Gesunde und Klimafreundliche Ernährung
Was wünscht sich dein Körper, um gesund zu bleiben?
Was wünscht sich unsere Erde, um gesund zu bleiben?

Liebe Lehrkräfte,

unsere Ernährung hat nicht nur Auswirkungen auf unsere Gesundheit, sondern auch auf unsere Umwelt. Bei der Berechnung des ökologischen Fußabdrucks liegt die Ernährung zwischen 20 und 30%.
Umso wichtiger ist es, bereits bei Kindern in der Grundschule eine Grundkompetenz für beide Bereiche zu erreichen. Im Kerncurriculum des Faches Sachunterricht wird dies auch gefordert:

„Der Sachunterricht leistet einen Beitrag zu den fachübergreifenden Bildungsbereichen Bildung für nachhaltige Entwicklung, Gesundheitliche Bildung, Interkulturelle Bildung, Medienbildung, MINT-Bildung, Mobilität, Sprachbildung, Verbraucherbildung sowie Wertebildung." (Kerncurriculum für das Fach Sachunterricht in Niedersachsen, Kapitel 2.3, Seite 13)

In unserem neuen Programm für 3. oder 4. Klassen verknüpfen wir die Bereiche der gesundheitlichen Bildung und der Bildung für nachhaltige Entwicklung. Auch Aspekte der Mobilität, der Verbraucherbildung sowie der Sprach- und Wertebildung fließen mit ein.

Ziel des Programms ist, dass die Kinder die wesentlichen Aspekte einer gesunden Ernährung und die Wertschöpfungskette (Transportwege) von verschiedenen Lebensmitteln kennenlernen und vergleichen. Außerdem lernen sie gesunde und klimafreundliche Snacks selbst herzustellen.

Das Programm ist besonders gut für die Herbst- und Wintermonate geeignet.
Dauer: 4 Zeitstunden
Ort: RUZ Reinhausen oder in der Schule (wenn es entsprechende Räumlichkeiten gibt)

Kurzablauf:

1. Einführung:
Bewegungsspiel zum Kennenlernen und Einstieg in das Thema
Korb mit frischem Obst und Gemüse
* benennen der Obst- und Gemüsearten
* sortieren lassen nach „von hier" „von weit weg" (regionaler Aspekt) und Sommer/Winter (saisonaler Aspekt)
* Zuordnung der Obst- und Gemüsearten auf einer Weltkarte

2. Gruppenarbeit
Gruppe 1:
* Kennenlernen (oder Wiederholung) der Ernährungspyramide
* Verkostung der Obst- und Gemüsearten aus dem Korb
Gruppe 2:
* Wertschöpfungskette (Transportwege) diverser Obst-/Gemüsearten durch ein Legespiel kennenlernen

3. Herstellung gesunder und klimafreundlicher Snacks
* Überlegungen, aus welchen Lebensmitteln man gesunde und klimafreundliche Snacks herstellen kann
* Zubereitung von Energiekugeln mit regionalem/saisonalem Obst und/oder Gemüse
* Zubereitung von Smoothies mit regionalem/saisonalem Obst und/oder Gemüse

4. Gemeinsames Essen und Feedbackrunde

Niedersächsische Landesforsten
Kirchberg 10, 37130 Gleichen, Tel.: 05592/906220, Fax: 05592/906255
wpz.goettingen@nlf.niedersachsen.de
www.wpz-goettingen-ruz-reinhausen.de