



## Unterrichtseinheit 10

**Zielsetzung:** Bestandteile von Nahrungsmitteln kennenlernen

**Zeitraumen:** 1 Unterrichtsstunde

Unterrichtseinheit 10: Was enthalten unsere Nahrungsmittel? <i>Ernährung</i>		
Überblick	Erklärungen	Material
Einstieg, Tafelbild	Woraus besteht unsere Nahrung? Wiederholung der drei Oberbegriffe: Kraftstoffe, Aufbaustoffe und Schutzstoffe an der Tafel (3 Spalten)	
	Flaschenpost 4: Finn und Fine haben Angst, krank zu werden, sie möchten Schutzstoffe essen, doch wo können sie solche Schutzstoffe finden?	Flaschenpost 4
Tafelbild	Kinder erhalten Nährstofftabellen. Jedes Kind bekommt eine Bildkarte mit einem Lebensmittel (bitte Bildkarten ausschneiden bzw. DIN-A4-Blatt dritteln). Mit Hilfe der Nährstofftabelle können die Kinder die Bildkarten der richtigen Spalte (Kraftstoffe, Aufbaustoffe und Schutzstoffe) an der Tafel zuordnen. Zusätzliche Bildkarten werden gemeinsam zugeordnet.	Arbeitsblatt 10 „Nährstofftabelle“, Bildkarten „Lebensmittel“
Auswertung	Auswertung der Nährstofftabelle: Kinder tragen auf ihrem Tabellenblatt ein, in welchen Nahrungsmitteln hauptsächlich Kraftstoffe, Aufbaustoffe bzw. Schutzstoffe enthalten sind. Kraftstoffe sind vor allem enthalten in: Getreideprodukten, Fetten und Ölen. Aufbaustoffe sind vor allem enthalten in: Fleisch, Milchprodukten und Eiern. Schutzstoffe sind vor allem enthalten in: Obst und Gemüse.	
Gespräch	Kinder erkennen die Besonderheit von Zucker: Es ist das einzige Nahrungsmittel, das nur Kraftstoffe und sonst nichts enthält.	
Ergebnis- sicherung	Kinder geben Finn und Fine Ratschläge, was sie essen sollen, damit sie fit bleiben.	

## Schutzstoffe für den Körper

Liebe Kinder,

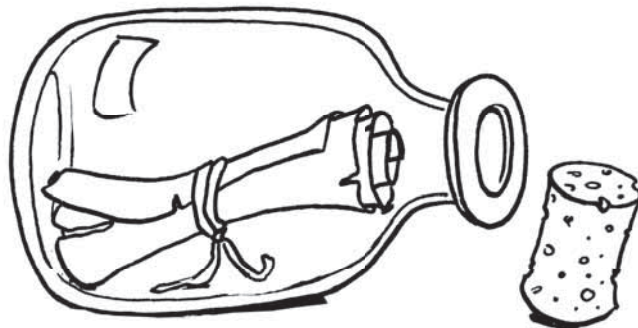
wir haben in den letzten Tagen viel draußen im Schnee gespielt, haben Schneepiraten gebaut und sind Schlitten gefahren.

Nun haben wir ein bisschen Angst, dass wir krank werden. Im Winter hat man doch öfter mal Husten oder Schnupfen und ist erkältet.

Wir möchte gerne etwas essen, was unseren Körper davor schützt, krank zu werden. Habt ihr eine Idee, welche Lebensmittel Schutzstoffe für unseren Körper enthalten?

Bitte gebt uns Bescheid, wenn Euch was eingefallen ist.

Euer Finn und Eure Fine





## Nährstofftabelle

	Kraftstoffe	Aufbaustoffe	Schutzstoffe
Äpfel	■	■	■
Bananen	■	■	■
Butter	■	■	■
Eier	■	■	■
Fleisch	■	■	■
Gurken	■	■	■
Honig	■	■	■
Karotten	■	■	■
Käse	■	■	■
Kuchen	■	■	■
Milch	■	■	■
Nudeln	■	■	■
Orangen	■	■	■
Paprika	■	■	■
Quark	■	■	■
Schokolade	■	■	■
Tomaten	■	■	■
Vollkornbrot	■	■	■
Wurst	■	■	■
Zucker	■		

Kraftstoffe sind vor allem enthalten in: \_\_\_\_\_

Aufbaustoffe sind vor allem enthalten in: \_\_\_\_\_

Schutzstoffe sind vor allem enthalten in: \_\_\_\_\_

