

Übersicht Aufgaben „Gesunde Ernährung“



**Ein gesundes Leben für alle Menschen jeden Alters
gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern**

Eine gesunde Ernährung ist eine wichtige Grundlage für ein gesundes Leben. Das, was wir als Kinder essen, wird uns immer beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder viel über das Thema gesunde Ernährung erfahren.

Die Ernährungspyramide gibt einen Leitfaden, wie wir die wichtigsten Lebensmittel einteilen können. Die Ernährungspyramide besteht aus sechs Stufen, die jeweils verschiedene Lebensmittel zusammenfassen. Die der oberen Stufe sollten Kinder seltener, die der unteren Stufe oft essen oder trinken. Die Empfehlungen müssen nicht jeden Tag gelten, kein Lebensmittel ist verboten. Das Ziel ist eine ausgewogene Ernährung. Das heißt: von allem etwas, aber so verteilt, dass möglichst viel von „unten“ dabei ist.

Kinder essen gerne Süßigkeiten. Zucker ist nicht „giftig“ und darf von gesunden Menschen in Maßen verwendet werden. Es gibt aber Hinweise darauf, dass eine überwiegend zuckerreiche Ernährung nicht nur dick, sondern auch krank macht. Es lohnt sich also, den eigenen Zuckerkonsum zu überprüfen.

Die Aufgaben

AB 1 Die Ernährungspyramide

Hier findest du die Ernährungspyramide, die dir unten anzeigt, was du oft und regelmäßig essen und trinken solltest. Oben sind die Lebensmittel dargestellt, die du seltener essen solltest.

Zuerst musst du herausfinden, ob du die Wörter für die gezeigten Lebensmittel kennst. Versuche es zunächst ohne die Lösungsseite.

AB 2 Die Maus ernährt sich gesund

Die *Sendung mit der Maus* ist eine bekannte deutsche Kindersendung. Hier zeigt die Maus, woraus besonders gesunde Speisen bestehen.

In einem Filmbeitrag aus der Sendung erfährst du, wie viel Zucker in manchen Lebensmitteln ist. <https://kinder.wdr.de/tv/die-sendung-mit-der-maus/av/video-zucker-im-essen-100.html>

Die Sendung mit der Maus, gesendet am: 02.06.2019; Länge: 04:04 Min. Verfügbar bis 30.12.2099.

AB 3 Mein Ernährungstagebuch

Hier findest du ein Ernährungstagebuch. Du kannst eine Woche lang notieren, welche Speisen und Getränke du zu dir nimmst und wie viele Portionen davon du jeweils isst oder trinkst. Am Ende kannst du bewerten, ob du dich ausgewogen ernährst.

AB 4 Rezept Bananenbrot

Hier findest du ein Rezept für ein gesundes Bananenbrot:

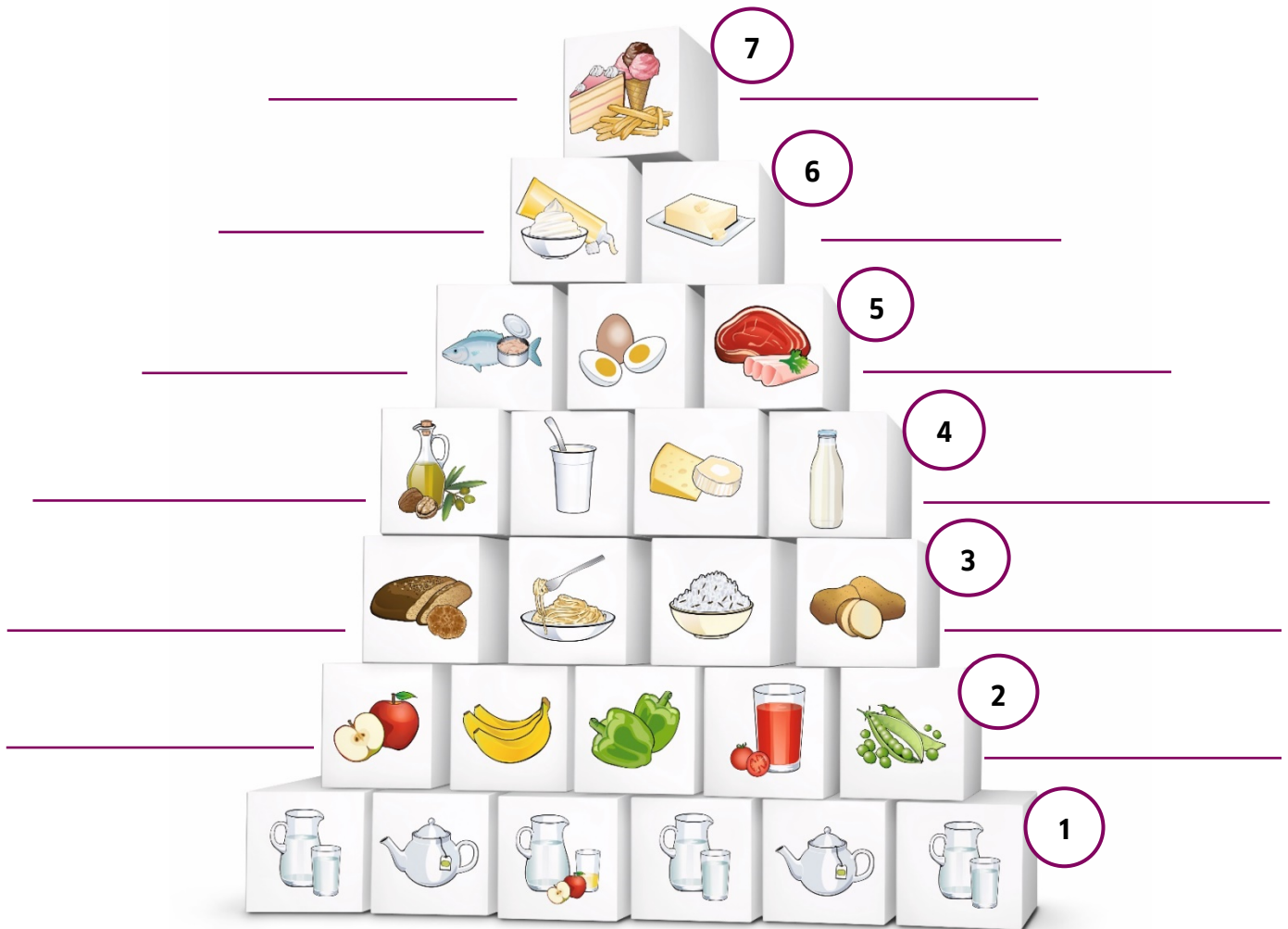
<https://i.pinimg.com/originals/d2/98/2c/d2982c7ef6397e09884057f7db0ced5a.jpg>

Wenn du das Rezept verstehst, kannst du es ausprobieren. Lecker!

AB 1 Die Ernährungspyramide

1. Trage die Namen der Nahrungsmittel ein.
2. Ordne den Oberbegriffen die Stufe auf der Pyramide zu.

Obst und Gemüse Getränke Getreideprodukte und Kartoffeln
 Öle und Fette Milchprodukte Fisch, Fleisch, Eier Süßigkeiten, Snacks

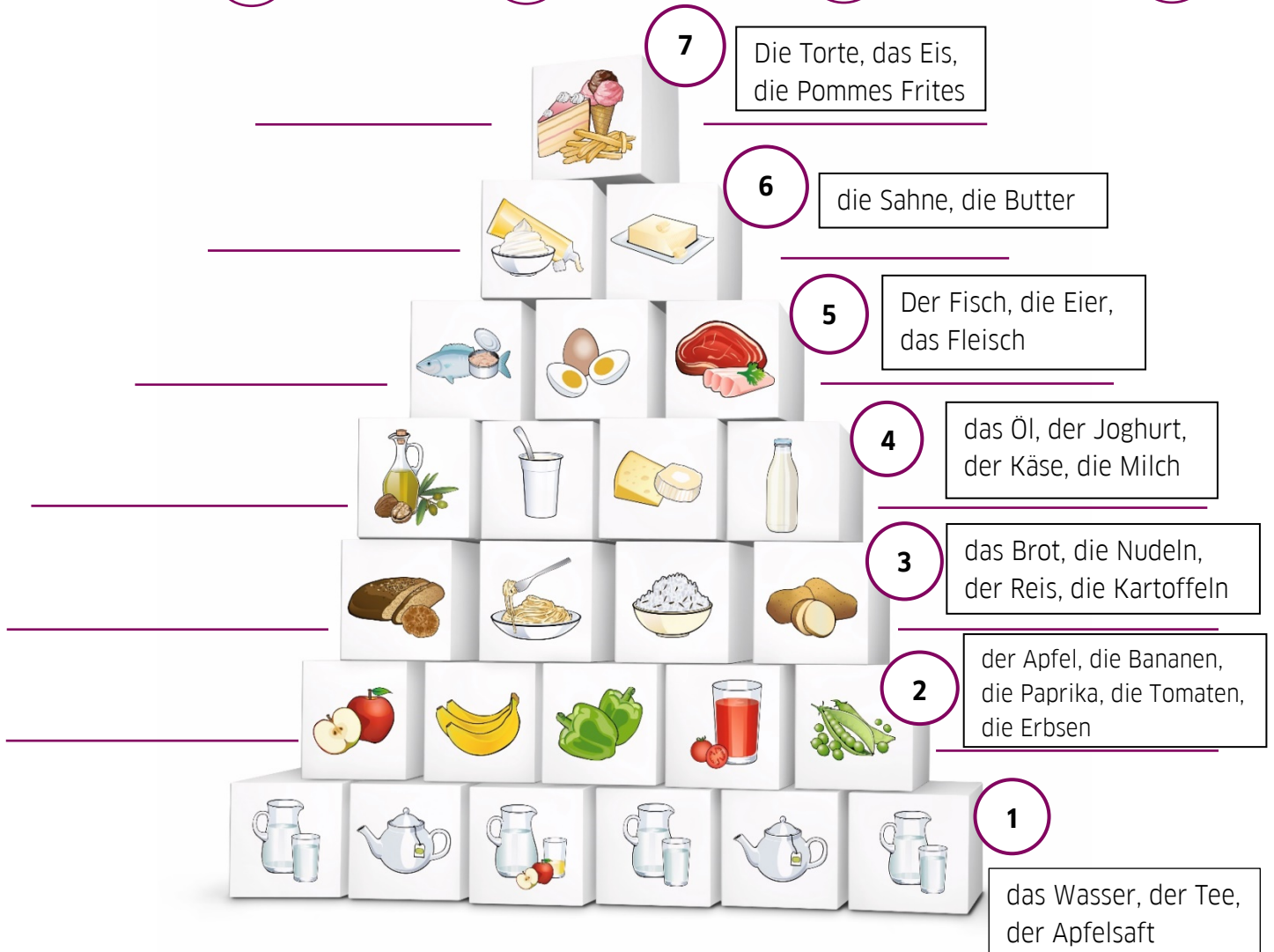


Quelle:
 Fotograf: Bundesministerium für Gesundheit / Fotocredit: Bundesministerium für Gesundheit
 3800 x 3895px (5MB)
 Veröffentlicht: 15. Okt. 2015, 11:28
https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20151015_OTS0104/oberhauser-zum-welternahrungstag-bmg-ernaehrungspyramide-als-hilfe-fuer-gesunde-ess-entscheidungen-anhaenge

AB 1 Die Ernährungspyramide

1. Trage die Namen der Nahrungsmittel ein.
2. Ordne den Oberbegriffen die Stufe auf der Pyramide zu.

Obst und Gemüse **2** Getränke **1** Getreideprodukte und Kartoffeln **3**
 Öle und Fette **4** Milchprodukte **6** Fisch, Fleisch, Eier **5** Süßigkeiten, Snacks **7**



Quelle:

Fotograf: Bundesministerium für Gesundheit / Fotocredit: Bundesministerium für Gesundheit

3800 x 3895px (5MB)

Veröffentlicht: 15. Okt. 2015, 11:28

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20151015_OTS0104/oberhauser-zum-welternahrungstag-bmg-ernaehrungspyramide-als-hilfe-fuer-gesunde-ess-entscheidungen-anhaenge



AB 3 Mein Ernährungstagebuch

Name: _____

Zeit: Montag, _____ bis Sonntag, _____

1. Kreuze die Anzahl der Portionen der Lebensmittel an, die du täglich isst und trinkst.

MONTAG	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

DIENSTAG	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

MITTWOCH	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

DONNERSTAG	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

FREITAG	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

SAMSTAG	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

SONNTAG	wenig	2 Portionen	3 Portionen	4 Portionen
Süßigkeiten				
Milchprodukte				
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst				
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis				
Öl oder Fett				
Obst				
Gemüse				
Wasser, Tee, Apfelsaft				

2. Zähle die Portionen zusammen.

ERGEBNIS	wenig	Portionen
Süßigkeiten		
Milchprodukte		
Fleisch, Ei oder Fisch, Wurst		
Brot, Kartoffel, Nudeln, Reis		
Öl oder Fett		
Obst		
Gemüse		
Wasser, Tee, Apfelsaft		

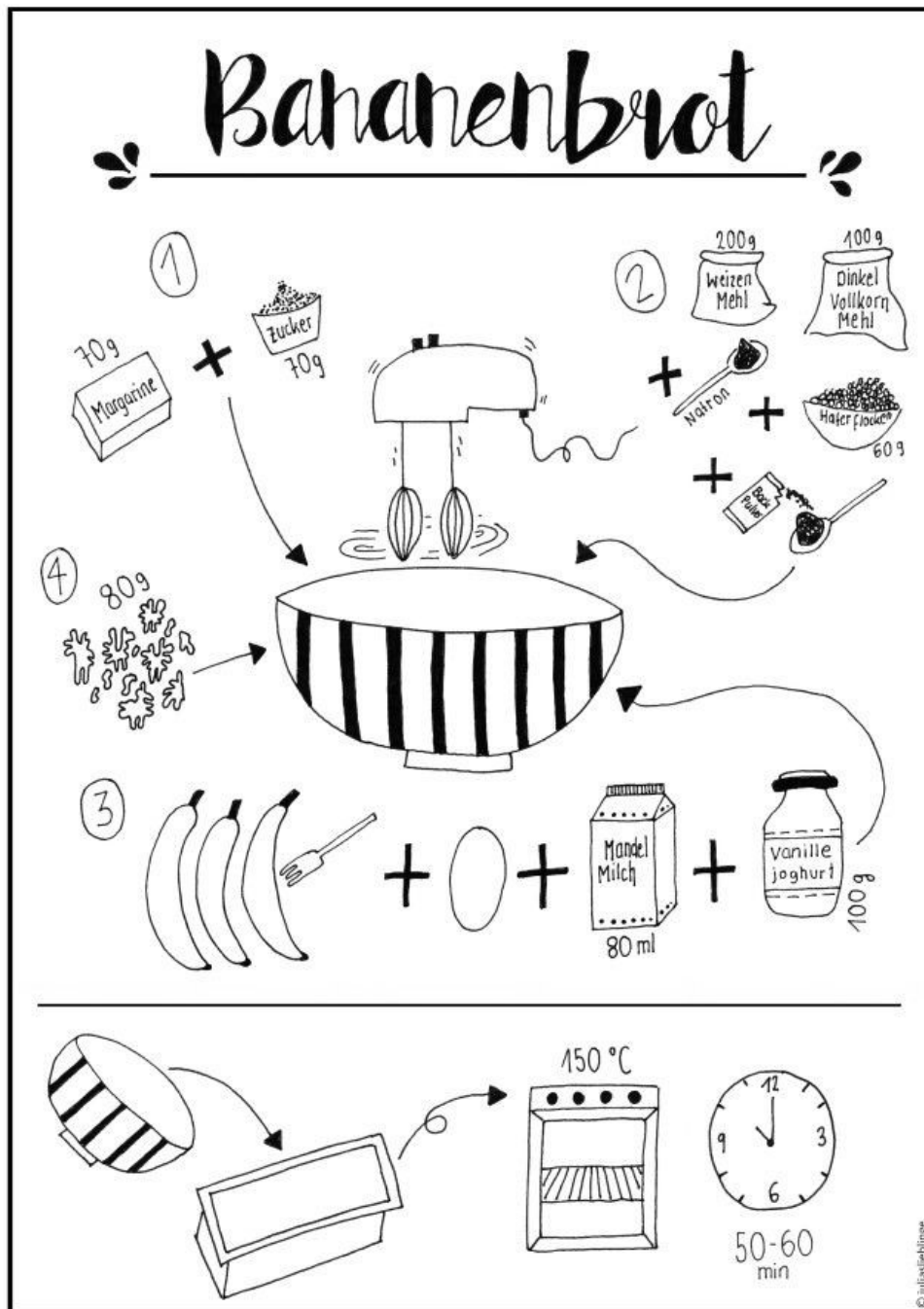
3. Bist du mit deinem Ergebnis zufrieden?

Gib dir eine Bewertung und male das Kästchen in der Farbe aus.

grün	Ich habe mich immer ausgewogen ernährt.
gelb	Ich habe mich meistens ausgewogen ernährt.
orange	Ich habe mich oft ausgewogen ernährt.
rot	Ich ernähre mich selten ausgewogen ernährt.

AB 4 Rezept Bananenbrot

1. Sieh dir die Bilder an.
2. Kannst du es nachmachen? Viel Glück!



<https://i.pinimg.com/originals/d2/98/2c/d2982c7ef6397e09884057f7db0ced5a.jpg>