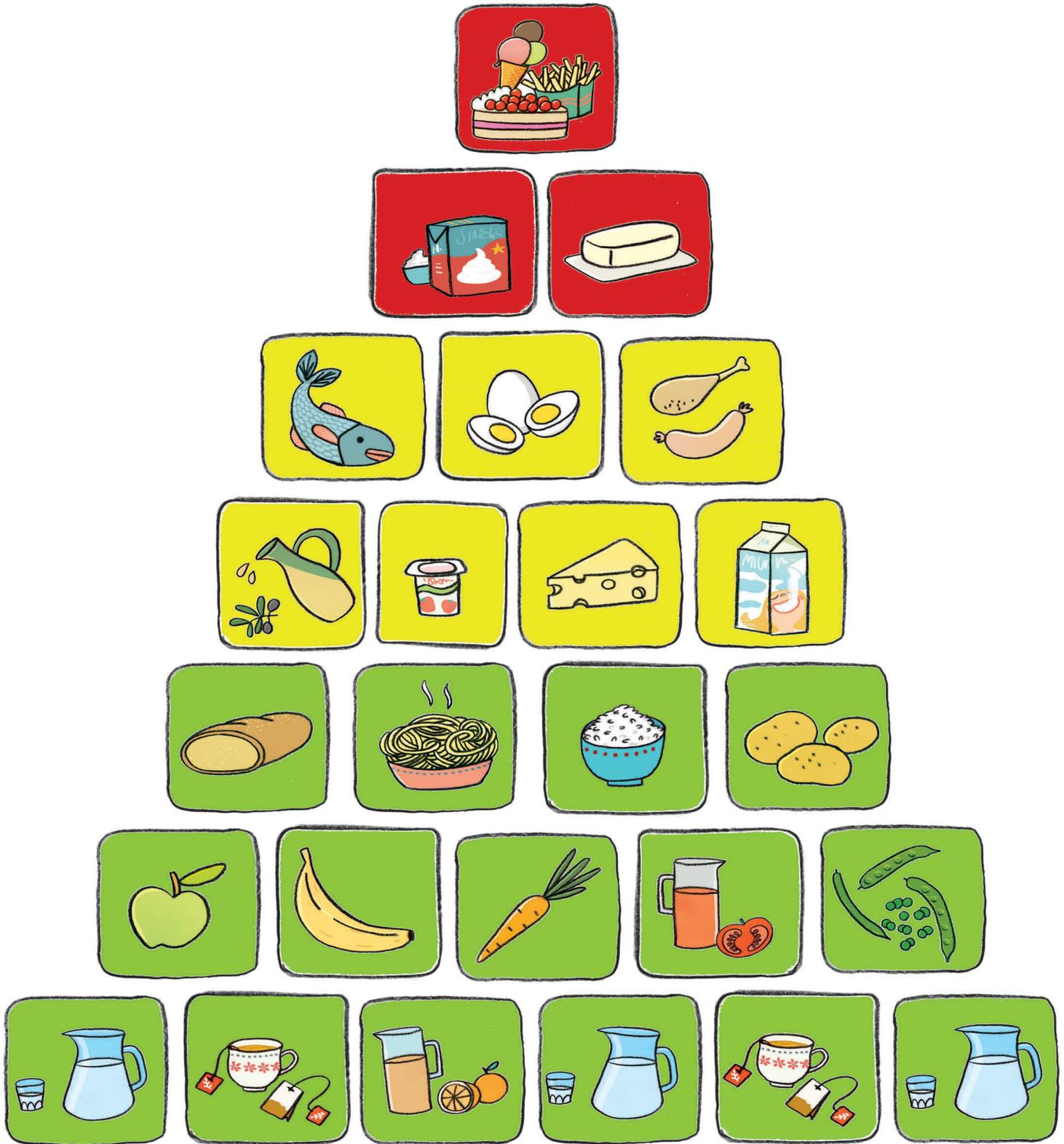


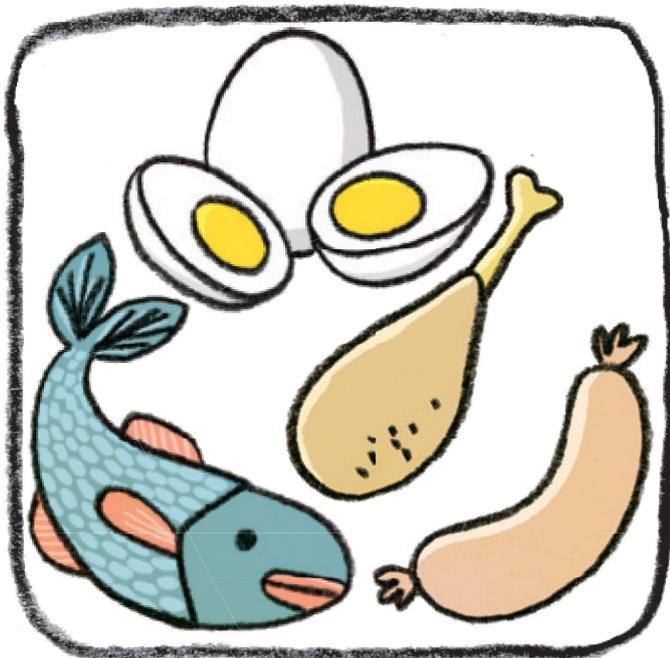
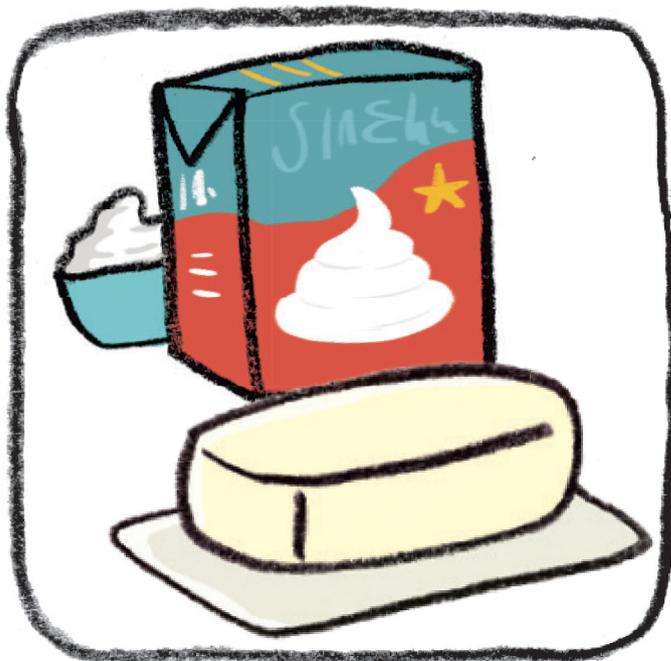
GELB IST OKAY!



GRÜN IST SUPER!

02 | Ernährungspyramide

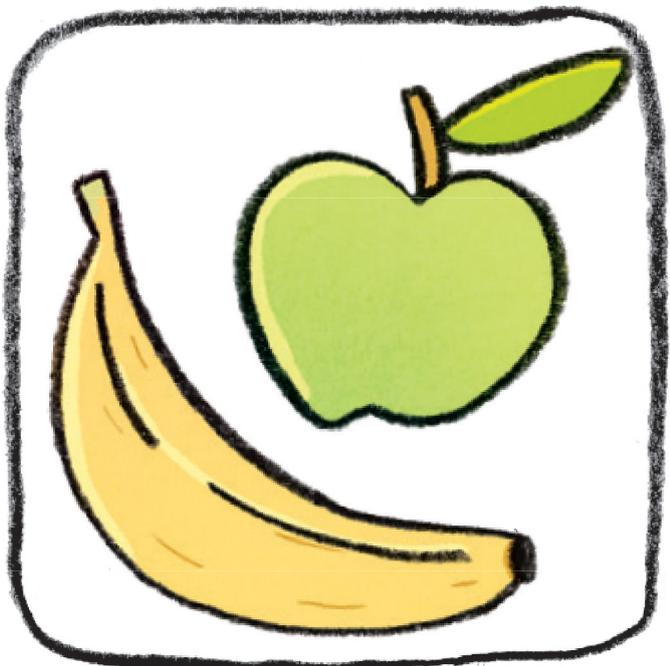
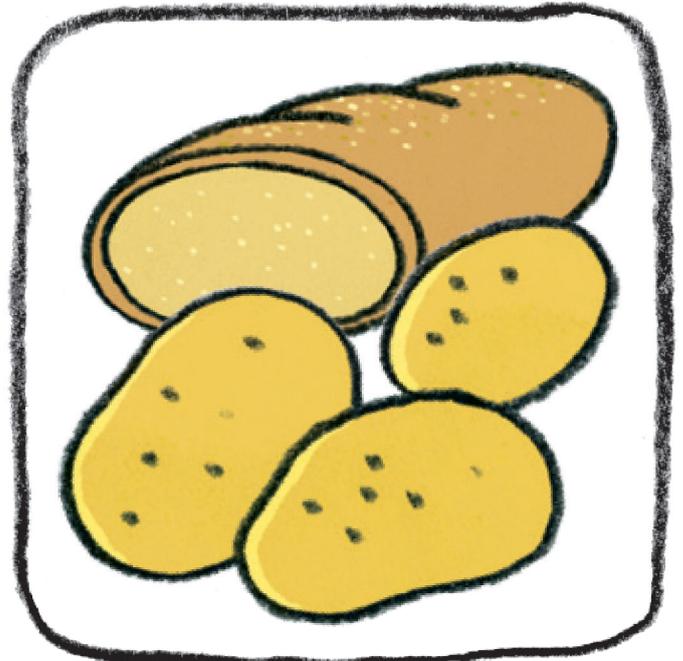




01 | Symbolkarten



01 | Symbolkarten



Lebensmittelabbildungen mit Symbolen

Achtung:

Die jeweilig zusammengehörigen Vorder- und Rückseiten befinden sich auf einem Blatt.



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Wasser



das Mineralwasser



das Mineralwasser



das Mineralwasser



der Fruchtsaft (verdünnt)



der Fruchtsaft (verdünnt)



der Fruchtsaft (verdünnt)



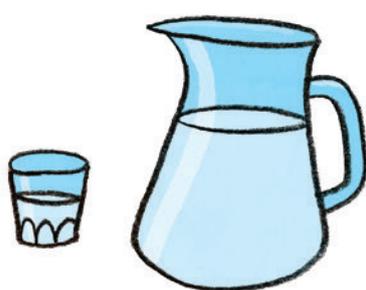
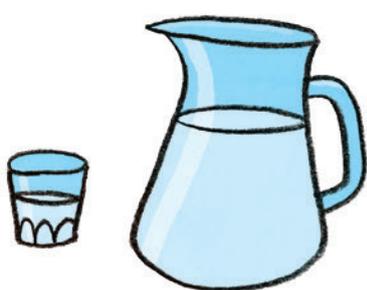
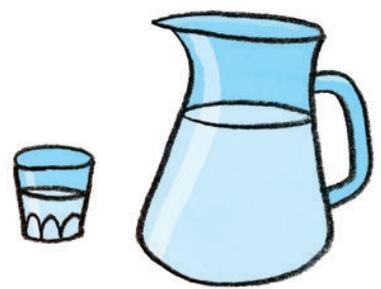
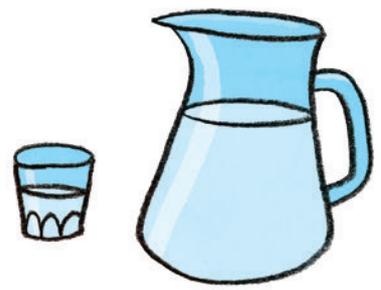
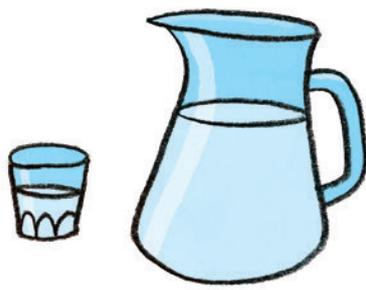
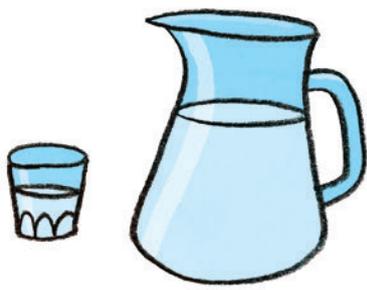
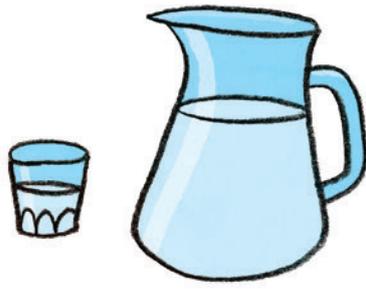
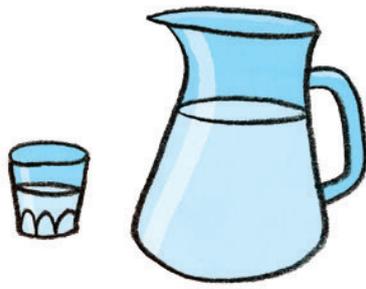
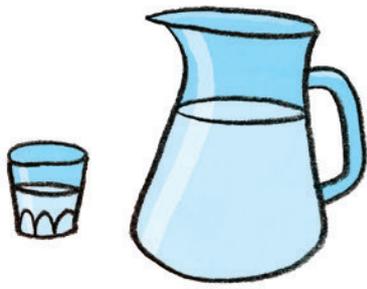
der Tee (ungesüßt)



der Tee (ungesüßt)



der Tee (ungesüßt)





der Apfel



die Birne



die Banane



die Erdbeere



die Kirsche



die Marille



die Nektarine



die Pflaume



die Orange



die Kiwi



die Himbeere



die Traube



die Ananas



der Granatapfel



die Feige



die Heidelbeere



der Obstsaft



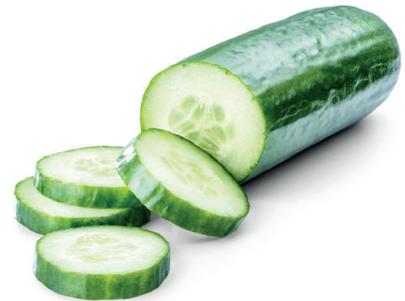
die Avocado



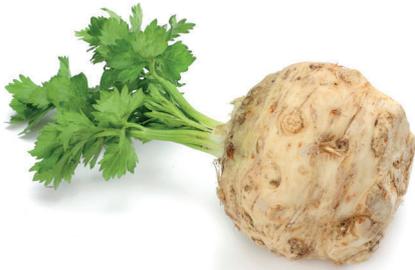
die Tomate



die Paprika



die Gurke



der Knollensellerie



die Erbsen



die Bohnen (weiß)



die Bohnen (grün)



die Bohnen (rot)



der Kopfsalat



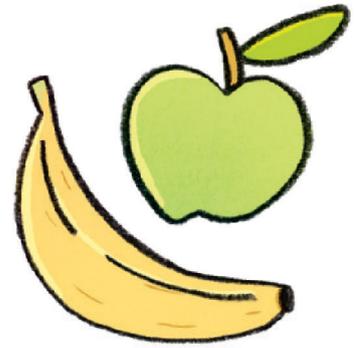
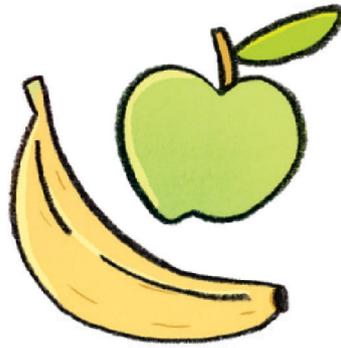
der Vogelsalat



der Brokkoli



der Karfiol





der Lauch



die Aubergine



der Spinat



der Kürbis



der Sellerie



die Karotte



die Zwiebel



die Rote Beete



der Kohlrabi



die Okra



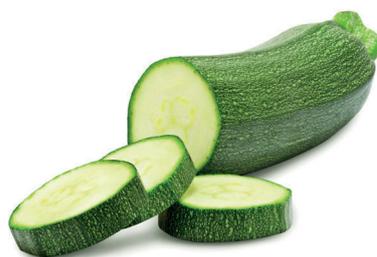
der Fenchel



die Kichererbsen



der Mais



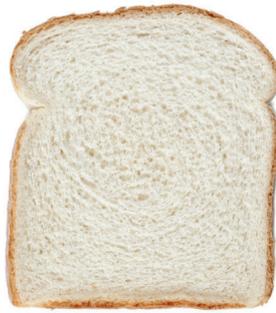
die Zucchini



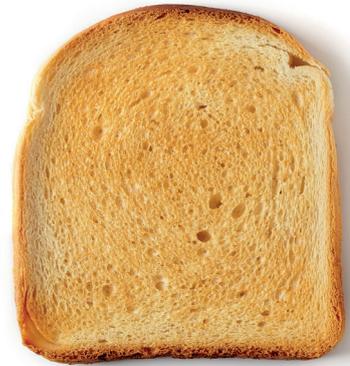
das Radieschen



das Vollkornbrot



das Weißbrot



das Toastbrot



die Laugensemmel



die Semmel



das Schwarzbrot



die Spaghetti (Nudeln)



die Spirelli (Nudeln)



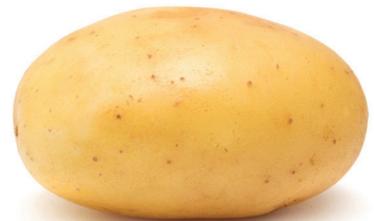
die Vollkornnudeln



der Reis (natur)



der Reis (weiß)



die Kartoffel



die Salzkartoffeln



das Kartoffelpüree



die Kartoffelwedges



der Couscous



der Bulgur



der Zartweizen



die Polenta



das Olivenöl



das Rapsöl



das Naturjoghurt



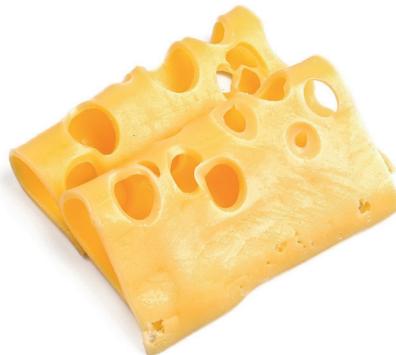
der Ayran



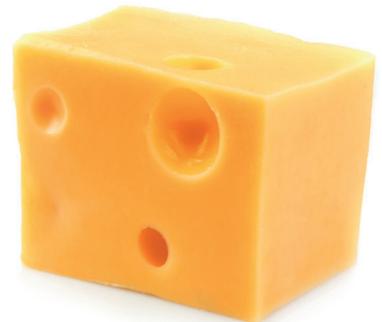
der Topfen



der Käse



der Käse



der Käse



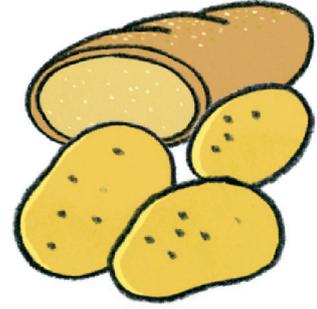
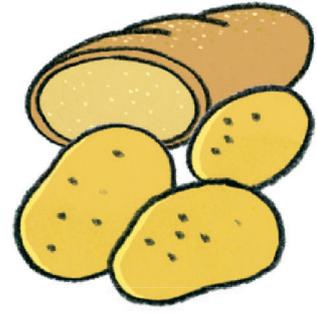
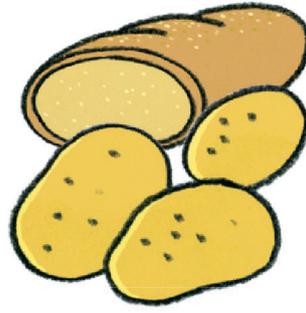
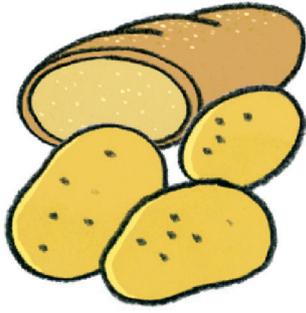
die Milch



die Buttermilch



der Kefir





der Schafskäse



der Sojadrink



der Mandeldrink



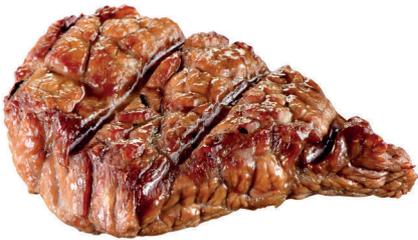
die Forelle



der Thunfisch



das Ei



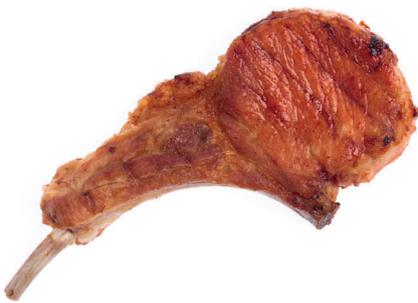
das Rindfleisch



das Schweinefleisch



das Hühnerfleisch



das Lammfleisch



die Streichwurst



die Salami



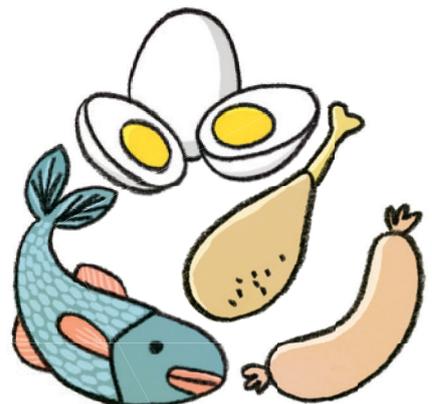
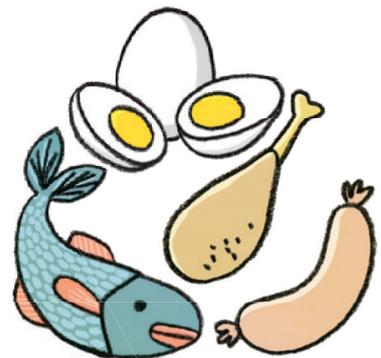
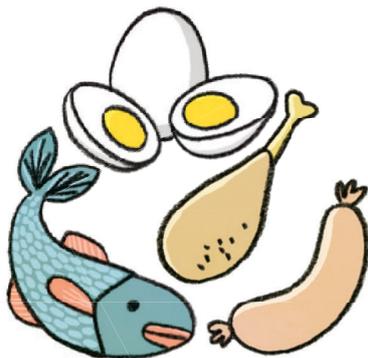
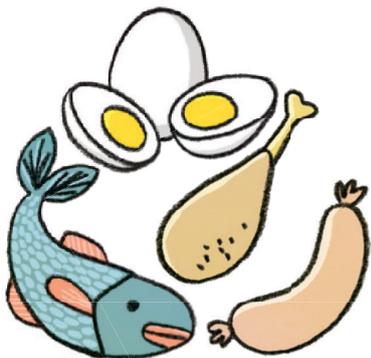
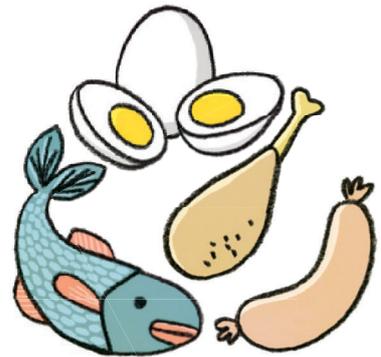
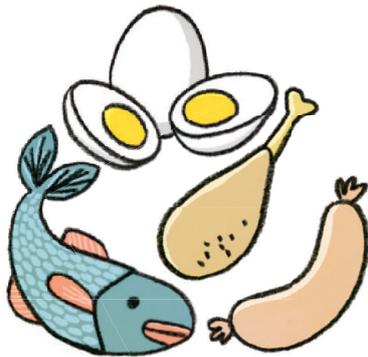
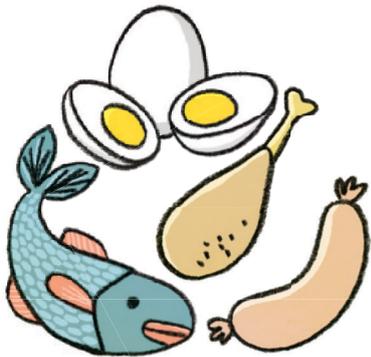
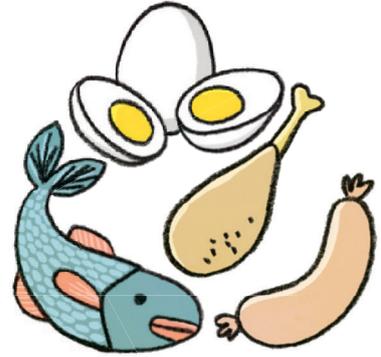
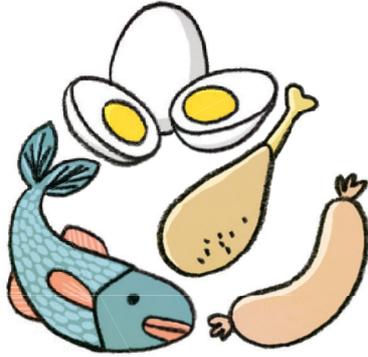
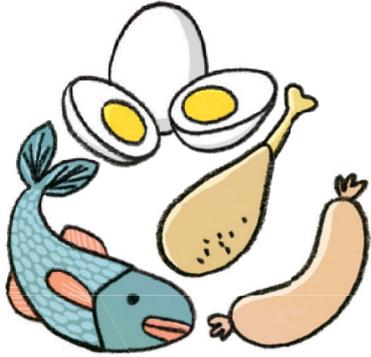
die Extrawurst



die Walnuss



die Haselnuss





die Erdnuss



die Butter



die Sahne



die Margarine



die Schokolade



die Gummibärchen



der Kuchen



die Torte



der Donut



das Croissant



die Kekse



die Limonade (Cola)



der Eistee



der Energy-Drink



das Baklava





der Hummus



das Müsli



die Chips



die Linsen



der Weißkohl



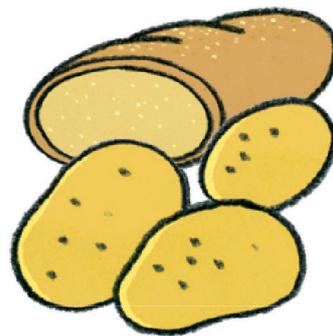
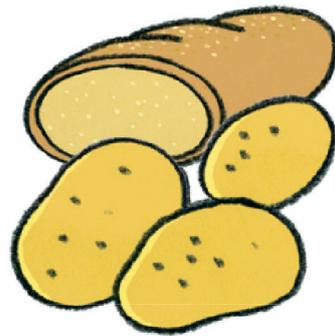
das Salzgebäck



die Pilze



die Haferflocken



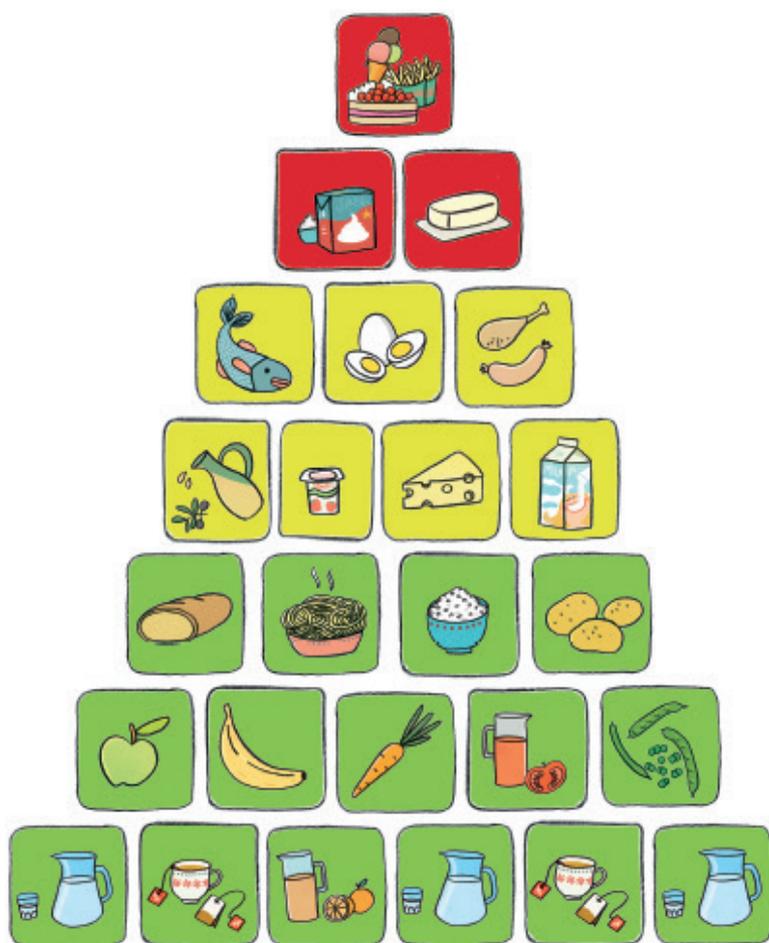
Pyramidensymbole, AB 2

Male den Rahmen des Bildes in der richtigen Ampelfarbe an!

Pyramidensuchbild, AB 3

Streiche die Symbole in der „falschen Pyramide“ durch, die du gefunden hast. Verbinde mit einer Linie zur „richtigen Pyramide“ wohin das Symbol wirklich gehört.

Richtige Pyramide



Falsche Pyramide



Pyramidenspiel, AB 4



Spielziel

Die Kinder werden spielerisch mit den Lebensmittelgruppen sowie deren Portionsgrößen vertraut gemacht. Mit gestellten Fragen wird Wissen zu den einzelnen Lebensmitteln vermittelt.



Spielmaterial

Lebensmittelabbildungen der Ernährungspyramide

Spielablauf

Alle Kinder stehen im Kreis. Ihnen wird zu Beginn eine Obst- bzw. Gemüsesorte zugewiesen. Zum Beispiel sind 3 Kinder Bananen, 2 Kohlrabi usw...

Der/die Spielleiter:in ruft nun eine Obst- bzw. Gemüsesorte auf. Zum Beispiel Banane. Alle Bananen stellen sich in die Mitte des Kreises, um zwei Fragen zu beantworten:

Frage 1: Zu welcher Lebensmittelgruppe gehören die Bananen?

Frage 2: Zählt die Banane als 1 Portion Obst oder als 2 Portionen?



Mögliche Fragen

Wie viele Portionen sollen pro Tag davon getrunken oder gegessen werden?

Wo kommt das Lebensmittel her?

Wie wird es angebaut?

Wie wird es geerntet?

Wie sieht es aus?

Ist es regional?

Transportmittel – wie kommt es in den Supermarkt?

Hat das Lebensmittel eine besondere Bedeutung, Funktion?

...



Ist die Antwort richtig

Die Kinder erhalten eine neue Lebensmittelgruppe, gehen zurück in den Kreis und können wieder aufgerufen werden.

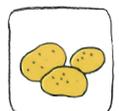
Ist die Antwort falsch

Die Kinder erhalten mit einer Zusatzfrage eine zweite Chance, die sich ihre Mitschüler:innen überlegen. Wie zum Beispiel: Wo wachsen Bananen?

Richtige Antwort: siehe oben

Falsche Antwort: Die Kinder stehen nicht mehr im Kreis, sondern setzen sich hin und bleiben bis zum Ende des Spiels sitzen.

Variante: Sie setzen eine Runde aus und erhalten dann eine neue Lebensmittelgruppe zugewiesen..



Spielende

Es kann gespielt werden bis alle Kinder sitzen oder die Pyramide mit allen Lebensmittelgruppen (Getränke; Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst; Getreideprodukte und Kartoffeln; Milchprodukte; Öle Fisch, Eier, Fleisch; Fette; Süßigkeiten) durchgespielt wurde.



03

Knackiges Gemüse
und freche Früchtchen

03 | Knackiges Gemüse, freche Früchtchen

Knackiges Gemüse und freche Früchtchen



Hintergrund

Um Kinder für gutes Essen zu begeistern, bringen Obst und Gemüse gute Voraussetzungen mit. Sie sind bunt, knackig, saftig und erfrischend.

Aus ihnen lassen sich farbenfrohe und vielfältige Gerichte herstellen. Abwechslung bei Farbe, Geschmack und Zubereitung sind wichtig, weil wir so mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen (gesundheitsfördernden Stoffen) versorgt werden.

Allerdings ist es nicht mit einer Portion getan, denn es sollten täglich 5 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und Obst sein. Am besten das ganze Leben lang.

In der Ernährungspyramide sind Gemüse und Obst deshalb mit 5 Bausteinen, 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte abgebildet. Gemüse kann als Rohkost, Salat oder gegartem Gemüse vielfältig zubereitet werden. Damit haben Gemüse und Obst einen großen Anteil an unserem Essen.

Von 5 am Tag sind die meisten von uns weit entfernt. Am besten wird die Empfehlung erreicht, wenn wir zu jeder Mahlzeit davon essen. Das Maß für eine Portion ist die eigene Hand. Eine Portion ist 1 Handvoll ganze Früchte (z.B. 1 Apfel, 1 Tomate), 2 Hände voll bei kleinen Früchten/Gemüse (z.B. 2 Hände Erdbeeren oder Radieschen). Ab und zu kann eine Obstportion durch ein kleines Glas unverdünnten 100 %igen Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden. Allerdings haben Säfte nicht den Sättigungswert und den Ballaststoffgehalt wie frische Früchte.

Die drei Kernaussagen können als einfaches Hilfsmittel dazu beitragen, die Empfehlung von 5 Portionen Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und Obst im Alltag eher zu erreichen.

Ziele

Die Schüler:innen lernen:

- Obst- und Gemüsearten zu unterscheiden und zu benennen
- die Empfehlung „5 am Tag“ und das Portionsmaß
- ihre Sinne zu schulen
- ihren Obst- und Gemüseverzehr anhand „5 am Tag“ zu überprüfen
- die 3 Kernaussagen und ihre Umsetzbarkeit im Alltag kennen

03 | Knackiges Gemüse, freche Früchtchen

Besondere Hinweise

Kein Kind soll gezwungen werden, eine Obst- oder Gemüseart zu probieren, die es ablehnt. Im Vordergrund steht sie spielerisch zu motivieren und ihre natürliche Neugierde Neues auszuprobieren zu wecken. Für die Hausübung werden die Eltern vorab – mit einem Elternbrief – informiert, damit sie ihre Kinder beim Obst- und Gemüsekonsum entsprechend unterstützen können. Es ist keine Bewertung, sondern ein Experiment, das in der folgenden UE stattfindet. Mit den Kindern wird besprochen, dass es gar nicht so einfach ist, fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag unterzubringen. Sie sollen motiviert werden, zukünftig mehr Gemüse und Obst zu essen.

Zusatzinfo

- Einige Kinder vertragen aufgrund einer Allergie oder Fructoseunverträglichkeit (Fructosemalabsorption) bestimmte Obst- und Gemüsesorten nicht. Hier werden die Sorten, die sie nicht vertragen (z.B. Apfel, Birne), durch besser verträgliche Sorten (Banane) ausgetauscht.
- Ganz selten kann auch eine Hereditäre Fructoseintoleranz (HFI) vorliegen. Hier ist besondere Vorsicht geboten. Sowohl Obst als auch einige Gemüsesorten dürfen nicht gegessen werden.

Durchführungsdauer

1 UE

Material

- Ernährungspyramide
- Arbeitsmaterial: Korb mit verschiedenen Obst und Gemüsesorten (je nach Saison) auch Abbildungen sind möglich
- AB 1: Deine Hände zeigen dir wie es geht! 5 mal am Tag
- AB 2: Was bin ich und wie heiße ich? Ordne nach Gemüse und Obst
- AB 3: Meinem Geschmack auf der Spur (siehe B Wer noch mehr machen will - Obst und Gemüse verkosten)
- AB 4: Reim: Rate mal!
- AB 5: Forschungsauftrag (siehe C Ergänzungen) Wie viel Gemüse und Obst essen wir Zu Hause?
- AB 6: Darf ich vorstellen?

Arbeitsmaterial

- Brett
- Messer
- Sieb
- Schüssel
- Teller
- Seife
- Handtuch
- Geschirrtuch
- Schwammtuch
- und Obst

03 | Knackiges Gemüse, freche Früchtchen

Vorbereitung

- Klassenraum
- Obst und Gemüse im Vorfeld besorgen
- Material s.o.

Ablauf

Einstieg

In einem Korb sind verschiedene Obst- und Gemüsearten, die die Schüler:innen betrachten können. Die Lebensmittelgruppe Obst und Gemüse wird von den Schüler:innen in der Ernährungspyramide bestimmt. Es wird erarbeitet, dass diese Lebensmittelgruppe eine wichtige Rolle in unserer Ernährung spielt und sie 5 Portionen (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst) pro Tag davon essen sollen.

Aktivität

Was ist eine Portion? Anhand der eigenen Handgröße lernen die Schüler:innen ihre Portionsgröße abzuschätzen. Dazu können die Früchte aus dem Korb verwendet werden und/oder die Arbeitsblätter AB 1 (Deine Hände zeigen dir wie es geht! 5 mal am Tag) können ergänzend eingesetzt und die Lösungen besprochen werden. Den Schüler:innen können die 5 Portionen pro Tag mit dem vorhandenen Obst und Gemüse veranschaulicht werden.

Unterscheidung Gemüse und Obst: Die Lehrperson fragt, wer heute schon Obst und/oder Gemüse gegessen hat und welches. Die Klasse wird in 2 Gruppen eingeteilt. Willkürlich nimmt die Lehrperson eine Frucht aus dem Korb. Abwechselnd sollen die Schüler:innen einer Gruppe entscheiden, ob es sich um Gemüse oder Obst und um welches es sich handelt. Welche Gruppe hat die meisten Früchte erkannt? Interessant sind auch Obst- und Gemüsearten aus anderen Herkunftsländern (Feigen, Datteln, Kichererbsen ...). Zur Unterstützung kann AB2 „Was bin ich und wie heiße ich?“ Ornde nach Gemüse und Obst“ eingesetzt und von den Schüler:innen zu Hause oder in der UE ausgearbeitet werden.

Verkostung: Einige der Früchte sollen verkostet werden. Dazu wird das Waschen, Putzen und Zerkleinern der Früchte demonstriert und erklärt. Die Schüler:innen probieren von den zerkleinerten Früchten, geben Rückmeldung und bewerten den Geschmack. Es kann ergänzend das Arbeitsblatt AB3 „Meinem Geschmack auf der Spur“ (siehe B Wer noch mehr machen will) eingesetzt und von den Schüler:innen ausgefüllt werden.

03 | Knackiges Gemüse, freche Früchtchen

Abschluss

Die Schüler:innen geben Rückmeldung zu der UE. Was hat am besten geschmeckt? Kennen sie die gängigen Gemüse- und Obstsorten? Ist das Handmaß eine Hilfe für sie? Als Abschluss der UE kann jede/r SchülerIn einen Steckbrief für seine Lieblings Obst- und Gemüsesorte schreiben oder es kann der Reim Rate mal! (AB4) erarbeitet werden. Der Forschungsauftrag (AB5 - siehe Ergänzungen C) für zu Hause dient dazu, dass die Schüler:innen über eine Woche lang festhalten, wie viele Portionen Gemüse, Salat und Obst von den jeweiligen Familienmitgliedern gegessen werden. Zur Vertiefung oder als Hausaufgabe kann der Steckbrief (AB6) Gemüse und Obst bearbeitet werden.

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Wie waren die Vorkenntnisse und Erfahrungen der Schüler:innen?
- War das „Ratespiel“ zeitlich angemessen und waren die Schüler:innen aktiv?
- Wie kam der Geschmackstest bei den Schüler:innen an?
- Gab es Fragen?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

In einer weiteren UE kann ein Sinnesparcours durchgeführt werden, dabei können die Schüler:innen mit verbundenen Augen (blind) Obst und Gemüse mit unterschiedlichen Sinnen prüfen.

„Das kleine Schmeck“ ein Hörspiel mit zwei Folgen

von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung.

Die Kinder helfen dem wunderlichen Wesen „Schmeck“ sich auf dem Planeten Erde gut zu versorgen. Inhalte zum Thema Wasser trinken, Gemüse, Salat oder Obst essen, Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper, Hunger und Sättigung, Genuss beim Essen und vieles mehr, kann den Kindern auf diese unterhaltsame Weise noch einmal näher gebracht werden.



Quellen

- Eva Aichert, Christine Paxmann: Wir feiern ein Erntedankfest. Pattloch Verlag, Augsburg 1996; Rechte bei den Autoren
- aks gesundheit GmbH & Literaturhaus Vorarlberg: Hörspiel „ Das kleine Schmeck“ , Bregenz 2023

Deine Hände zeigen dir wie es geht! 5 mal am Tag, AB I

Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte und Obst versorgen unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen. Jeden Tag sind 3 Portionen Gemüse, Salat oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst, von großer Bedeutung für deine Gesundheit. Kannst du folgende Lebensmittel zuordnen?

Verbinde mit Linien ob die Lebensmittel zu „2 mal oder 3 mal am Tag“ gehören?

5 mal am Tag:
2 Portionen Obst
3 Portionen Gemüse

2 mal

3 mal

The image shows a matching exercise. At the top center is a box with the text: "5 mal am Tag: 2 Portionen Obst, 3 Portionen Gemüse". Below this are two dashed circles. The left circle is labeled "2 mal" and contains illustrations of two strawberries and two pears (one whole, one sliced). The right circle is labeled "3 mal" and contains illustrations of a head of lettuce and five beans. Surrounding these circles are various other food items: a leek, a radish, a corn cob, a tomato, two heads of broccoli, a bunch of grapes, a banana, a cucumber, and an orange. The task is to connect lines from the items to the appropriate category.

Was bin ich und wie heiÙe ich? AB 2

Kreise Gemüse mit der Farbe Grün ein und Obst mit der Farbe Orange.

Suche auch den richtigen Namen dazu. Die Wörterbox kann dir dabei helfen, streiche das passende Wort durch.

The page features ten illustrations of fruits and vegetables arranged in a grid-like pattern. Each illustration is accompanied by an empty rectangular box for labeling. The items are: a peach (orange), an apple (orange), a beet (purple), a pear (orange), a sliced pear (orange), a lettuce head (green), five kidney beans (brown), a bunch of grapes (purple), a head of cauliflower (green), two strawberries (red), a bunch of celery (green), and three green tomatoes (green).

Wörterbox:
Erdbeeren, Brombeeren, Salat, Kohlsprossen, Rote Bohnen, Apfel, Selleriestangen, Rote Rübe, Birne, Pfirsich

Ordne nach Gemüse und Obst, AB 2

Das Obst und das Gemüse sind beim Einkauf im Korb durcheinander geraten. Sortiere es nun in den richtigen Korb.

Korb mit Gemüse



Korb mit Obst



Reim: Rate mal! AB 4

Ein Mann lief auf der Straße
in riesengroßen Pantoffeln.
Er trug in seiner Tasche
riesengroße ...

Die Kühe fressen Gras,
das holt man von der Weide.
Die Menschen essen Brot,
das macht man aus ...!

„Der Rettich ist viel zu scharf“,
das sagte zu mir das Lieschen.
„Ich esse auf jeden Fall
die kleinen roten ...!“

Kennst du die roten Kugeln?
Kannst du sie denn erraten?
Zu Nudeln gibt es Soße,
die macht man aus ...!

Am Morgen ess' ich Müsli,
da bin ich eine „Süße“,
doch mittags mag ich Suppe,
am liebsten aus ...!

Quelle: Text nach Eva Aichert, Christine Paxmann: Wir feiern ein Erntedankfest. Pattloch Verlag, Augsburg 1996;
Rechte bei den Autoren

Darf ich vorstellen! AB 6

Über Gemüse und Obst gibt es viel Wissenswertes zu erfahren.

Beschreibe ein Gemüse oder Obst deiner Wahl und beantworte die Fragen dazu!

Male oder mach ein Foto von deinem Gemüse oder Obst:

- Frage 1: Was davon kann man essen?
- Frage 2: Zu welcher Jahreszeit wird es geerntet?
- Frage 3: Kennst du eine Speise bei der es verwendet wird?
- Frage 4: Was ist dir noch aufgefallen?

Name:

Antwort 1:

Antwort 2:

Antwort 3:

Antwort 4:

Hier ist Platz für ein Bild oder Foto

B

Noch ein paar spannende Themen

- 01 | Wann schmecken Erdbeeren am besten?
- 02 | Wo sich überall Wasser versteckt
- 03 | Tagestrinkpass, Wochenstrinkpass

01 | Wann schmecken Erdbeeren am besten?

Nicht jede Erdbeere ist eine Erdbeere



Hintergrund

Die Jahreszeiten geben den Rhythmus der Natur vor. Noch vor wenigen Generationen war unser Essen stark an den Rhythmus der Jahreszeiten gebunden und wir haben das gegessen, was in unmittelbarer Nähe wuchs. In der Erntezeit wurden – sofern möglich – die Lebensmittel haltbar gemacht.

Dazu zählte das Trocknen, Einlegen, Entsaften, Einsalzen, Räuchern, Einkochen und im Laufe der technischen Entwicklung auch das Einfrieren. Heute gibt es im Supermarkt ganzjährig ein fast unverändertes Obst- und Gemüseangebot. Das bringt aber auch Nachteile für unsere Gesundheit und Umwelt. Obst und Gemüse aus der Region und nach der Saison haben dagegen viele Vorteile wie zum Beispiel: kürzere Transportwege, Unterstützung von kleinen und mittleren Betrieben, mehr Abwechslung durch das saisonale Angebot, intensiver Geschmack, größere Wertschätzung der Lebensmittel. Ein großes Angebot regionaler Produkte gibt es häufig auf Wochenmärkten oder im Hofladen.



Ziele

Die Schüler:innen erfahren:

- welche Lebensmittel – insbesondere Obst und Gemüse – in der Region angebaut werden
- welche Obst- und Gemüsesorten es zu welcher Jahreszeit gibt
- wie sie ihr eigenes Konsumverhalten am Beispiel von Obst und Gemüse reflektieren

Durchführungsdauer

1 UE (=50 Minuten)

01 | Wann schmecken Erdbeeren am besten?

Besondere Hinweise

Viele kaufen ihr Obst und Gemüse im Supermarkt. Das ist praktisch, denn das Angebot und die Auswahl sind vielfältig. Das Bewusstsein, dass ein Großteil der angebotenen Waren weder regional noch saisonal ist, ist eher gering. Zusätzlich kann regionales und saisonales Obst und Gemüse oft preislich günstiger sein. Viele Schüler:innen ernähren sich bei auf Obst und Gemüse eher einseitig (z.B. nur Tomaten und Gurken). Dann werden auch häufig nur diese Obst- und Gemüsesorten gekauft. Unabhängig davon, ob es sich um ein regionales und saisonales Produkt handelt.

Zusatzinfo

- Es lohnt sich zu wissen, dass im Supermarkt die Nachfrage das Angebot regelt. Werden in den Wintermonaten gehäuft Beeren gekauft, werden diese in der Regel auch vom Supermarkt angeboten.
- Bei einer Allergie auf eine bestimmte Obstsorte ist es je nach Saison schwierig, auf andere heimische saisonale Obstsorten auszuweichen.

Material

- Saisonkalender
https://info.bml.gv.at/dam/jcr:cf9f490-8be4-405e-afd7-c06a3a2fa1ca/Druck_Saisonkalender_220907_Totschnig.pdf
- AB 1 Hausaufgabe: Saisonkalender basteln:
<https://umdenken.rlp.de/de/aktionen/kinderkolleg-umwelt-ideen-fuer-zuhause/saisonkalender-basteln/>

Vorbereitung

- Klassenraum
- Material s.o.

01 | Wann schmecken Erdbeeren am besten?

Ablauf

Einstieg

Die Schüler:innen sitzen im Stuhlkreis. Sie nennen zum Einstieg ihre Assoziationen zum Sommer wie Sonne, Ferien, Grillen, ...
Unterstützend können folgende Fragen sein: Was esst ihr im Sommer am liebsten? Was schmeckt für euch typisch nach Sommer? Wer hat einen Garten und kann im Sommer Gemüse und/oder Obst ernten und welche Sorten? Die Antworten werden in Form einer Mind-Map notiert.

Aktivität

Die Schüler:innen werden gefragt, wie es möglich ist, dass Produkte wie z. B. Erdbeeryoghurt, Tee mit Erdbeergeschmack oder z. B. Erdbeereis nach Erdbeeren schmecken, obwohl nur wenige Früchte enthalten sind? So kann auf Aromastoffe, Farbstoffe und andere Zusatzstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln hingewiesen werden. Auch kann das Video „Holzspäne im Erdbeeryoghurt“ <https://www.youtube.com/watch?v=TX8rUepTLOo&t=19s> gezeigt werden.

Mit Blick auf die Mind-Map sammeln die Schüler:innen, welche Obst- und Gemüsesorten in ihrer Region wachsen und wann diese hauptsächlich geerntet werden. Dann überlegen sie welche Produkte daraus hergestellt werden.

Die gesammelten Antworten können mit dem „Saisonkalender“ abgeglichen und ergänzt werden. Die Kinder können auch ihren eigenen Saisonkalender basteln AB 1 (siehe Beispiel Seite 58) und in der Klasse aufhängen. Hierfür gibt es die Bilder der Lebensmittelkarten aus der UE 01 oder die Klasse malt selbst Bilder von Lebensmitteln.

01 | Wann schmecken Erdbeeren am besten?

Abschluss

Die Schulkinder erkennen: Wenn heimisches Obst und Gemüse gerade Saison hat, stammt das Angebot auch im Supermarkt meistens aus der Region. Die Produkte sind frisch und schmecken besser, da sie - durch die kurzen Transportwege - reif geerntet werden können. Damit ist das Obst und Gemüse meist frisch und hat oft einen besseren Geschmack, weil es im reifen Zustand geerntet wurde. Saisonal heißt außerdem abwechslungsreich essen. Regional heißt, dass das Obst und Gemüse aus der näheren Umgebung stammt.

Nachbereitung

- Waren die Begriffe regional, saisonal bekannt?
- Wurde ein Saisonkalender erstellt und sichtbar aufgehängt?
- Haben die Schüler:innen Fragen gestellt, waren sie interessiert?

Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten

- Falls die Möglichkeit besteht, kann eine Exkursion zu einem regionalen Obst-/Gemüsebauern durchgeführt werden.
Zum Beispiel: www.vetterhof.at
- Sofern ein Schulgarten vorhanden, können die Schüler:innen in die Pflege und/oder Ernte eingebunden werden.
- Die UE kann, falls Gelegenheit besteht, durch einen gemeinsamen Besuch auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt ergänzt werden.
- Schulexkursionen:
<https://www.schuleambauernhof.at/betriebe/?bundesland-bezirk=vorarlberg>
- „Das kleine Schmeck“ ein Hörspiel mit zwei Folgen von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung.
Die Kinder helfen dem wunderlichen Wesen „Schmeck“ sich auf dem Planeten Erde gut zu versorgen. Inhalte zum Thema Wasser trinken, Gemüse, Salat oder Obst essen, Wirkung von Lebensmitteln auf den Körper, Hunger und Sättigung, Genuss beim Essen und vieles mehr, kann den Kindern auf diese unterhaltsame Weise noch einmal näher gebracht werden.
Folge 1: Das kleine Schmeck - Spinatknödel und scharfe Erdbeeren (Spieldauer 33 Minuten)
Folge 2: Das kleine Schmeck - Erdige Äpfel (Spieldauer 29 Minuten)
Hörspiele „Das kleine Schmeck“: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVlv6gZkH2Doji3DSuLfzrpRDYZewq>



Quellen

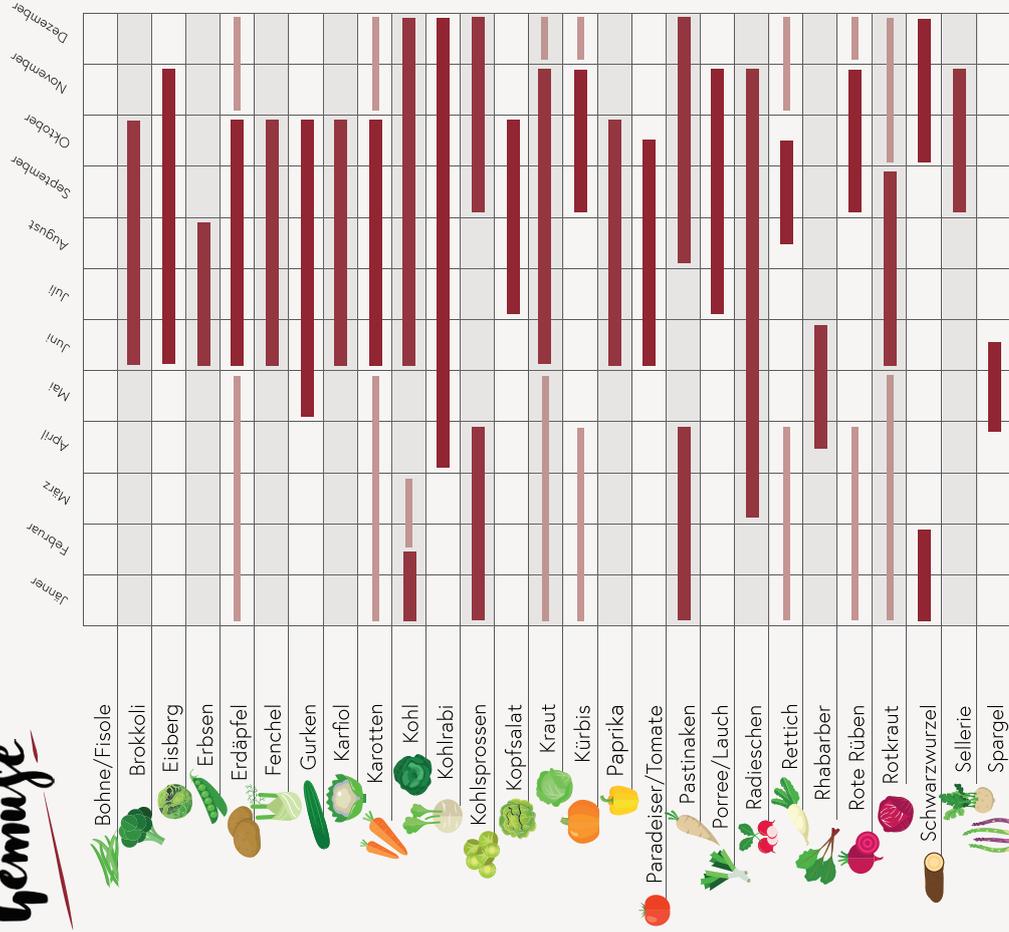
- <https://www.umwelt-im-unterricht.de/unterrichtsvorschlaege/wie-schmeckt-sommer>

Saisonkalender

Wer auf saisonale und regionale Produkte achtet, liegt immer richtig! Damit tun wir der Umwelt, den bäuerlichen Familienbetrieben und auch unserem eigenen Wohlbefinden etwas Gutes!

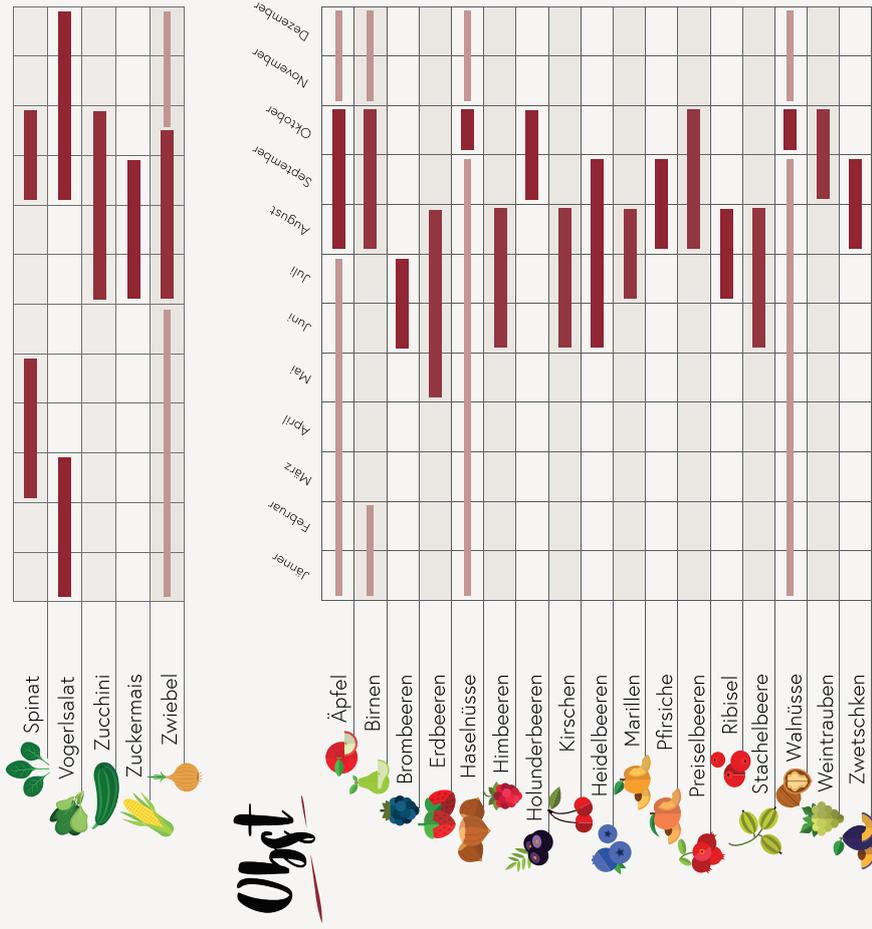
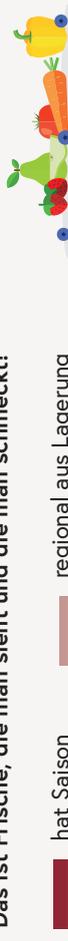
Saisonales und regionales Obst und Gemüse ist nicht nur voll im Geschmack, sondern gibt uns auch wieder ein Gefühl für die Jahreszeiten.

Gemüse



Doch welche Produkte sind wann bei uns verfügbar? Unser Saisonkalender zeigt auf einem Blick, welches Gemüse und Obst gerade Saison hat.

Das ist Frische, die man sieht und die man schmeckt!



Noch mehr Infos über regionale Lebensmittel und eine nachhaltige Lebensweise gibt es unter www.das-ist-österreich.at

Obst & Gemüse der Saison, AB I

Nicht alle Obst- und Gemüsesorten wachsen bei uns das ganze Jahr über. Mithilfe eines Saisonkalenders kannst du dir anschauen, wann dein Lieblingsobst und –gemüse Saison hat.

Ihr braucht

Papier Schere
Stifte Musterklammer
Locher Evtl. Karton zum Verstärken

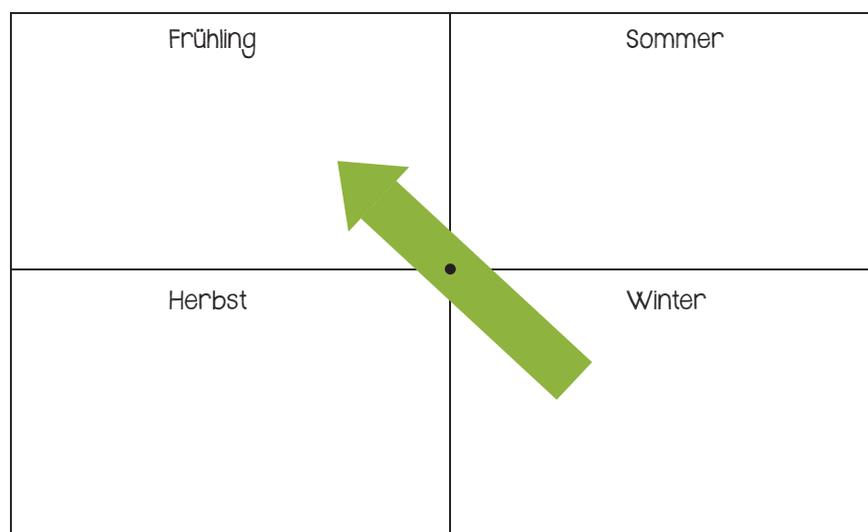
Anleitung

1. Male als erstes deine liebsten Obst- und Gemüsesorten.
2. Schneide die Bilder und einen Pfeil aus
3. Zeichne auf ein großes Stück Papier vier Felder ein. Diese stehen für die vier Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst und Winter.
4. Befestige mit der Musterklammer den Pfeil in der Mitte des Kalenders
5. Jetzt heißt es gut überlegen: Zu welcher Jahreszeit gibt es welche Obst- und Gemüsesorten? Wenn dir das schwer fällt, kannst du hier auch einen Saisonkalender zu Hilfe nehmen.
6. Wenn du es herausgefunden hast, kannst du das Obst und Gemüse auf den Kalender kleben und schon hast du deinen eigenen Saisonkalender mit deinen Lieblingsorten gebastelt!. Der Kalender kann gut sichtbar im Klassenzimmer aufgehängt werden.

Variation

Ihr könnt zwei Kalender basteln: Einen mit Obst und einen mit Gemüse.

Die jeweilige Obst- oder Gemüsesaison kann sich auf mehrere Jahreszeiten erstrecken. Ziel ist, dass die Kinder sich einen Überblick verschaffen können. Viel Spaß!



Meinem Geschmack auf der Spur, AB 3

Probiere doch einmal und verkoste!

Male an, welche Eigenschaften zutreffen.
Schreib auch deine eigenen Eindrücke in die Boxen

Das möchte ich verkosten:		 SEHEN lang groß AUSSEHEN grün oval
 SCHMECKEN salzig sauer süß GESCHMACK fruchtig	 RIECHEN säuerlich süßlich nach nichts GERUCH	MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT
 TASTEN rau grob ANFÜHLEN weich fest	 HÖREN knusprig knackig GERÄUSCHE kracht dumpf	SEHR GUT GUT GEHT SO

Rezept

Bärentraum



Zutaten für 10 Portionen

Zutaten

1. 500 g Naturjoghurt
2. 250 g Vanillejoghurt
3. 500 g Obst nach Saison (Äpfel, Bananen, Trauben, Mandarinen, Erdbeeren, Himbeeren,...)

Zubereitung

1. Joghurt mischen.
2. Das gewaschene und klein geschnittene Obst unterheben.
3. Fertig!

Notizen:

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Cooler Durstlöscher

Hintergrund

Wasser bzw. Flüssigkeit ist ein in seiner Bedeutung häufig unterschätzter Nährstoff und bildet mit den pflanzlichen Lebensmitteln die Basis in der Ernährungspyramide. Der Bedarf an Flüssigkeit ist bei Kindern deutlich höher als bei Erwachsenen. Kinder trinken oft zu wenig – besonders in der Schule. Darunter leidet die Leistungsfähigkeit und die Konzentration sinkt. Der Körper kontrolliert den Wasserhaushalt sehr genau und ist weitgehend konstant.

Da der Mensch keinen Wasserspeicher hat, ist regelmäßiges Trinken so wichtig. Verliert der Körper mehr als 0,5% seines Körpergewichts in Form von Wasser, so entsteht bereits ein Durstgefühl. Dann sollte getrunken werden. Offensichtlich ist der Durst häufig ein zu schwaches Signal. Flüssigkeitsverluste von 2 % führen zu einer deutlichen Verminderung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit. Insbesondere bei bzw. nach sportlicher Betätigung kann es zu einer Leistungsminderung kommen, da der Körper bei starker Anstrengung bis zu 0,5 – 1,0 Liter Flüssigkeit verlieren kann. Um einem Flüssigkeitsverlust vorzubeugen, ist es am besten gleichmäßig über den Tag zu trinken.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Kinder mehr trinken, wenn Wasser in den Schulen kostenlos zur Verfügung steht. Kinder nehmen dann nicht nur mehr Flüssigkeit auf, sondern trinken mehr Wasser und weniger süße/gezuckerte Getränke wie Softdrinks. Dadurch verringert sich das Risiko für Übergewicht. Milch zählt nicht als Getränk, sondern ist aufgrund der Zusammensetzung ein Lebensmittel.

Ziele

Die Schüler:innen kennen

- die Position der „geeigneten“ Getränke in der Ernährungspyramide
- die Bedeutung einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr
- die an der Wasseraufnahme/-ausscheidung beteiligten Organe
- gute und schlechte Durstlöscher
- die Methoden der Lebensmittelindustrie, um den Geschmack von Getränken zu beeinflussen

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Besondere Hinweise

Ihr eigenes Trinkverhalten in der Schule hat Vorbildfunktion und ist sehr wichtig. Trinkrituale, die mit den Schüler:innen vereinbart werden, verhindern, dass der Unterricht gestört wird. Beispielsweise kann vereinbart werden, dass zu Beginn und am Ende einer UE oder auch in den Pausen gemeinsam getrunken wird. Gemeinsam mit den Schüler:innen können Trinkregeln erstellt und / oder – wenn Regeln schon vorhanden sind – besprochen werden.

Zusatzinfo

Besonderheiten ergeben sich, wenn die Schüler:innen von zu Hause oft „gesüßte“ Getränke mitbringen. Hier könnten die Eltern z.B. durch Elternbriefe eingebunden oder zu einer Ausstellung zum Thema Getränke eingeladen werden. Eine Besichtigung / Führung durch ein Wasserwerk bietet sich als weitere Möglichkeit an. Evtl. können – wenn nicht schon vorhanden – Wasserspender in der Schule aufgestellt werden. In einigen Ländern (Frankreich, Italien) steht Wasser immer auf dem Tisch.

Material

- Ernährungspyramide
- Rose von Jericho, Gefäß mit Wasser
- 1-Liter-Flasche
- AB 1: Dein Körper besteht zu über 2/3 aus Wasser
- AB 2: So kommt das Wasser in den Körper
- Hausaufgabe AB 3: Mein „Cooles Getränk“
- Hausaufgabe AB 4: Mein Trinkpass

Geschmackstest – Arbeitsmaterial

- 2 Kannen
- Wasserkocher
- Zitronenpresse
- Messer
- ggf. Brett
- Trinkbecher
- Schwammtuch
- Geschirrtuch

Geschmackstest – Lebensmittel

- Fruchttetebeutel
- Zuckerwürfel
- Zitrone

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Vorbereitung

1. Tische für Geschmackstest
2. Material (s.o.) besorgen oder z.T. von den Schüler:innen mitbringen lassen
3. 2 Kannen mit je 1 Liter Früchtetee je nach Sorte mit 3–5 Teebeuteln) kochen, beide Tees mit je 80 g Zucker (= 20 Würfelzuckerstücke à 4 g) süßen.
4. In einer Kanne den Saft einer großen ausgepressten Zitrone geben.

Ablauf

Einstieg

Trinkregeln: Gemeinsam mit den Kindern die Trinkregeln besprechen. Evtl. gibt es schon welche.

Ernährungspyramide zeigen: Die Basis der Ernährungspyramide bilden die geeigneten Getränke und davon sollten wir reichlich trinken. Die „gezuckerten“ und damit ungeeigneten Getränke wie z.B. Limonaden bilden die Spitze der Pyramide.

Aktivität

Trinkmenge besprechen und veranschaulichen: Im Gespräch mit den Schüler:innen erarbeiten, was passiert, wenn Blumen kein Wasser bekommen. Zur Beobachtung evtl. eine Rose von Jericho ins Wasser geben und in gewissen Zeitabständen (z.B. am Ende der UE oder am Ende des Schultages) die Veränderungen besprechen.

Die Schüler:innen erfahren, dass unser Körper zu 2/3 aus Wasser besteht und malen dazu die Abbildung AB 1 aus. Was passiert, wenn wir den ganzen Tag nichts trinken? Wir bekommen Durst, einen trockenen Hals und Mund,... Die Antworten der Klasse sammeln und AB 1 besprechen. Anhand einer Flasche mit 1 Liter Wasser den Kindern zeigen, wie viel Flüssigkeit sie pro Tag brauchen.

Zur Ergänzung

Der Geschmackstest süß-sauer zeigt die Tricks der Lebensmittelindustrie. Alle Kinder probieren zwei vorbereitete Tees und entscheiden, welcher süßer schmeckt. Der Tee mit Zitronensaft schmeckt weniger süß, wie der gleiche Tee ohne Zitrone. Der Klasse die in dem Tee enthaltene Zuckermenge zeigen und darauf hinweisen, dass die Industrie den Süß-Sauer-Trick bei Limonaden und Erfrischungsgetränken anwendet. Die Schüler:innen erfahren, dass gute Durstlöscher wenig/keinen Zucker enthalten.

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Abschluss

Gibt es noch Fragen zu der UE? Was hat euch gut gefallen? Sofern durchgeführt: Was merkt ihr euch aus dem Geschmackstest süß-sauer?

Hausaufgaben

Die Kinder können mit Hilfe ihrer Eltern/Großeltern ein Rezept für ihr „Cooles Getränk“ AB 3 erstellen. Sie schreiben dazu die Zutaten und die Zubereitung auf oder zeichnen entsprechende Bilder dazu. Alternativ können die Schüler:innen über eine Woche ein Trinktagebuch AB 4 führen. Das Trinkprotokoll kann man in einer weiterführenden UE in Partnerarbeit besprechen.

Reflexion

- Hat die Klasse mitgearbeitet?
- Sofern durchgeführt: Wurde der Geschmackstest süß-sauer verstanden?
- War der Zeitaufwand für die Vorbereitung angemessen?
- Weitere Anmerkungen/Vertiefungsmöglichkeiten
- Ergänzend könnte mit den Schüler:innen in einer weiteren UE die Frage „Woran erkenne ich einen guten Durstlöscher?“ erarbeitet werden.
- Wiederholung und Festigung: So kommt das Wasser in den Körper AB 2
- Mit Mathematik (Maßeinheiten, Zahlen ...) kombinierbar
- Forschungsauftrag: Das Trinktagebuch kann von den Schüler:innen eine Woche lang zur Selbstreflexion geführt und in einer weiteren UE oder fächerübergreifend (Biologie ...) besprochen werden.
- Anhand der Farbskala (<https://www.meinmed.at/gesundheit/urin-farbe-bedeutung/2597>) kann überprüft werden, ob genügend getrunken wurde. Je stärker der Urin gefärbt ist, desto größer ist das Flüssigkeitsdefizit.

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Wassergehalt des Körpers

Alle Lebewesen bestehen zu einem großen Teil aus Wasser. Menschen und Tiere verdursten, Pflanzen verdorren, wenn sie kein Wasser bekommen.

Wasser im Körper

Menschen bestehen zu mehr als der Hälfte, genauer zu rund 60 %, aus Wasser. Das Wasser ist im gesamten Körper verteilt. Woran erkennst du, dass in deinem Körper Wasser ist?

Menschen sind keine Kamele

Kamele können mehrere Wochen ohne zu trinken auskommen. Sie haben sich gut an das Leben in der trockenen, heißen Wüste angepasst. Wenn sie dann richtig durstig eine Oase erreichen, saufen sie bis zu 100 Liter und mehr Wasser auf einen Zug!

Menschen können im Notfall wochenlang hungern, aber ohne Wasser sind wir nach ca. drei Tagen verdurstet. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel!

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Experiment So viel Wasser steckt in dir!

Material

1. Wasserflaschen oder Kunststoffkanister (ca. 15 Stück 1 Liter Flaschen)
2. 6 Trinkbecher/Gläser

Beschreibung

Der Körper von Volksschülern besteht zu ca. 60 % aus Wasser. Bei einem 25 kg schweren Kind sind das ca. 15 Liter Wasser.

Darstellung

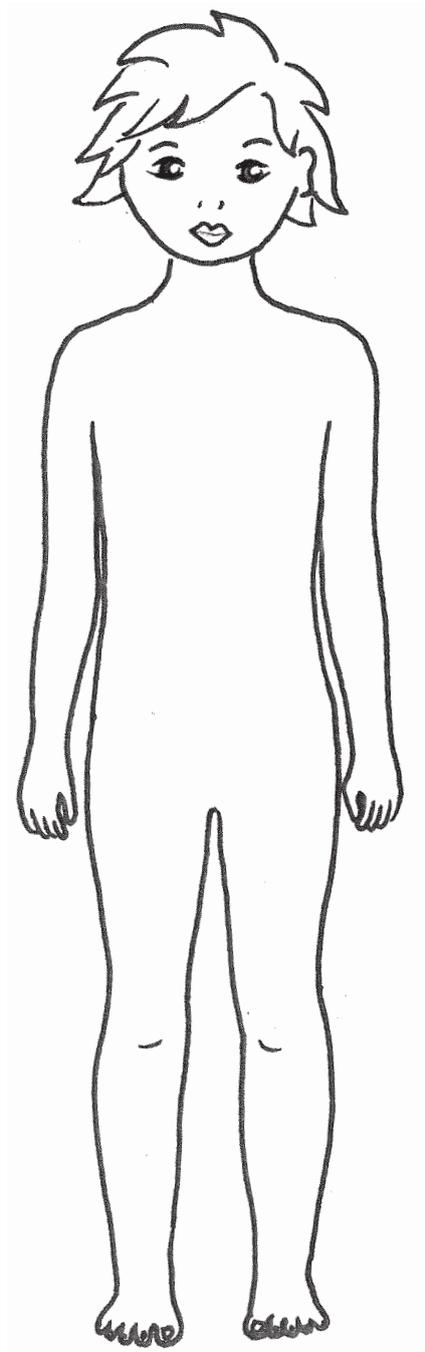
15 gefüllte 1l-Flaschen neben einem Kind aufbauen.
So viel Wasser steckt in dir!

Wenn du Wasser verlierst (durch Atmung, Schweiß, Harn),
musst du genau diese Menge auch wieder trinken!
Das sind ca. 1 – 1,5 Liter pro Tag. ca. 6 gefüllte Trinkbecher (à 250 ml).
Hast du heute schon genug getrunken?

Dein Körper besteht zu über zwei Dritteln aus Wasser!

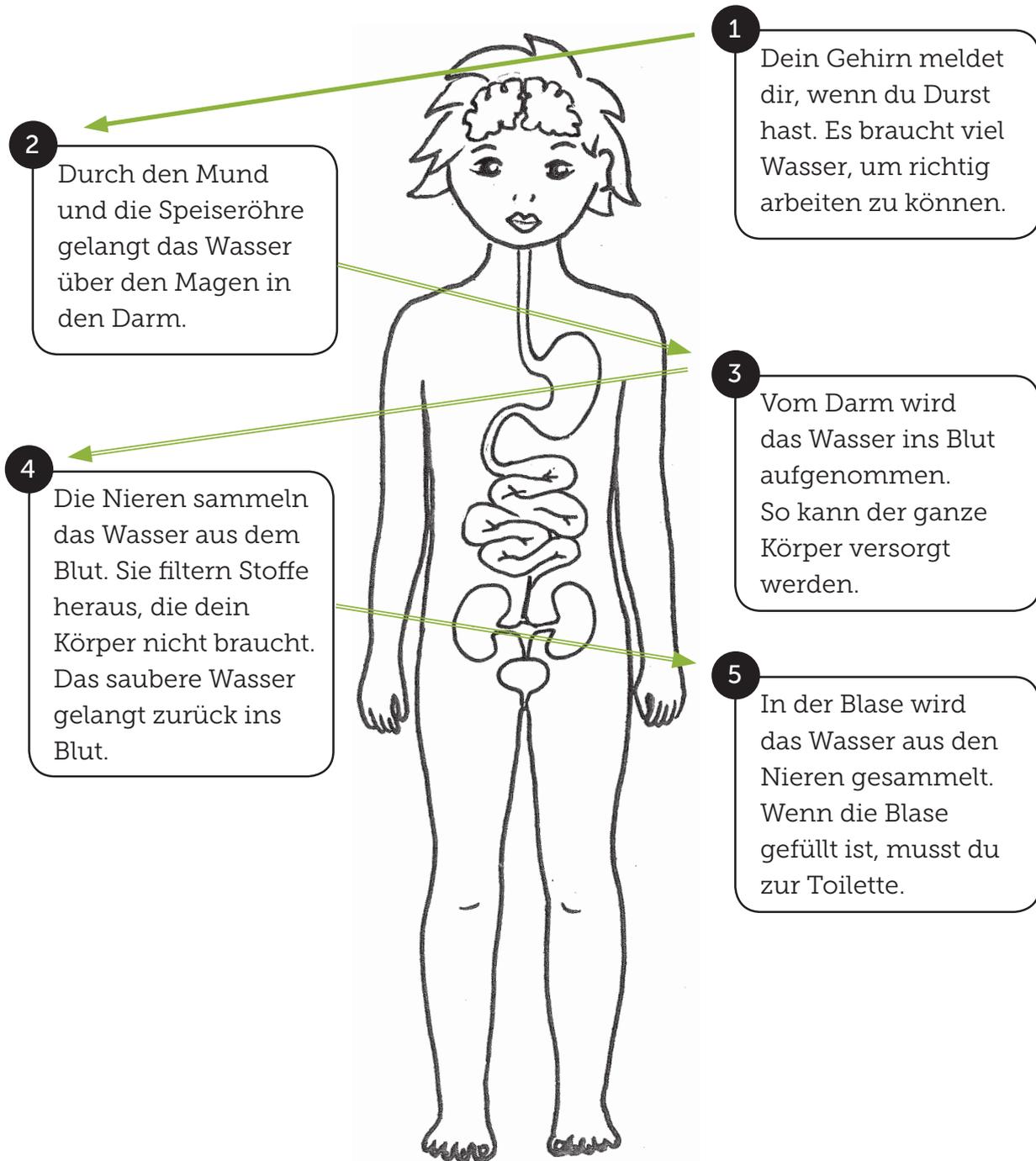
AB I

Male den Körper bis zu den Achselhöhlen aus



So kommt Wasser in den Körper.

AB 2



1. Wie sieht Dein Urin aus, wenn du wenig getrunken hast?
2. Wie sieht dein Urin aus, wenn du ausreichend getrunken hast?

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**



Am **Abend**

Trinken ist wichtig!

Wasser ist der beste Durstlöscher.
Es macht dich frisch und munter.

Wer zu wenig trinkt,
wird müde und schlapp.

**Was und wie viel trinkst du?
Denke darüber nach!**

Wie viel trinkst du an einem Tag?

Du darfst für jeden Becher Wasser,
den du heute trinkst, einen Becher
ausmalen.



In der **Früh** zu Hause



Am **Vormittag** in der Schule



Zum **Mittagessen**



Am **Nachmittag**

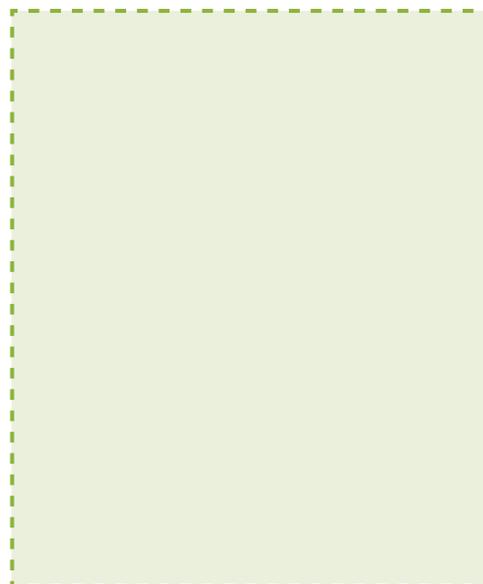


Am **Abend:**

Mein „Cooles Getränk“, AB 3

Schreibe oder zeichne dein Rezept hier auf!
Denk dir auch einen Namen aus.

Mein Rezept heißt:



Zutaten für 0,5 Liter:

So geht es:

Rezept

Buntes Vitamin-Wasser

Material

1. Schneidebrettchen
2. Gemüsemesser
3. Pro Kind ein Glas
4. Bei Bedarf Zahnstocher oder Löffel



Zutaten für 10 Kinderportionen

1. 2,5 Liter Leitungswasser
2. 2 Handvoll frische Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren nach Wahl)
3. 1 Zitrone
4. Frische Kräuter nach Geschmack (Zitronenmelissen, Rosmarin, Colakraut, Basilikum, Thymian...) oder Wildkräuter & Blumen z.B. Gänseblümchen



Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und vierteln
2. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden
3. Kräuter waschen
4. Alle Zutaten in einen großen Krug geben und mit Leitungswasser auffüllen.
5. Nach Möglichkeit kaltstellen und ca. 30 Minuten oder länger ziehen lassen.

Tipp!

Vitamin-Wasser kann auch mit anderen Früchten, z.B. in Spalten geschnittene Äpfel, Pfirsiche, Trauben, etc. zubereitet werden.

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Häufige Fragen



Ist Wasser für den Körper lebenswichtig?

Ja. Der menschliche Körper ist mehr flüssig als fest. In pers ist Wasser. Wir brauchen Wasser:

- als Löse- und Transportmittel
- um die Körpertemperatur zu regulieren
- um Schadstoffe auszuscheiden

Menschen können ohne feste Nahrung einige Zeit überleben, ohne Wasser aber nur wenige Tage.

Wie viel soll man trinken?

Allgemein hängt die genaue Menge von Alter, Temperatur, Bewegung und von der aufgenommenen Nahrung ab. Durch das Schwitzen, Ausatmen oder über den Harn verlieren wir Wasser, das wir „nachfüllen“ müssen. Der Richtwert für die Trinkmenge von Volksschüler:innen liegt bei 60 g Wasser pro kg Körpergewicht. Bei einem Gewicht um die 30 kg braucht ein Kind also rund 1,8 Liter pro Tag.

Mit „Wasserbedarf“ ist aber nicht nur die Trinkmenge gemeint. Denn auch feste Nahrung enthält Wasser. Das heißt 1 - 1,2 Liter Wasser sollten Kinder im Volksschulalter tatsächlich trinken. Bei Sport und Hitze erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf deutlich: Hat es 30 °C braucht unser Körper bis zu einem Liter mehr zur Kühlung als bei 20 °C.

Und wie ist es bei Erwachsenen? Bei ihnen liegt der durchschnittliche Tagesbedarf an Wasser bei etwa 40 Gramm pro kg Körpergewicht. Das heißt Kinder benötigen mehr Flüssigkeit pro kg Körpergewicht als Erwachsene. Die genaue Menge hängt aber vom Alter, von der Temperatur, von der Bewegung und von der aufgenommenen Nahrung ab.

Tipp: Kontrollieren Sie Ihren Urin! Bei normaler Menge und einer hellgelben Farbe haben Sie keinen Flüssigkeitsmangel.

Quelle: Text nach Köhnke: Der Wasserhaushalt und die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser und Getränken, ErnährungsUmschau 2/2011

Wie oft sollte man trinken?

Kinder sollten über den Tag verteilt trinken, damit sie den Bedarf an Flüssigkeit abdecken können. Zu den Mahlzeiten aber auch zwischendurch den Kindern Wasser anbieten um ihnen ein regelmäßiges Trinkverhalten zu lernen.

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Kann man zu viel trinken?

Kaum. In der Regel scheiden die Nieren ein Zuviel an Wasser über den Harn problemlos wieder aus. Eine Wasservergiftung (Hyponatriämie) kann aber vorkommen, wenn man sehr viel schwitzt und dabei Natrium verliert (Schweiß schmeckt ja salzig) und sehr viel Wasser ohne Salze trinkt. Wer mehrere Liter am Tag trinkt und dazwischen auch etwas Salziges wie Brot oder Käse isst, kann unbesorgt sein. Meist verspürt man ohnehin Lust auf Salz, wenn man etwa nach dem schweißtreibenden Sport viel trinkt. Wer einfach so mehr als 10 Liter pro Tag trinkt, riskiert, dass der Körper mehr Mineralstoffe ausschwemmt, als er aufnehmen kann. Bei mehr als 14 Litern pro Tag droht Nierenversagen.

Quellen: Text nach ernährung heute 2_2016, www.gesundheit.gv.at

Was passiert, wenn man zu wenig trinkt?

Zuerst kommt ein Durstgefühl. Durst ist noch nichts Bedrohliches, er ist einfach ein Warnsignal des Körpers, endlich zu trinken. Leider kann man das „Durstgefühl“ auch ignorieren lernen. Kinder, die sehr beschäftigt sind, vergessen zum Beispiel leicht auf's Trinken oder auch ältere Menschen.

Wie reagiert der Körper auf einen Flüssigkeitsmangel?

Erste Anzeichen von Flüssigkeitsmangel im Körper sind meist Müdigkeit, Unkonzentriertheit und auch Kopfschmerzen. Das Kurzzeitgedächtnis ist verschlechtert und auch noch am Folgetag ist die kognitive Leistungsfähigkeit vermindert.

Denn wenn der Körper zu wenig Flüssigkeit bekommt, entzieht er diese dem Blut. Die Folge: Das Blut dickt ein und ist nicht mehr in der Lage, richtig zu zirkulieren.

Dadurch muss sich das Herz mehr anstrengen und schneller schlagen. Weil das Blut langsamer fließt, kommt es zu einer Unterversorgung der Gehirn- und Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen.

Bei Flüssigkeitsmangel ist auch die Bildung von Schweiß und Urin verringert und damit die Ausscheidung von Schadstoffen geringer. Eine bestehende Dehydrierung kann man daher auch an einem dunklen Harn erkennen. Im Idealfall ist dieser fast farblos bis hellgelb.

Eine Dehydrierung wirkt sich auch auf die Stimmung aus. Durstige Menschen sind angespannt.

Quellen: Text nach Edmonds/Burford, *Appetite* (2009), 52(3): 776-779, Wagner et al., *Ernährung im Fokus* (2009), 4: 238-241, www.dasgehirn.info

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Flüssigkeitsdefizit	Auswirkung
2 % (ca. 2 Gläser)	verminderte Ausdauer, Konzentrations- und Denkfähigkeit
3 – 4 % (ca. 5 Gläser)	Mundtrockenheit, weniger Harn, ev. Kopfweh, Verstopfung
5 – 6 %	beschleunigter Puls, erhöhte Temperatur, Reizbarkeit, Erschöpfung
7 – 8 %	Übelkeit, Atemnot, Sprachschwierigkeiten
12 %	Verwirrtheit
über 14 %	Kreislaufkollaps

Übrigens: 2% Flüssigkeitsmangel bei 30 kg: 360 ml Wasser
Dieser Mangel wird von Volksschulkindern am Vormittag erreicht, wenn sie am Abend wenig getrunken, in der Früh auf ein Frühstück verzichtet und in der Pause auf´s Trinken vergessen haben.

Hilft Wasser beim Denken?

Ja. Eine ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in der Schule! Wer zu wenig Wasser trinkt, wird müde und unaufmerksam. Die physiologische Begründung ist unter „Wie reagiert der Körper auf einen Flüssigkeitsmangel?“ beschrieben.

Quelle: Text nach D´Anci, Constant, rosenberg (2006): Hydration and cognitive function in Children, Nutr. Rev 64: 457-464, Edmonds (2010): Does a drink of water help children think? School Health 6: 58-60

02 | Wo sich überall Wasser versteckt

Schützt Wasser trinken vor Übergewicht?

Ja. Übergewicht und Adipositas zählen zu den größten gesundheitlichen Herausforderungen. Der Konsum von süßen Getränken/Limonaden steigt bei Kindern/Jugendlichen kontinuierlich. Der regelmäßige Konsum stark zuckerhaltiger Getränke gilt als ein wichtiger Faktor bei der Entwicklung von Übergewicht und Adipositas. Daher ist es wichtig, Kinder bereits in frühen Jahren an das Wassertrinken zu gewöhnen. Wasser trinken beugt Untersuchungen zufolge Übergewicht vor und gilt als ein Schlüsselfaktor zur Prävention von Adipositas.

Quelle: Text nach Muckelbauer et al, Pediatrics (2009), 123(4): 661-667; HBSC Factsheet 03/2012; Schneider J. (2013): Süßgetränke und Körpergewicht bei Kindern u. Jugendlichen, Stand der Forschung u. Empfehlungen.

Darf man zum Essen Wasser trinken?

Ja! Sie kennen die Warnung: Kein Wasser zum Essen, es verdünnt die Magensäure und verschlechtert damit die Verdauung. Das stimmt nicht! Die Trinkmenge ist nur ein kleiner Teil der nach einer Mahlzeit in den Darm abgegebenen Flüssigkeit. Im Gegenteil: Wird ein Glas Wasser zum Essen getrunken, dehnt sich den Magen stärker. Das führt zu einer früheren Sättigung. Damit ist die „Wassermethode“ besonders attraktiv für Menschen, die abnehmen möchten. Wasser ist einfach in der Anwendung, kostengünstig, nebenwirkungsfrei und zugleich effektiv: das können nicht viele Appetitzügler von sich behaupten.

Quelle: Text nach Science Daily (2016): Just add water? New MRI technique shows what drinking water does to your appetite, stomach and brain; Hirschfelder, Ploeger (2009): Gesunder Genuss. Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut

Ist es wichtig zwischen Mineralwasser und Leitungswasser zu unterscheiden?

Leitungs- und Mineralwässer unterscheiden sich vorwiegend in ihrem Mineralstoffgehalt. Deshalb ist auch nicht jedes Mineralwasser für jede Person gut geeignet. Mineralwässer mit einem hohen Natrium- und Chloridgehalt sollten etwa von Personen mit zu hohem Blutdruck und von Nierenkranken gemieden werden. Die Verfügbarkeit von Mineralstoffen aus Wasser ist umstritten. Sicher ist, dass nur ein Teil vom Körper aufgenommen wird. Den Großteil der lebenswichtigen Mineralstoffe nehmen wir über feste Nahrung wie Gemüse, Obst, Brot, Milchprodukte etc. auf. Das Vorarlberger Wasser enthält ausreichend Mineralstoffe: Es ist immer verfügbar, besonders preisgünstig und es verursacht keinen Plastikmüll.

Quellen: Text nach Ernährung im Fokus - Heft 07-08 (2015); Hirschfelder, Ploeger (2009): Gesunder Genuss. Wasser als Getränk, Ware und Kulturgut

Ist es gesund Wasser mit Kohlensäure zu versetzen?

Gekauftes Mineralwasser ist oft deshalb beliebt, weil es mit Kohlensäure versetzt ist. Man kann aber auch Leitungswasser mit einer Sodamaschine „zum Sprudeln“ bringen. Der Kohlensäuregehalt ist auf diese Weise individuell wählbar. Wichtig: Aus Gründen der Hygiene sollte man die Reinigungshinweise der Hersteller unbedingt beachten. Ob mit oder ohne Kohlensäure ist eine Geschmacksfrage. Menschen mit empfindlichen Magen reagieren mit Aufstoßen, aufgeblähtem Bauch oder mit Sodbrennen.

Ist Milch ein geeignetes Schulgetränk?

Milch wird nicht als Getränk gesehen, sondern ist ein Lebensmittel. Deshalb kann das Projekt „Wassertrinken in Volksschulen“ parallel zum Schulmilchprogramm der AMA laufen. Es gibt jedoch bei der Auswahl der Schulmilchprodukte Kriterien des Gesundheitsministeriums, die eingehalten werden sollten:

- Gesamtzuckergehalt max. 12 g Zucker pro 100 ml (inkl. dem natürlich enthaltenen Zucker)
Der Gesamtzuckergehalt in Schulmilchprodukten wird wie folgt festgelegt: für das Schuljahr 2022/2023 darf Produkten der Kategorie I (90 % Milchanteil) das sind Getränke auf Milchbasis mit Kakao, Fruchtsaft, oder natürlich aromatisiert, höchstens 3,5 % Zucker und/oder Honig zugefügt werden.
Produkten der Kategorie II, z.B. Fruchtojoghurt, darf höchstens 5,5 % Zucker und/oder Honig zugesetzt werden.
Seit 2017 wird der Zuckergehalt in Schulmilchprodukten stetig reduziert.
- Gesamtzuckergehalt max. 30 g Zucker pro Gebinde
- keine Süßstoffe, keine Zuckeraustauschstoffe
- Fettgehalt: max. 4,2 g Fett pro 100 ml

Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



Auswertung:

Hast du pro Tag **6 Becher*** oder mehr getrunken? BRAVO!!! Du bist ein Trinkprofi! Besonders toll ist es, wenn du über den ganzen Tag verteilt immer wieder mal einen Becher Wasser trinkst.

Hast du pro Tag **3-5 Becher** getrunken? FEIN! Du denkst oft ans Trinken. Das ist gut. Jetzt fehlt dir wirklich nicht mehr viel zum Trinkprofi!

Hast du pro Tag **2 Becher** oder weniger getrunken? BITTE MEHR! Du wirst sehen, wenn du öfter Wasser trinkst, ist dein Körper besonders fit.



Name: _____

Klasse: _____



*1 Becher entspricht 200 ml



C

Materialien

- 01 | Elternbrief zur Wasserschule
- 02 | Arbeitsblatt: Bestandteile eines Apfels
- 03 | Arbeitsblatt: Karotten ernten
- 04 | Rezept: Erdbeereis
- 05 | Rezept: Omas Früchtemilch
- 06 | Kopiervorlage: Die 3 Kernaussagen
- 07 | Musik: 10 kleine Fische -Kinderlied
- 08 | Malen: Obstmandala
- 09 | Bewegung: Karottenziehen
- 10 | Forschungsauftrag
- 11 | Poster zum Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 12 | Elternbrief: Das kleine Schmeck
- 13 | Reim: WAS-O-MÜSE aus dem Hörspiel „Das kleine Schmeck“
- 14 | Arbeitsblatt: Schmeck und das Geheimnis der Ernährungspyramide
- 15 | Arbeitsblatt: Wortsuchrätsel

Liebe Eltern!

Das beste Getränk für unsere Kinder ist Wasser. Daher nimmt unsere Schule am Projekt „Wasserschule“ teil.

Bitte beachten Sie:

- Geben Sie ihrem Kind nun keine Getränke mehr in die Schule mit!
- Wir trinken gemeinsam Wasser.
- Ihr Kind hat in der Schule eine eigene Trinkflasche oder einen eigenen Trinkbecher.
- Wir erinnern alle in der Klasse regelmäßig daran genug zu trinken.

Wasser trinken ist uns wichtig!

- Wer zu wenig trinkt, wird müde und bekommt leicht Kopfschmerzen.
- Wer genug trinkt, kann besser denken und konzentriert mitarbeiten.
- Wasser trinken schützt vor Karies und Übergewicht.
- Wasser aus der Leitung spart Plastikmüll.
- Wasser löscht den Durst am besten und wenn Ihr Kind auf den Geschmack gekommen ist, wird es immer gerne Wasser trinken.
- Wir haben in Vorarlberg ein besonders gutes, sauberes Wasser.
- Wasser trinken unterstützt eine nachhaltige Lebensweise.

Bitte unterstützen Sie unser Vorhaben und geben Sie Ihrem Kind kein Getränk in die Schule mit!

Mit freundlichen Grüßen
Ihre Direktion

Weitere Informationen unter:
www.XXXXXXXXXX.at

Das Projekt „**Wasserschulen**“ wird ermöglicht durch



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH



Gesellschaftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

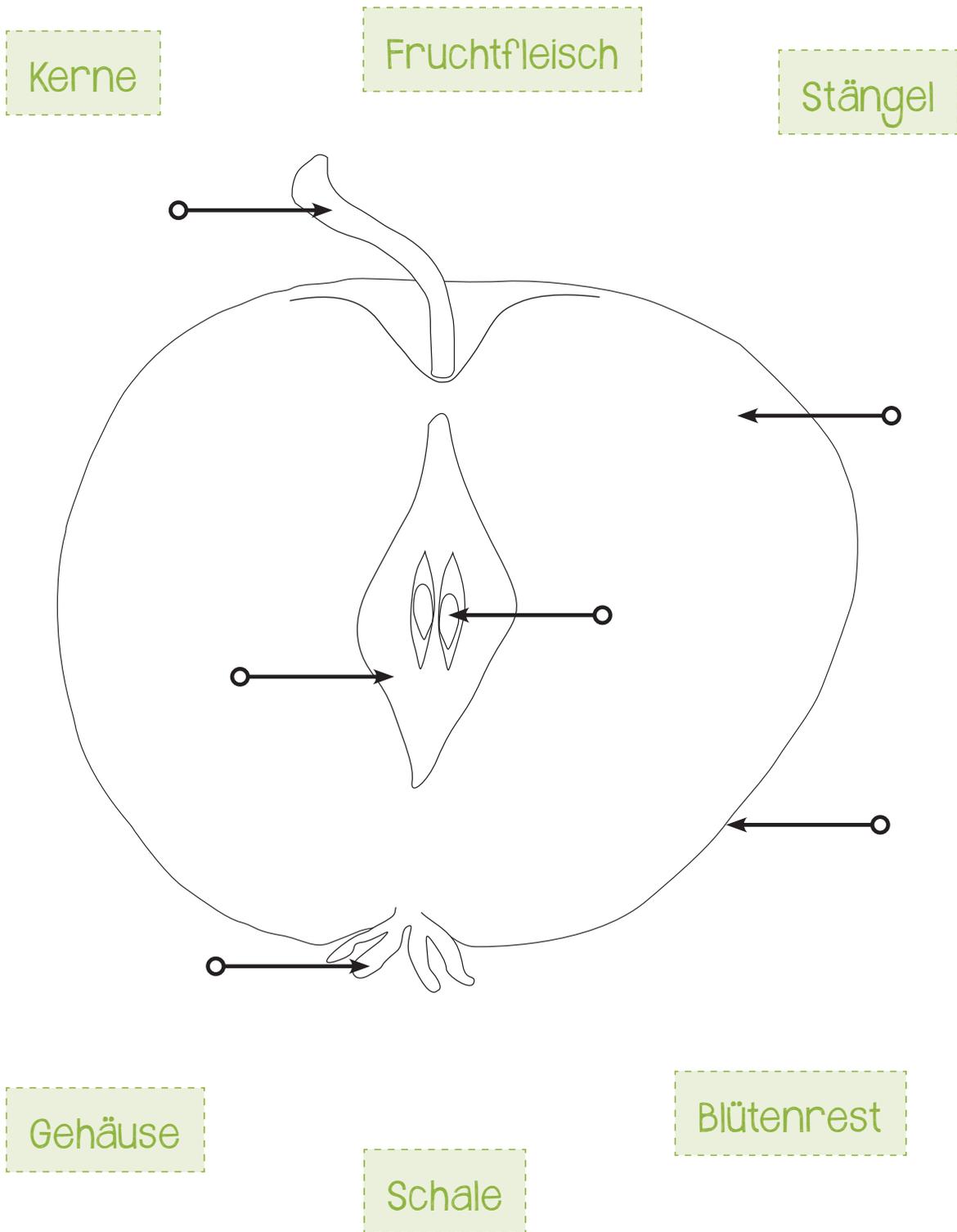


Gefördert aus Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds Vorarlberg



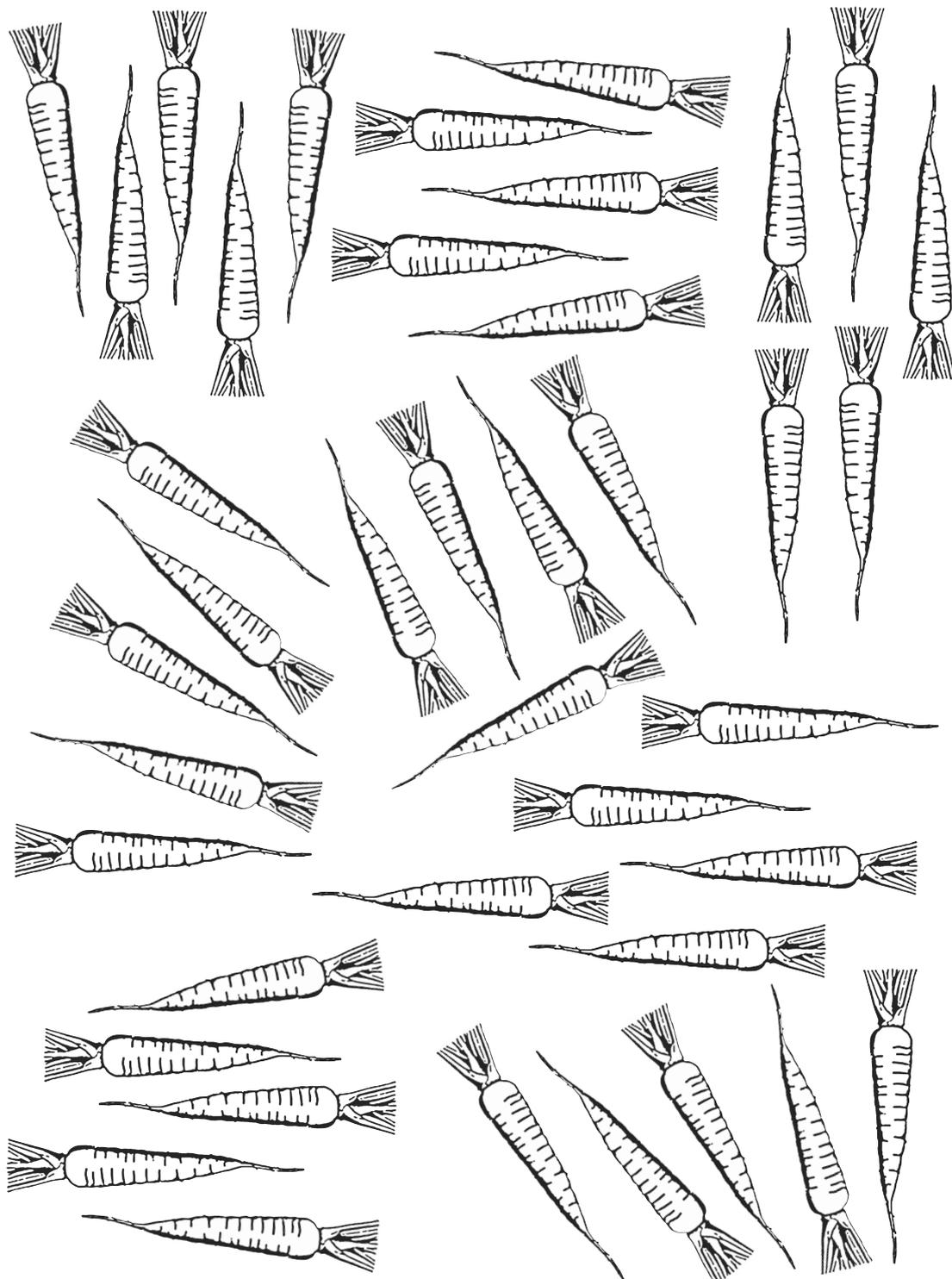
Die Bestandteile eines Apfels

Weißt du wie die einzelnen Teile des Apfels heißen?
Ordne die Begriffe den einzelnen Teilen zu.



Karotten ernten

So viele Karotten haben wir in unserem Garten geerntet.
Es sollen immer 5 Karotten zu einem Bund zusammengefasst werden.
Wie viele Bund Karotten kannst du machen?



Rezept

Erbeereis

Zutaten für 4 Portionen

1. 125 ml Buttermilch
2. 1 EL Zitronensaft
3. 1 Stiel Zitronenmelisse
4. 350 g Erdbeeren



Zubereitung

1. Buttermilch und Zitronensaft verrühren.
2. Zitronenmelisse waschen und die Blätter klein schneiden.
3. Buttermilch zu den gewaschenen Beeren gießen, Zitronenmelisse hinzugeben.
4. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren.
5. Masse in Eisformen füllen und für etwa 5 Stunden in das Gefrierfach stellen.
6. Portionsweise servieren.

Tipp!

Das Eis schmeckt auch mit anderen Früchten köstlich!

Rezept

Omas Früchtemilch

Zutaten für je 4 Portionen

Erdbeersmoothie

1. 20 Erdbeeren
2. 500 ml Buttermilch

Kiwismoothie

1. 3 Kiwis
2. 1 Banane
3. 250 ml Orangensaft
4. 200 ml Wasser
5. 100 g Salat

Zubereitung

1. Zuerst das Obst bzw. Gemüse fein pürieren.
2. Dann den Saft, das Mineralwasser, das Wasser oder die Buttermilch hinzufügen.
3. Je nach Konsistenz weitere Flüssigkeit zugeben und schon ist der Smoothie fertig.

WORAUF KOMMT'S AN?

Bei jedem Essen
Gemüse, Salat oder
Obst

Wasser
trinken

Selten
naschen

Musik

10 kleine Fische - Kinderlied

10 kleine Fische, die schwammen im Meer, blub blub blub blub,
da sagte einer, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub.
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

9 kleine Fische, die schwammen im Meer, blub blub blub blub,
da sagte einer, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub.
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

8 kleine Fische, die schwammen im Meer, blub blub blub blub,
da sagte einer, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub.
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

7 kleine Fische...
6 kleine Fische...
5 kleine Fische...
4 kleine Fische...
3 kleine Fische...
2 kleine Fische...

1 kleiner Fisch, der schwamm im Meer, blub blub blub blub,
er sagte zu sich, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub,
Ich will zurück in meinen wunderschönen Teich, blub blub blub blub,
denn hier gibt's Haie und die fressen mich gleich, blub blub blub blub.

1 fatter Hai, der schwamm im Meer, blub blub blub blub,
er sagte zu sich, ich kann nicht mehr, blub blub blub blub,
Ich hab zu viele Fische im Bauch, blub blub blub blub,
mir wird gleich übel und so fühl ich mich auch, spuck, spuck, spuck, spuck.

10 kleine Fische, die schwammen im Meer...

Text: Verfasser unbekannt

Das Lied gemeinsam mit den Kindern singen,
um das Zählen von 1-10 zu üben.

Malen

Obstmandala

Male das Mandala in den natürlichen Farben aus



Bewegung

Karottenziehen

Material

Raum mit Platz, ggf. Turnhalle

Ablauf

Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf den Boden. Dabei sollten sie einen Kreis bilden und den Kopf zur Kreismitte haben. Anschließend hängen sich die Kinder bei ihren beiden Nachbarinnen oder Nachbarn mit den Armen ein, so dass eine möglichst stabile Verbindung entsteht. Diese Kinder sind die Karotten, die nun noch fest im Boden stecken.

Ein Kind wird zum Hasen benannt. Es darf sich nun eine besonders leckere „Karotte“ aussuchen und versuchen, diese aus der Erde zu ziehen. Dazu packt es die „Karotte“ an den Beinen und zieht und rüttelt daran so lange, bis sich das Gemüse aus dem Boden herausgelöst hat.

Die geerntete Karotte wird nun ebenfalls zum Hasen und hilft bei der Ernte. Die übrigen Karotten hingegenschließen den Kreis und versuchen die weitere Ernte so schwer wie möglich zu gestalten.

Ziel

Teamarbeit, Zusammenhalt, Muskelstärkung.

Forschungsauftrag, AB 5

Beobachte gemeinsam mit deiner Familie wie oft Gemüse, Salat und Obst auf dem Speiseplan stehen. Nimm dazu als Unterstützung 5 Kärtchen – 3 grüne und 2 orange. Diese Karten kannst du jeden Tag auf den Tisch legen. Die grünen Karten stehen für die 3 Gemüseportionen und die orangenen Karten stehen für die 2 Obstportionen. Hast du eine Portion gegessen, kannst du die Karte vom Tisch nehmen. Am Abend sollten alle Karten weg sein.

Wer hat wie viele Karten gesammelt?

Familienmitglied	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochenendstand. Wer hat am meisten Karten?
Mama								

1 Portion Gemüse kann so aussehen:	1 Portion Obst kann so aussehen:
1 kleiner Kohlrabi, eine kleine Gurke, 1 Paprika, 3 Tomaten 2 Hände klein geschnittene Karotten oder 2 Hände voll Salat 2 Hände voll Brokkoli 1 Handvoll getrocknete Linsen 1 Handvoll sauer eingelegtes Gemüse 1 Glas unverdünnter 100 %iger Gemüsesaft (Karottensaft, ...)	1 Apfel 1 Birne 2 Marillen 1 Pfirsich 2 Hände voll Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Trauben 2-3 Trockenpflaumen oder Marillen 1 Glas unverdünnter 100 %iger Fruchtsaft

Beispiel: Wenn du 3 Portionen Gemüse, Salat und 2 Portionen Obst isst, nimmst du täglich ca. 270 g Gemüse (roh, gekocht als Beilage, in Gerichten) und 300 g Obst (frisch, als Mus, als hochwertigen Saft,) auf.

Ist dir und deiner Familien in dieser Woche etwas aufgefallen?

Das kleine Schmeck



WAS-O-MÜSE

TäTARatÄ!

Liebe Eltern,

hergehört und bloß kein Schreck, **hier kommen die Abenteuer des „kleinen Schmeck“**. Ein Hörspiel von Schüler:innen für Schüler:innen rund um das Thema gesunde Ernährung. Doch wer ist dieses wunderliche Wesen mit dem farbenfrohen Fell, das sich so durch die Vorarlberger Obst- und Gemüsefelder mampft?



Das kleine Schmeck ist ein Wesen von überall und nirgendwo und ist auch ganz schön frech. Eines Tages landet es auf der Erde und passt sich den Bedingungen des Planeten an: Hier muss es essen und trinken. Aber was? Zum Glück helfen Kinder dem kleinen Schmeck dabei, unsere wunderbare Welt des Essens kennenzulernen. Doch es frisst einfach alles, was es finden kann und so entstehen immer wieder chaotische Situationen. Vor allem, wenn Erwachsene dazukommen....

Neben dem allzeit hungrigen Wesen stehen jedoch vor allem eure Kinder im Mittelpunkt! Denn bei dem Hörspiel „Das kleine Schmeck“ handelt es sich um eine Produktion ganz nach dem Motto: Von Kindern für Kinder. Ob beim Schreiben, Illustrieren oder Geräusche machen: Kinder und auch Eltern der **Volksschulen Götzis-Blattur, Satteins und Schruns** waren mit dabei.

Und nun sind sie endlich da, die ersten zwei Folgen! Neben Vivienne Causemann als „das Schmeck“ und Matthias Köberlin (bekannt aus „Die Toten vom Bodensee“) als Sprecher haben diese mutigen Schüler:innen der **Volksschule Dornbirn-Rohrbach** Stimmen im Tonstudio eingesprochen:



Jetzt zu Hause mit den Kindern anhören und weiterempfehlen!

Hier Reinhören:



<https://www.youtube.com/playlist?list=PLD9BVIv6gZkH2Doji3DSuLf2rpRDYZewq>

... oder überall wo es Podcasts gibt.



WAS-O-MÜSE

Reim

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Wasser trink ich gern und viel, vor allem auch zu Sport und Spiel.

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Obst ess' ich 3x am Tag, morgens, abends und Mittag

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Gurken und auch Paprika, Gemüse schmeckt echt wunderbar

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

Zucker, Schokolade – manchmal – wie Limonade

WAS-O-MÜSE Wasser, Obst, Gemüse

so ernähre ich mich gut, fühl mich fit und ausgeruht

HiHiHiHi

Download.

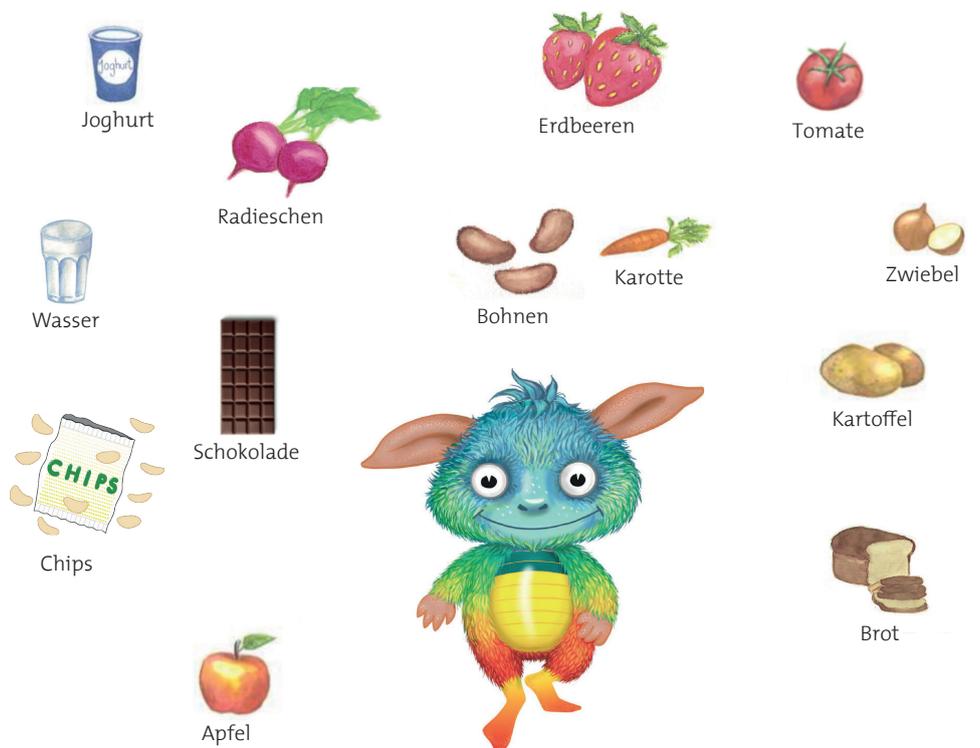
Das Hörspiel „Das kleine Schmeck“ ist auf allen gängigen Medienkanälen abrufbar, sowie kostenfrei auf YouTube:

www.youtube.com/playlist?list=PLDgBVlv6gZkH2Doj3DSuLf2rpRDYZewq



DAS KLEINE SCHMECK HAT HUNGER, AB 6

Stell dir vor, das kleine Schmeck besucht schon bald auch dich. Es hat großen Hunger. Was würdest du dem kleinen Schmeckerli zu essen geben? Verbinde mit Strichen!



Wie fühlt sich das kleine Schmeck, wenn es Hunger hat? Kreise die Wörter ein die zutreffen.

Rumoren im Bauch

hat volle Energie

fühlt sich schwach

fühlt sich müde

fühlt sich dackelwohl

hat schlechte Laune

SUCHSEL, AB 7

Das kleine Schmeck ist ein Wesen von überall und nirgendwo und ist auch ganz schön frech. Versuche die Begriffe in der Wörterbox zu finden.

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

Diese Wörter sind versteckt:

- BROKKOLI
- CHIPS
- WASSER
- SCHOKOLADE
- RADIESCHEN
- ZUCCHINI
- SALAT

Kostenlos eigene Suchsel erstellen auf SUCHSEL.NET



LÖSUNG SUCHSEL

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

Das kleine Schmeck ist ein Wesen von überall und nirgendwo und ist auch ganz schön frech. Versuche die Begriffe in der Wörterbox zu finden.

Kostenlos eigene Suchsel erstellen auf SUCHSEL.NET

D

Aktionstag mit den Eltern

- 01 | Erdbeerfest im Mai oder Juni
- 02 | Aktionstag Trink'Wassertag

01 | Erdbeerfest

Erdbeerfest

Ablauf und Einteilung der Stationen

Programmablauf für das Erdbeerfest

Für das Erdbeerfest werden mit den Eltern und Kindern 6 Stationen vorbereitet und betreut.

Die Kinder durchlaufen alle Stationen und bekommen dadurch viel Wissenswertes rund um die Erdbeere vermittelt.

Zum Abschluss gibt es eine leckere Jause, die miteinander zubereitet wird. (Zebrabrote Rezept)

Scharfe
Erdbeeren



Stationen

1. Station

Das bin ich – Arbeitsblatt Rund um die Erdbeere

2. Station

Steckbrief Erdbeere

Wir pflanzen eine Erdbeere mittels Ableger oder Samen... in Tontöpfe

3. Station

Was man alles mit mir machen kann

Plakat mit Stiften: Die Kinder schreiben alles was man mit Erdbeeren machen kann auf das Plakat.

4. Station

Wasserquiz

Arbeitsblatt: Erdbeere Spannungsspiel als Quiz oder als Spannungsspiel aufbereitet.
Zusätzlich möglich: Tontopf im Erdbeerlook anmalen.

5. Station

Wie schmecke ich am Besten?

Die Sinne stehen im Mittelpunkt dieser Station.

Erdbeere wird mit geschlossenen Augen (Augenbinde oder ein dünner Schal) im Sitzen in Ruhe mit Genuss gegessen (eventuell ein Platz wo es etwas ruhiger ist).

6. Station

Schlemmerstation

Gemeinsam werden die zubereiteten Speisen/Getränke gegessen

Erdbeerlimonade

Löwenspieße

Schwarzbrot/VK Brot mit Frischkäse und Erdbeeren evt. mit Kresse
(Zebrabrote Rezept)

Station I

Rund um die Erdbeere

1. Schreibe das Wort „Erdbeer“ in die leeren Felder
2. Welches Erdbeerwort braucht welchen Artikel? Trage die einzelnen Wörter in die richtige Spalte ein.

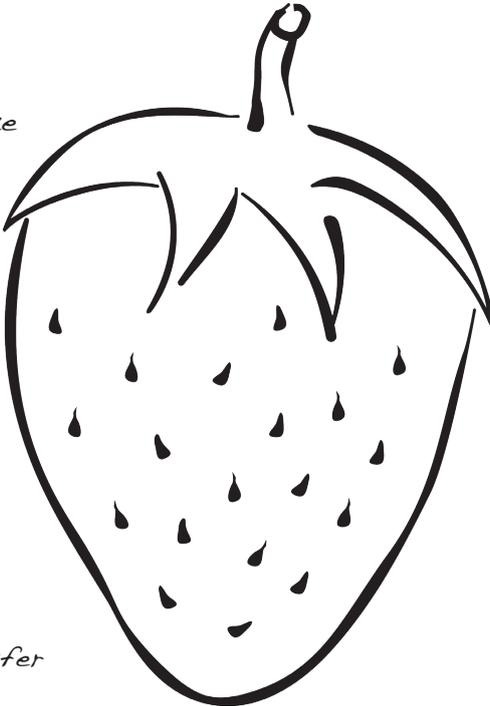
..... joghurt

..... pflanze

..... saft

..... blatt

..... verkäufer



..... feld

..... blüte

..... torte

..... samen

der	die	das

Steckbrief: Erdbeere

Schon gewusst?

Von der Gattung her gehört die Erdbeere zu den Rosengewächsen, botanisch gesehen ist sie eine Sammelnussfrucht. Walderdbeeren sind in Europa bereits seit der Steinzeit bekannt. Im Mittelalter waren sowohl frische Walderdbeeren als auch Erdbeerblättertée als Heilmittel bei Rheuma und Gicht bekannt. Heute zählt die Erdbeere zu den beliebtesten Gartenfrüchten Österreichs.

Inhaltsstoffe und Wirkungen

Erdbeeren haben aufgrund ihres hohen Wassergehalts (etwa 90 %) nur sehr wenig Kalorien (35,8 kcal/100 g). Sie enthalten sehr viel Vitamin C und reichlich Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kalzium und Magnesium. Ganz besonders wichtig sind die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Polyphenole. Diese beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Infektionen vor und können zudem entzündungshemmend wirken.

Verwendung und Zubereitung

Erdbeeren können vielseitig verwendet werden und schmecken frisch am Besten. Sie eignen sich auch für einen Fruchtspiegel, für Desserts, Kompotte oder Marmeladen. Ihr feines Aroma harmoniert gut mit Milchprodukten wie Buttermilch, Joghurt oder Topfen.

Lagerung

Erdbeeren sind sehr empfindlich, daher am besten erst kurz vor dem Verbrauch in kleinen Mengen pflücken oder kaufen. Da die Beeren rasch verderben, sollten sie am Besten ungewaschen auf einem Teller ausgebreitet oder in einer flachen Schüssel im Kühlschrank aufbewahrt werden. Beschädigte oder matschige Früchte sofort aussortieren, um Schimmelbildung zu vermeiden.



Gesundheits-Tipp

Teeaufgüsse aus den Blättern der Erdbeere sind hilfreich bei Magen- und Darm-erkrankungen z. B. bei Durchfall).

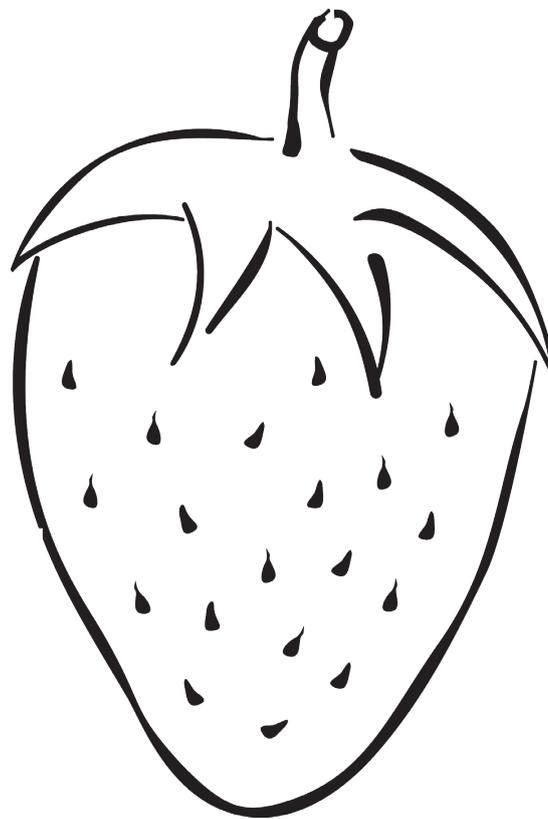
Alltags-Tipp

Erdbeerpflanzen werden in gut vorbereitete Beete eingepflanzt. Man sollte darauf achten, dass der Boden locker und durchlässig ist. Die Pflanzen lieben sonnige Standorte und haben es gerne etwas windgeschützt, dann breiten sie sich auch rasch aus.

Station 3

Vorlage Plakat

Was man alles mit mir machen kann ...



Station 4

Wissensquiz

Rund um die Erdbeere

1. Frage

F: Welche Farbe hat die reife Frucht?

A: Rot

2. Frage

F: Welche Farbe hat die Blüte?

A: Weiß

3. Frage

F: Wie pflückt man die Erdbeere?

A: Mit der Hand es gibt keine Maschine

4. Frage

F: In welcher Jahreszeit wird die Erdbeere gepflückt?

A: Frühsommer

5. Frage

F: Wie mache ich die Erdbeere haltbar?

A: einfrieren oder einkochen

6. Frage

F: Woher stammt die Erdbeere?

A: Aus Amerika

7. Frage

F: Wo findest du außerhalb des Erdbeerlandes noch Erdbeeren?

A: Im Wald

8. Frage

F: Müssen Walderdbeeren angepflanzt werden?

A: Nein

9. Frage

F: Ist die Walderdbeere kleiner als die Gartenerdbeere?

A: Ja

10. Frage

F: Unterscheiden sich die Erdbeeren im Geschmack?

A: Ja, sie sind nicht alle gleich süß

Station 4 | Spannungspiel

Spannungspiel - Erdbeershake

Fragen und Antworten sind durcheinander geraten. Verbinde die richtigen zwei mit einem Gummiring. Vergleiche eure Antworten mit den Lösungen auf der Rückseite.

Welche Farbe hat die reife Frucht?	Mit der Hand, es gibt keine Maschine.
Welche Farbe hat die Blüte?	Ja
Wie pflückt man die Erdbeere?	Rot
In welche Jahreszeit wird die Erdbeere gepflückt?	Aus Amerika.
Wie mache ich die Erdbeere haltbar?	Ja, sie sind nicht alle gleich süß.
Woher stammt die Erdbeere?	Im Wald.
Wo findest du außerhalb des Erdbeerlandes noch Erdbeeren?	Nein
Müssen Walderdbeeren angepflanzt werden?	weiß
Ist die Walderdbeere kleiner als die Gartenerdbeere?	einfrieren

Spannspiel - Erdbeershake

Lösungen

Welche Farbe hat die reife Frucht?	Mit der Hand, es gibt keine Maschine
Welche Farbe hat die Blüte?	Ja
Wie pflückt man die Erdbeere?	Rot
In welche Jahreszeit wird die Erdbeere gepflückt?	Aus Amerika.
Wie mache ich die Erdbeere haltbar?	Ja, sie sind nicht alle gleich süß.
Woher stammt die Erdbeere?	Im Wald.
Wo findest du außerhalb des Erdbeerlandes noch Erdbeeren?	Nein
Müssen Walderdbeeren angepflanzt werden?	weiß
Ist die Walderdbeere kleiner als die Gartenerdbeere?	einfrieren

Station 5

Meinem Geschmack auf der Spur

Probiere doch einmal und verkoste!

Male an, welche Eigenschaften zutreffen.
Schreibe auch deine eigenen Eindrücke in die Boxen.

NAME:		PROBE	
 <p>TASTEN</p> <p>rau</p> <p>grob</p> <p>ANFÜHLEN</p> <p>fest</p> <p>weich</p>	 <p>HÖREN</p> <p>knusprig</p> <p>knackig</p> <p>GERÄUSCHE</p> <p>kracht</p> <p>dumpf</p>	 <p>SEHEN</p> <p>lang</p> <p>groß</p> <p>AUSSEHEN</p> <p>grün</p> <p>oval</p>	<p>MALE AN, WIE ES DIR SCHMECKT</p> <p>SEHR GUT</p> <p>GUT</p> <p>GEHT SO</p>

Löwenspieße



Zutaten für 10 Portionen

Zutaten

- 500 g milder Käse z. B. Gouda
- 500 g Trauben
- oder Gurken, Cocktailtomaten, Äpfel
- Holzspieße

Zubereitung

1. Käse in kleine Würfel schneiden
2. die Würfel mit Trauben, Apfelstücken oder anderem Gemüse abwechselnd auf die Holzspieße stecken

Notizen

Station 6

Zebrabrot



Zutaten für 10 Portionen

Zutaten

- 6 Scheiben Pumpernickel Vollkornbrot
- 1 Pck. Frischkäse
- 1 Pck. Kresse
- Erdbeeren
- Gurke
- Spieße

Zubereitung

1. Zwei Scheiben Pumpernickel Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen
2. Kresse darüber streuen
2. Beide Scheiben aufeinanderlegen, mit einer dritten Scheibe belegen.
Mit den anderen drei Scheiben das Gleiche wiederholen
3. Brote der Länge nach dritteln und in kleine Vierecke schneiden.
4. Mit Karotten- und Gurkenscheiben belegen und mit Spieße auf den Broten feststecken.

Notizen

Station 6

Erdbeerlimonade

Zutaten für 10 Portionen

Zutaten

- 1 kg Erdbeeren gut gereift und süß
- 2 Limetten oder Zitronen
- bei Bedarf 2 EL Zucker
- 1 Liter Mineralwasser
- Minzblätter
- evtl. Eiswürfel



Arbeitsmaterial

- Schneidbrettchen
- Gemüsemesser, feines Sieb
- Zitronenpresse, Pürierstab
- Krug, pro Kind ein Glas

Frage

Wie schmeckt selbst hergestellte Limonade im Vergleich zu einer gekauften?

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen und vom Grün befreien und in Stücke schneiden.
2. Limetten oder Zitronen auspressen und über die Erdbeeren geben. Mit dem Pürierstab pürieren.
3. Fruchtmus durch ein feines Sieb streichen und beiseitestellen.
4. Bei Bedarf Zucker zu dem Erdbeersaft hinzugeben, mit Mineralwasser aufgießen und mit Minzblättern garnieren.
5. Eventuell kühl stellen oder Eiswürfel dazugeben.
6. Das Fruchtmus kann zum Löffeln mit serviert werden.

Notizen

Station 6

Selbst gezüchtete Kresse



Zeitaufwand ca. 1 Woche

Zutaten

- Kleine Schalen, z.B. Eierschalen oder Teller
- Watte oder Küchenkrepp
- Kressesamen

So gehts!

1. Befeuchtete Watte in die vorher ausgekochten Eierschalen oder sonstige Gefäße legen und Kressesamen einstreuen.
2. An einen warmen, hellen Ort stellen, direkte Sonne vermeiden.
3. Watte feucht halten!

Notizen

01 | Trink*Wassertag im Juni

Ein Aktionstag

Ein Tag im Juni für unsere Wasserversorgung

Trinkwasser ist ein sehr wertvolles Gut. Und es ist nicht selbstverständlich, dass es rund um die Uhr in bester Qualität in unsere Haushalte fließt. Die Österreichische Vereinigung für das Gas und Wasserfach (ÖVGW) hat diesen Aktionstag ins Leben gerufen, um zu zeigen, was die heimischen Wasserversorgungsbetriebe für uns alle leisten. Der Tag verdeutlicht, den hohen Wert, den einer sicheren und störungsfreien Wasserversorgung. (Quelle: www.trinkwassertag.at)

Die österreichischen Trinkwasserversorger präsentieren sich mit Veranstaltungen und einer Leistungsschau.

Jährlich im Juni



Nähere Infos auf: www.trinkwassertag.at

Quellen

Quellenangaben

- aks gesundheit GmbH: Kivi, Kids...vital!
Gesundheitsförderung in Volksschulen, 2017
- aks gesundheit GmbH:
Maxima Challenge Material, Bregenz, 2016
- Landwirtschaftskammer Tirol/ Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol (LFI):
Schmatzi – Essen mit allen Sinnen genießen, Innsbruck
- SUPRO Gesundheitsförderung und Prävention:
Gesund Aufwachsen Ernährung, Götzis, 2019
- Styria vitalis: GET Materialbox, Graz, 2019
- WIG (Wiener Gesundheitsförderung):
Wassertrinken in Volksschulen, Wien, 2018
- NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative „Tut gut!“ 2018
- FGÖ „Kinder essen gesund“
- aks gesundheit GmbH & Literaturhaus Vorarlberg: Hörspiel „Das kleine Schmeck“, Bregenz 2023