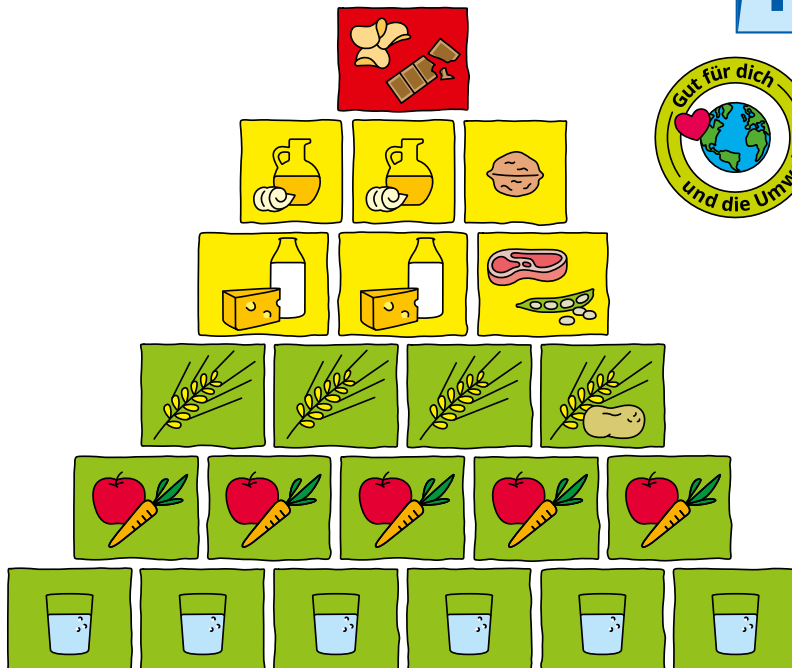


Die Ernährungspyramide

im Unterricht



Materialsammlung für weiterführende Schulen, Berufs- und Förderschulen

Die Pyramide verstehen 3

Exkurs: Pyramidenwissen für Profis 5

Die Pyramide kritisch hinterfragen 7

Die Pyramide nutzen 9

Arbeitsblätter 12

Differenzierung leicht gemacht

Veränderbare Dateien und vieles mehr im Downloadbereich unter:

www.bzfe.de/pyramidenmaterial

Passwort: Pyramide_0718



Schön, dass Sie sich für die Ernährungspyramide entschieden haben. In dieser Sammlung finden Sie zahlreiche Ideen für Unterricht, Projekttag oder AGs. Mit Hilfe der Materialien können Jugendliche die Ernährungspyramide kennenlernen, Kernbotschaften erarbeiten, auffrischen oder vertiefen.

Die Sammlung bündelt Vorschläge und Materialien zur Pyramide aus verschiedenen BZfE-Medien. Die Vorlagen sind alle einzeln einsetzbar und als Impulsgeber – nicht als Unterrichtsreihe – zu verstehen. Sie liegen in unterschiedlichen Niveaustufen und Gestaltungsvarianten vor.

Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- erklären den **Aufbau der Ernährungspyramide** und können sie zur groben Orientierung nutzen.
- beschreiben ihre **Gewohnheiten** bezüglich Essen, Trinken und Bewegung.
- vergleichen ihre Ernährungsgewohnheiten mit der Pyramide und nutzen **Spielräume** für eigene Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen.
- planen beispielhaft ihr Essen und Trinken für einen Tag, **inklusive Bewegung**.
- und vieles mehr

Wichtig zu wissen, bevor Sie starten

- Die Ernährungspyramide ist ein einfaches, didaktisches Modell für unser tägliches Essen und Trinken. Kurz zusammengefasst empfiehlt sie: **Von allem etwas, vor allem Pflanzliches!**
- Damit steht die Pyramide für **gesundheits- und umweltfreundliches** Essen und Trinken. Beide Aspekte ergänzen sich.
- **Wissenschaftliche Basis** des Modells sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. für Erwachsene aus dem Jahr 2024 (www.dge.de)
- Die Symbole stehen stellvertretend für eine große Vielfalt an Produkten und Sorten, die es in jeder Lebensmittelgruppe **mit allen Sinnen zu erkunden** gibt. Kontraproduktiv sind hingegen Einteilungen in „gesund“ und „ungesund“ ebenso wie strenge „Man soll“-Vorgaben oder Verbote.
- Die Pyramide gibt eine grobe Orientierung und lässt bewusst viel Spielraum für eigene Bedürfnisse. Und auch bei der Einsortierung von Lebensmitteln in die Pyramide gilt: **Ziel ist das Hinterfragen und die Reflexion** der Zutaten, denn manchmal gibt es mehr als eine richtige Zuordnung.
- **Mehrperspektivität ist Trumpf!** Zur Ernährungsbildung gehören auch folgende Fragen: Wo kommt unser Essen her? Wer hat es produziert und zubereitet? Wie ist das Essensangebot in unserer Schule? Was machen wir mit Resten? Wem vertraue ich in Ernährungsfragen? Wie können wir uns für faire Ernährungsumgebungen einsetzen? (siehe auch „Gelingensfaktoren für Ernährungsbildung“ auf www.bzfe.de/gelingensfaktoren)

Die Pyramide verstehen

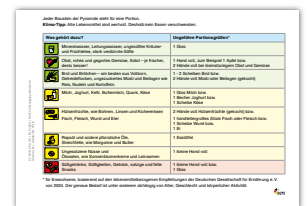
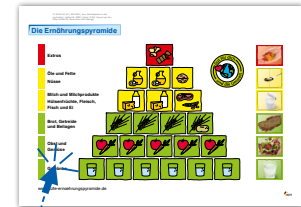
Aufbau der Pyramide: Lebensmittelgruppen, Ampelfarben, Portionsbausteine, Handmaß

Lebensmittelgruppen

Jedes Symbol steht für eine Lebensmittelgruppe. So lassen sich alle Lebensmittel einordnen, auch Fastfood, Softdrinks und Snacks. Das bedeutet: Alle Lebensmittel sind erlaubt, eine ausgewogene Auswahl ist das Ziel.

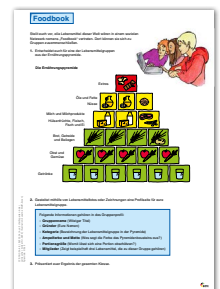
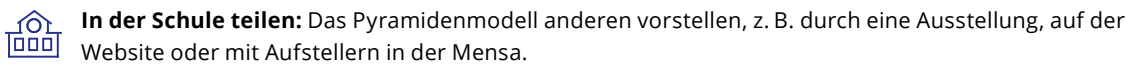


Tipp: Die 70 Lebensmittelkarten zeigen Fotos aus allen Gruppen. Die Blankokarten ermöglichen es, eigene Fotos zu ergänzen.



Die Ernährungspyramide im Profil

Zur Erarbeitung der Lebensmittelgruppen bietet sich das Arbeitsblatt „Foodbook“ an. Hier erstellen die Lernenden zu einer Lebensmittelgruppe eine Profilseite, wie sie für soziale Medien typisch ist. Die benötigten Informationen finden sie in der Übersichtskarte zur Pyramide . Je nachdem, ob sie den Steckbrief analog oder digital erstellen, können sie Prospektfotos ausschneiden, zeichnen, Fotos machen oder ein kurzes Video erstellen.



Ampelfarben

Was heißt: ausgewogen? Die Ampelfarben geben eine grobe Orientierung, welche Lebensmittel wir mehr oder weniger benötigen.

- rot = sparsam genießen
- gelb = mäßig, d. h. nicht zu viel und nicht zu wenig
- grün = reichlich zugreifen

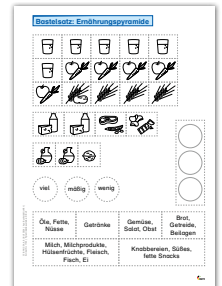
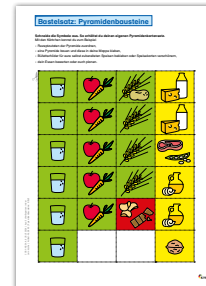
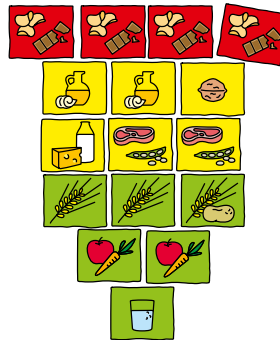


Portionsbausteine

Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion; also täglich fünf Portionen Gemüse und Obst aber höchstens eine Portion Süßigkeiten.



Tipp: Die beiden Bastelsätze zur Pyramide lassen sich vielfältig nutzen: Die Lernenden können einzelne Symbole auf Speisekarten, Büffetschilder und Rezepte kleben oder die Pyramide damit nachbauen. Wenn Sie ausreichend viele Bausteine ausdrucken, können Sie visualisieren, wie instabil Pyramiden ohne breite Basis werden: Ist die Basis zu schwach und die Spitze zu breit, bricht die Pyramide zusammen (siehe auch diese Körperübung). Im Downloadbereich finden Sie die Bausteine auch einzeln als PDF-Datei.



Die Hand als Maß

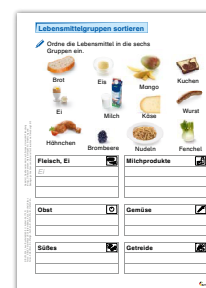
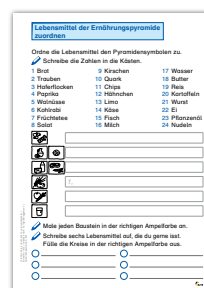
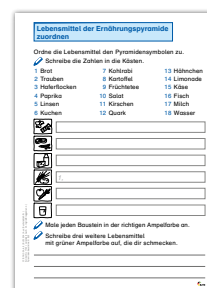
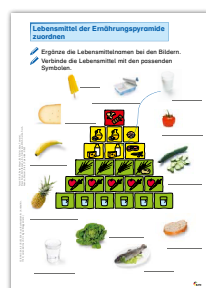
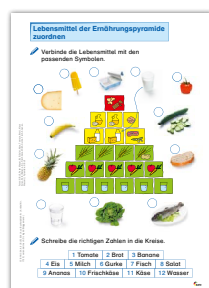
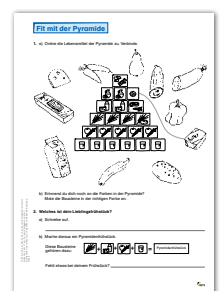
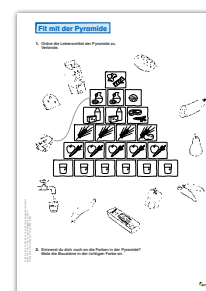
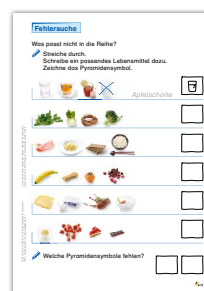
Exakte Grammangaben für Portionen haben sich im Alltag nicht bewährt. Deshalb verwendet die Ernährungspyramide die eigene Hand als einfache Schätzhilfe. Der Vorteil: Die Hand ist immer dabei und verdeutlicht, dass es sich bei den Mengenangaben in der Pyramide um grobe Schätzwerte handelt. Der genaue Bedarf ist individuell und unter anderem abhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit, dass der Bedarf je nach Alter und Geschlecht variiert.



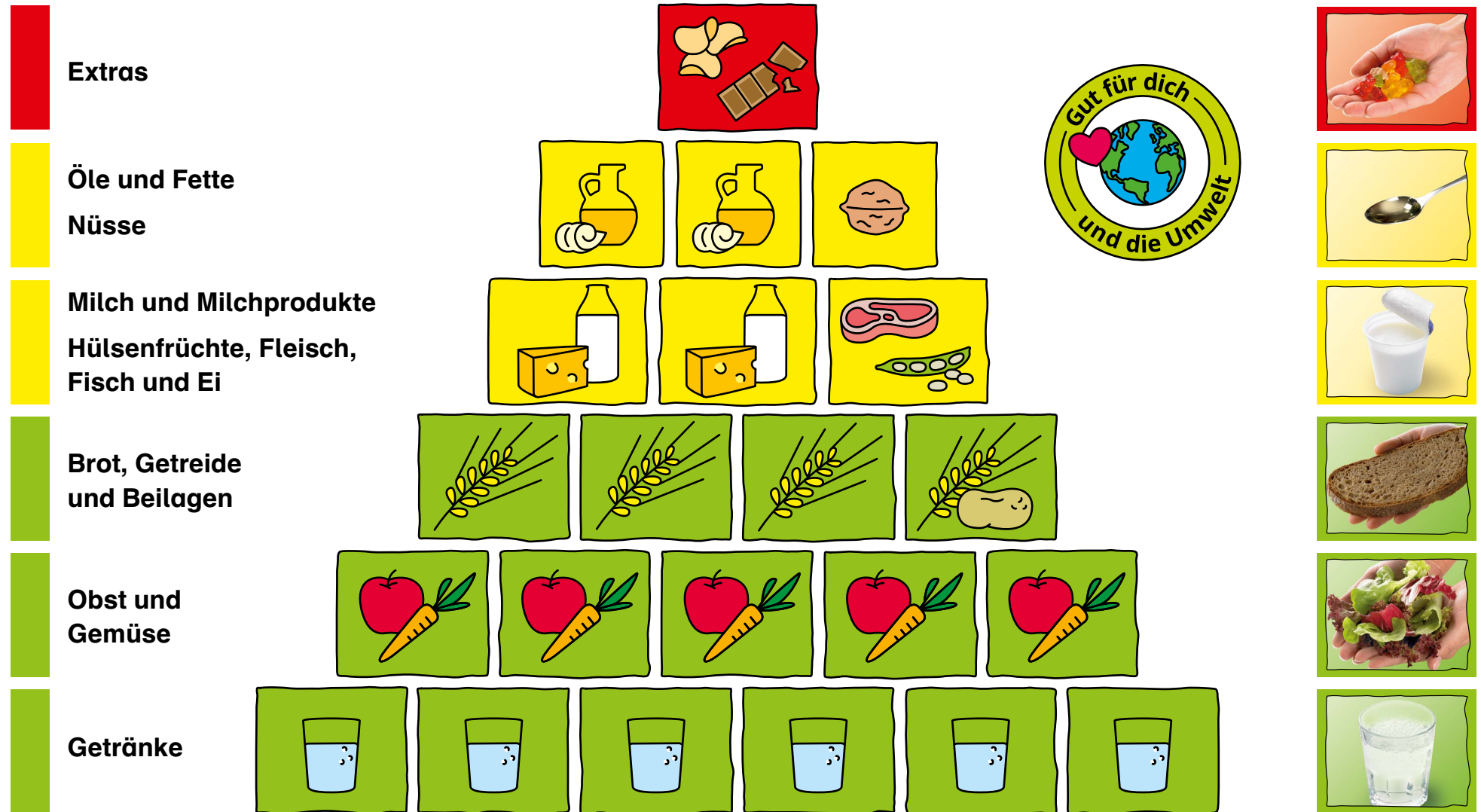
Portionsgrößen: www.bzfe.de/wie-viel-esse-ich

Lebensmittel in die Pyramide einsortieren

Welches Lebensmittel gehört wohin? Verschiedene Zuordnungsaufgaben und die Fehlersuche helfen dabei, die Pyramide besser kennenzulernen oder aufzufrischen. Sie liegen in verschiedenen Varianten und Niveaustufen vor. kniffligere Fragen zum Verständnis und Umgang mit der Pyramide.



Die Ernährungspyramide



Lebensmittelkarten: Getränke



das Wasser



die Apfelschorle



der Früchtetee



der Früchtetee



das Leitungswasser



der selbstgemachte Eistee

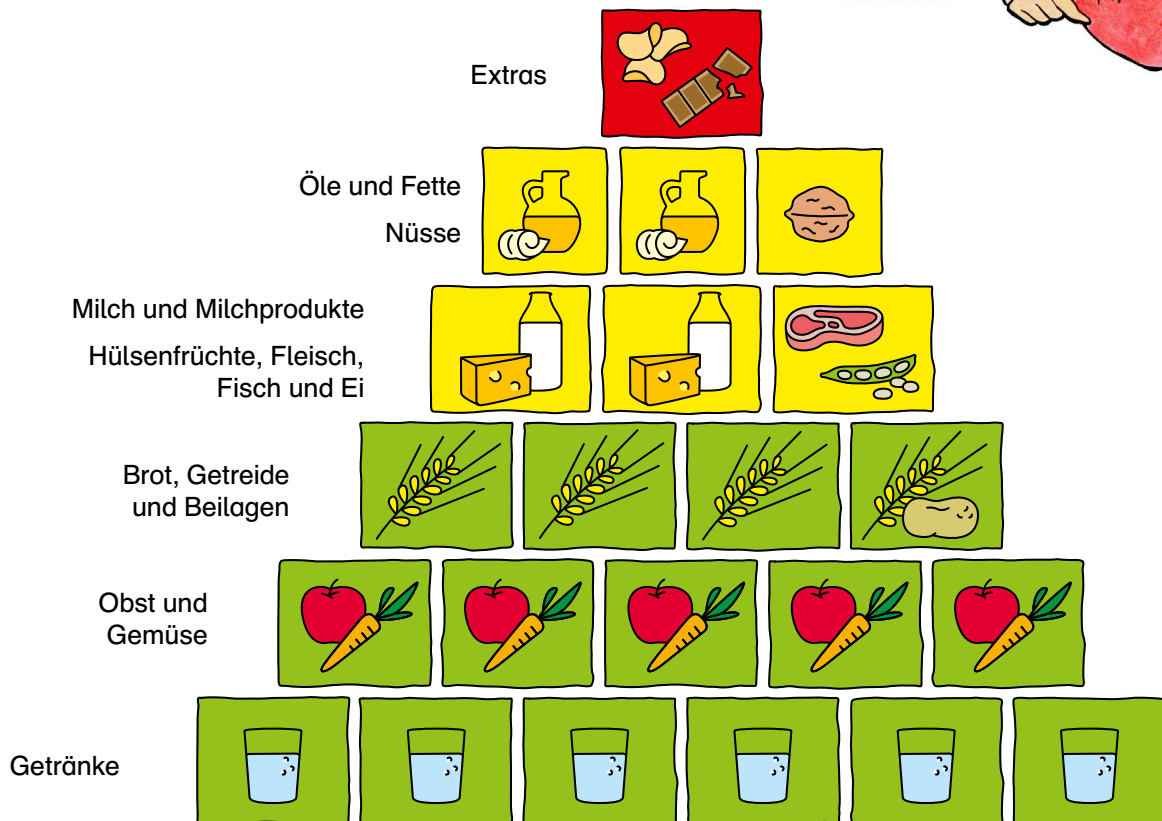
Foodbook

Stellt euch vor, alle Lebensmittel dieser Welt wären in einem sozialen Netzwerk namens „Foodbook“ vertreten. Dort können sie sich zu Gruppen zusammenschließen.

1. Entscheidet euch für eine der Lebensmittelgruppen aus der Ernährungspyramide.



Die Ernährungspyramide



2. Gestaltet mithilfe von Lebensmittelfotos oder Zeichnungen eine Profilseite für eure Lebensmittelgruppe.

Folgende Informationen gehören in das Gruppenprofil:

- **Gruppenname** (Witziger Titel)
- **Gründer** (Eure Namen)
- **Kategorie** (Bezeichnung der Lebensmittelgruppe in der Pyramide)
- **Ampelfarbe und Motto** (Was sagt die Farbe des Pyramidenbausteins aus?)
- **Portionsgröße** (Womit lässt sich eine Portion abschätzen?)
- **Mitglieder** (Zeigt beispielhaft drei Lebensmittel, die zu dieser Gruppe gehören)

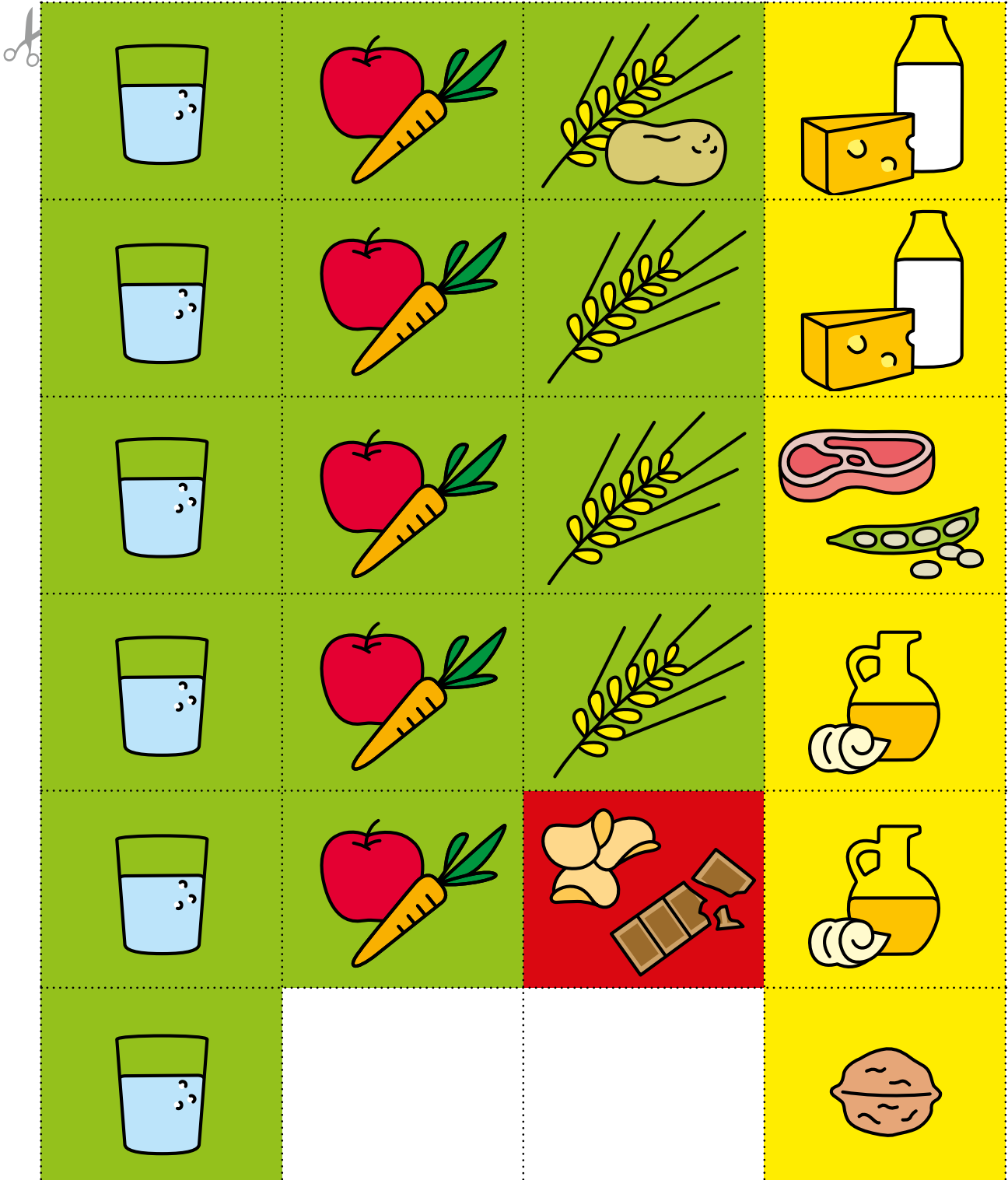
3. Präsentiert euer Ergebnis der gesamten Klasse.

Bastelsatz: Pyramidenbausteine

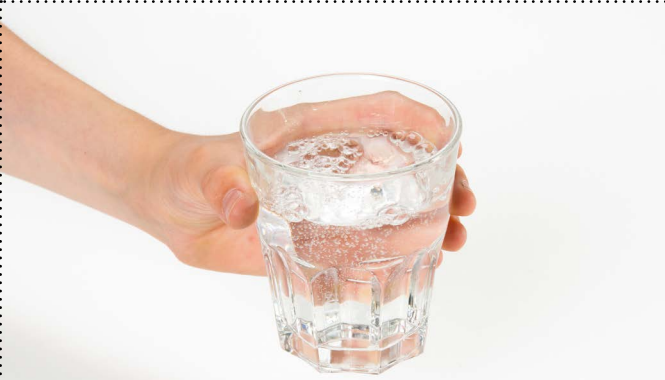
Schneide die Symbole aus. So erhältst du deinen eigenen Pyramidenkartensatz.

Mit den Kärtchen kannst du zum Beispiel

- Rezeptzutaten der Pyramide zuordnen,
- eine Pyramide bauen und diese in deine Mappe kleben,
- Büfettschilder für eure selbst zubereiteten Speisen bekleben oder Speisekarten verschönern,
- dein Essen bewerten oder auch planen.



Handportionskarten



eine Portion Wasser



eine Portion Haferflocken



eine Portion Brokkoli



eine Portion Möhren und Gurke



eine Portion Nudeln



eine Portion Apfel



eine Portion Kirschen



eine Portion Brot