



Liebes Schulteam!

„**Schlau sein – Gesund essen**“ ist ein Projekt der Wiener Gesundheitsförderung – WiG und wird im Rahmen der bundesweiten Initiative „**Kinder essen gesund**“ vom Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gefördert.

Die Schule als Bildungseinrichtung ist ein bedeutender Ort, um Ernährungswissen zu vermitteln – in den Freizeitstunden und im Unterricht. Neben den Eltern sind Sie als Pädagog*innen wichtige Bezugspersonen, die das Ernährungsverhalten der Schüler*innen prägen und Wissen zum Thema „Essen und Trinken“ weitergeben können. Ziel ist, dass die Kinder gute Entscheidungen in Bezug auf ihre Ernährung treffen lernen, sodass sie sich zu gesunden Menschen entwickeln und ein Leben lang davon profitieren.

Um Sie bei dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen, ist Ernährungskompetenz gefragt: das Wissen, welche Nahrung unsere Gesundheit unterstützt. Dafür haben wir in der vorliegenden Mappe „**Alles rund um Ernährung!**“ sechs Workshops im Stationenbetrieb erarbeitet. Mit diesen Workshops können Sie ihr Wissen erweitern und die Ernährungskompetenz der Schüler*innen ihrer Schule stärken.

Die Workshops „**Alles rund um Ernährung!**“ richten sich primär an die Freizeitpädagog*innen der Schule, weshalb wir diese in den Beschreibungen der Stationen ansprechen. Natürlich können und sollen die Materialien auch im Rahmen des Unterrichts von den Pädagog*innen verwendet werden, weshalb immer ein Verweis zum passenden Unterrichtsfach angeführt ist.

Die sechs Workshops sind so konzipiert, dass an einem Tag Themen aus verschiedenen Bereichen abgedeckt werden können und auch die Bewegung nicht zu kurz kommt. Selbstverständlich können Sie die Stationen auch nach Ihrem Bedarf und Interesse zusammenstellen.

Ein Workshop besteht aus jeweils vier Stationen. Diese sind in etwa für die Anzahl der Kinder einer Schulklasse angelegt, die sich gleichzeitig betätigen können. Die einzelnen Stationen sind so entworfen, dass sie in den Räumlichkeiten der Freizeitbetreuung – aber auch am Gang, im Turnsaal und im Freien – aufgebaut werden können. Die Stationen können den ganzen Tag bespielt werden – von den zu betreuenden Kindern, aber auch von anderen ganzen Klassen. Einladungen für Eltern sind ebenso erwünscht, da so die Erziehungsberechtigten in das Thema eingebunden werden und ihre eigene Ernährungskompetenz erweitern können.



WIE SIND DIE MATERIALIEN AUFGEBAUT?

Die Beschreibung jeder Station in der Mappe ist folgendermaßen gegliedert:

Ziel: Was lernen die Kinder bei der Station? Hier ist der Lernzweck angeführt.

Inhalt & Hintergrundinformation: Worum geht es in der Station konkret? Sie erhalten ernährungswissenschaftliche Hintergrundinformationen, um gut für das Thema vorbereitet zu sein.

Material: Was brauchen Sie für die Station? Hier ist die Liste an benötigten Materialien erfasst.

Durchführung: Wie ist die Station aufgebaut und wie wird sie durchgeführt? Mit praktischen Tipps und Varianten werden sie durch die Aufgabenstellung durchgeführt.

Weiterführende Ideen: Unter diesem Punkt sind Materialien aus anderen Projekten angeführt, die für eine Vertiefung und Weiterbeschäftigung mit dem jeweiligen Thema eingesetzt werden können.



Zumeist wird auf die **FGÖ-Toolbox „Kinder essen gesund“** verwiesen, da hier viele qualitätsgeprüfte (pädagogische) Materialien zum Thema Ernährung für vier- bis zehnjährige Kinder gesammelt sind. Unter www.kinderessengesund.at finden Sie weitere spannende, kindgerechte Kurzvideos rund ums Thema Essen und Trinken.

Kategorie: Bewegung, Basteln, Sinnliches Erleben oder Spiel

Thema: An dieser Stelle steht das „Überthema“ zu dieser Station.

Verknüpfung mit Unterrichtsfach: Je nach Art der Unterrichtsmethodik kann hier zusätzlich zur Freizeitpädagogik ein Unterrichtsfach eingebunden werden, z.B. Sachunterricht, Bildnerische Erziehung, ...

Betreuung: Nicht jede Station muss von Pädagog*innen betreut werden, hier findet sich der Hinweis dazu.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei den Workshops **„Alles rund um Ernährung!“**

Ihre

Wiener Gesundheitsförderung – WiG

Medieninhaberin und Herausgeberin: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. +43 1 4000-76905, E-Mail: office@wig.or.at, www.wig.or.at | **Grafik:** www.buerobrauner.at
Illustrationen: freepik.com, © Schafferhans GraphicDesign GmbH, Illustration Initiative „Kinder essen gesund“
© Fonds Gesundes Österreich | **Druck:** Print Alliance, 2540 Bad Vöslau | **Stand:** September 2021 | **Inhalt:** Mag.^a Veronika Mayr, Wiener Gesundheitsförderung – WiG; Mag.^a Karin Kurz, Ronge & Partner GmbH (Mitglied der AGmE) **Fotos:** Ronge & Partner/Markus Hechenberger



WORKSHOP 1

1.1 Mein Trinkpass	5
1.2 Wann wächst denn das? Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte	8
1.3 Die Ernährungspyramide	23
1.4 Milchprodukte und ihr Fettgehalt	25

WORKSHOP 2

2.1 Obst und Gemüse: 5 Mal am Tag!	30
2.2 Vollkorn und Brotverkostung	33
2.3 Zuckerquiz und Zuckerwasserverkostung	37
2.4 Laufquiz „Kühlschrank einräumen“	39

WORKSHOP 3

3.1 Meine Gesunde Jause	45
3.2 So viele Getreidesorten!	62
3.3 Obst und Gemüse – Namen und Verwendung	72
3.4 Wo kommen unsere Lebensmittel her?	92

WORKSHOP 4

4.1 Die richtige Portionsgröße	96
4.2 Joghurtvergleich	104
4.3 Laufquiz „Eiweiß“	107
4.4 Mein gesunder Mittagsteller	118

WORKSHOP 5

5.1 Meine Energiebilanz	124
5.2 Regionalität von Lebensmitteln	139
5.3 Apfelsaftverkostung	146
5.4 Mein Tagesspeiseplan	149

WORKSHOP 6

6.1 Hunger und Appetit	155
6.2 Geschmacksrichtungen erkennen	158
6.3 Fair Trade	160
6.4 Tierische und pflanzliche Lebensmittel	168



WORKSHOP 1

STATION 1.1 MEIN TRINKPASS

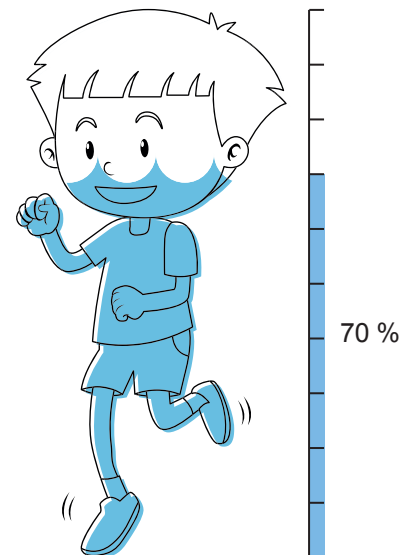


ZIEL

Spielerisch dazu anregen, ausreichend Wasser zu trinken

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station geht es um den Wasserbedarf und das ausreichende Wassertrinken, wozu die Kinder spielerisch angeregt werden sollen. Unser Körper besteht zu 60 – 80 % aus Wasser. Bei Kindern ist der Wasseranteil des Körpers höher, mit zunehmendem Alter sinkt er. Damit unser Körper voll funktionsfähig ist, müssen wir regelmäßig Wasser trinken. Bei Kindern im Volksschulalter liegt der Bedarf bei etwa 1 bis 1,2 Liter täglich. Das entspricht 6 Gläsern Wasser pro Tag. Bei Erwachsenen sind es mindestens 1,5 Liter täglich. Bei heißem Wetter und körperlicher Betätigung steigt der Wasserbedarf. Um die Schüler*innen zum Wassertrinken zu motivieren und ihnen ein Gefühl für die optimale Trinkmenge zu vermitteln, gestalten sie ihren persönlichen Trinkpass.



MATERIAL

- Kopiervorlage „Mein Trinkpass“
- Schere, Klebstoff
- Trinkpass je Schüler*in auf etwas festeres Papier kopieren
- Stifte (Filzstifte, Buntstifte, ...)
- zwei Tische mit einem Sessel je Kind

DURCHFÜHRUNG

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, erklärt ihnen der*die Freizeitpädagog*in, wieso es so wichtig ist, ausreichend zu trinken. Zur Visualisierung kann die obenstehende Grafik verwendet werden. Jede Schüler*in bekommt einen kopierten Trinkpass. Die Schüler*innen schneiden den Trinkpass aus, falten ihn und kleben ihn zusammen, damit eine A5-Karte entsteht. Nun zeichnen die Kinder in jedes Kästchen ein Trinkglas ihrer Wahl. Wie diese „Gläser“ im Trinkpass aussehen, darf jedes Kind selbst entscheiden. Es können klassische Gläser, feine Sektgläser, sportliche Flaschen oder auch Wasserhähne sein. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, die Kinder dürfen alle Möglichkeiten zeichnen, die ihnen einfallen, um Wasser zu trinken. Der Trinkpass soll eine Woche lang verwendet werden: Für jedes getrunkene Glas Wasser (ca. 200 ml) dürfen die Schüler*innen ein „Glas“ in den Trinkpass malen.



WEITERFÜHRENDE IDEEN

Kivi Lehrerhandbuch 1-2 aus dem Projekt „Kids vital“, S. 94 „Du und das Wasser in dir“
https://www.aks.or.at/wp-content/uploads/2017/05/Kivi_Lehrerhandbuch-1-2.pdf



Trinkfolder der Wiener Gesundheitsförderung – WiG
https://kinderessengesund.at/wig_trinkfolder



KATEGORIE

Basteln

THEMA

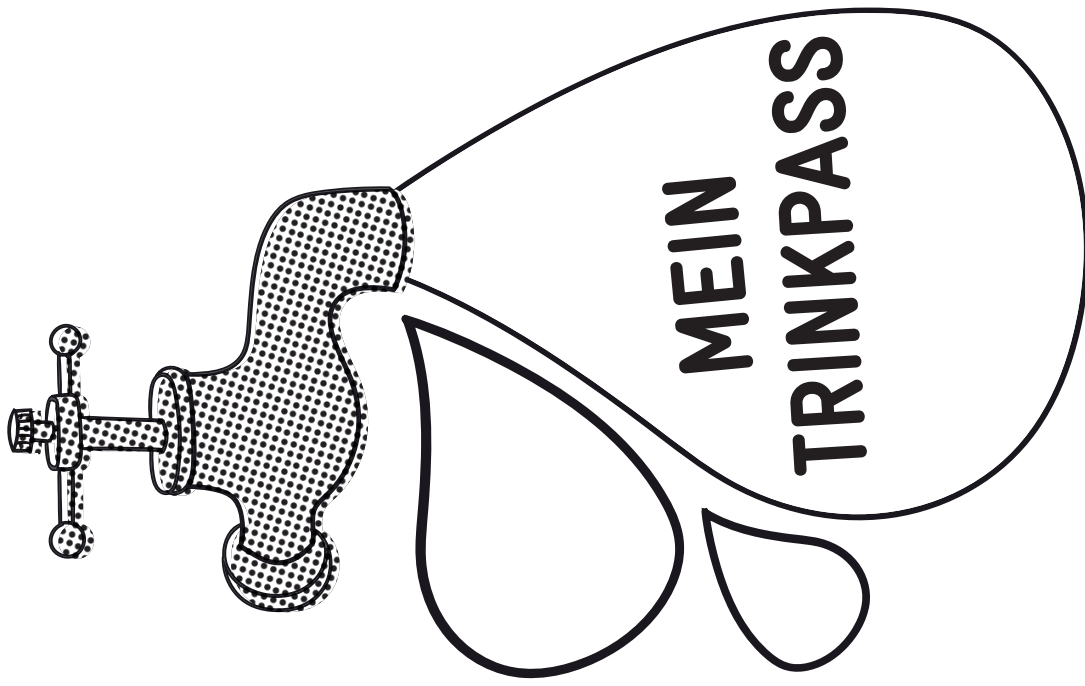
Trinken, Körper

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU, BE

BETREUUNG

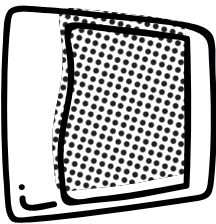
Für 1. Klasse empfohlen



NAME:

TRINKEN IST WICHTIG!

MINDESTENS 6 GLÄSER WASSER SOLLEN
WIR JEDEN TAG TRINKEN!



DATUM:

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

STATION 1.2

WANN WÄCHST DENN DAS? OBST, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE



ZIEL

Kennenlernen und Zuordnen von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten in Bezug auf Regionalität, Saisonalität und Verwendungsmöglichkeiten

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Diese Station ist ein Laufquiz. Dabei geht es um das Kennenlernen und Zuordnen verschiedener Obst- und Gemüsesorten sowie Hülsenfrüchte.

Folgende Einordnungen sind möglich (siehe Tabelle):

- **Ist es ein Obst, ein Gemüse oder eine Hülsenfrucht?**

Obst: mehrjährige Pflanze, von der die Frucht verwendet wird, meist Bäume oder Sträucher.

Gemüse: einjährige Pflanze, von der verschiedene Pflanzenteile verwendet werden, z. B. Wurzel: Karotte; Knolle: Kohlrabi; Stängel: Spargel; Blatt: Salat; Blüte: Brokkoli; Frucht: Gurke.

Hülsenfrucht: botanische Bezeichnung, auch Leguminosen genannt. Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen (z. B. Erbsen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen).

- **Essen wir es roh oder gekocht?**

Alle Sorten KÖNNEN gekocht werden, z. B. als Kompott, Marmelade, Suppe etc. Manche Sorten MÜSSEN gekocht werden, um genießbar zu sein.

- **Gibt es eine Schale? Essen wir es mit oder ohne Schale?**

Fehlt die Angabe, so ist keine Schale vorhanden.

- **Wächst es in Österreich oder wird es importiert?**

In der Tabelle wird angegeben, ob die Sorte in Österreich in einer so großen Menge wächst, um im Handel verkauft zu werden. Orangen und Kiwis wachsen mittlerweile in Österreich, jedoch tragen diese Bäume nicht genug Früchte um verkauft zu werden.

- **Wann hat es Saison? Wann ist es reif und kann geerntet werden?**

Handelt es sich um importierte Ware, so ist keine Saison angegeben, weil es in den Herkunftsländern keine Jahreszeiten gibt, wie wir sie kennen.

STATION 1.2
WANN WÄCHST DENN DAS? OBST, GEMÜSE UND HÜLSENFRÜCHTE



SORTE	OBST/ GEMÜSE/ HÜLSENFRUCHT ¹	ROH/ GEKOCHT	MIT SCHALE/ GESCHÄLT	ÖSTERREICH/ IMPORT	SAISON
Apfel	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Juli–Okt
Ananas	Obst	roh	geschält	Import	-
Banane	Obst	roh	geschält	Import	-
Birne	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Juli–Okt
Dattel	Obst	roh	mit Schale	Import	-
Erdbeere	Obst	roh	-	Österreich	Mai–Aug
Kiwi	Obst	roh	geschält	Import	-
Kirsche	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Juni–Juli
Kokosnuss	Obst	roh	geschält	Import	-
Holunder	Obst	gekocht	-	Österreich	Mai–Juni Sept–Okt ¹
Mango	Obst	roh	geschält	Import	-
Marille	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Juli–Aug
Melone	Gemüse	roh	geschält	Import	-
Orange	Obst	roh	geschält	Import	-
Weintraube	Obst	roh	mit Schale	Österreich	Sept–Okt
Bohnen	Hülsenfrucht	gekocht	mit Schale	Österreich	Juni–Sept
Brokkoli	Gemüse	roh	-	Österreich	Juni–Okt
Gurke	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni–Aug
Erbse	Hülsenfrucht	roh	mit Schale	Österreich	Juni–Aug
Karotte	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni–Sept
Kichererbse	Hülsenfrucht	gekocht	mit Schale	Import	-
Kürbis	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Aug–Okt
Linsen	Hülsenfrucht	gekocht	mit Schale	Österreich	Juli–Sept
Mais	Getreide	gekocht	-	Österreich	Juli–Sept
Paprika	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni–Okt
Pilze	Gemüse	gekocht	-	Österreich	Mai–Okt
Radieschen	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Apr–Okt
Sellerie	Gemüse	roh	geschält	Österreich	Juli–Okt
Salat	Gemüse	roh	-	Österreich	Mai–Okt
Tomate	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni–Okt
Zwiebel	Gemüse	roh	geschält	Österreich	Mai–Sept
Zucchini	Gemüse	roh	mit Schale	Österreich	Juni–Okt

¹ Holunderblüten können im Mai und Juni geerntet werden, Holunderbeeren im September und Oktober.



MATERIAL

- Obst- und Gemüsekärtchen (idealerweise laminiert)
- Kategoriekärtchen (idealerweise laminiert): Obst/Gemüse/Hülsenfrucht, roh/gekocht, mit/ohne Schale, Österreich/Import, Frühling/Sommer/Herbst/Winter
- ein Tisch

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen kommen zur Station und erfahren, dass es verschiedene Obst- und Gemüsesorten gibt, die unterschiedlich eingeteilt werden können. Ihnen werden folgende Fragen gestellt:

- Was ist ein Obst, ein Gemüse oder eine Hülsenfrucht?
- Was kann ich roh essen, was muss gekocht werden?
- Was muss ich schälen, was kann ich mit Schale essen, was hat gar keine Schale?
- Was kommt aus Österreich, was wird importiert?
- Was wächst im Frühling, Sommer, Herbst, Winter?

Die Kategoriekärtchen Obst/Gemüse/Hülsenfrucht werden im Raum verteilt. Die Schüler*innen bekommen jeweils ein (oder mehrere) Obst-, Gemüse- oder Hülsenfruchtkärtchen. Auf die Frage „Was ist ein Obst, ein Gemüse oder eine Hülsenfrucht?“ legen die Kinder ihr Kärtchen auf die entsprechende Stelle. Sind alle Sorten zugeordnet, verrät der*die Freizeitpädagog*in die Lösung.

Anschließend werden die Kärtchen entfernt und eine neue Kategorie (z. B. roh/gekocht) wird im Raum verteilt. Die Schüler*innen bekommen neue Kärtchen, welche sie wiederum zuordnen. (Variante: Die Schüler*innen behalten ihre Kärtchen.)

So werden der Reihe nach alle fünf Kategorien durchgespielt und die Schüler*innen lernen verschiedene Obst-, Gemüse- und Hülsenfruchtsorten kennen.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Saisonkalender der Initiative „Kinder essen gesund“
https://kinderessengesund.at/kinderessengesund_saisonkalender

KATEGORIE
Bewegung

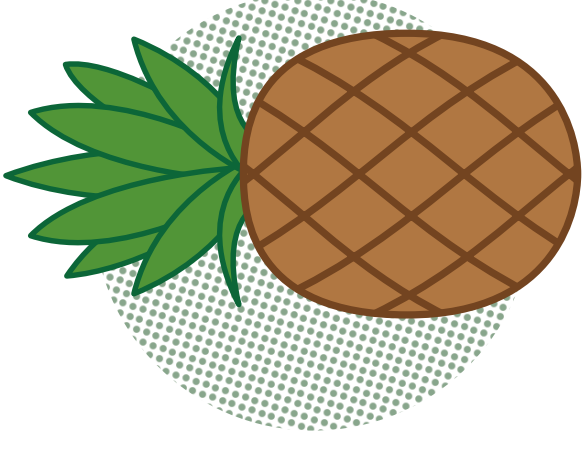


THEMA
Nachhaltigkeit, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
BuS, SU

BETREUUNG
Für alle Klassen empfohlen, um die Fragen zu stellen und die Lösungen anzubieten. Auch ältere Schüler*innen können diese Aufgabe übernehmen.

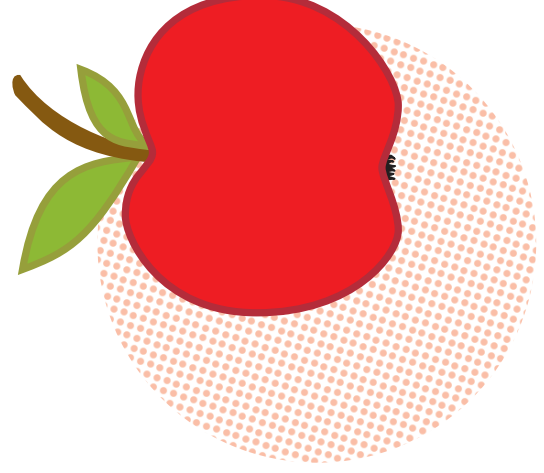




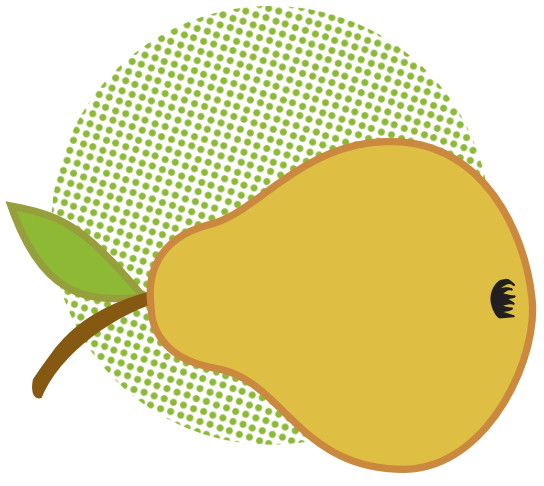
Ananas



Banane

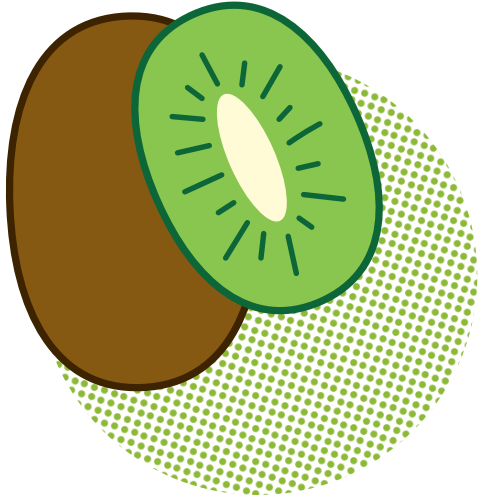


Apfel

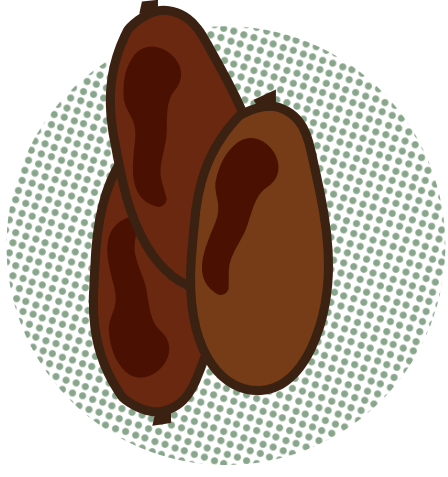


Birne

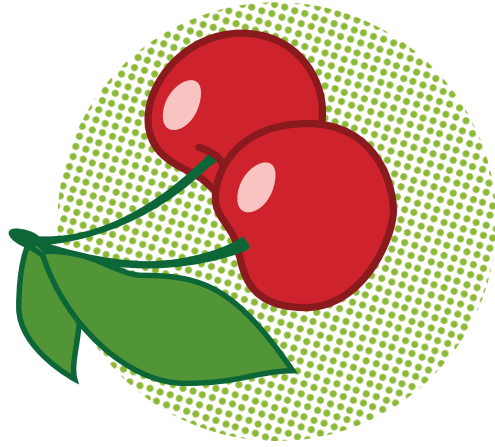




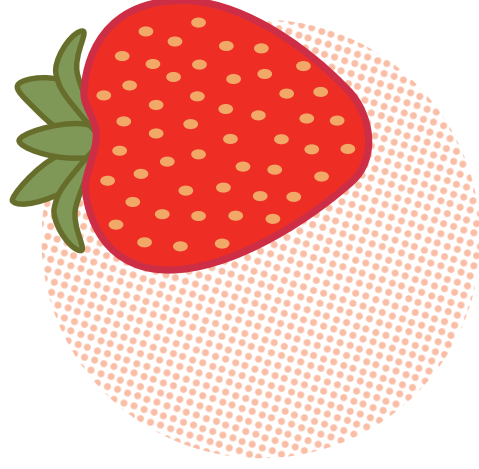
Kiwi



Dattel

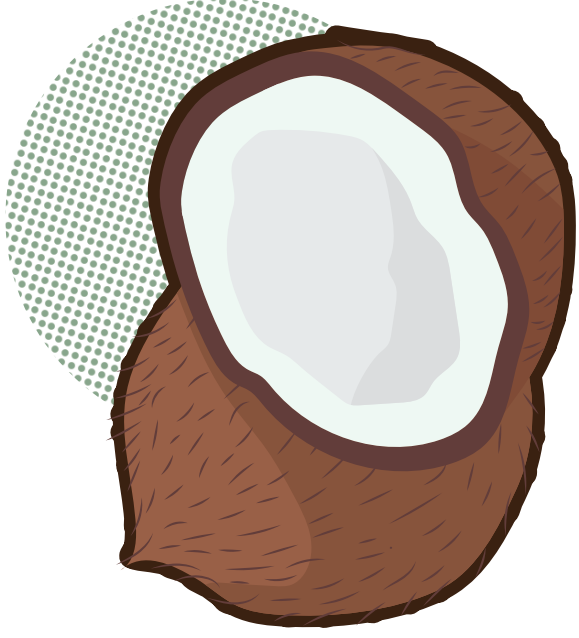


Kirsche

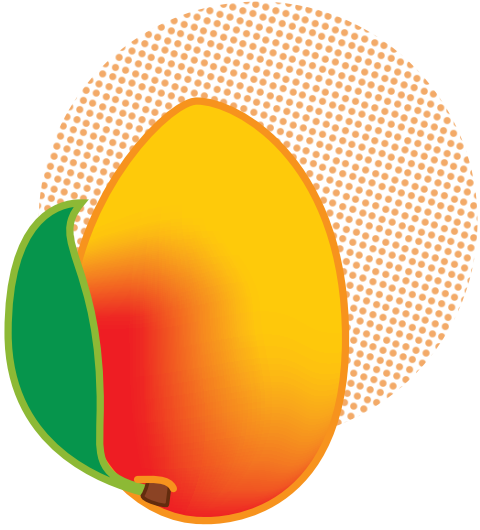


Erdbeere

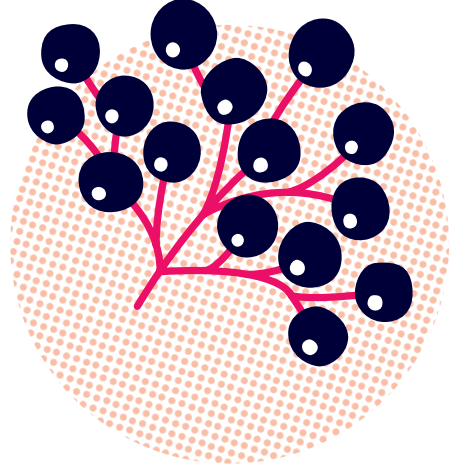




Kokosnuss



Mango



Hollunder

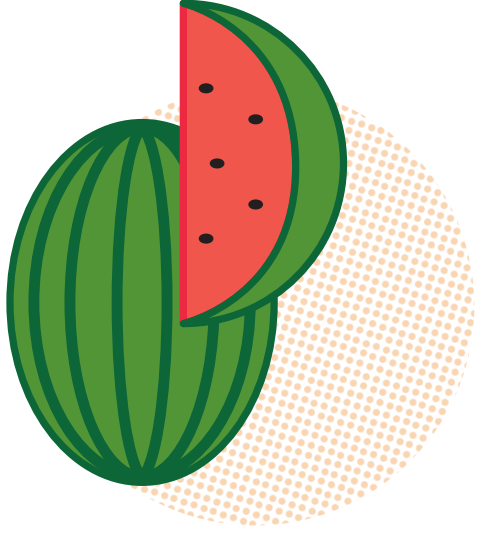


Marille





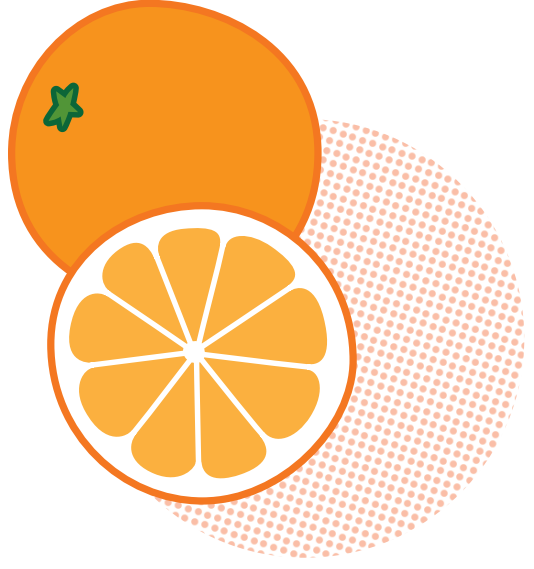
Traube



Melone

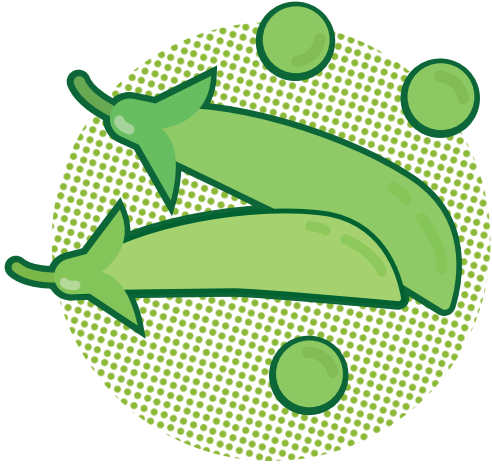


Bohnen



Orange

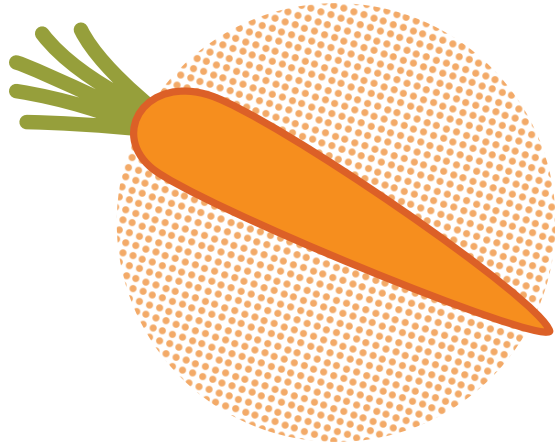




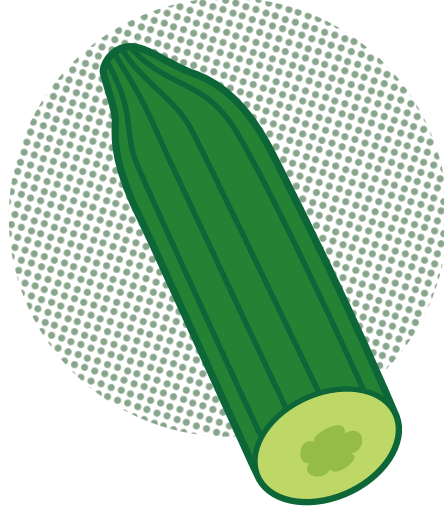
Erbsen



Brokkoli

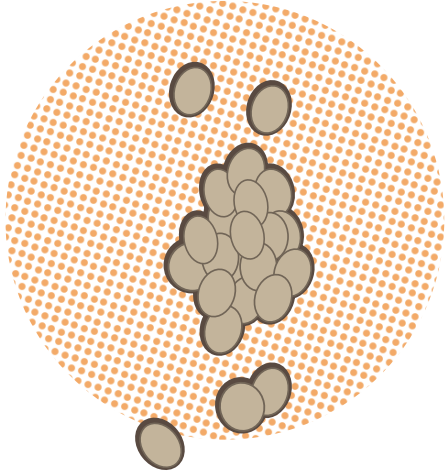


Karotte

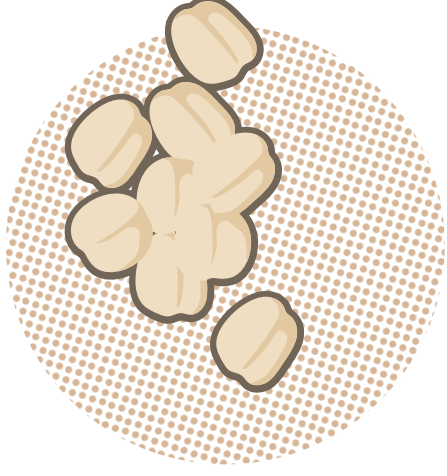


Gurke





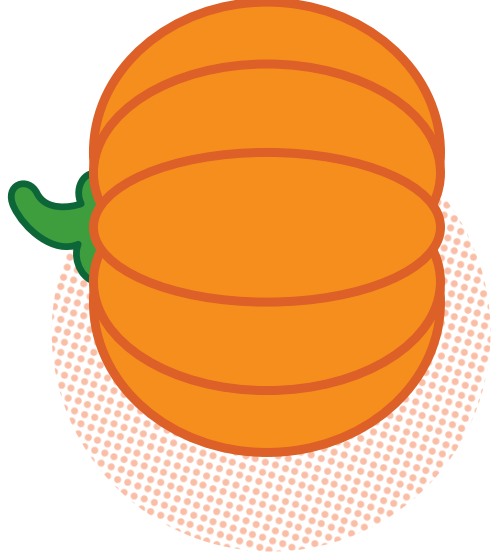
Linsen



Kichererbsen

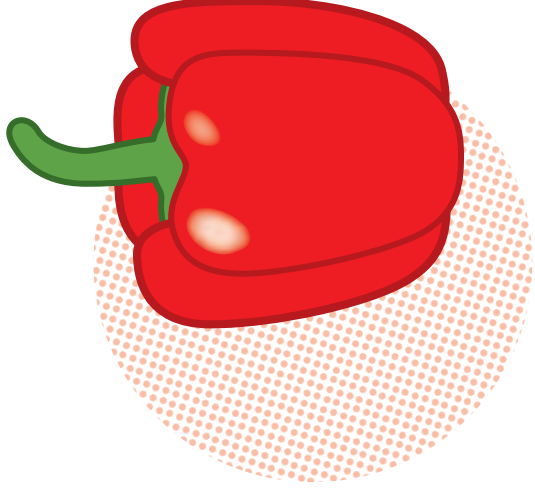


Mais



Kürbis

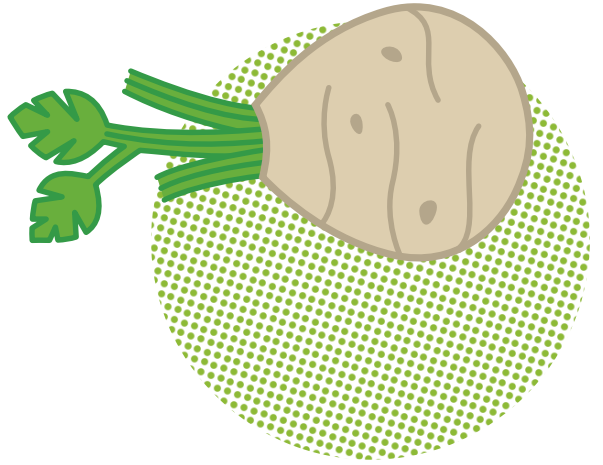




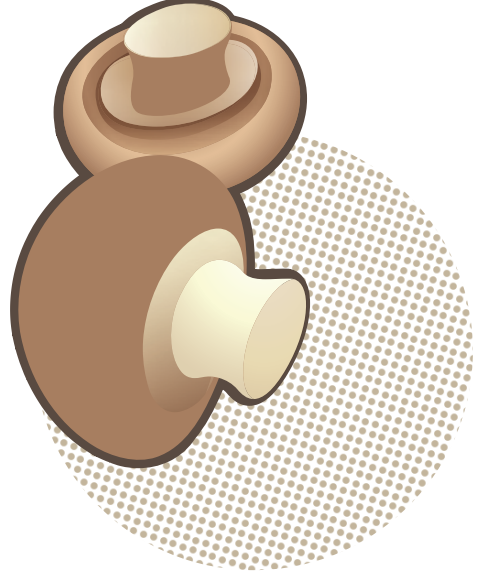
Paprika



Radisheschen

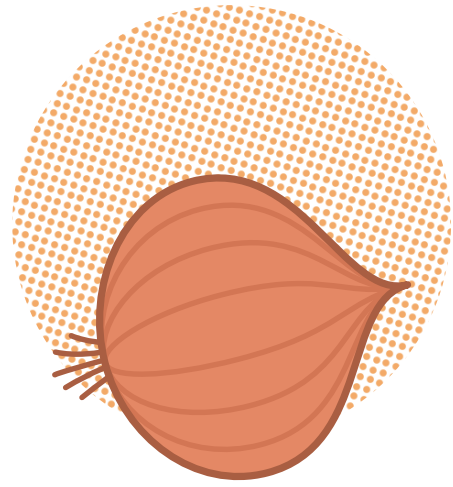


Sellerie



Pilze

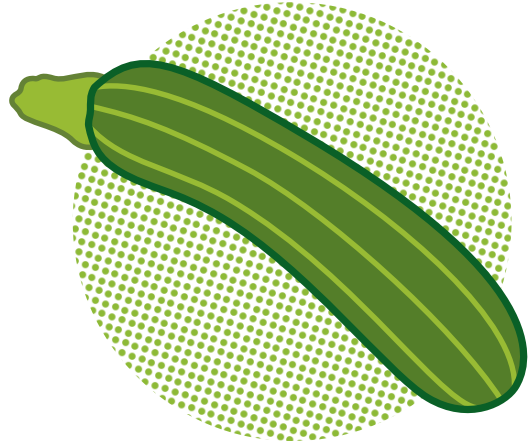




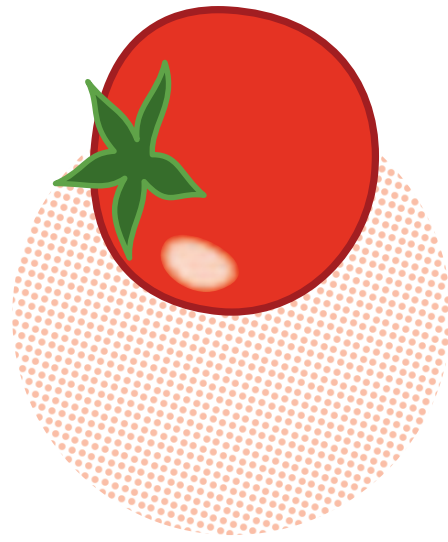
Zwiebel



Salat



Zucchini



Tomate



ÖSTERREICH



IMPORT





FRÜHLING



HERBST



SOMMER



WINTER





OBST



GEMÜSE



HÜLSENFRUCHT





GEKOCHT

ROH



OHNE SCHALE

MIT SCHALE



STATION 1.3

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



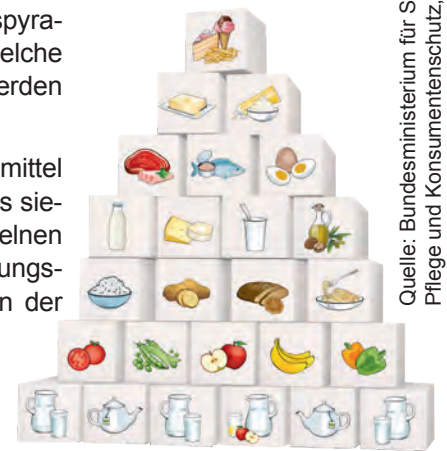
ZIEL

Die Ernährungspyramide verstehen und im Alltag anwenden können

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station lernen die Schüler*innen die österreichische Ernährungspyramide kennen und verstehen, wie sie aufgebaut ist. Dabei erfahren sie, welche Lebensmittelgruppen täglich, wöchentlich oder eher selten gegessen werden sollen.

Die Ernährungspyramide gibt Auskunft über Art und Menge der Nahrungsmittel und Getränke, die aufgenommen werden sollen. Die Pyramide besteht aus sieben Stufen, die für unterschiedliche Lebensmittelgruppen stehen. Die einzelnen Bausteine stellen die Anzahl der Portionen dar. Je weiter unten das Nahrungsmittel steht, desto häufiger soll es gegessen bzw. getrunken werden. An der Spitze befinden sich Produkte, welche nur selten verzehrt werden sollen.



Quelle: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, 2022

DIE SIEBEN LEBENSMITTELGRUPPEN

- **Getränke** bilden die Basis der Pyramide. Dazu zählen Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Früchtetees sowie stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (3 Teile Wasser, 1 Teil Saft). Diese sollen mehrmals täglich getrunken werden. Dabei soll Wasser am häufigsten gewählt werden.
- Fünf Portionen **Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte** sollen täglich verzehrt werden. Ideal sind drei Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte sowie zwei Portionen Obst. Eine geballte Faust entspricht einer Portion. In diese Stufe fallen sowohl frisches Obst und Gemüse als auch Smoothies aus reinem Obst und/oder Gemüse sowie Tiefkühlgemüse. Smoothies sollten mindestens zur Hälfte aus gemixtem Obst oder Gemüse und maximal zur Hälfte aus gepresstem Saft oder Wasser bestehen. Weiters ist zu beachten, dass diese möglichst frisch und ohne Zusätze wie Zucker oder Zusatzstoffe (Aromen, Farbstoffe, Konservierungsstoffe) hergestellt werden.
- Bis zu 5 Portionen **Getreide, Brot, Erdäpfel, Reis oder Nudeln** sollen täglich gegessen werden. Eine Portion Getreide, Erdäpfel, Nudeln oder Reis entspricht zwei Fäusten bzw. zwei Handvoll. Eine Handfläche entspricht einer Portion Brot. Vollkornprodukte sind wegen ihres hohen Ballaststoffgehaltes zu bevorzugen.
- Täglich drei Portionen **Milch und Milchprodukte** werden empfohlen. Dabei entspricht eine Portion einem Glas oder Becher mit 125 - 150 ml bzw. zwei handflächengroßen dünnen Scheiben Käse. Wünschenswert wäre der Verzehr von zwei Portionen der „weißen“ Produkte, wie z.B. Milch, Butter- und Sauermilch (1/2 Glas), Joghurt (1/2 Becher) oder Hüttenkäse (1 Kinderfaust), und 1 Portion der „gelben“ Produkte, wie z.B. 1 bis 1,5 Scheiben Käse. Wichtig: In vielen verarbeiteten Milchprodukten (z. B. Fruchtojoghurt, Fruchtmolke, ...) ist viel Zucker enthalten. Diese Produkte zählen aufgrund ihres hohen Zuckergehaltes eher zur Stufe der Süßigkeiten und sollten sehr sparsam gegessen werden.
- **Fette und Öle:** Öle, Samen und Nüsse liefern wertvolle Fettsäuren und sollen daher täglich in kleinen Mengen verzehrt werden (1–2 EL). Bis zu 5 Teelöffel Öle und Fette pro Tag werden empfohlen.



• **Fisch, Fleisch, Wurst und Eier:**

- Ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche sollen gegessen werden. Optimalerweise wird eine Portion Süßwasserfisch (z.B. Saibling, Zander, Forelle oder Karpfen) und eine Portion fettreicher Meeresfisch (z.B. Lachs, Heering oder Makrele) verzehrt. Eine Portion entspricht einem handtellergroßen, fingerdicken Stück.
- Mageres Fleisch oder Schinken kann bis zu drei Mal pro Woche verzehrt werden. Fetteres Fleisch und Wurstwaren sollen seltener gegessen werden. Eine Portion entspricht einer Kinderhandfläche.
- Bis zu zwei Eier pro Woche werden empfohlen. Auch Eier, die in gekochten Speisen, Teigwaren und Backwaren verarbeitet wurden, sind dabei zu berücksichtigen.

- **Fettes, Süßes und Salziges:** Fett- und zuckerreiche Lebensmittel sowie hochverarbeitete Produkte sollen sparsam und nicht täglich verwendet werden. Als Orientierung gibt es dazu folgende Richtwerte: 1 kleine Portion für 4- bis 7-Jährige entspricht max. 130–140 kcal und für 7- bis 10-Jährige max. 150–170 kcal.

MATERIAL

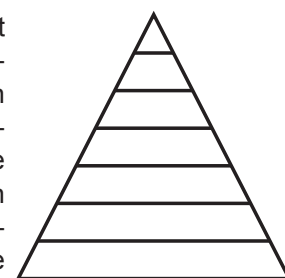
- großes Papier (z.B. Flipchart-Papier) mit selbst gezeichneter Pyramidenvorlage
- Buntstifte
- Scheren, Klebstoff
- Flugblätter unterschiedlicher Supermärkte, alternativ Lebensmittelverpackungen
- zwei aneinandergeschobene Tische (sodass das Plakat aufgelegt werden kann)

DURCHFÜHRUNG

Die Kinder kommen zur Station und erfahren, wie die Ernährungspyramide aufgebaut ist und wie sie im Alltag angewendet werden soll. Auf einem großen Blatt Papier ist eine Pyramide mit sieben Stufen zu sehen (siehe Skizze rechts).

Gemeinsam werden aus Flugblättern und Prospekten die Produkte ausgeschnitten und in die passende Stufe der Pyramide geklebt. Dabei wird sichtbar, welche konkreten Produkte den einzelnen Pyramidenstufen zuzuordnen sind. Die entstandene Pyramide dürfen die Schüler*innen in ihrer Klasse aufhängen.

Hinweis: Da sich die Ernährungspyramide in den Prospekten meist nicht widerspiegelt (süße, fettreiche und salzige Lebensmittel sind meist überrepräsentiert), muss die Anzahl der Bausteine in der selbst gestalteten Pyramide nicht mit der österreichischen Ernährungspyramide übereinstimmen. Ist die Zuordnung eines Produktes sehr schwierig (z. B. Fertiggericht mit Reis-, Fleisch- und Gemüsekomponente), so kann der*die Freizeitpädagog*in den Schüler*innen erklären, dass diese Produkte grundsätzlich in die oberste Stufe (hochverarbeitete Produkte) gehören und dass sie sehr sparsam verwendet werden sollten. Zusätzlich können die einzelnen Komponenten der Produkte und deren Zugehörigkeiten zu den jeweiligen Stufen besprochen werden.



WEITERFÜHRENDE IDEEN



Ernährungspyramide für Kinder der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH
https://kinderessengesund.at/tutgut_fitofit_ausmalvorlage_kinderpyramide

Die österreichische Ernährungspyramide kann unter
<https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/> bestellt werden.

KATEGORIE
Spiel



THEMA
Ernährung, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU

BETREUUNG
Ja



ZIEL

Kennenlernen und Unterscheiden verschiedener Milchprodukte

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Milchprodukte sind sehr vielfältig, sie unterscheiden sich unter anderem in ihrem Fettgehalt. Die gängigen Milchprodukte in unseren Supermärkten sind aus Milch von der Kuh, weshalb auch bei dieser Station Kuhmilchprodukte verwendet werden. Weiters gibt es Milchprodukte aus Schaf- oder Ziegenmilch.

Kuhmilch besteht zu einem großen Anteil aus Wasser, daher ist sie flüssig. Außerdem enthält sie Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (= Laktose), Proteine (= Eiweiß) und Fett, zudem noch wertvolle Nährstoffe wie Kalzium und Vitamin B2.

Der Fettgehalt der Milch im Supermarkt ist reguliert und wird auf der Verpackung angegeben: Vollmilch enthält 3,5 % Fett, fettarme Milch 1,5–1,8 % Fett und Magermilch maximal 0,5 % Fett. Weiters gibt es Milch mit natürlichem Fettgehalt, die meist in Bioläden und auf Bauernmärkten angeboten wird. Diese Milch enthält ungefähr 3,8–4,2 % Fett.

Die Milch, die im Supermarkt erhältlich ist, wird pasteurisiert (d. h. sie wird erhitzt, um Bakterien und andere Mikroorganismen abzutöten) und homogenisiert (d. h. die Fettkügelchen werden mit Druck zerkleinert, sodass sich das Fett und das Wasser in der Milch besser miteinander vermischen und die Flüssigkeit homogener wird).

Aus Milch werden unterschiedliche Produkte hergestellt:

- **Joghurt:** wird aus Milch hergestellt, indem Milchsäurebakterien zugesetzt werden, die die enthaltene Laktose in Milchsäure umwandeln. Dadurch entsteht der bekannte säuerliche Geschmack. Je nach verwendeter Milch (Vollmilch, fettarme Milch oder Magermilch) unterscheidet sich auch der Fettgehalt im Joghurt und reicht von 0,3 % bis 3,5 %. Joghurt, das aus Rahm hergestellt wird, kann sogar 10 % Fett enthalten. Vorsicht ist bei Fruchtjoghurts geboten: Hier ist oft viel Zucker zugesetzt, deshalb ist es besser, Fruchtjoghurt aus Naturjoghurt und Früchten selbst zu machen.
- **Rahm:** Als Rahm oder Sahne wird der fettreiche Teil der Milch bezeichnet, der sich an der Oberfläche sammelt, wenn man die Milch stehen lässt. Damit sich der Rahm absetzt, muss Rohmilch verwendet werden, die noch nicht erhitzt wurde. Der in Österreich gängige Sauerrahm wird durch den Zusatz von Milchsäurebakterien hergestellt und enthält meist 15 % Fett.
- **Schlagobers:** Obers wird ebenfalls aus dem fettreichen Anteil der Milch gewonnen. Hier werden allerdings keine Milchsäurebakterien zugesetzt. Das im Supermarkt erhältliche Schlagobers enthält 30–36 % Fett.
- **Butter:** Bei der Butterherstellung wird die Milch zuerst in Magermilch und Rahm getrennt. Der Rahm wird anschließend zentrifugiert, sodass Butter und Buttermilch entstehen. D.h. der Rahm wird in ein Behältnis (Zentrifuge) gegeben, das ganz schnell rotiert, damit sich die unterschiedlichen Bestandteile trennen. Die Butter hat einen Fettgehalt von ca. 83 %.



- **Buttermilch:** entsteht bei der Herstellung von Butter als Nebenprodukt. Sie enthält nur 0,1–1 % Fett, ist dafür reich an Eiweiß und Mineralstoffen.
- **Käse:** Bei der Käseherstellung werden der Milch bestimmte Milchsäurebakterien und/oder Lab zugesetzt. Dieser Zusatz lässt die Milch gerinnen. Meist wird die Milch für die Käseherstellung erhitzt (pasteurisiert), nur Rohmilchkäse wird ohne diese Erhitzung hergestellt. Es gibt etwa 4.000 Käsesorten, die grob nach ihrem Wassergehalt eingeteilt werden können:
 - **Hartkäse:** hat meist eine lange Reifezeit und einen geringen Wassergehalt. Dadurch sind diese Sorten sehr fest. Beispiele sind Emmentaler, Parmesan, Cheddar und Bergkäse.
 - **Schnittkäse:** lässt sich leicht schneiden und ist oft bereits in Scheiben abgepackt erhältlich. Beispiele sind Gouda, Edamer, Tilsiter. Schnittkäse hat einen etwas höheren Wassergehalt als Hartkäse, ist aber immer noch recht fest.
 - **Weichkäse:** ist meist schnittfest und von einer Schicht Weiß- oder Rotschimmel ummantelt. Beispiele sind Brie oder Camembert.
 - **Frischkäse:** reift nicht oder nur sehr kurz. Er hat einen relativ hohen Wassergehalt und ist in unterschiedlichen Fettstufen erhältlich. Topfen (in Deutschland auch Quark genannt) zählt zum Frischkäse, ebenso Cottage Cheese (Hüttenkäse). Topfen wird in Österreich recht häufig verwendet, entweder als Brotaufstrich oder zur Zubereitung von Süßspeisen (Topfenknödel, Topfenockerl, Topfenstrudel, ...).Oft wird nicht der absolute Fettgehalt im Käse angegeben, sondern das Fett in der Trockenmasse (F.i.T.). Dies dient der Unterscheidung verschiedener Fettstufen (Halbfettkäse, Vollfettkäse, Doppelrahmkäse, ...). Aussagekräftiger ist aber der Gesamtfettanteil. Diesen findet man in der Nährwerttabelle.
- **Molke:** entsteht bei der Käseherstellung. Der flüssige Rest wird als Molke bezeichnet, sie enthält Laktose, Vitamine und Mineralstoffe. Der Fett- und Eiweißgehalt der Molke ist eher niedrig. In vielen Fruchtmolkeprodukten ist viel Zucker enthalten, darauf muss beim Einkauf geachtet werden.

MATERIAL

- pro Gruppe ½ Becher Schlagobers (ca. 125 ml)
- pro Gruppe 1 Scheibe Brot
- pro Gruppe 1 Glas mit Schraubverschluss (kann in einer Pause gereinigt und wiederverwendet werden)
- pro Gruppe 1 Messer und 1 Schneidbrett (können in einer Pause gereinigt und wiederverwendet werden)
- Kärtchen mit Fettgehalten (idealerweise laminiert)
- Lebensmittelverpackungen: Vollmilch, fettarmes Joghurt, Rahm, Schlagobers, Butter, Buttermilch, Parmesan, Gouda, Camembert, Topfen
- 2 Tische



DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen kommen zur Station und sehen die verschiedenen Lebensmittelverpackungen. Zur Einführung kann der*die Freizeitpädagog*in die Schüler*innen fragen, welche Produkte sie kennen und wofür sie diese verwenden (z. B. Milch in den Kakao, Käse aufs Brot, ...). Dann werden die Fettkärtchen gezeigt und die Schüler*innen dürfen raten, welcher Fettgehalt zu welchem Produkt gehört. Sind sie mit dem Raten fertig, wird die Lösung verraten:

PRODUKT	FETTGEHALT	KATEGORIE
Vollmilch	3,5 %	wenig
Fettarmes Joghurt	1 %	wenig
Rahm	15 %	mittel
Schlagobers	36 %	viel
Butter	82 %	viel
Buttermilch	1 %	wenig
Parmesan/Grana Padano (32 % F.i.T.)	28–30 %*	viel
Gouda (45 % F.i.T.)	26–30 %*	viel
Camembert (45 % F.i.T.)	22–30 %*	viel
Topfen (20 % F.i.T.)	4 %*	wenig

* unterschiedlich je nach Fettstufe – bitte auf Verpackung achten

Zusätzlich dürfen die Schüler*innen auch selbst Butter aus Schlagobers herstellen. Dazu wird das Schlagobers in ein durchsichtiges Glas mit Schraubverschluss gefüllt, und alle Schüler*innen dürfen ein paar Mal kräftig schütteln. Am Ende ist aus dem Schlagobers Butter und Buttermilch entstanden.

Die Buttermilch dürfen sie trinken, die Butter auf ein Brot streichen und genießen.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Bewegungsspiel „Der Weg der Milch zur Butter“ aus dem Projekt „MAXIMA“ der aks gesundheit GmbH

https://kinderessengesund.at/aks_spiele_milch

KATEGORIE

Sinnliches Erleben



THEMA

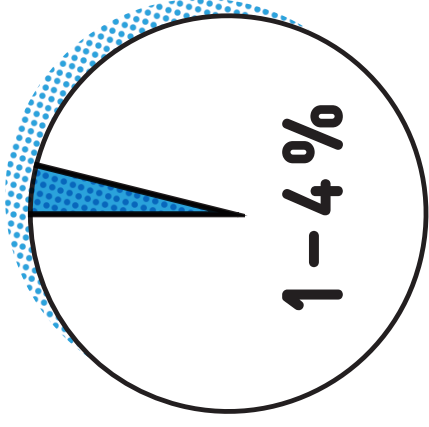
Lebensmittelkunde, Experiment, Verkostung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

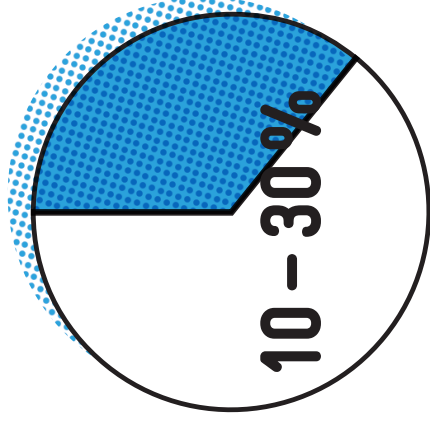
SU

BETREUUNG

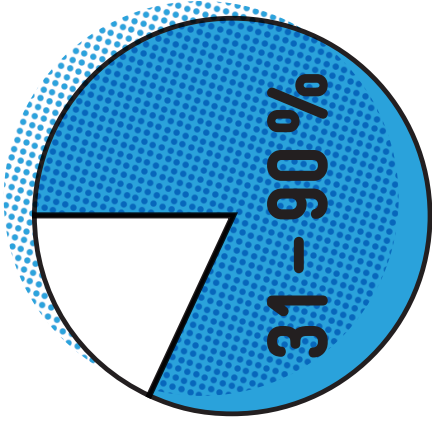
Ja



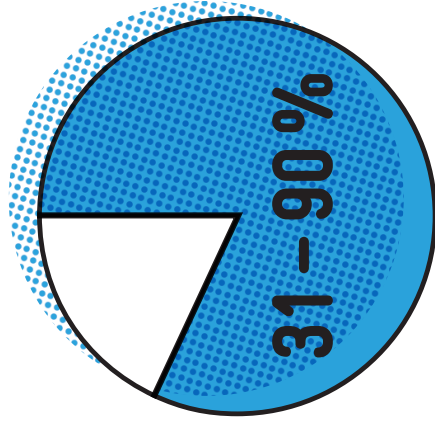
WENIG



MITTEL



VIEL



VIEL





**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



WORKSHOP 2

STATION 2.1

OBST UND GEMÜSE: 5 MAL AM TAG!

**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



ZIEL

Kennenlernen verschiedener Obst- und Gemüsesorten und wie sie über den Tag verteilt konsumiert werden können

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station lernen die Schüler*innen unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten kennen, indem sie diese den Regenbogenfarben (rot, orange, gelb, grün und blau) zuordnen. Die Farben symbolisieren die einzelnen Mahlzeiten: Frühstück, Vormittagsjause, Mittagessen, Nachmittagsjause und Abendessen und dienen als Unterstützung, um die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Obst und Gemüse zu entdecken.

Die ernährungswissenschaftliche Empfehlung lautet, täglich insgesamt fünf Portionen (eine Handvoll) zu konsumieren. Diese fünf Portionen verteilen sich optimalerweise auf drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst. Um den Bedarf an unterschiedlichen Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, ...) zu decken, sollte eine möglichst bunte Vielfalt an Obst und Gemüse gegessen werden.

MATERIAL

- Arbeitsblatt „Regenbogen“ für jede*n Schüler*in
- Buntstifte
- vorbereitetes Plakat mit den fünf Mahlzeiten des Tages (siehe Beispiel)
- zwei Tische mit einem Sessel pro Kind
- eventuell Obst- und Gemüsekärtchen von Station 1.2

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen bekommen das Arbeitsblatt „Regenbogen“ und dürfen zu jeder Farbe des Regenbogens eine oder mehrere Obst- oder Gemüsesorten eintragen. Daraus ergibt sich pro Kleingruppe eine Sammlung an verschiedenen Obst- und Gemüsesorten. Wenn den Schüler*innen nur wenige Obst- und Gemüsesorten einfallen, können die Obst- und Gemüsekärtchen aus der Station 1.2 nochmal aufgelegt und besprochen werden.

Gemeinsam wird überlegt, was aus den unterschiedlichen Obst- und Gemüsesorten gemacht werden kann (z. B. Säfte, Smoothies, Suppen, Strudel, Kuchen, Beilagen oder Hauptgerichte, Salate, ...) und wie es gelingen kann, zu jeder Mahlzeit Obst oder Gemüse zu essen.

Mit Hilfe eines vorbereiteten Plakats, wo die fünf Mahlzeiten angeführt sind (siehe Beispiel) wird überlegt, welche Lebensmittel und Gerichte vorkommen können, sodass bei jeder Mahlzeit ein Obst oder Gemüse enthalten ist.



MAHLZEIT	OBST-/GEMÜSE
Frühstück	frisch gepresster Orangensaft
Vormittagsjause	Apfel
Mittagessen	Spinatstrudel
Nachmittagsjause	Beerensmoothie
Abendessen	Karottensticks mit Dip

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Handbuch für Pädagog*innen aus dem Wiener Schulfruchtprogramm, S.30ff „Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte“
https://kinderessengesund.at/wig_handbuch_wiener-schulfruchtprogramm

KATEGORIE
 Basteln



THEMA
 Ernährung, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
 SU, BE

BETREUUNG
 Ja

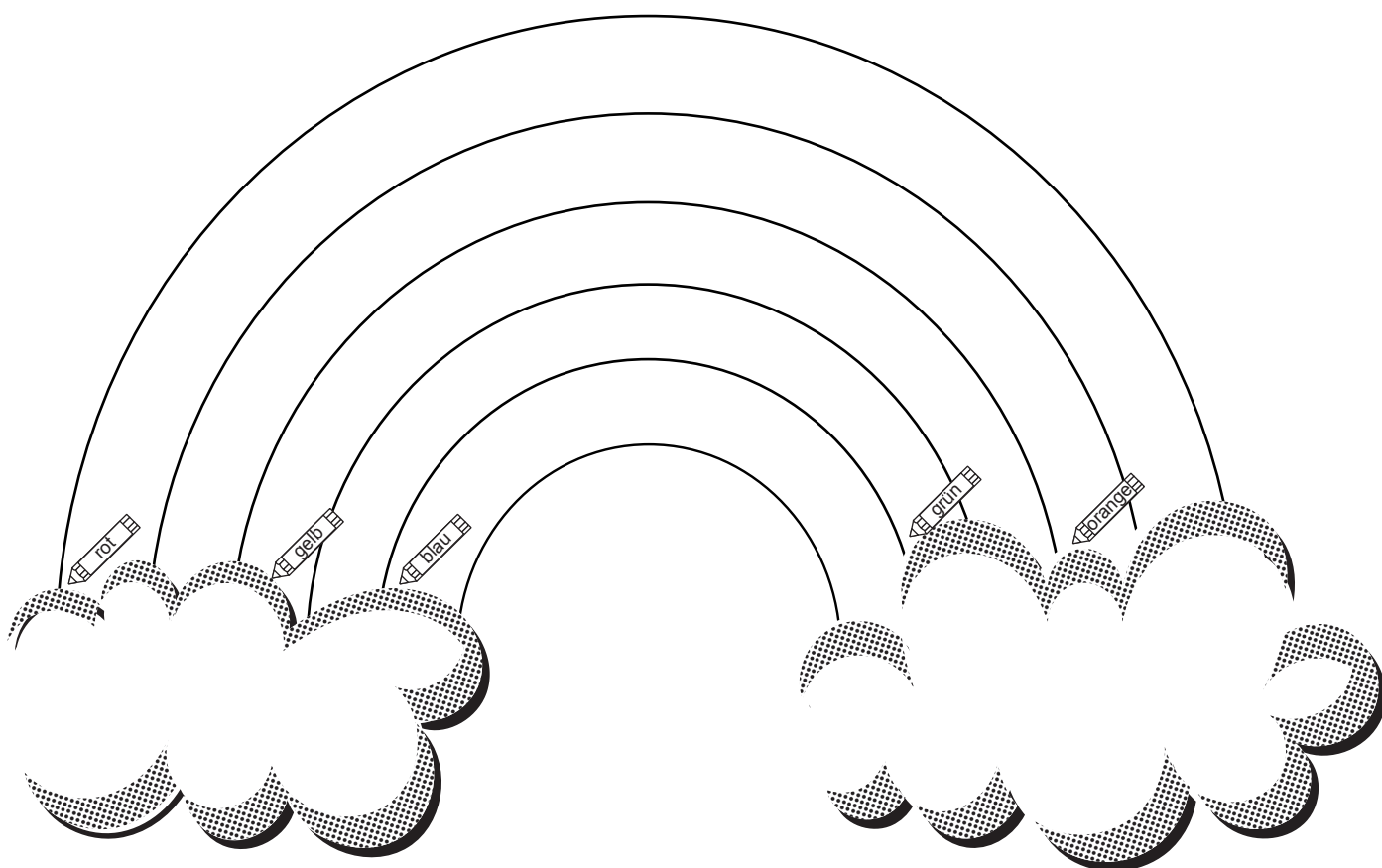
STATION 2.1 ARBEITSBLATT



MEIN OBST-GEMÜSE-REGENBOGEN

5 Mal am Tag sollen wir Obst und Gemüse essen!

Findest du zu jeder Farbe des Regenbogens mindestens eine Obst- oder Gemüsesorte?



Bitte male den Regenbogen in den Farben rot, orange, gelb, grün und blau aus!

Was kann man aus den Sorten machen?

Findet gemeinsam heraus, wie 5 Portionen Obst und Gemüse in deinen Tagesplan eingebaut werden können.

STATION 2.2

VOLLKORN UND BROTVERKOSTUNG



ZIEL

Kennenlernen und Erkennen von Vollkorn

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Getreideprodukte sollten bis zu fünf Mal täglich gegessen werden. Dabei sind Vollkornprodukte zu bevorzugen, weil sie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Diese wertvollen Nährstoffe sind in der Schale des Getreidekorns, in der Aleuronschicht und im Keimling enthalten. Bei „weißem“ Mehl werden diese Teile entfernt, es bleibt nur der Mehlkörper übrig, der gemahlen wird. Aus diesem Grund sollten so viele Getreideportionen wie möglich über Vollkornprodukte gedeckt werden. Das müssen keine klassischen „Körndelbrote“ sein, es gibt auch ganz fein vermahlene Vollkornprodukte, bei denen das ganze Korn zu Mehl vermahlen wird. Manchmal sind sie ein bisschen dunkler, aber das ist kein zuverlässiger Indikator. So gibt es beispielsweise dunkles Brot oder Gebäck, bei dem nicht das volle Korn verwendet wird, und gleichzeitig gibt es helle Nudeln, die aus Vollkornprodukten hergestellt werden. Das ist abhängig von der Getreidesorte und vom Herstellungsverfahren, ganz eindeutig festzustellen ist Vollkorn nur durch einen Blick auf die Zutatenliste.

Häufig gibt es das Missverständnis, dass bei Dinkelprodukten immer das volle Korn verwendet wird. In Wirklichkeit ist Dinkel nur eine weitere Getreidesorte, die ebenso in Vollkorn und in geschälter Form vorkommen kann. Auch hier lohnt sich der genaue Blick auf die Zutatenliste.

Beispiele für Vollkornprodukte sind: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Naturreis, Haferflocken, Vollkornmehl (auch z. B. für Süßspeisen, Kuchen, Kekse verwendbar), Vollkorn Couscous, Vollkornsemmelbrösel, ...

MATERIAL

- Arbeitsblatt „Getreidekorn“
- Stifte zum Ausfüllen
- Vollkornbrot, fein vermahlen (1/4 Scheibe pro Schüler*in)
- dunkles Brot aus Nicht-Vollkornmehl (z.B. Hausbrot etc., 1/4 Scheibe pro Schüler*in)
- 1 Messer, 1 Schneidbrett
- Servietten oder Teller in der Anzahl der Kinder
- zwei Tische mit einem Sessel pro Kind

DURCHFÜHRUNG

Bei der Station erklärt der*die Freizeitpädagog*in den Schüler*innen, was man unter Vollkornprodukten versteht. Die Schüler*innen lernen den Aufbau des Getreidekorns kennen, indem sie die einzelnen Teile beschriften. Dazu bekommen sie je ein Arbeitsblatt. Wenn alle fertig sind, wird gemeinsam aufgelöst.

Anschließend dürfen die Schüler*innen Brot verkosten und raten, welches das Vollkornbrot ist. Dazu wird schon vorab jeweils eine Scheibe Vollkornbrot und Nicht-Vollkornbrot pro Schüler*in vorbereitet. Gemeinsam wird zuerst Brot A verkostet, die Schüler*innen dürfen beschreiben, wie es ihnen schmeckt. Dann wird gemeinsam Brot B verkostet und wieder besprochen, wie es schmeckt. Dabei lernen die Schüler*innen auch, Geschmackseindrücke zu beschreiben (z.B.



kernig, nussig, grob, fein, knusprig, saftig, säuerlich, salzig, würzig, ...). Erst danach wird aufgelöst, welches das Vollkornbrot war, und die Schüler*innen erfahren, worauf sie achten müssen, um zu erkennen, dass es sich um ein Vollkornprodukt handelt.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Handbuch für Pädagog*innen aus dem Wiener Schulfruchtprogramm, S.37ff „Getreide, Getreideprodukte und Erdäpfel“

https://kinderessengesund.at/wig_handbuch_wiener-schulfruchtprogramm

Zur Veranschaulichung könnten auch Schraubgläser mit unterschiedlichen Produkten in ihrer Vollkornvariante und in der „herkömmlichen“ Variante aufgestellt werden, z.B. Weizennudeln und Vollkorn-Weizennudeln oder weißer Reis und Naturreis.



KATEGORIE

Basteln, Sinnliches Erleben

THEMA: Lebensmittelkunde, Einkauf, Landwirtschaft, Produktion

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU

BETREUUNG
Ja

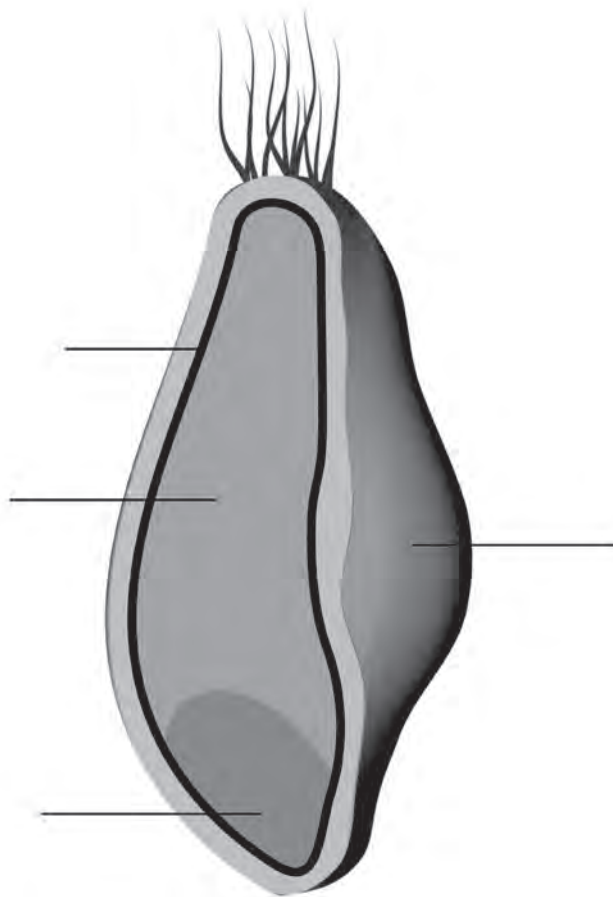
STATION 2.2 ARBEITSBLATT



DAS GETREIDEKORN

Bis zu 5 Mal am Tag sollen wir Getreide essen – am besten Vollkorn!

Kennst du alle Teile des Kornes?



Schreibe den Namen zum dazugehörigen Teil:

Aleuronschicht

Keimling

Mehlkörper

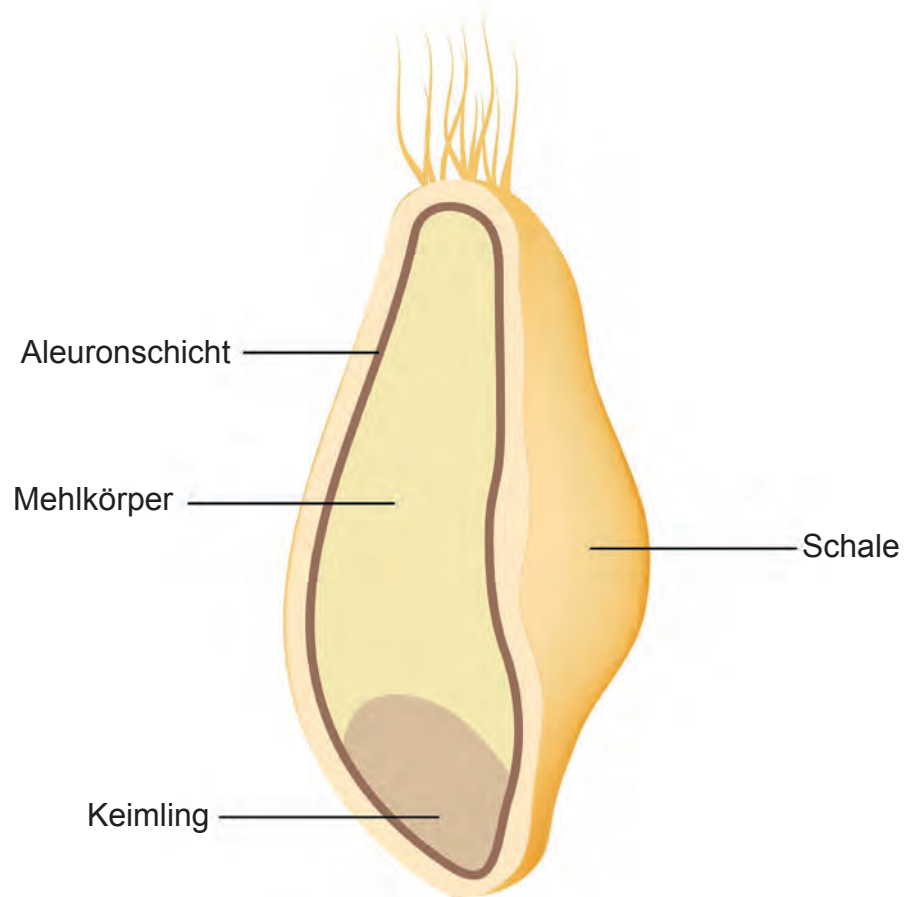
Schale



DAS GETREIDEKORN - AUFLÖSUNG

Bis zu 5 Mal am Tag sollen wir Getreide essen – am besten Vollkorn!

Kennst du alle Teile des Kornes?



STATION 2.3

ZUCKERQUIZ UND ZUCKERWASSERVERKOSTUNG



ZIELE

- Erkennen des Zuckergehaltes unterschiedlicher Getränke
- Verstehen, dass oft große Zuckermengen in den Getränken sind, obwohl man den Zucker nicht herausschmeckt

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station bekommen die Schüler*innen ein Gefühl dafür, wie viel Zucker in unterschiedlichen Getränken steckt. Ideale Durstlöscher sind Wasser, Mineralwasser und ungesüßte Früchtetees. Gesüßte Getränke sollten die Ausnahme sein.

Für das Zuckerquiz können beliebige Getränke verwendet werden. Die nachfolgende Tabelle dient als Beispiel. Bei der Berechnung des Zuckergehalts ist zu beachten, dass in der Nährwerttabelle der Zuckergehalt pro 100 ml (manchmal auch pro Portion – meist 250 ml) angegeben ist und erst auf den gesamten Inhalt der Flasche (500 ml) umgerechnet werden muss.

GETRÄNK	GRAMM ZUCKER PRO 100 ML	GRAMM ZUCKER PRO 500 ML	STÜCK ZUCKERWÜFEL PRO PACKUNG *
Coca Cola	10,6	53,0	14
Eistee Pfirsich	6,7	33,5	9
Almdudler	7,9	39,5	10
Römerquelle Emotion Marille-Holunder	3,4	17,0	4
Latella Maracuja	8,8	44,0	12
Apfelsaft gespritzt	5,6	28,0	7

*1 Zuckerwürfel entspricht 3,8 Gramm Zucker

Die meisten gesüßten Getränke enthalten zusätzlich zum Zucker auch Säure, um die Süße auszugleichen und so für ein angenehmes Geschmackserlebnis zu sorgen. Bei der Zuckerwasserverkostung dürfen die Schüler*innen den Zuckergehalt eines der oben genannten Getränke mit Wasser mischen und kosten. Danach wird Zitronensäure hinzugefügt und die Schüler*innen dürfen nochmals probieren. Dadurch wird erlebbar, warum Getränke mit einem sehr hohen Zuckergehalt oft gar nicht so süß schmecken.

MATERIAL

- leere Getränkeflaschen à 0,5 Liter, jeweils zwei Flaschen pro Sorte Ihrer Wahl
- eine Packung Würfelzucker (Tipp: vorab die Zuckerwürfel für jedes Getränk abzählen und in wiederverschließbare Beutel füllen)
- zwei Krüge à 1 Liter, die zwischendurch ausgespült werden
- eine Packung Zitronensäure (250 g)
- Gläser in der Anzahl der Schüler*innen
- ein Tisch



DURCHFÜHRUNG

Vorab wird bei allen Getränken bei jeweils einer der beiden Flaschen die Zutatenliste und die Nährwerttabelle überklebt. Diese Flasche bekommen die Schüler*innen, um den Zuckergehalt des Getränks zu schätzen.

Bei der zweiten Flasche werden die Verpackungsangaben für die Auflösung benötigt. Diese Flasche sollte während des Ratespiels nicht sichtbar sein.

Der*die Freizeitpädagog*in stellt den Schüler*innen die verschiedenen Getränke vor. Gerne kann dabei gefragt werden, ob die Schüler*innen diese Getränke konsumieren. Sind alle Getränke auf dem Tisch, wird gemeinsam überlegt und geraten, wie viel Zucker in den Getränken steckt. Anschließend erfolgt die Auflösung gemeinsam dem*der Freizeitpädagog*in. Die Zutatenlisten der Getränke werden gemeinsam angeschaut und die Menge an Zuckerwürfeln berechnet. Hier bekommen die Schüler*innen die Information, dass ein Zuckerwürfel 3,8 g hat (es kann aufgerundet und mit 4 g gerechnet werden). Die entsprechenden Beutel mit den Zuckerwürfeln werden vor die Getränkeflaschen gestellt. Im Anschluss wird darüber gesprochen, welche Getränke besonders viel Zucker enthalten und daher besonders selten konsumiert werden sollten.

Ist das Zuckerquiz aufgelöst, wird ein Getränk ausgewählt, das als Beispiel für die Zuckerwasserverkostung dient. Die Menge an Zucker wird auf ein Liter umgerechnet.

KRUG 1: Die berechnete Menge Zucker wird in einem Liter Wasser aufgelöst.

KRUG 2: Die berechnete Menge Zucker und zusätzlich fünf Gramm Zitronensäure werden in einem Liter Wasser aufgelöst.

Die Schüler*innen wissen nun, wie viel Zucker im Getränk steckt. Zuerst wird ihnen eine kleine Menge reines Zuckerwasser (Krug 1) ausgeschenkt. Anschließend bekommen sie das Zucker-Zitronensäure-Wasser (Krug 2) in das Glas gefüllt. Im Anschluss diskutieren die SchülerInnen die Geschmacksunterschiede.

WEITERFÜHRENDE IDEEN

Das Zuckerquiz kann mit beliebigen Lebensmitteln durchgeführt werden.

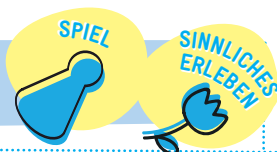


Handbuch für Pädagog*innen aus dem Wiener Schulfruchtprogramm, S.25ff „Wasser und Getränke“

https://kinderessengesund.at/wig_handbuch_wiener-schulfruchtprogramm

KATEGORIE

Spiel, Sinnliches Erleben



THEMA

Trinken, Zucker

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

M, SU

BETREUUNG

Ja

STATION 2.4

LAUFQUIZ „KÜHLSCHRANK EINRÄUMEN“

**SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN**



ZIEL

Kennenlernen der unterschiedlichen Kühlzonen eines Kühlschranks und der richtigen Lagerung verschiedener Lebensmittel

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Der Kühlschrank verfügt über unterschiedliche Kühlzonen:

- In der Kühlschranktür ist es am wärmsten, es herrschen Temperaturen von etwa 10 Grad Celsius (unterer Teil der Kühlschranktür) bis 15 Grad Celsius (oberer Teil der Kühlschranktür).
- Im Gemüsefach bzw. in der Gemüselade hat es etwa 6–8 °C.
- Direkt darüber ist der kühlfte Platz im Kühlschrank, es hat 0–4 °C.
- Im mittleren Fach nimmt die Temperatur leicht zu, es hat etwa 4–5 °C.
- Im obersten Fach ist es mit ungefähr 8 °C noch etwas wärmer.

GRUNDREGELN FÜR DIE LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK:

- Regelmäßige Reinigung und Abtauen des Kühl- und Gefrierschranks.
- Möglichst frische Lebensmittel einkaufen und die Kühlkette einhalten, d. h. gekühlte Lebensmittel auch gekühlt (z. B. in Kühltasche) transportieren und möglichst rasch im eigenen Kühlschrank verstauen.
- Lebensmittel gut verpacken, um sie vor Austrocknung, Geschmacks- und Geruchsveränderungen zu schützen: Kräuter sollten beispielsweise in ein feuchtes Tuch eingewickelt werden, bereits zubereitete Speisen sollten in einem festen Behälter mit einem Deckel luftdicht verschlossen werden.
- Die Lebensmittel am richtigen Platz im Kühlschrank aufbewahren:
 - Oberes Fach: zubereitete Speisen, Saucen (z. B. Senf, Ketchup), Marmelade, angebrochene Glaskonserven
 - Mittleres Fach: Milchprodukte wie Käse, Topfen
 - Unterstes Fach (direkt über dem Gemüsefach): schnell verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Fleischwaren, Fisch und Fischerzeugnisse
 - Gemüsefach: Salat, bestimmte Gemüse- und Obstsorten (Achtung: nicht alle Sorten vertragen Kälte!)
 - Kühlschranktür oben: Eier, Butter
 - Kühlschranktür unten: angebrochene Getränke oder frischgepresste Säfte, Milch



DAS GEHÖRT NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK:

- exotisches Obst: Zitrusfrüchte, Bananen, ...
- Äpfel, Birnen
- Paradeiser/Tomaten, Zwiebel, Knoblauch
- verschlossene Konserven
- Brot und Gebäck

MATERIAL

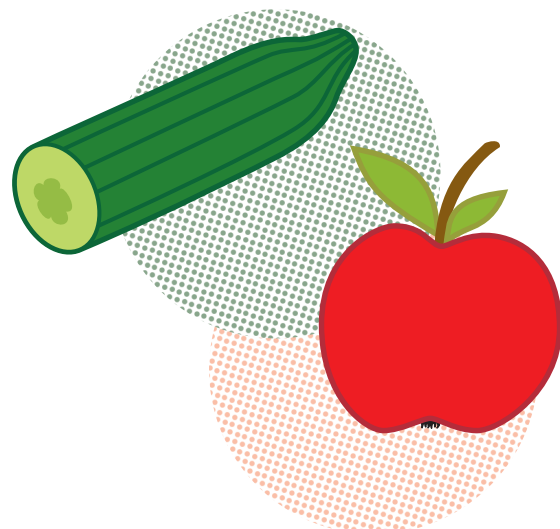
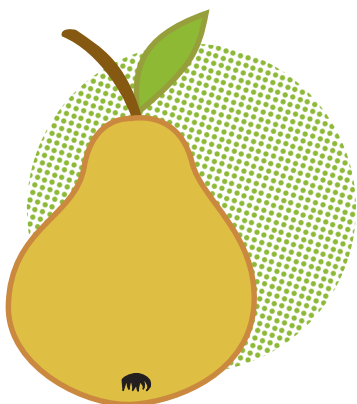
- großes Papier (z.B. Flipchart-Papier-Bogen) mit Kühlschrankvorlage
- ein Tisch
- Lebensmittel oder deren Verpackungen: Karotte, Salat, Schinken, Räucherlachs, Joghurt, Schlagobers, Gouda, Marmelade, Kuchen, Ketchup, Orangensaft, Vollmilch, Butter, Eier, Nüsse, Apfel, Banane, Brot, Paradeiser

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen sehen die Lebensmittelverpackungen bei der Station. Je nach räumlichen Möglichkeiten befindet sich einige Meter entfernt (idealerweise am anderen Ende des Raumes) ein Plakat mit einem Kühlschrank (siehe Vorlage).

Zur Einführung fragt der*die Freizeitpädagog*in welche der Lebensmittel bekannt sind und ob diese in den Kühlschrank gehören. Dann dürfen die Schüler*innen jeweils ein Lebensmittel nehmen, einzeln zum Kühlschrank laufen und das Lebensmittel an die richtige Stelle legen. Gehört das Lebensmittel gar nicht in den Kühlschrank, so wird es zurückgebracht.

Ist jedes Lebensmittel einem Ort zugeordnet, wird die Lösung verraten:





PRODUKT	KÜHLSCHRANK
Karotten	Gemüsefach
Salat	Gemüsefach
Schinken	Unteres Fach
Räucherlachs	Unteres Fach
Joghurt	Mittleres Fach
Schlagobers	Mittleres Fach
Gouda	Mittleres Fach
Kuchen	Oberes Fach
Marmelade	Oberes Fach
Ketchup	Oberes Fach
Orangensaft	Kühlschrantür unten
Vollmilch	Kühlschrantür unten
Butter	Kühlschrantür oben
Eier	Kühlschrantür oben
Apfel	Nein, dunkel und trocken lagern
Nüsse	Nein, dunkel und trocken lagern
Banane	Nein, verträgt die Kälte nicht
Paradeiser	Nein, verlieren an Aroma
Brot	Nein, Lagerung im Brotkasten

Anhand der Beispiele wird erklärt, welche Kühlzonen es im Kühlschrank gibt und wieso welche Lebensmittel dort am besten aufgehoben sind.

Zum Abschluss werden die Schüler*innen ermutigt, einen Blick in den Kühlschrank zuhause zu werfen und zu kontrollieren, ob alles am richtigen Platz ist.

WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblätter „Lagerdetektive“ der Initiative „Lebensmittel sind kostbar“
[https://kinderessengesund.at/bmnt lebensmittelsindkostbar schulunterlagen](https://kinderessengesund.at/bmnt_lebensmittelsindkostbar_schulunterlagen)

KATEGORIE
Bewegung



THEMA
Lebensmittelkunde, Vorratshaltung

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
BuS, SU

BETREUUNG
Ja



ICH RÄUME DEN KÜHLSCHRANK RICHTIG EIN!

Jedes Lebensmittel hat seinen Platz im Kühlschrank, damit es möglichst lange hält.
Lege die Lebensmittel an die richtige Stelle.



STATION 2.4
LAUFQUIZ „KÜHLSCHRANK EINRÄUMEN“

A large, light gray outline of a refrigerator. Inside the outline, there are three horizontal, light gray shelves, one in the upper third, one in the middle, and one in the lower third, representing the interior compartments for a quiz.



WORKSHOP 3

STATION 3.1

MEINE GESUNDE JAUSE



ZIEL

Zusammenstellen einer ausgewogenen Jause auf Basis des Vierkomponenten-Modells (Getränk, Getreideprodukt, Milchprodukt und Obst/Gemüse)

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Eine gute Zwischenmahlzeit leistet einen wichtigen Beitrag zur Nährstoffversorgung und fördert die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit im Unterricht. Die Jause sollte daher die wichtigsten Komponenten einer abwechslungsreichen Ernährung beinhalten:

- **Getränk:** Als Durstlöscher neben Wasser und Mineralwasser eignen sich kalte, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees sowie stark verdünnte Fruchtsäfte (mind. 1:3). Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr beugt Müdigkeit und Kopfschmerzen vor.
- **Kohlenhydrate:** Getreideprodukte (am besten Vollkorn) und Erdäpfel sättigen lange und versorgen Körper und Gehirn mit Energie. Zur Jause eignen sich z.B. Brot, Weckerl oder Müsli. Produkte mit hohem Schrot- und Vollkornanteil enthalten mehr Mineralstoffe, Ballaststoffe und Vitamine.
- **Obst und/oder Gemüse:** Bei jeder Jause sollte mindestens eine Portion Obst und/oder Gemüse dabei sein. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe unterstützen die Leistungsfähigkeit und Konzentration. Oft sind z.B. im Supermarkt neben frischem Obst und Gemüse auch Weckerl mit einer Gemüsefüllung erhältlich. Wichtig ist dabei eine regionale und saisonale Produktauswahl. Diese schont die Umwelt und fördert die eigene Gesundheit.
- **Milch und Milchprodukte:** liefern wertvolles Calcium und Eiweiß. Joghurt, Buttermilch, Topfen etc. leisten einen wichtigen Beitrag zum Aufbau von Muskeln, Knochen und Zähnen. (Achtung: Fertige Milcherzeugnisse wie Fruchtjoghurt oder Molkegetränke enthalten oft viel zugesetzten Zucker und/oder Süßstoffe.) Idealerweise sollte z.B. ein Naturjoghurt mit frischen Früchten selbst gemischt werden.

Zusätzliche Komponenten dürfen ab und zu ebenfalls vorkommen, sollten aber nicht Teil der täglichen Jause sein. So kann beispielsweise auch ab und zu Schinken auf dem Jausenbrot sein. Bei Fleischprodukten sollte man darauf achten, dass sie nicht zu viel Fett enthalten.

MATERIAL

- Tisch
- Lebensmittelbilder (idealerweise laminiert)
- leere Jausenboxen in der Anzahl der Kinder pro Kleingruppe (ca. 5 –6 Jausenboxen)
- Arbeitsblatt „Meine gesunde Jause“
- Buntstifte

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen werden zum Einstieg gefragt, was ihnen zu einer gesunden Jause einfällt. Danach wird ihnen das „Bilderbuffet“ mit verschiedenen Snacks gezeigt und sie dürfen sich daraus ihre eigene Jause (z. B. vom heutigen Tag oder ihre persönliche Lieblingsjause) in einer Jausenbox zusammenstellen.



Danach teilt der*die Freizeitpädagog*in das Arbeitsblatt aus, zeigt den Kreis mit den vier Teilen und erklärt, dass eine Jause aus diesen vier Teilen bzw. Komponenten bestehen sollte. Nach dieser Erklärung malen die Schüler*innen die vier Felder in den entsprechenden Farben aus. Die Schüler*innen ordnen die gesammelten Bilder aus den Jausenboxen den vier Komponenten auf ihrem Arbeitsblatt zu. Nachdem der*die Freizeitpädagog*in die richtige Zuordnung überprüft hat, dürfen die Schüler*innen die Beispiele in den Kreis hineinschreiben oder -zeichnen. Falls ein Teil noch frei ist, weil das Kind kein passendes Kärtchen für diese Komponente hatte, darf es überlegen, ob ihm ein Beispiel für die fehlende Komponente einfällt, und dieses ergänzen. Sind die Bilder keiner Kategorie zuzuordnen (z. B. Süßigkeiten, Wurst, Chips, ...), wird besprochen, dass diese Lebensmittel als Jause nur bedingt geeignet sind und nur selten gegessen werden sollten, weil sie kaum wertvolle Nährstoffe liefern, die unser Körper braucht.

Die Kärtchen vom „Bilderbuffet“ werden wieder zurückgelegt, damit die nächste Gruppe sie wieder verwenden kann.



WEITERFÜHRENDE IDEEN



**Rezeptesammlung „Schlaue Jause in der Schule“
(von AVOS Arbeitskreis Vorsorgemedizin Salzburg)**

https://kinderessengesund.at/avos_rezeptesammlung_schlaue-jause-schule

Broschüre „Frühstück und Jause für Kinder“ der ÖGK

https://kinderessengesund.at/oegk_fruehstueck_jause_kinder



KATEGORIE
Spiel

THEMA
Ernährung, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU

BETREUUNG
Empfohlen

STATION 3.1 ARBEITSBLATT

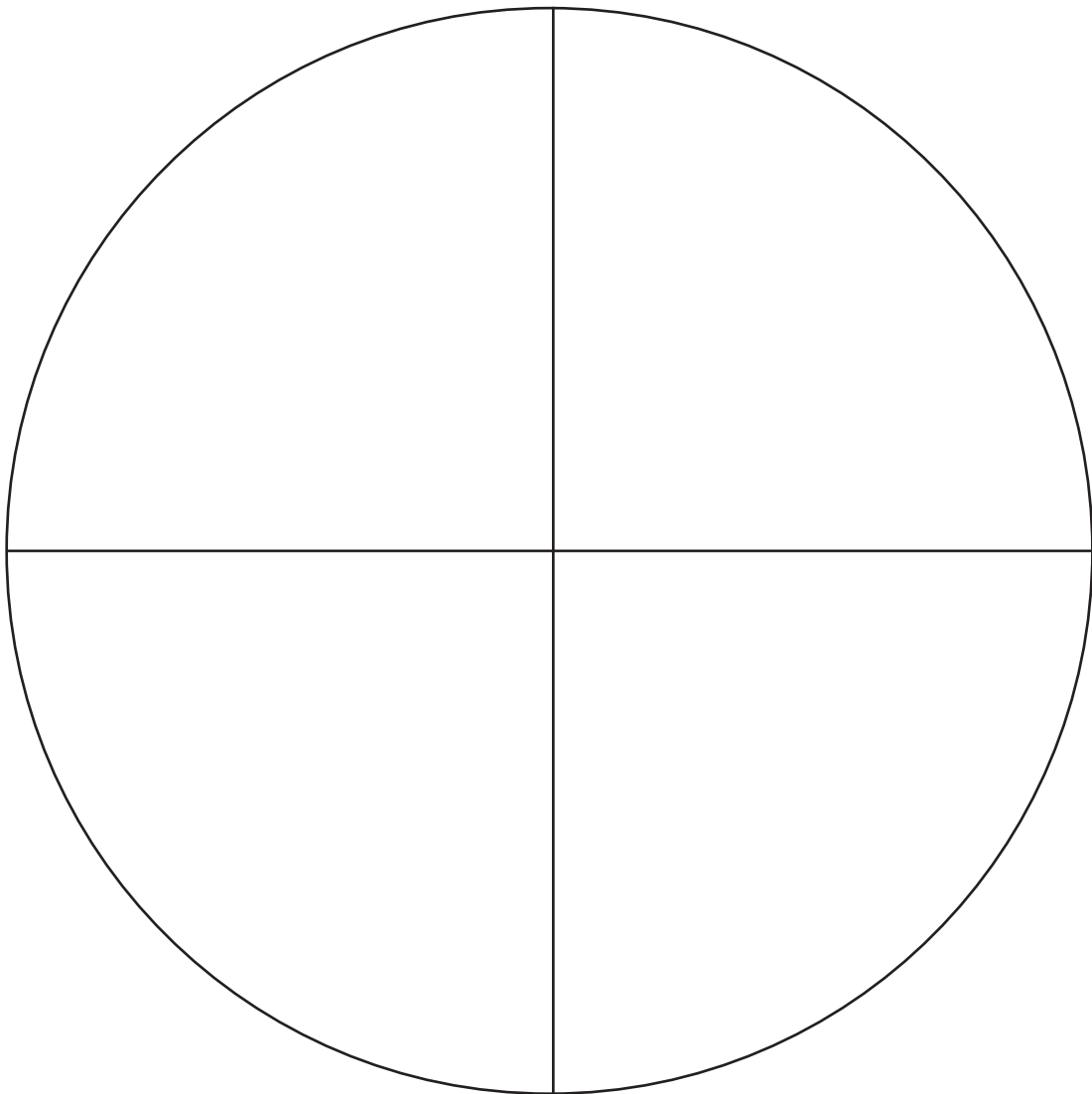


MEINE GESUNDE JAUSE

Eine gesunde Jause besteht aus vier Bausteinen:

- GETRÄNK (BLAU)
- OBST UND GEMÜSE (GRÜN)
- GETREIDE (BRAUN)
- MILCHPRODUKT (GELB)

Male die Felder in den vier Farben aus.
Fallen dir Beispiele für alle Farben ein?

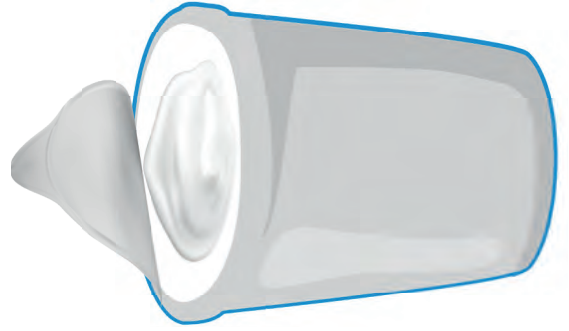




Käse



Käse

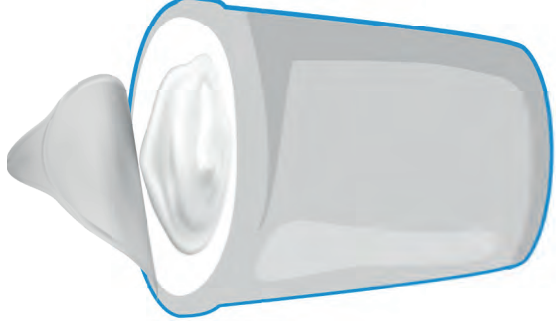


Joghurt

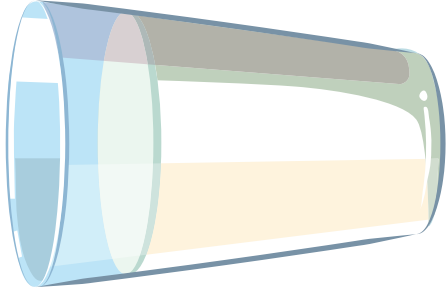


Käse

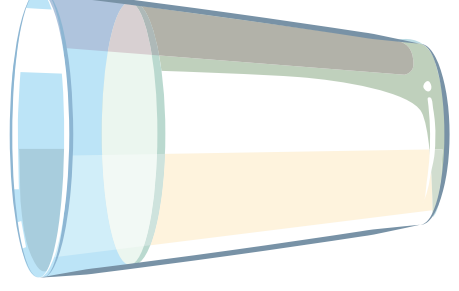




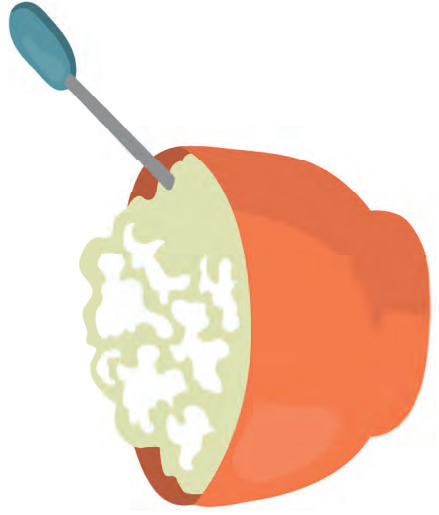
Joghurt



Milch

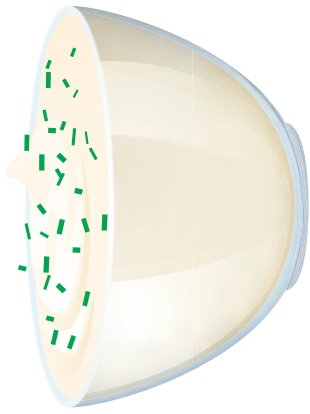


Milch

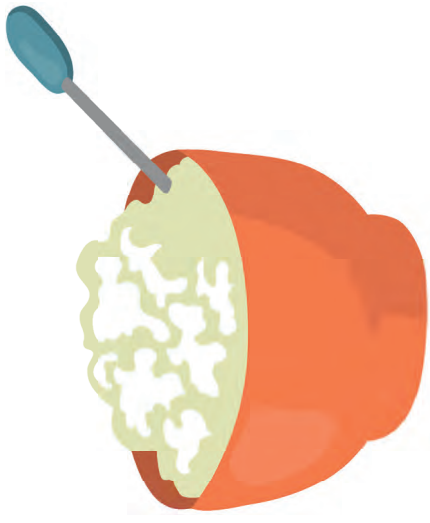


Frischkäse





Schnittlauchdip

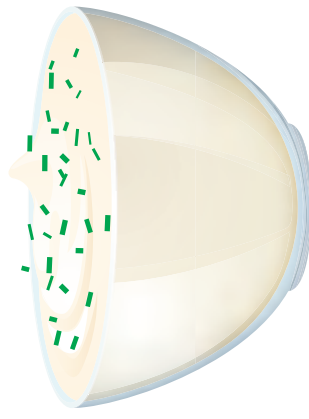


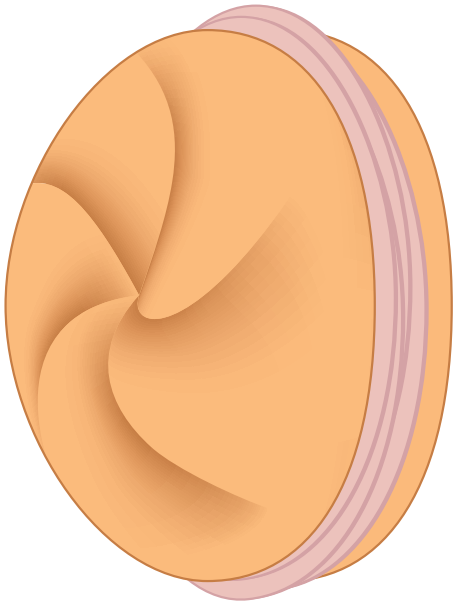
Frischkäse



Käseweckerl

Schnittlauchdip

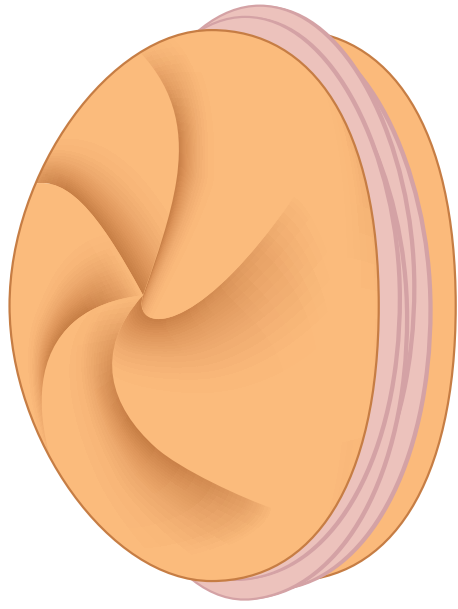




Wurstsemmel



Käseweckerl



Wurstsemmel

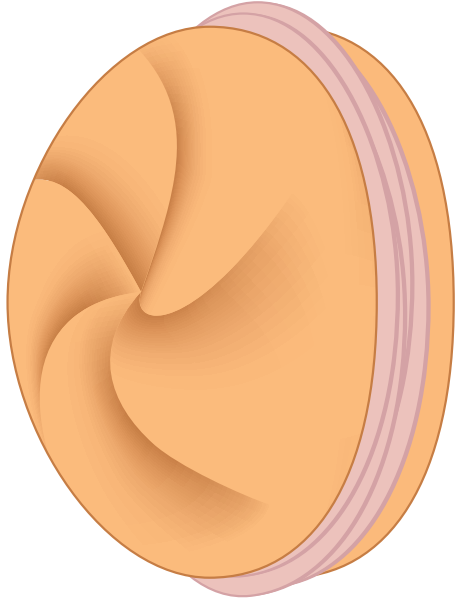


Käseweckerl





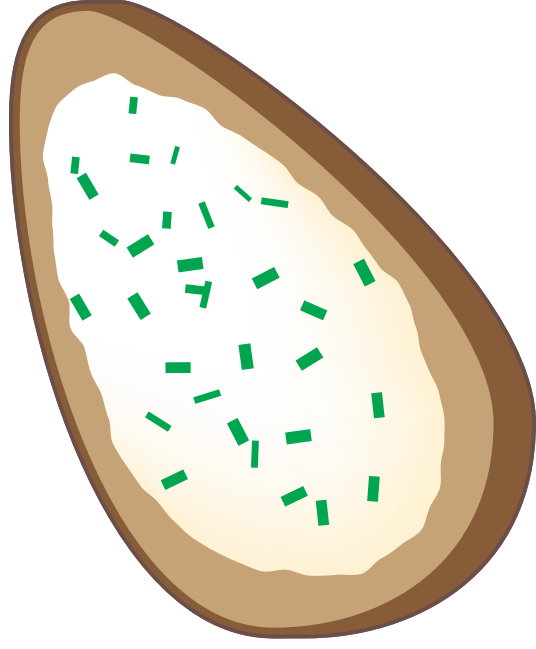
Haferflocken



Wurstsemmel

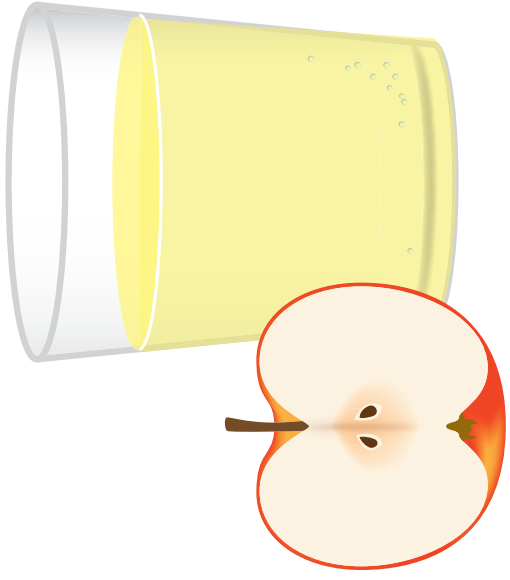


Haferflocken

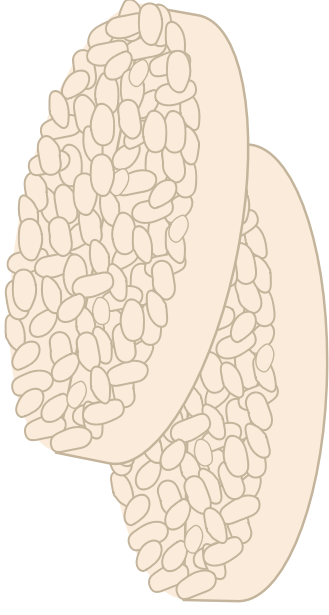


Schnittlauchbrot

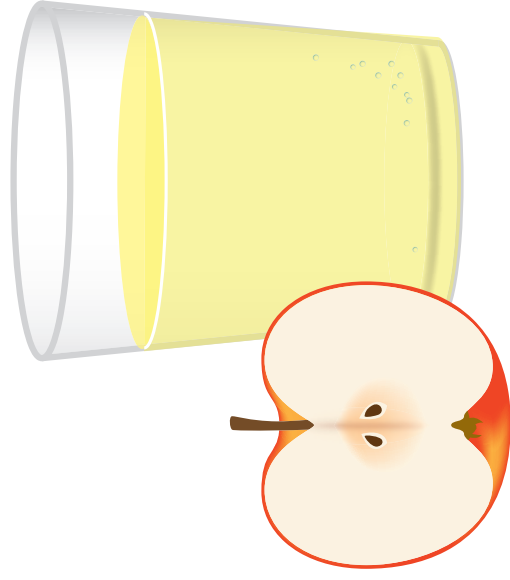




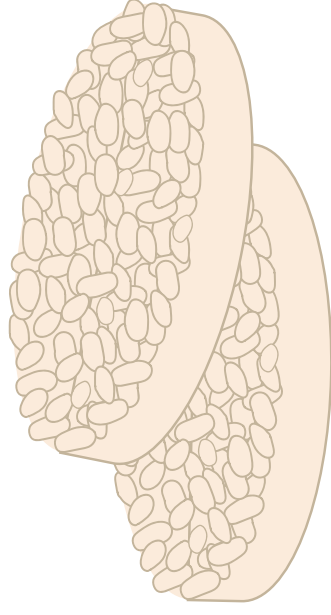
Apfelsaft



Reiswaffeln

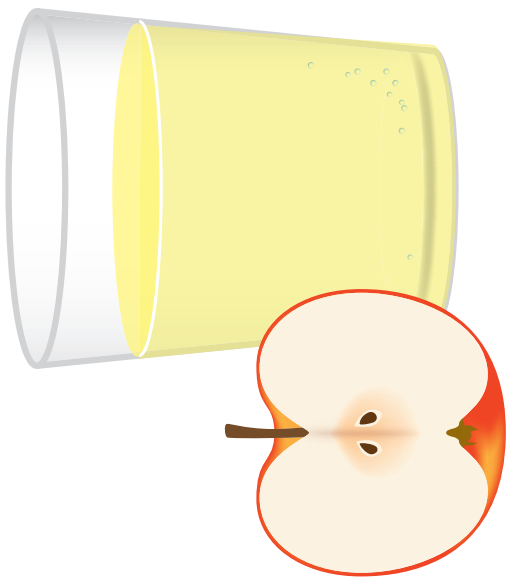


Apfelsaft

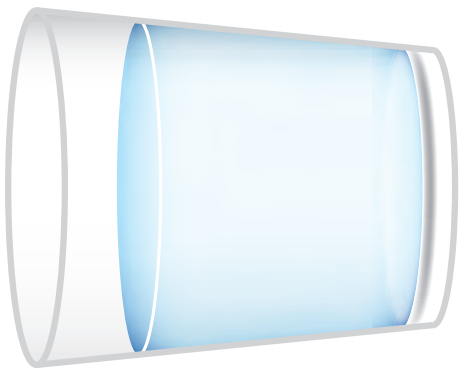


Reiswaffeln

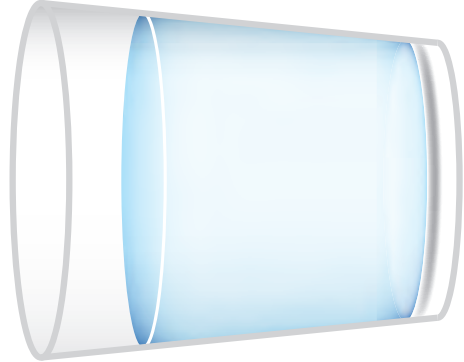




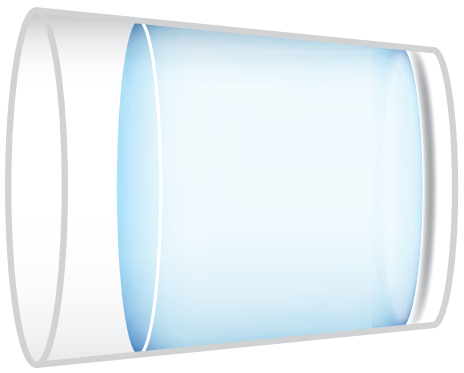
Apfelsaft



Wasser

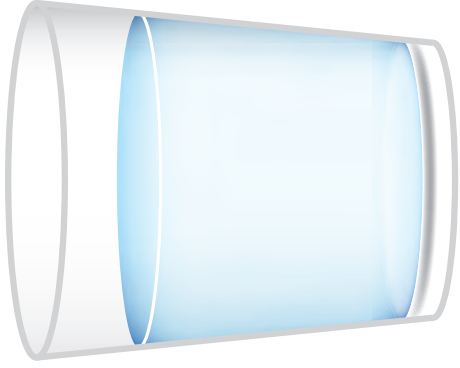


Wasser

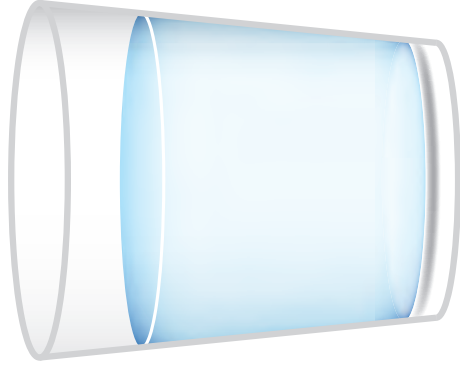


Wasser

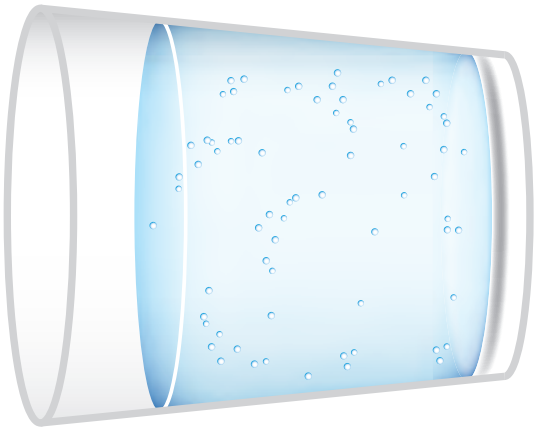




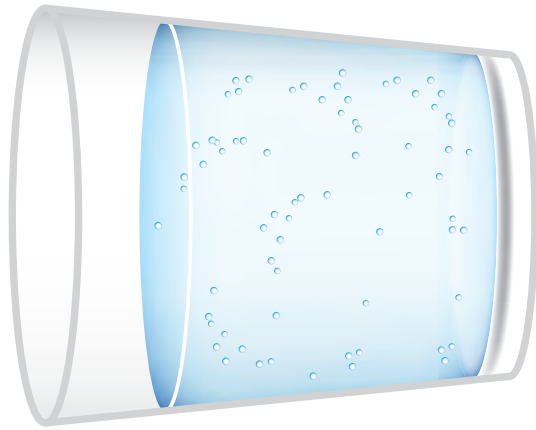
Wasser



Wasser

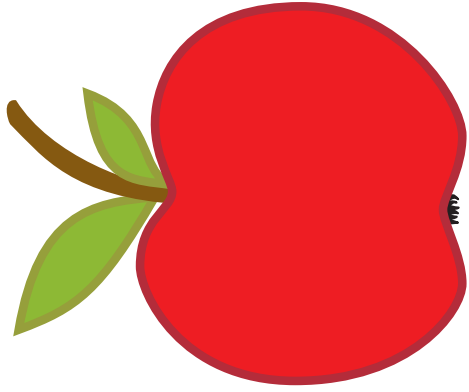


Mineralwasser



Mineralwasser

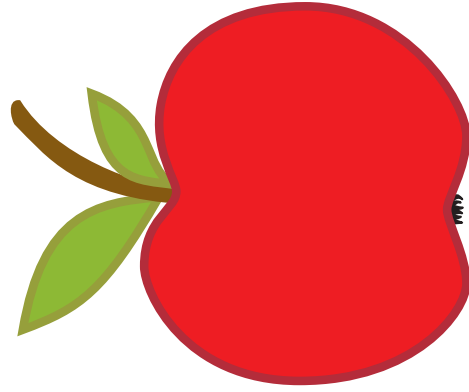




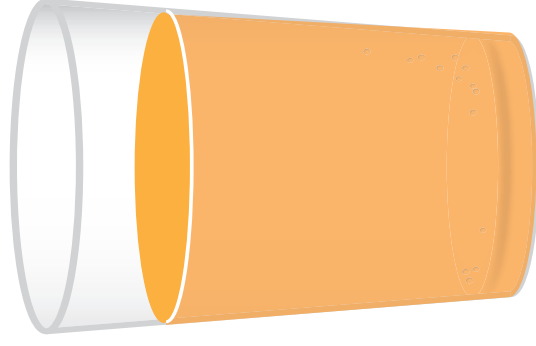
Apfel



Eistee

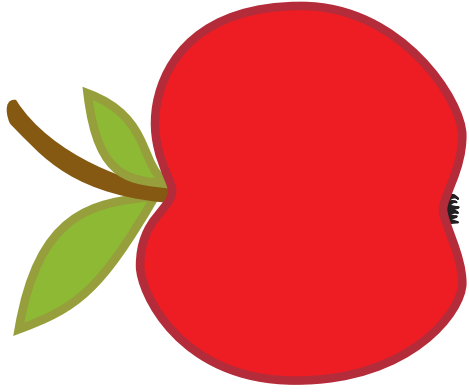


Apfel

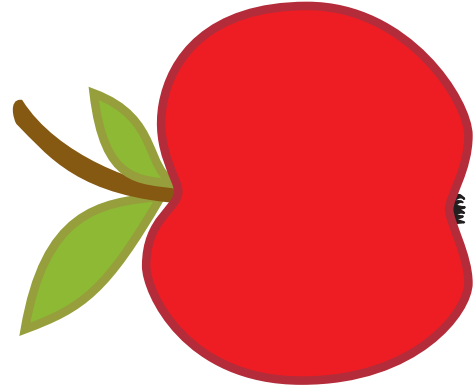


Eistee

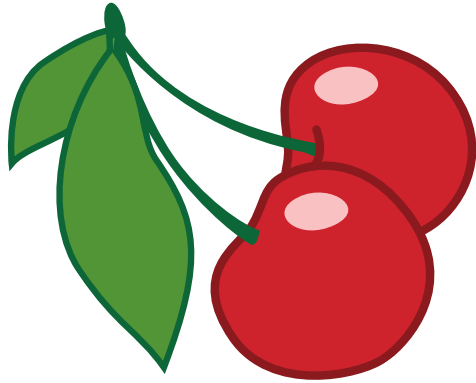




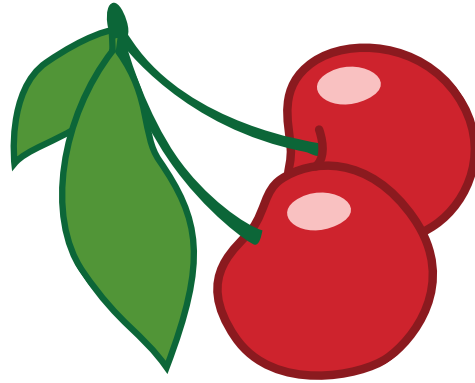
Apfel



Apfel

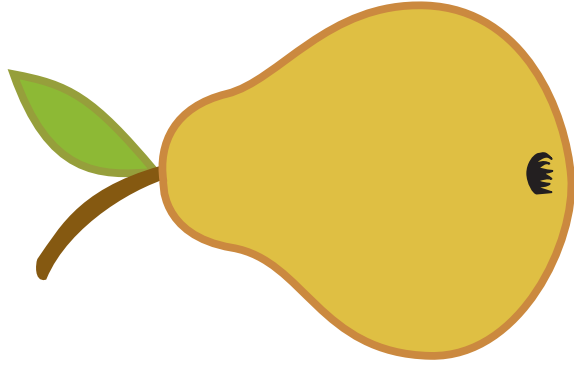


Kirschen

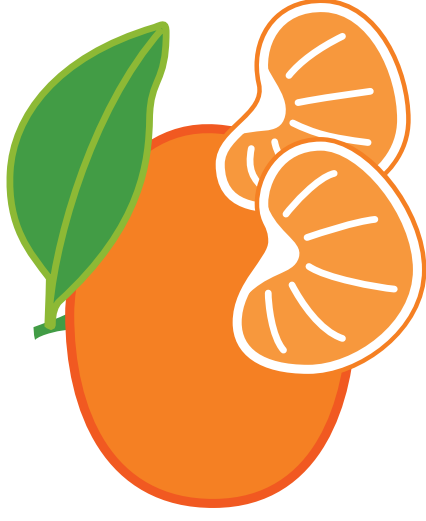


Kirschen

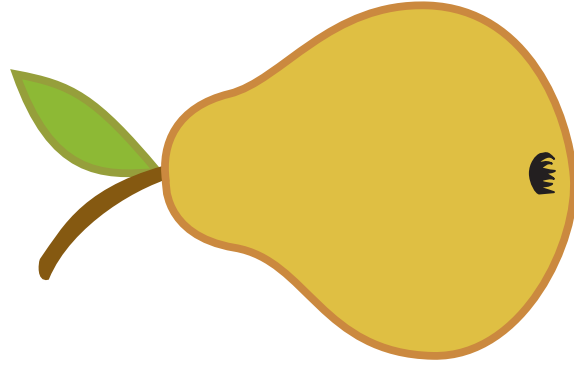




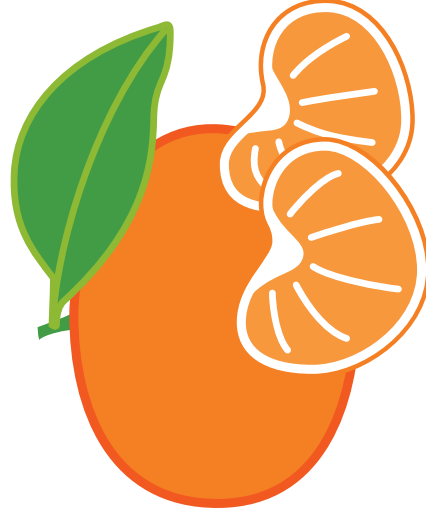
Birne



Mandarinen



Birne



Mandarinen

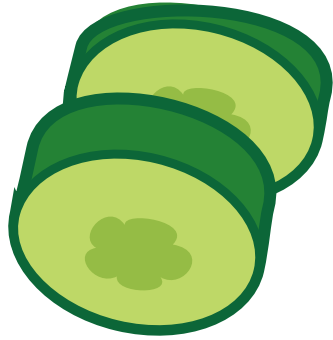




Gurkenscheiben



Gemüsesticks

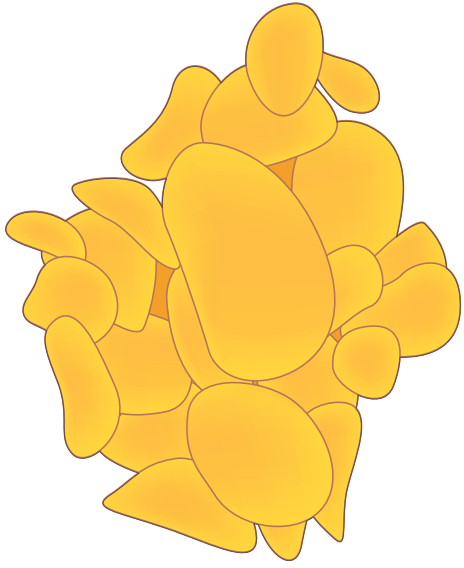


Gurkenscheiben

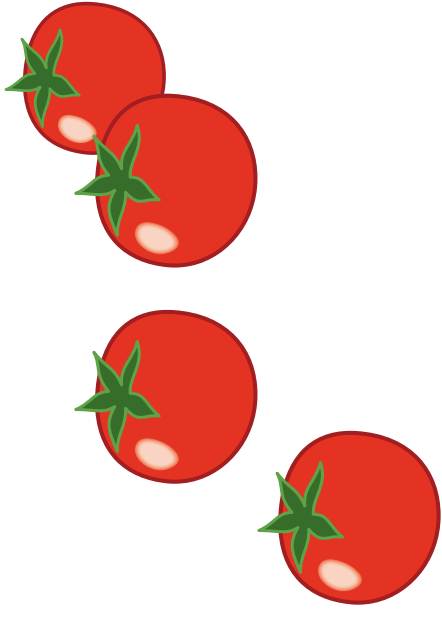


Gemüsesticks





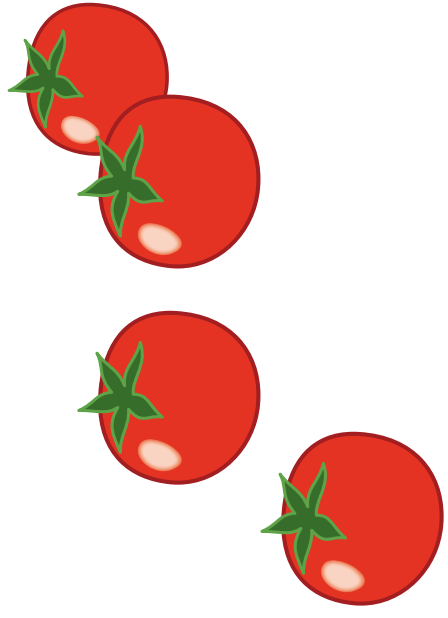
Chips



Cocktailtomaten

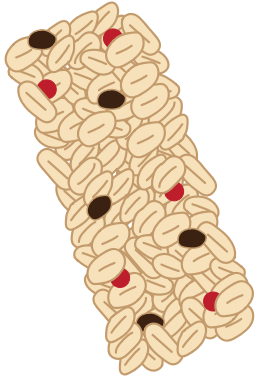


Croissant

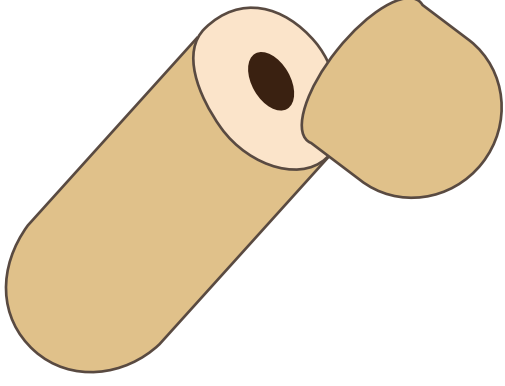


Cocktailtomaten

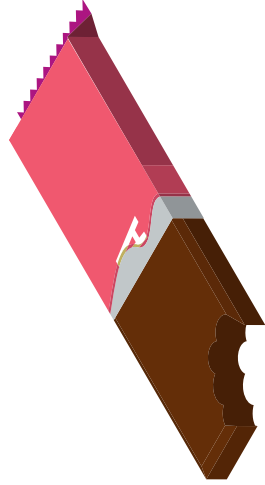




Müsliriegel



Schulmaus



Schokoriegel



Zucker!





ZIEL

Kennenlernen verschiedener Getreidesorten

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Getreide, Getreideprodukte und Erdäpfel sollten bis zu 5 Mal täglich gegessen werden, denn sie enthalten wertvolle Kohlenhydrate, die uns Energie für den Tag liefern. Bei der Auswahl der Getreidesorten sollten wir auf Vielfalt achten, denn die verschiedenen Sorten unterscheiden sich in den enthaltenen Nährstoffen und bringen geschmackliche Abwechslung.

Besonders wertvoll sind beim Getreide die Ballaststoffe, die uns satt machen und die Verdauung unterstützen. Zusätzlich ist Vollkorngetreide auch ein wichtiger Vitamin- (B1, B2, B6, und E) und Mineralstofflieferant (Magnesium, Eisen, Zink). Alle Getreidesorten gibt es auch als Vollkornvariante. So gibt es beispielsweise „weißes“ Weizenmehl und Vollkornweizenmehl, „weißes“ Dinkelmehl und Vollkorndinkelmehl. Die Getreidesorte allein sagt nichts darüber aus, ob es sich um ein Vollkornprodukt handelt oder nicht (siehe auch Station 2.2 Vollkorn).

Getreide sind eine Gräserart, sogenannte Süßgräser, deren Körner wir essen. Die Körner bestehen vor allem aus Kohlenhydraten, aber auch hochwertiges Fett und Eiweiß sind enthalten. Das Eiweiß einiger Getreidesorten wird als Gluten bezeichnet (z. B. Weizen, Dinkel, Roggen enthalten Gluten), andere Getreidesorten enthalten kein Gluten (z. B. Mais, Hirse, Reis). Grundsätzlich ist Gluten ein normales Eiweiß, welches aber von manchen Menschen nicht vertragen wird. Diese Personen bekommen nach dem Verzehr Magen-Darm-Beschwerden, wie starke Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, was eine geringere Aufnahme von Nährstoffen zur Folge hat und bei Kindern zu Mangelzuständen führen kann. Die meisten Menschen können Gluten aber problemlos essen.

BEISPIELE FÜR HEIMISCHE GETREIDESORTEN:

- Weizen: wird in Österreich sehr häufig verwendet, z. B. als Grieß, Couscous, Bulgur oder als Mehl, welches aufgrund seiner guten Backeigenschaften z.B. für Brot oder Kuchen verwendet wird. Auch Nudeln werden oft aus Weizen hergestellt.
- Dinkel: ist mit dem Weizen verwandt und wird ebenfalls für Brot und Nudeln, aber auch als Mehl, z. B. für Süßspeisen, verwendet. Dinkelkörner sehen dem Weizen sehr ähnlich, sind aber etwas länglicher.
- Roggen: Roggenmehl wird vor allem für Brot verwendet. Das Roggenkorn unterscheidet sich von anderen Getreidearten durch seine charakteristische grünliche Färbung.
- Hafer: wird v. a. zu Haferflocken verarbeitet, aber auch Haferkleie und Haferdrink („Hafermilch“) sind Produkte, die im Handel erhältlich sind. Seine Körner sind länglich und haben eine gut sichtbare Längskerbung.
- Gerste: ist z. B. als Rollgerste erhältlich und kann als Suppeneinlage oder anstatt von Reis für ein Risotto verwendet werden. Vor allem wird Gerste für die Bierherstellung verwendet. Gerste schaut dem Weizen sehr ähnlich, ist aber ein bisschen spitzer. Bei der Rollgerste sind die Enden runder, weshalb die Unterscheidung von Weizen besonders schwierig ist.
- Hirse: enthält besonders viele wertvolle Mineralstoffe und kann ähnlich wie Reis verwendet werden, z. B. für Hirserisotto oder Hirselaibchen. Die gelben Körner sind klein und rund.



- Mais: wird z. B. für Polenta (Maisgrieß), Popcorn, Cornflakes, aber auch als Maiskolben (Kukuruz) verwendet. Die Körner haben eine charakteristische goldgelbe Farbe.

BEISPIELE FÜR GETREIDESORTEN, DIE MEIST IMPORTIERT WERDEN:

- Reis: wird inzwischen auch in Italien großflächig angebaut. Europäischer Reis ist nicht nur aus ökologischer Sicht wegen der kürzeren Transportwege empfehlenswert, sondern auch wegen der geringeren Schadstoffbelastung, z. B. Arsen in asiatischen Böden. Auch in Österreich wird bereits Reis angebaut, z. B. im Marchfeld oder im Seewinkel.

Es gibt unzählige verschiedene Reissorten, unter anderem werden sie nach ihrer Form unterschieden:

- Rundkornreis ist z. B. für Milchreis und Risotto geeignet.
- Langkornreis eignet sich z. B. als Beilage zu Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten sowie für asiatische Gerichte.

Vollkornreis wird auch Naturreis genannt. Er ist im Gegensatz zum weißen Reis ungeschält, also die Vollkornvariante mit wertvollen Vitaminen und Ballaststoffen.

MATERIAL

- zwei Tische
- Getreidekärtchen (idealerweise laminiert)
- Arbeitsblatt „Getreidesorten-Giterrätsel“ in der Anzahl der Schüler*innen
- Stifte (Buntstifte, Filzstifte, ...)
- verschiedene Getreidesorten in durchsichtigen Schraubgläsern, auf deren Boden eine Nummer von 1 bis 10 notiert wird, sodass mit einem Lösungsblatt die Auflösung kontrolliert werden kann:
 - 1 Weizen
 - 2 Dinkel
 - 3 Roggen
 - 4 Hafer
 - 5 Rollgerste
 - 6 Hirse
 - 7 Mais
 - 8 Rundkornreis
 - 9 Langkornreis
 - 10 Naturreis

DURCHFÜHRUNG

Die Getreidesorten werden in die Schraubgläser mit der entsprechenden Nummer gefüllt, bevor der Stationenbetrieb beginnt. Sie werden in der Reihenfolge durchmischt, sodass daraus nicht auf die Sorte geschlossen werden kann.

Wenn die Schüler*innen zur Station kommen, werden sie gefragt, welche der Getreidesorten sie kennen und was sie dazu wissen. Alle Sorten, die den Schüler*innen bekannt sind, werden als Kärtchen auf den Tisch gelegt. Sorten, die unbekannt sind, werden ergänzt und vorgestellt, indem das Schraubglas mit der entsprechenden Getreidesorte hergezeigt und die oben angeführten Informationen (siehe „Inhalt & Hintergrundinformation“) gegeben werden.

STATION 3.2 SO VIELE GETREIDESORTEN!



Anschließend werden die Schraubgläser auf einem Tisch, der – je nach räumlichen Möglichkeiten – am anderen Ende des Raumes steht, aufgestellt.

Die Schüler*innen dürfen jeweils ein Kärtchen nehmen und dieses einzeln nacheinander – wie bei einem Staffellauf – zum passenden Schraubglas legen. Wenn alle dran waren, wird gemeinsam aufgelöst. Wenn alle Sorten dem passenden Glas zugeordnet wurden, bekommen die Schüler*innen das Arbeitsblatt „Getreidesorten-Giterrätsel“. Dieses dürfen sie, je nach zeitlichen Möglichkeiten, noch bei der Station machen oder mit nach Hause nehmen.

WEITERFÜHRENDE IDEEN

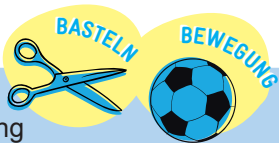


Infoblatt „Getreide und Getreideprodukte“ von Styria Vitalis

https://kinderessengesund.at/styriavitalis_infoblatt_getreideundgetreideprodukte

KATEGORIE

Basteln, Bewegung



THEMA

Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU, BuS

BETREUUNG

Empfohlen, aber auch in Kombination mit einer anderen Station (z. B. 3.3 „Obst und Gemüse – Namen und Verwendung“) möglich

WEIZEN



DINKEL



ROGGEN



HAFER



(ROLL-)GERSTE



HIRSE



MAIS



RUNDKORNREIS



LANGKORNREIS



NATURREIS



STATION 3.2 ARBEITSBLATT



GETREIDESORTEN-GITERRÄTSEL

BEIM GETREIDE MÖGEN WIR ABWECHSLUNG UND VIELFALT!
WELCHE GETREIDESORTEN FINDEST DU IM GITTER?

(Kleiner Tipp: Es sind acht verschiedene Getreidesorten,
die sich waagrecht und senkrecht verstecken)

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

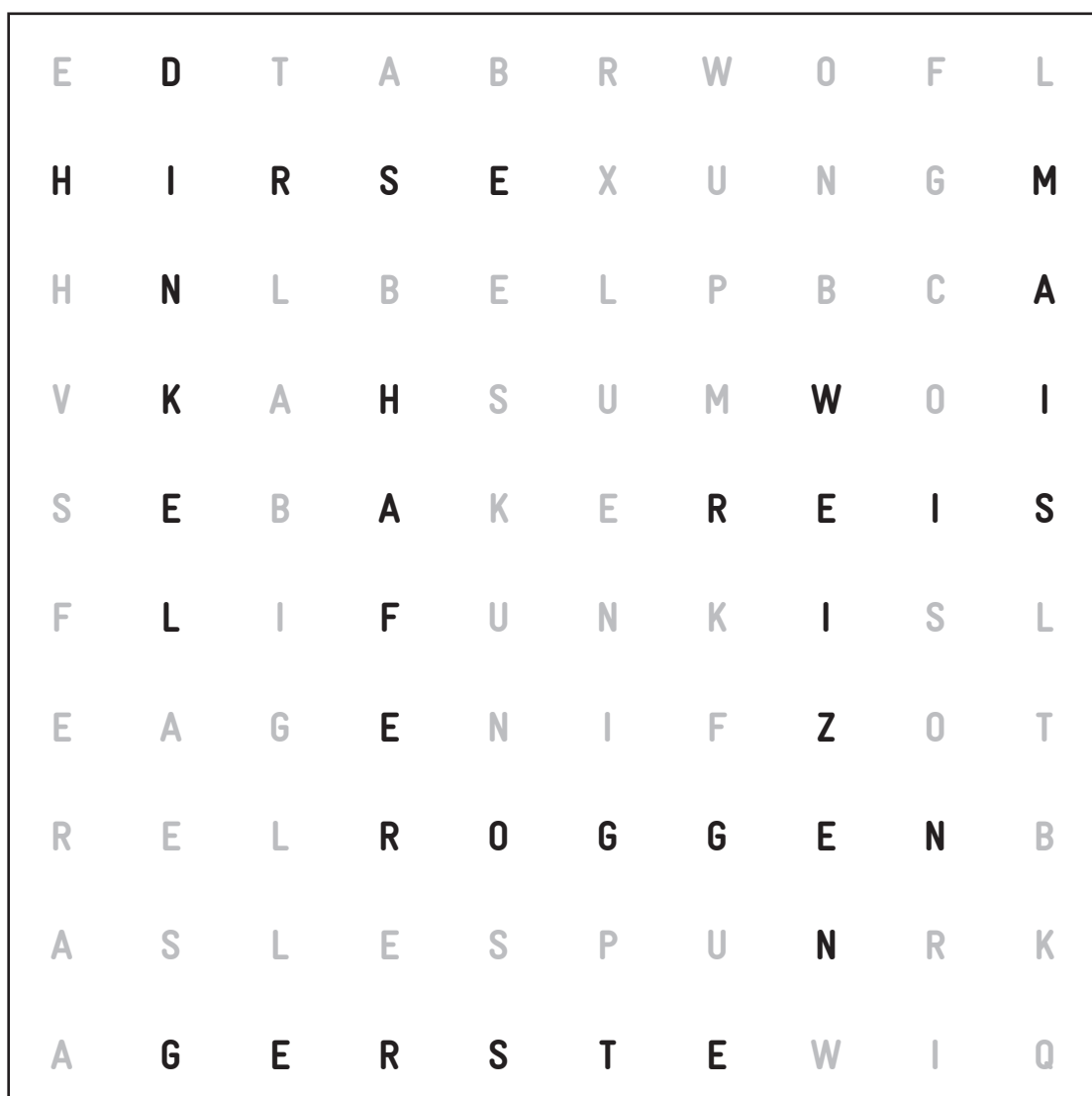
STATION 3.2 ARBEITSBLATT



GETREIDESORTEN-GITERRÄTSEL-AUFLÖSUNG

BEIM GETREIDE MÖGEN WIR ABWECHSLUNG UND VIELFALT!
WELCHE GETREIDESORTEN FINDEST DU IM GITTER?

(Kleiner Tipp: Es sind acht verschiedene Getreidesorten,
die sich waagrecht und senkrecht verstecken)



STATION 3.3

OBST UND GEMÜSE – NAMEN UND VERWENDUNG



ZIEL

Kennenlernen unterschiedlicher Bezeichnungen von Obst- und Gemüsesorten sowie deren Verwendungsmöglichkeiten

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Bei dieser Station geht es um das Kennenlernen und Benennen verschiedener Obst- und Gemüsesorten. Viele Sorten haben regional unterschiedliche Namen. Einige der Namen kommen aus Deutschland, aber auch innerhalb Österreichs gibt es für einige Sorten unterschiedliche Bezeichnungen.

Die Schüler*innen sollen die verschiedenen Namen mit den korrekten Artikeln kennenlernen, sodass sie die Sorten einerseits selbst benennen können und andererseits wissen, was gemeint ist, wenn sie den anderen Namen lesen oder hören.

FOLGENDE SORTEN WERDEN THEMATISIERT:

- der Holler = der Holunder
- die Ribisel = die Johannisbeere
- die Marille = die Aprikose
- der Kukuruz = der Mais
- der Erdapfel = die Kartoffel
- das Schwammerl = der Pilz
- die Karotte = die Möhre
- der Zeller = der Sellerie
- die Fiole = die grüne Bohne
- die Melanzani = die Aubergine
- der Paradeiser = die Tomate
- der Rotkohl = das Blaukraut
- der Karfiol = der Blumenkohl
- die Kohlsprosse = der Rosenkohl
- der Lauch = der Porree
- der Kren = der Meerrettich
- der Häuptelsalat = der Kopfsalat
- der Vogelsalat = der Feldsalat



MATERIAL

- ein Tisch
- Obst- und Gemüsekärtchen (idealerweise laminiert)

DURCHFÜHRUNG

Die Schüler*innen bekommen jeweils ein Obst- oder Gemüsekärtchen und müssen ihre*n jeweilige*n Partner*in finden. Haben alle ihr Gegenüber gefunden, dürfen sie den Namen ihrer Obst- bzw. Gemüsesorte mit dem richtigen Artikel sagen und es wird aufgelöst. Je nach Anzahl der Schüler*innen kann dieses Spiel mehrmals mit unterschiedlichen Sorten wiederholt werden.

Dann darf sich jede*r eine Sorte aussuchen und möglichst viele Verwendungsmöglichkeiten für diese Sorte finden (z. B. Karottensaft, Karottenkuchen, Karottensuppe, Karottensticks, ... oder Marillenkompott, Marillenkuchen, Marillensaft, Marillenmarmelade, Marillenknödel, ...). Natürlich dürfen die Schüler*innen einander helfen – es geht darum, in der Gruppe insgesamt möglichst viele Einsatzmöglichkeiten zu finden.



WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblätter des Wiener Schulfruchtprogramms, S. 6, Arbeitsblatt, „Obst- und Gemüse – ABC“

https://kinderessengesund.at/wig_schufu-arbeitsblaetter



Arbeitsblatt „Ernten – Rechenquadrate“ des Projektes Schmatzi – SeminarbäuerInnen „Essen mit allen Sinnen genießen“ des Ländlichen Fortbildungsinstitutes Tirol https://kinderessengesund.at/schmatzi_arbeitsblatt_erneten_rechenquadrate

KATEGORIE

Spiel



THEMA

Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH

SU, D

BETREUUNG

Für 1.Klassen empfohlen

HOLUNDER



HOLLER



MARILLE



APRIKOSE



GRÜNE BOHNE



FISOLE



KARFIOL



BLUMENKOHL



KAROTTE



MÖHRE



MAIS



KUKURUZ



PILZE



SCHWAMMERL



SELLERIE



ZELLER



TOMATE



PARADEISER



BLAUKRAUT



ROTKOHL



LAUCH



PORREE



HÄUPTELSALAT



KOPFSALAT



KOHLSPROSSEN



ROSENKOHL



KREN



MEERRETTICH



MELANZANI



AUBERGINE



RIBISEL



JOHANNISBEERE



VOGERLSALAT



FELDSALAT



ERDAPFEL



KARTOFFEL



STATION 3.4

WO KOMMEN UNSERE LEBENSMITTEL HER?

SCHLAU SEIN
GESUND ESSEN

ZIELE

- Erkennen und Verstehen von Herkunftsangaben auf Verpackungen
- Bewusstsein schaffen für unterschiedliche Transportwege und Regionalität

INHALT & HINTERGRUNDINFORMATION

Die Schüler*innen erfahren bei dieser Station:

- auf welchen Produkten Herkunftsangaben verpflichtend sind,
- welche freiwilligen Angaben es gibt und was diese bedeuten.

Die Angabe der Herkunft ist bei bestimmten Lebensmitteln verpflichtend. Das gilt für Frischobst und -gemüse sowie bei unverarbeiteten Eiern, Olivenöl, Honig und verpacktem Rind-, Schweine-, Schaf-, Ziegen- und Geflügelfleisch. Bei Fisch muss das Fanggebiet angegeben werden. Bei allen anderen Lebensmitteln kann die Herkunftsangabe freiwillig gemacht werden.

Bei freiwilligen Herkunftshinweisen (z. B. durch Abbildungen, Ortsangaben oder Symbole) ist die Information über die Herkunft der primären Zutat oder der primären Zutaten verpflichtend. Unter primärer Zutat versteht man alle Zutaten, die mehr als 50 % des Gewichts eines Lebensmittels ausmachen oder die von Verbraucher*innen üblicherweise mit der Bezeichnung eines Lebensmittels in Verbindung gebracht werden. So muss zum Beispiel bei einer Kakaomilch mit einer Österreichfahne das Herkunftsland der Milch und des Kakaos angegeben werden.

Weitere freiwillige Angaben auf der Verpackung, welche über die Herkunft des Produkts Auskunft geben.

- **Hergestellt in:** gibt Auskunft darüber, wo das Produkt hergestellt wurde.
- **Verarbeitet in:** gibt Auskunft darüber, wo das Produkt verarbeitet wurde.
- **Abgepackt in:** gibt Auskunft darüber, wo das Produkt abgepackt wurde.
- **Produziert von/für:** gibt Auskunft, wer das Produkt für wen produziert hat.

DARÜBER HINAUS GIBT ES FREIWILLIGE GÜTESIEGEL, WELCHE SICH AUF DIE HERKUNFT EINES LEBENSMITTELS BEZIEHEN:



GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG (G.U.): Lebensmittel mit diesem Siegel haben eine sehr enge Verbindung mit dem Gebiet, in dem sie hergestellt wurden. Erzeugung, Verarbeitung und Zubereitung müssen in der angegebenen Region erfolgen.

Beispiele: Wachauer Marille g.U., Vorarlberger Bergkäse g.U., Steirische Käferbohnen g.U.

Quelle: www.svgg.at



GESCHÜTZTE GEOGRAFISCHE ANGABE (G.G.A.): Lebensmittel mit diesem Siegel haben Merkmale, die mit dem angegebenen Gebiet zusammenhängen. Mindestens einer der Herstellungsschritte muss in der Region erfolgen. So kann zum Beispiel das Fleisch für den Tiroler Speck aus Deutschland stammen und nur die Produktion in Tirol stattfinden.

Beispiele: Tiroler Speck g.g.A., Steirisches Kürbiskernöl g.g.A

Quelle: www.svgg.at

STATION 3.4 WO KOMMEN UNSERE LEBENSMITTEL HER?



Quelle: www.amainfo.at

AMA GÜTESIEGEL: Dieses österreichische Gütesiegel gibt Auskunft über die Herkunft eines Lebensmittels. Bei Fleisch, das das AMA-Gütesiegel trägt, müssen die Tiere in Österreich geboren, gemästet, geschlachtet und zerlegt worden sein. Eier mit dem AMA-Gütesiegel wurden in Österreich gelegt und verpackt. Obst und Gemüse müssen auf österreichischen Feldern angebaut worden sein.

Hinweis: Da Herkunftsangaben nur für wenige Produkte verpflichtend sind, ist die Herkunftsbezeichnung nur auf diesen Produkten (verpacktes Fleisch, Fisch, Eier, frisches Obst und Gemüse, Honig und Olivenöl) wirklich aussagekräftig.

Auf allen anderen Produkten, bei denen die Herkunftsangabe freiwillig erfolgt (z.B. Milch, Käse, Nudeln, Reis, diverse verarbeitete Produkte), wird das Herkunftsland meist nur dann angegeben, wenn es Österreich oder ein Nachbarland ist. Die Herkunftsangabe dient in diesen Fällen der Bewerbung des Produktes – es wird mit Regionalität geworben.

MATERIAL

Lebensmittelverpackungen: z. B. Rindfleisch, Schinken, Eier, (Steirische) Käferbohnen, (Vorarlberger) Bergkäse, (Tiroler) Speck, (Steirisches) Kürbiskernöl, (Wachauer) Marillenmarmelade, ...

Um auf die Saisonalität aufmerksam zu machen, eignen sich auch Verpackungen von Produkten, die nur zu bestimmten Jahreszeiten in Österreich wachsen, wie z. B. Erdbeeren (Mai–September aus Österreich, sonst z. B. aus Ägypten), Birnen (September–November aus Österreich, sonst z. B. aus Chile oder Südafrika).

- zwei Tische
- Landkarte/Globus

DURCHFÜHRUNG

Der*die Freizeitpädagog*in zeigt den Schüler*innen unterschiedliche Lebensmittelverpackungen. Die Schüler*innen raten, woher das Lebensmittel kommt. Dann dürfen sie sich die Verpackungen genauer anschauen und Angaben zur Herkunft suchen. Wenn ein Herkunftsland angegeben ist, suchen es die Kinder auf der Landkarte und diskutieren folgende Fragestellungen:

- Wie weit ist das Land von Österreich entfernt?
- Wie könnte das Produkt nach Österreich gelangen? (kurze Strecken: LKW/Zug; lange Strecken: Flugzeug/Schiff)
- Wächst das Produkt auch bei uns (z. B. Erdbeeren, Birnen) oder muss es importiert werden (z. B. Bananen)?



WEITERFÜHRENDE IDEEN



Arbeitsblätter des Wiener Schulfruchtprogramms, S. 11, Arbeitsblatt,
„Was wächst bei uns in Österreich, was nur in anderen Ländern?“
https://kinderessengesund.at/wig_schufu-arbeitsblaetter



Unterrichtsmaterialien „Woher? Wohin? Wege der Lebensmittel“ der Initiative
„Lebensmittel sind kostbar“
https://kinderessengesund.at/bmnt_lebensmittelsindkostbar_schulunterlagen



KATEGORIE
Spiel

THEMA
Einkauf, Nachhaltigkeit, Lebensmittelkunde

VERKNÜPFUNG MIT UNTERRICHTSFACH
SU, D

BETREUUNG
Ja