

Gesund (zusammen-)leben!

Arbeitsblätter zum HanisauLand-Spezial „Ernährung“

Thema	Wie ernähre ich mich gesund? Warum ernähren sich Menschen unterschiedlich?
Fächer	Sachunterricht, Politik
Zielgruppe	3.-4. Klasse
Materialien	1 Arbeitsblatt (GS) (6 Seiten + 1 Lösungsblatt)

Hintergrund

Beim Thema „Ernährung“ soll den Schülerinnen und Schülern das Wissen und die Freude an gesundheitsbewusstem Essen und Trinken nähergebracht werden. Damit ist das Potential des Themas für den Schulunterricht aber nicht ausgeschöpft. Erfahren Kinder und Jugendliche dort von kulturell unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten, wird das Fremdverstehen gefördert. Auch in der politischen Bildung gibt es Anknüpfungspunkte, zum Beispiel „Ursachen und Auswirkungen von Überfluss und Mangel in der Welt“.

Kompetenzerwerb

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erklären altersgerecht den Begriff „Grundnahrungsmittel“.
- kennen Grundsätze gesunder und ausgewogener Nahrung.
- analysieren in Ansätzen geografische und klimatische Einflussfaktoren auf die Ernährung.
- erkunden und beschreiben unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- schulen ihr Textverständnis.
- erklären ein Schaubild am Beispiel der Ernährungspyramide.
- stellen einen Zusammenhang zwischen der Form des Schaubildes und seiner Aussage her.
- stellen ihre Arbeitsergebnisse auf der Grundlage einer Mindmap vor.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- reflektieren ihre Ernährungsgewohnheiten.
- entwickeln Verständnis für kulturell unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten.

Gesund (zusammen-)leben

Material:

<https://www.hanisauland.de/wissen/spezial/ernaehrung>



Aufgabe 1: Wie ernähre ich mich gesund?

Lies in Kapitel 2 im Hanisauland-Spezial „Gesunde Nahrungsmittel“ den Text „Wie ernähre ich mich ausgewogen?“. Beantworte die Aufgaben 1. – 3.

1. Beschreibe das Modell und nenne das Thema. Ordne die Nahrungsmittel auf der rechten Seite an der richtigen Stelle im Modell ein.



2. Erkläre, warum sich die Form des Modells für das Thema besonders gut eignet.

3. Ernährst du dich so, wie es das Modell vorschlägt? Prüfe dies, indem du eine Woche lang ein Ernährungstagebuch führst. Berichte darüber in der Klasse.

Ernährungstagebuch von:



Ich esse und trinke

	zum Frühstück	zum Mittagessen	zum Abendbrot	„zwischendurch“
Montag Datum:				
Dienstag Datum:				
Mittwoch Datum:				
Donnerstag Datum:				
Freitag Datum:				
Samstag Datum:				
Sonntag Datum:				



Aufgabe 2: Warum ernähren sich Menschen unterschiedlich?

Lies in Kapitel 3 im Hanisauland-Spezial „Ernährung“ den Text „Warum ernähren sich Menschen unterschiedlich?“ Beantworte die Aufgaben 1-4.

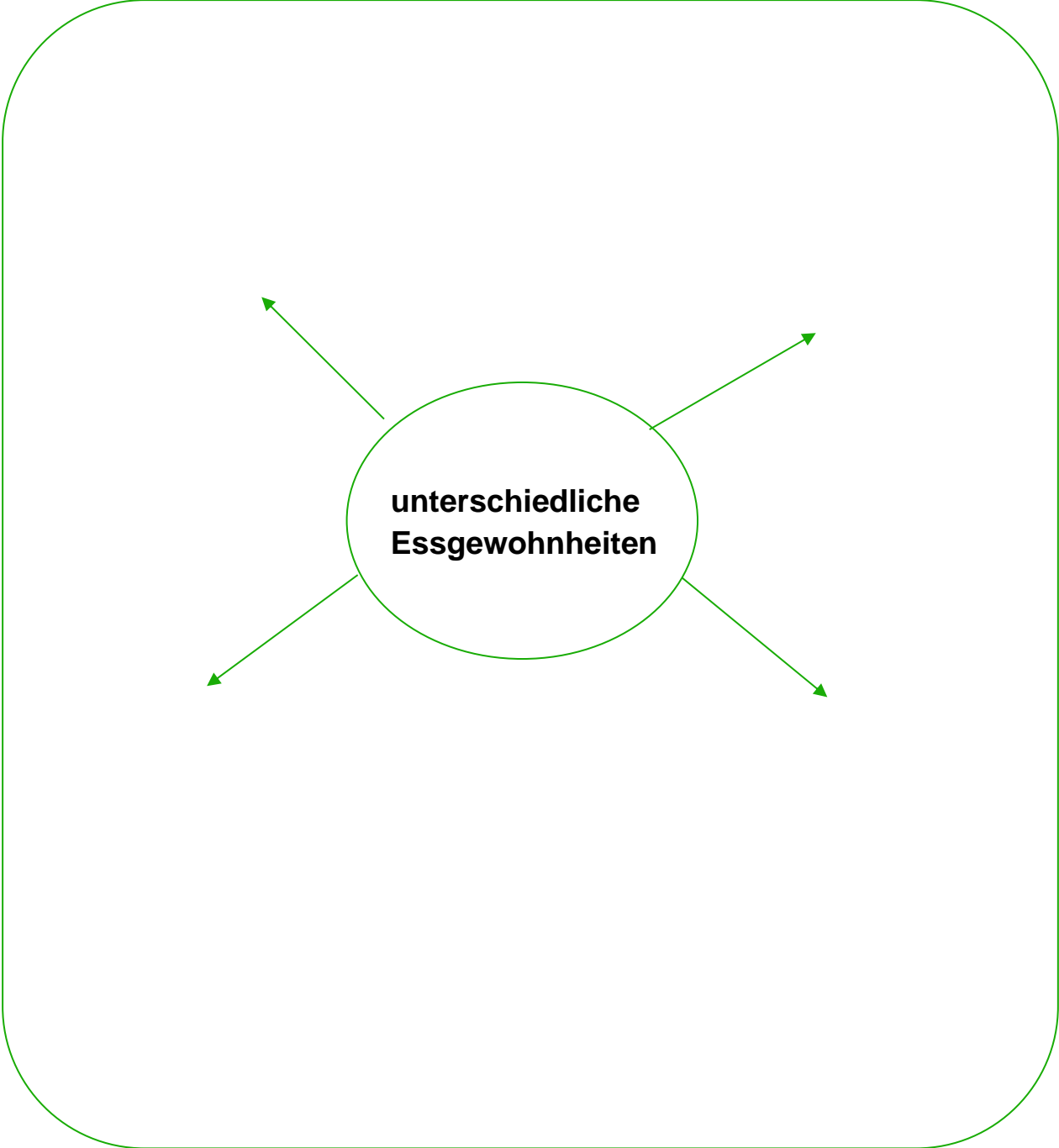
1. Fülle den Lückentext aus. Benutze die unten angegebenen Begriffe jeweils einmal.

Ob die Menschen vor allem Reis oder Brot essen, ob sie eher Fisch oder Fleisch bevorzugen, ob sie Kartoffeln, Yams oder Maniok zu sich nehmen, hat viel mit der geografischen Lage und dem _____ vor Ort zu tun.

In Ländern, die an das Meer grenzen oder die viele Flüsse haben, essen die Menschen in der Regel viel _____. Und dort, wo die _____ oft scheint und viel _____ zur Verfügung steht, gedeihen Mango und Papaya besonders gut. Dort essen die Menschen viel _____. Aber auch Traditionen sind sehr wichtig. In China wird seit Jahrhunderten _____ angebaut, in Afrika sind Knollenpflanzen schon lange Grundlage der Ernährung. (Zu den Knollenpflanzen gehören zum Beispiel _____, Rüben und Karotten.) In _____ wird seit etwa 5000 Jahren Quinoa angebaut, das bis heute ein Grundnahrungsmittel der Menschen in Peru ist.

Reis**Südamerika****Fisch****Sonne****Wasser****Klima****Kartoffeln****Obst**

2. Benenne mithilfe des ausgefüllten Lückentexts Ursachen für die weltweit unterschiedlichen Essgewohnheiten. Trage sie in die Mindmap ein. Fallen dir auch eigene ein?



3. Erkläre den Begriff „Grundnahrungsmittel“. Kapitel 1 im HanisauLand-Spezial hilft dir dabei. Schreibe darüber einen kurzen Text und nenne konkrete Beispiele.

Handwriting practice area with 15 horizontal lines.

4. Erkundige dich bei drei deiner Mitschülerinnen und Mitschülern über deren Essgewohnheiten und vergleiche sie mit deinen eigenen. Tauscht euch auch über die Gründe für eure Essgewohnheiten aus. Trage Gemeinsamkeiten und Unterschiede in einer Tabelle zusammen und stelle sie in der Klasse vor.

Gemeinsamkeiten	Unterschiede	Gründe
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Lösungsblatt

Aufgabe 1

1) Eine vollständige Ernährungspyramide ist zu finden unter:

<https://www.hanisauland.de/wissen/spezial/miteinander/ernaehrung/ernaehrung-kapitel-2-gesunde-nahrungsmittel.html>

Von oben nach unten wird die Ernährungspyramide um folgende Lebensmittel ergänzt:

Schokolade, Bonbon

Erdnuss, Butter;

Toastbrotsscheibe, Kartoffel;

Käsescheibe, Fisch;

Blumenkohl, Melone;

Wasserflasche, Teekanne.

2) Je breiter die Lebensmittel in der Pyramide angezeigt werden, desto höher sollte ihr Anteil im täglichen Speiseplan sein.

Aufgabe 2

1) Ob die Menschen vor allem Reis oder Brot essen, ob sie eher Fisch oder Fleisch bevorzugen, ob sie Kartoffeln, Yams oder Maniok zu sich nehmen, hat viel mit dem **Klima** vor Ort zu tun. In Ländern, die an das Meer grenzen oder die viele Flüsse haben, essen die Menschen in der Regel viel **Fisch**. Und dort, wo die **Sonne** oft scheint und viel Wasser zur Verfügung steht, gedeihen Mango und Papaya besonders gut. Dort essen die Menschen viel **Obst**. Aber auch Traditionen sind wichtig. In China wird seit Jahrhunderten **Reis** angebaut, in Afrika sind Knollenpflanzen schon lange Grundlage der Ernährung. (Zu den Knollenpflanzen gehören zum Beispiel **Kartoffeln**, Rüben und Karotten.) In **Südamerika** wird seit etwa 5000 Jahren Quinoa angebaut, das bis heute ein Grundnahrungsmittel der Menschen in Peru ist

2) Der Text nennt (erstens) die klimatischen Bedingungen und (zweitens) die Traditionen eines Kontinents/Landes als ausschlaggebend für die unterschiedlichen Essgewohnheiten.

3) Die Nahrungsmittel, die den Hauptbestandteil der Ernährung ausmachen, nennt man "Grundnahrungsmittel".