

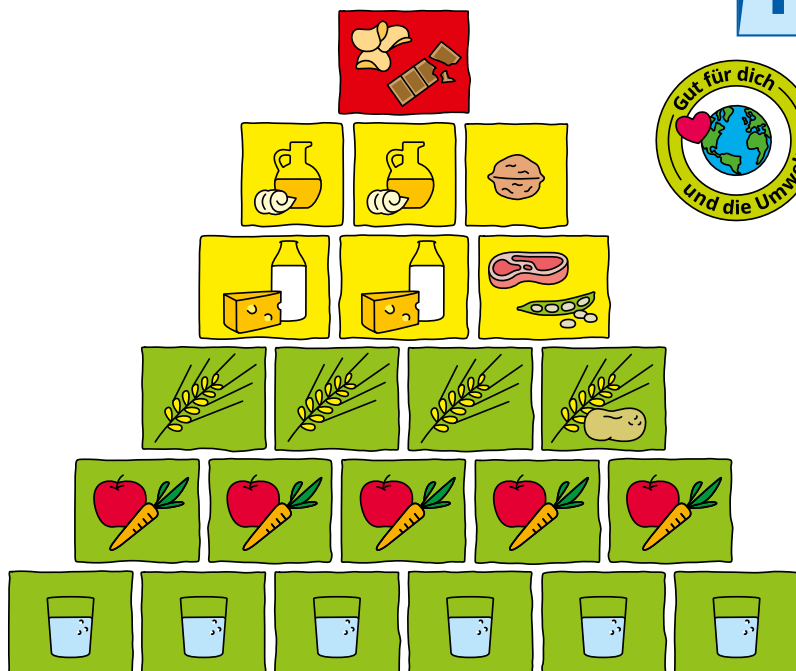
Die Ernährungspyramide im Unterricht

Materialsammlung für weiterführende Schulen,
Berufs- und Förderschulen



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

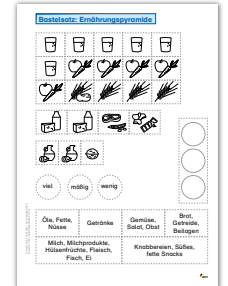
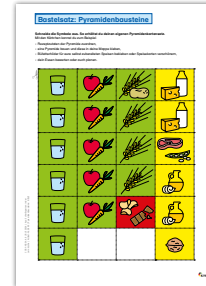
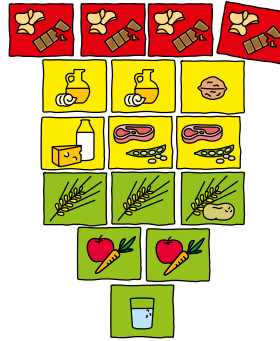
- ▶ Die Ernährungspyramide ist ein einfaches, didaktisches Modell für unser tägliches Essen und Trinken. Kurz zusammengefasst empfiehlt sie: **Von allem etwas, vor allem Pflanzliches!**
- ▶ Damit steht die Pyramide für **gesundheits- und umweltfreundliches** Essen und Trinken. Beide Aspekte ergänzen 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)

Portionsbausteine

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

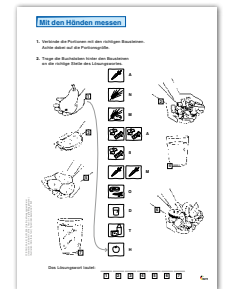


Tipp: Die beiden Bastelsätze zur Pyramide lassen sich vielfältig nutzen: Die Lernenden können einzelne Symbole auf Speisekarten, Büffetschilder und Rezepte kleben oder die Pyramide damit nachbauen. Wenn Sie ausreichend viele Bausteine ausdrucken, können Sie visualisieren, wie instabil Pyramiden ohne 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

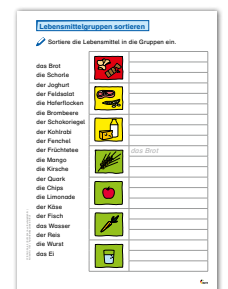
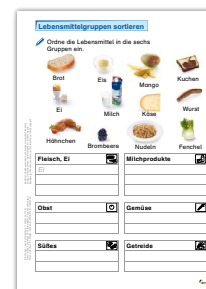
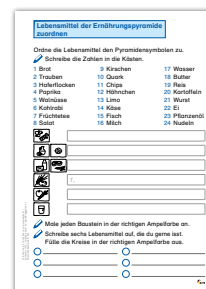
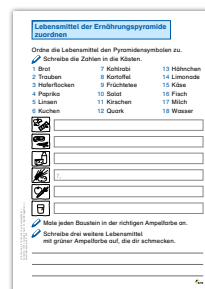
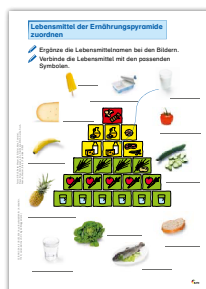
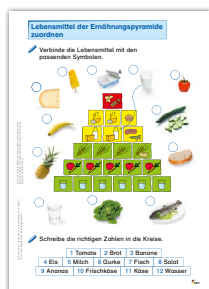
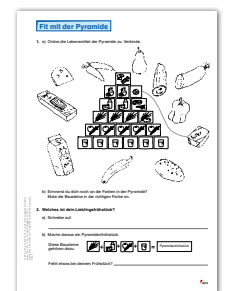
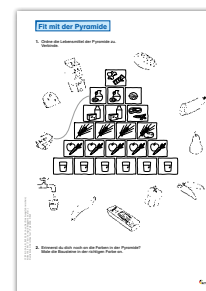
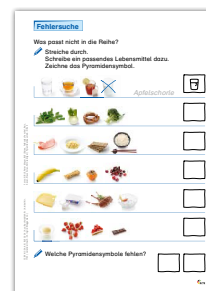
Exakte Grammangaben für Portionen haben sich im Alltag nicht bewährt. Deshalb verwendet die Ernährungspyramide die eigene Hand als einfache Schätzhilfe. Der Vorteil: Die Hand ist immer dabei und verdeutlicht, dass es sich bei den Mengenangaben in der Pyramide um grobe Schätzwerte handelt. Der genaue 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.



Quizze zur Festigung und Wiederholung

Das Dominospiel gibt es in zwei Varianten: Die Grundlagenfragen wiederholen die wichtigsten der Pyramidenbotschaften. Dabei kann die Übersichtskarte helfen, selbstständig zu einer Lösung zu finden oder diese zu überprüfen. Die Vertiefung stellt kniffligere Fragen zum Verständnis und Umgang mit der Pyramide.

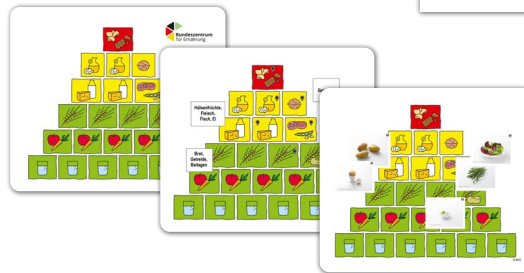


Achtung: Die beiden Domino-Varianten sind nicht miteinander kombinierbar!

Das BZfE bietet zur Pyramide drei digitale Quizze auf zwei verschiedenen Plattformen an.



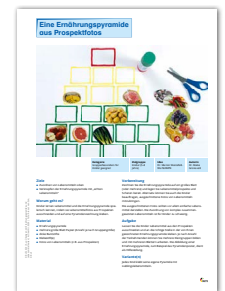
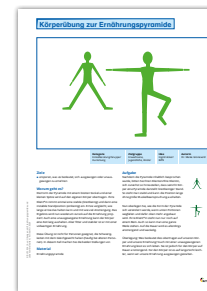
Digitale Quizze: www.bzfe.de/digitale-quizze



Tipp: Das Arbeitsblatt mit „Quizfragen zur Ernährungspyramide“ können Sie nutzen, um selbst digitale Quizze, Lern-Apps oder ähnliches zu erstellen.







Kreative Übungen zum Kennenlernen der Pyramide

Diese drei Übungen aus der Ernährungsberatung eignen sich auch für den Unterricht.



Exkurs: Pyramidenwissen für Profis

Lebensmittelgruppen	Was gehört dazu?	Besonderheiten
Getränke 	Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräutertee und Früchtetee, stark verdünnte Säfte	<ul style="list-style-type: none"> Süßgetränke, wie Limonaden, Eistee und Fruchtsaftgetränke sind wegen ihres hohen Zucker- und Energiegehaltes als Durstlöscher ungeeignet. Sie zählen zu den Extras. Unverdünnte Fruchtsäfte zählen wegen ihres Energiegehaltes nicht zu den Getränken. Stark verdünnt als Schorle (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser) sind sie in Ordnung. Koffein- und alkoholhaltige Getränke haben in der Pyramide von Kindern und Jugendlichen keinen Platz.
Obst, Gemüse und Salat 	Rohes und gegartes Obst und Gemüse, Salate	<ul style="list-style-type: none"> Frisch ist am besten, aber auch Trockenfrüchte, Tiefkühlware und Konserven sind in Ordnung. Ausnahme: Stark gezuckerte Obstkonserven gehören zu den Extras. Bei Trockenfrüchten fällt die Portionsgröße wegen des geringeren Wasseranteils deutlich kleiner aus (etwa eine halbe Hand voll). Pro Woche können zwei Gläser Obst- oder Gemüsesaft die Pyramide ergänzen. Diese jedoch am besten verdünnt als Schorle trinken (s. Getränke).

Lebensmittelgruppen	Was gehört dazu?	Besonderheiten
Brot, Getreide und Beilagen 	Brot, Brötchen, Getreideflocken, ungezuckertes Müsli Beilagen wie Kartoffeln, Nudeln, Reis, Bulgur, Couscous	<ul style="list-style-type: none"> Stark gesüßte Cornflakes und Müslimischungen gehören nicht zur Gruppe der Getreideprodukte. Aufgrund des hohen Zucker- und auch Fettanteils zählen sie zu den Extras. Süße Schnitten und Riegel sind kein geeigneter Pausenbrotersatz, sondern Extras. Fettreiche Kartoffelprodukte, wie Pommes frites, Kroketten und Reibekuchen zählen sowohl zu Beilagen als auch zu Ölen und Fetten. Fettarme Varianten, wie Pell-, Salz- und Folienkartoffeln oder selbstgemachtes Püree, sind ideale Beilagen. Vollkornmehl, -brot, -nudeln und auch Naturreis werden aus dem ganzen Getreidekorn – samt Schale und Keimling – hergestellt und sind deshalb besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen.
Milch und Milchprodukte 	Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse	<ul style="list-style-type: none"> Achtung: Da Kinder und Jugendliche sich im Wachstum befinden, benötigen sie besonders viel Calcium. Ihre Milchportionen dürfen daher großzügig ausfallen. Milch ist nicht in erster Linie ein Wasserlieferant, sondern trägt zur Versorgung mit Protein, Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen bei. Deshalb ist sie kein Durstlöscher und nicht als Getränk zu werten. Speziell für Kinder beworbene Milchprodukte enthalten oft viel Zucker und/oder Fett. Sie zählen dann zu den Extras
Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Ei 	Hülsenfrüchte, wie (Soja-)Bohnen, Kichererbsen, getrocknete Erbsen und Linsen Fisch Fleisch und Wurst Eier	<ul style="list-style-type: none"> Wer täglich eine Portion aus dieser Lebensmittelgruppe wählt und regelmäßig durchwechselt, ist bestens mit Protein versorgt. Über die Woche hinweg kann es dann beispielsweise mindestens einmal Hülsenfrüchte geben, jeweils ein- bis zweimal Fisch, Fleisch und Wurst sowie ein Ei. Besonders fettreich zubereitete Produkte, wie paniertes Schnitzel, Nuggets und Fischstäbchen zählen sowohl zu Fleisch als auch zu Ölen und Fetten. Wer sich (vorwiegend) vegetarisch ernähren möchte, kann die Menge an Fleisch und Fisch reduzieren. Dann muss auf eine ausreichende Zufuhr bestimmter Nährstoffe wie zum Beispiel Jod, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin B12 besonders geachtet werden.
Öle und Fette 	Rapsöl und andere pflanzliche Öle Streichfette, wie Margarine und Butter	<ul style="list-style-type: none"> Besonders empfehlenswert ist Rapsöl. Auch Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl und daraus hergestellte Margarine sind gut geeignet. Butter wird zwar aus Milch gewonnen, besteht aber überwiegend aus Fett und gehört deshalb zu den Fetten.
Nüsse und Saaten 	Ungesalzene Nüsse, wie Hasel- und Walnüsse Ölsaaten, wie Sonnenblumenkerne und Leinsamen	<ul style="list-style-type: none"> Zu den Nüssen gehört alles, was wir als Nüsse essen, auch wenn es botanisch gesehen keine Nüsse sind, zum Beispiel Mandeln, Erdnüsse, Pistazien. Aus ökologischer Sicht sind Nüsse aus Europa die bessere Wahl. Gesalzene Nüsse zählen zu den Extras.
Extras 	Süßgetränke, Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fette Snacks	<ul style="list-style-type: none"> Extras brauchen wir nicht zur Nährstoffversorgung. Hier steht der bewusste Genuss im Mittelpunkt.

Die Pyramide kritisch hinterfragen

Vergleich mit anderen Empfehlungen und Modellen

Kann ich der Ernährungspyramide vertrauen?

Die Ernährungspyramide beruht auf den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) aus dem Jahr 2024. Diese wurden für Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren entwickelt. Solange für Kinder und Jugendliche keine eigenen Empfehlungen vorliegen, können auch sie sich daran grob orientieren.



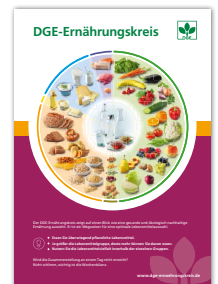
Lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen der DGE:

www.dge.de > Gesunde Ernährung > Gut essen und trinken

Was ist mit anderen Ernährungsmodellen?

Ein Blick ins Internet zeigt: Es gibt zahlreiche Modelle zur Visualisierung von Ernährungsempfehlungen – von Pyramiden über Kreise und Teller bis hin zu Würfeln. Die DGE nutzt beispielsweise den Ernährungskreis. Selbstverständlich beruht auch dieses Modell auf denselben Empfehlungen wie die BZfE-Ernährungspyramide.

Das macht deutlich, dass es nicht nur das eine, „richtige“ Modell gibt. Vielmehr können mehrere Modelle dieselben oder gleichwertige Ernährungsempfehlungen verbildlichen und dabei jeweils andere Schwerpunkte setzen. Auf diese Weise erreichen sie bestimmte Zielgruppen oder bestimmte Zwecke besser. Wenn sich Jugendliche mit dieser Pluralität auseinandersetzen, können sie einen angemessenen Umgang damit finden. Das hilft ihnen, sich von dogmatischen Forderungen („Genau so musst du dich ernähren“) abzugrenzen und ihr persönliches Essen und Trinken selbstbewusster zu gestalten.



© DGE



Infoblatt

DGE-Ernährungskreis

www.dge-medienervice.de/



Der DGE-Ernährungskreis: www.dge.de > Gesunde Ernährung > Gut essen und trinken > DGE-Ernährungskreis

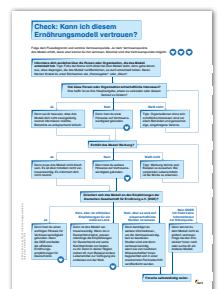
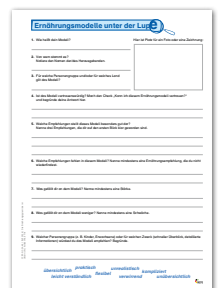
Tipp: Das AB „Ernährungsmodelle unter der Lupe“ leitet Jugendliche an, die Stärken und Schwächen eines Modells herauszuarbeiten. Wenn jede Gruppe ein anderes Modell bewertet und die Ergebnisse anschließend teilt, erfahren die Lernenden, dass mehrere Modelle nebeneinander bestehen können.

Zur Bewertung eines Modells gehört auch die Prüfung auf Vertrauenswürdigkeit. Denn insbesondere im Internet kursieren viele Ernährungsmodelle, denen die wissenschaftliche Grundlage fehlt oder die Werbung enthalten. Dies zu erkennen, erfordert Übung.

Tipp: Die Checkliste „Welchen Ernährungsmodellen kann ich vertrauen?“ liefert Anhaltspunkte für Seriosität.

Um zu erkennen, dass Ernährungsempfehlungen immer auch von kulturellen und anderen landesspezifischen Gegebenheiten abhängen, bietet es sich an, in andere Länder zu schauen. Ecuador stellt seine Ernährungsempfehlungen beispielsweise als Löffel dar. Dieses und weitere, offizielle Modelle finden Sie bei der FAO: www.fao.org > Suche: Food-based dietary guidelines

Auf diese Weise inspiriert, können die Lernenden versuchen, ein eigenes Modell zu gestalten, das diejenigen, wissenschaftlich gesicherten Empfehlungen und Botschaften widerspiegelt, die für sie am wichtigsten sind. Denn je selbstständiger Jugendliche sich mit Ernährungsempfehlungen auseinandersetzen, desto besser passen diese zu ihren eigenen Vorlieben und Gewohnheiten.



Berücksichtigt die Ernährungspyramide auch Umweltaspekte?

Die Pyramide zeigt eine Ernährungsweise, die gleichzeitig gesundheitsfördernd und ökologisch nachhaltig ist. Denn sie basiert auf den lebensmittelbezogenen Ernährungsempfehlungen der DGE aus dem Jahr 2024. Bei deren Entwicklung hat die DGE mehrere Aspekte gleichzeitig berücksichtigt.

Zum einen zeigen die Empfehlungen und damit auch die Ernährungspyramide, welche Lebensmittel unser Körper braucht, um ausreichend mit allen Nährstoffen versorgt zu sein. Darüber hinaus wurden bei der Berechnung der Empfehlungen die folgende Ziele miteinander abgewogen:

- ▶ Reduktion von Umweltbelastungen
- ▶ Reduktion von Krankheiten
- ▶ Nähe zu den in Deutschland üblichen Verzehrsmengen

Wie passen die Empfehlungen der Pyramide zur Planetary Health Diet?

Der Speiseplan der „Planetary Health Diet“ (PHD) aus dem Jahr 2019 beschreibt, was und wieviel jeder Mensch auf der gesamten Erde im Durchschnitt täglich essen kann, um sich selbst und den Planeten gesund zu halten. Aufgrund der weltweiten Gültigkeit kann die PHD nicht auf landesspezifische Gegebenheiten (z. B. übliche Verzehrsmengen, Verfügbarkeit bestimmter Lebensmittel) eingehen. Sie ist vielmehr gedacht als Orientierungsrahmen für nationale, lebensmittelbezogene Ernährungsempfehlungen.

Ein grober Vergleich der PHD mit der Pyramide zeigt: Beide empfehlen eine pflanzenbetonte Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Getreide, Hülsenfrüchten und Nüssen, aber nur wenig Fleisch und anderen tierischen Produkten. Die Abweichungen spiegeln unterschiedliche Verzehrsgewohnheiten in Deutschland und weltweit wieder.

Tipp: Besonders aufschlussreich ist der Abgleich der Empfehlungen mit den tatsächlichen Essgewohnheiten in Deutschland. Exemplarisch finden Sie dies auf der Karte „Check dein Essen mit der Ernährungspyramide“. Daraus ergibt sich der wichtigste Klimatipp des BZfE: Mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse – weniger Fleisch, Milch und Eier essen als bislang.



Planetary Health Diet: www.bzfe.de/planetary-health-diet
Klimatipps des BZfE: www.bzfe.de/ernaehrung-und-klimaschutz

Tipp: Weitere Klimatipps finden die Lernenden auf der Karte „Ich steh' da drauf“. Dabei geht es nicht nur darum, den eigenen Fußabdruck zu verringern. Mindestens genauso wichtig und für viele motivierender ist es, den eigenen Handabdruck zu vergrößern. Damit ist gemeint, sich für Klimaschutz im eigenen Umfeld zu engagieren, z. B. in der Schulmensa.



Nachhaltigkeit als Querschnittsthema: www.bzfe.de/nachhaltigkeit-als-querschnittsthema



Die Pyramide nutzen

Selbstbeobachtung, Mahlzeitenplanung und Transfer in den eigenen Essalltag

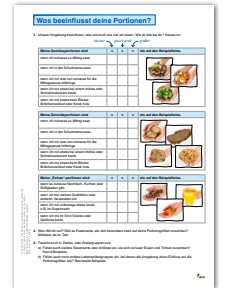
Was beeinflusst deine Portion?

Die Pyramide verzichtet bewusst auf das Abwiegen einzelner Portionen. Denn exakte Mengenangaben sind nicht alltagstauglich und könnten sich in Hinblick auf Essstörungen kontraproduktiv auswirken.

Tipp: Das Arbeitsblatt „Was beeinflusst deine Portionen?“ regt dazu an, exemplarisch die eigenen Portionsgrößen zu reflektieren. Da jeder Tag anders ist, fallen auch Portionen von Tag zu Tag anders aus. Das Arbeitsblatt legt den Fokus deshalb auf die Frage, ob und wie die Ernährungsumgebung sich auf die eigenen Portionsgrößen auswirkt.

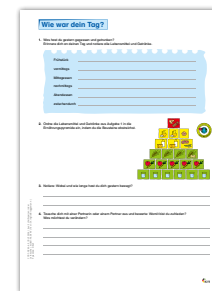


Handmaß: www.bzfe.de/beispiele-handmass



Wie war dein Tag?

Sobald die Jugendlichen die Botschaften der Ernährungspyramide kennen, können sie diese nutzen, um ihr Essen und Trinken zu beobachten. Dazu notieren sie rückblickend, was, wann und wie viel sie am vorangegangenen Tag gegessen und getrunken haben. Durch Abstreichen der entsprechenden Pyramidenbausteine erkennen sie, wie sehr ihr Essen und Trinken der Pyramidenform entspricht. Auch die körperliche Aktivität lässt sich bei dieser Gelegenheit reflektieren. Womit sind die Lernenden zufrieden? Was möchten sie verändern?



Kein Muss, sondern Orientierung: Nicht jeder Tag ist gleich! Weniger optimale Tage lassen sich ausgleichen, z. B. im Laufe der Woche oder des Monats. Wichtig ist, dass die Richtung stimmt!

Tipp: Mit den Hilfekarten zur Einsortierung in die Pyramide können die Lernenden üben, zusammengesetzte Speisen in ihre Hauptzutaten zu zerlegen und dann einzusortieren.



Mensa-Check: Wie „pyramidentauglich“ ist das Essensangebot der Schule? Um das rauszufinden, kennzeichnen die Lernenden die „Speisekarte“ ihrer Mensa oder ihres Schulkioskes mit Pyramidensymbolen.

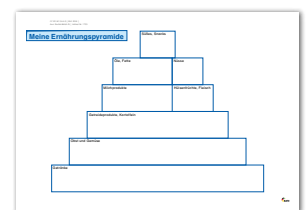
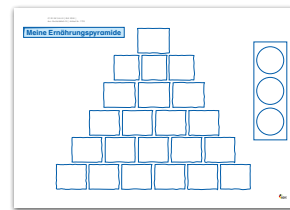
Das Unterrichtsmaterial „Essensdetektive“ hilft dabei, einen Wochen-Speiseplan zu bewerten. Es ist kostenfrei erhältlich bei der Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Brandenburg.



Essensdetektive: www.unser-schulessen.de > Für den Unterricht > Essensdetektive

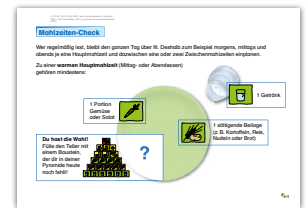
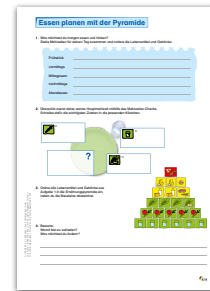
Essen planen mit der Pyramide

Von der Beobachtung zur Planung: Wie lassen sich die Bausteine der Ernährungspyramide über den Tag verteilen? In die beiden Versionen des Arbeitsblattes „Meine Ernährungspyramide“ können die Lernenden Lebensmittel malen und kleben bzw. schreiben. Das Arbeitsblatt „Essen planen mit der Pyramide“ regt dazu an, den Tag mithilfe der Mahlzeiten zu strukturieren.



Mahlzeitencheck

Im Mittelpunkt des Arbeitsblattes „Essen planen mit der Pyramide“ steht die warme Mittags- oder Abendmahlzeit. Diese lässt sich mit Hilfe des Mahlzeiten-Checks vorausplanen. Er gibt Orientierung, lässt aber genügend Freiraum beim Füllen des Tellers. Wer Schwierigkeiten mit der Zuordnung zusammengesetzter Speisen hat, dem helfen die Hilfekarten zur Einsortierung.

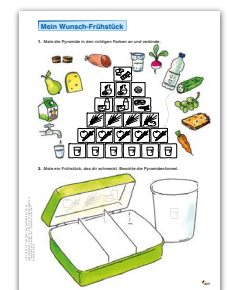
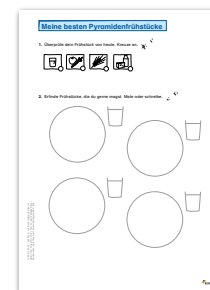
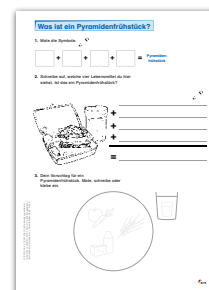
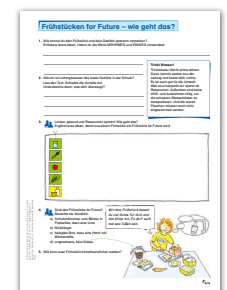


Frühstücksformel

Pyramidenfrühstück =  +  +  + 

- ▶ Ein Glas Wasser (Schorle) oder eine Tasse ungesüßter Fruchttete,
- ▶ plus eine Portion Gemüse oder Obst der Saison,
- ▶ plus eine Portion Brot, Brötchen oder ungesüßte Frühstücksflocken – am besten aus Vollkorn
- ▶ plus eine Portion Milch, Käse, Joghurt oder etwas, was daraus hergestellt wird.

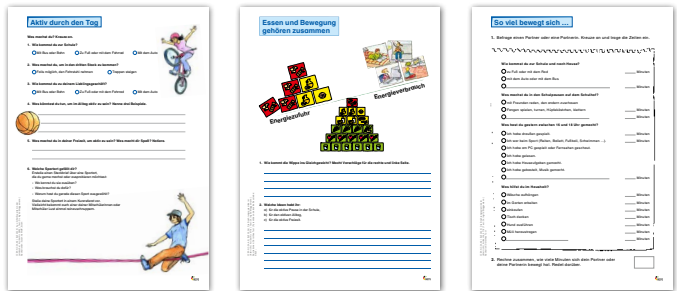
Ähnlich wie der Mahlzeiten-Check funktioniert auch die Formel für das Pyramidenfrühstück: Sie zeigt die Grundbestandteile, die sich jeden Tag aufs Neue mit Leben füllen lassen. Dabei bezieht sich die Formel nicht nur auf das Frühstück zu Hause, sondern lässt sich durch das Schulfrühstück ergänzen. Wer morgens nur wenig essen mag, frühstückt in der Schule ausgiebiger. Ist der Hunger direkt nach dem Aufstehen groß, dann gibt es vor der Schule mehr als in der Pause.



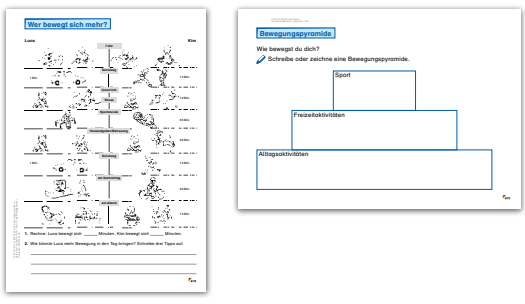
Aktiv durch den Tag

Bewegung ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden genauso wichtig wie Essen und Trinken. Die Arbeitsblätter liefern Ihnen einen Ansatz, um das Thema Bewegung zu vertiefen. Dabei geht es nicht nur um Sport, sondern auch um die Bewegung in der Freizeit und im Alltag. Möglichst viele Strecken zu Fuß zu gehen oder das Fahrrad zu nehmen ist gut fürs Klima und bietet Bewegungsmuffeln einen guten Einstieg in einen aktiveren Lebensstil.

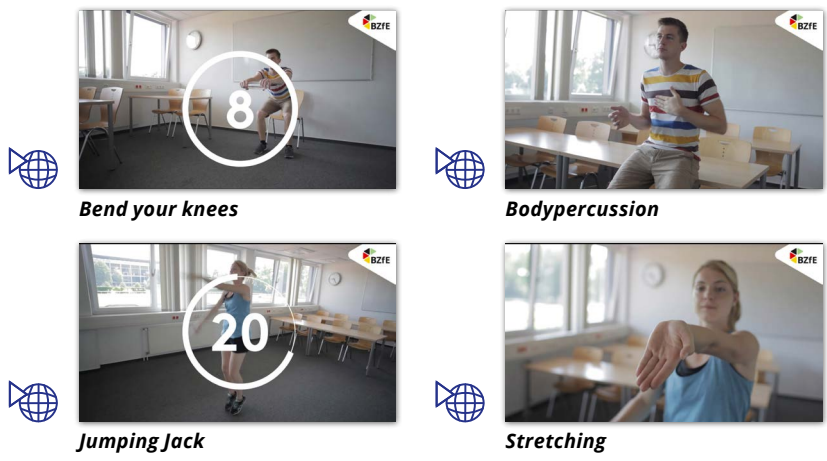
Tipp: Anregungen für attraktive Sportarten können sich die Jugendlichen gegenseitig geben, indem sie Kurzreferate zu verschiedenen (Trend-) Sportarten halten. Aus den „eigenen Reihen“ sind die Angebote meist viel interessanter.



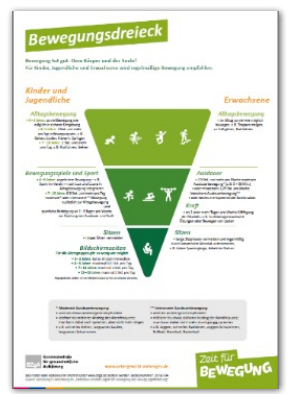
Bewegte Pause: Welche Angebote gibt es bereits an der Schule? Welche zusätzlichen attraktiven Angebote könnten an der Schule für „bewegte Pausen“ sorgen?



Videoclips für bewegte Pausen: Studierende der Sporthochschule Köln zeigen, wie Bewegung in den Unterricht kommt. www.bzfe.de/fuer-meinen-unterricht

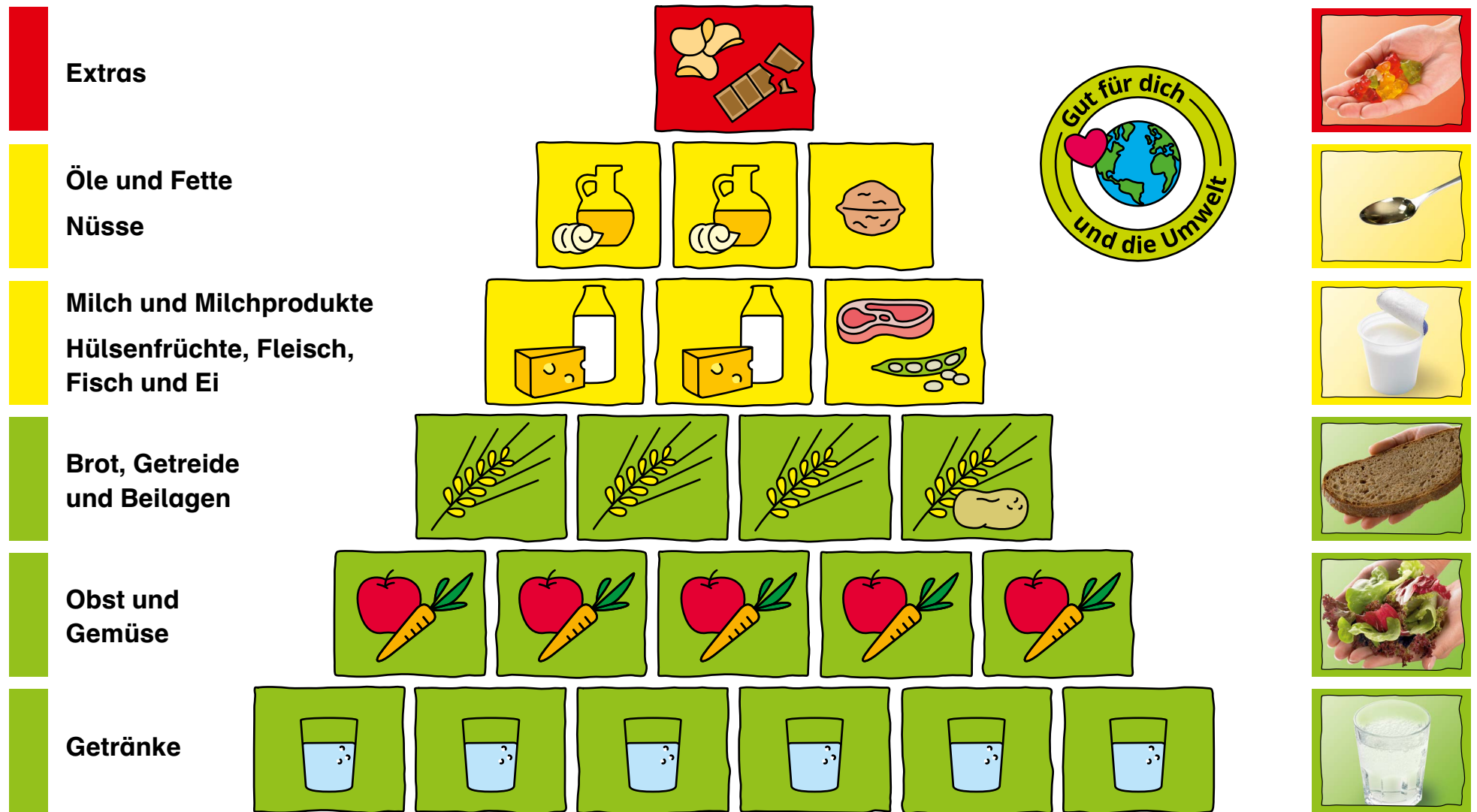


Poster „Bewegungsdreieck“: Es zeigt, welche und wie viel Bewegung Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen guttut. Als Download oder Poster bestellbar bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



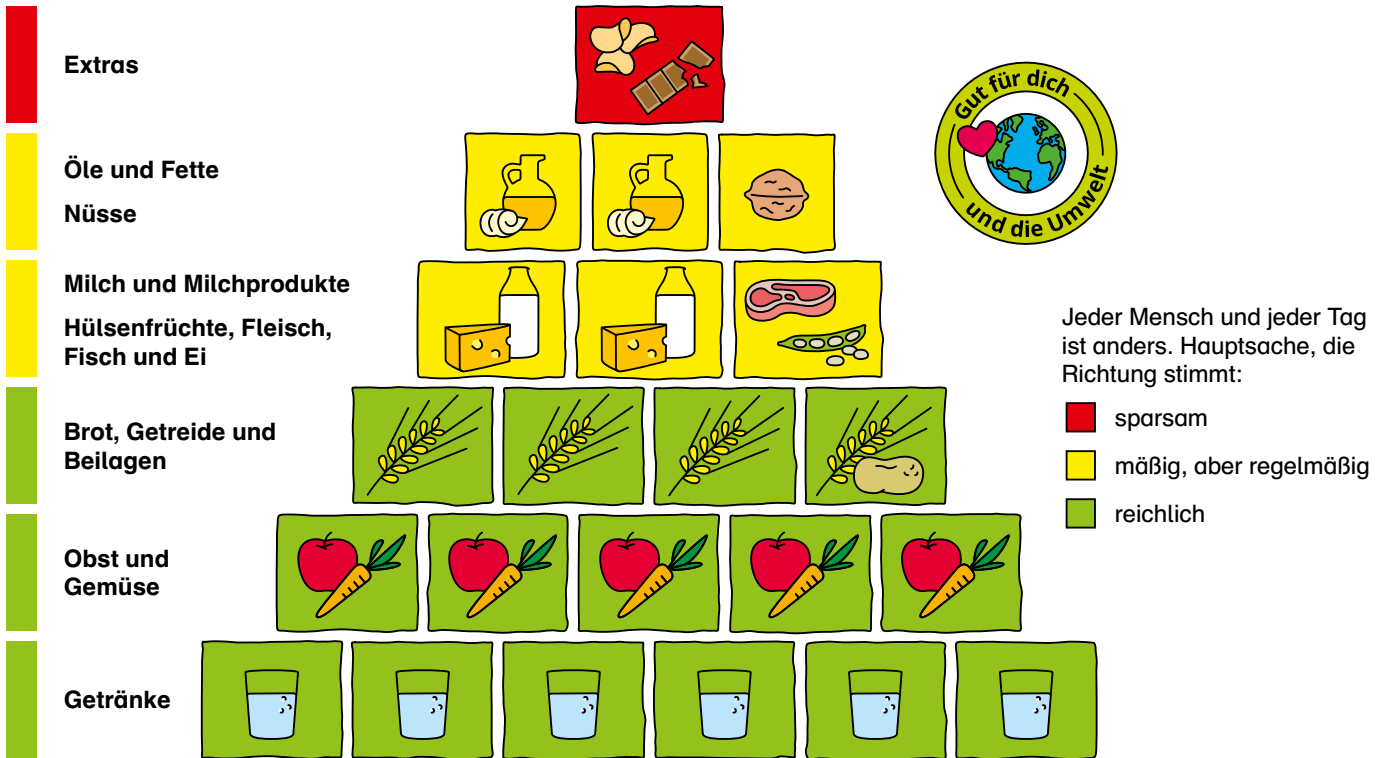
© BZgA **Kostenfreies Poster**
<https://shop.bzga.de> > Suche: **Bewegungsdreieck**

Die Ernährungspyramide



Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide gibt eine grobe Orientierung für das tägliche Essen und Trinken.



www.bzfe-ernaehrungspyramide.de

Jeder Baustein der Pyramide steht für eine Portion.

Klima-Tipp: Alle Lebensmittel sind wertvoll. Deshalb kein Essen verschwenden.

Was gehört dazu?	Ungefähre Portionsgrößen*
Mineralwasser, Leitungswasser, ungesüßter Kräuter- und Früchtetee, stark verdünnte Säfte	1 Glas
Obst, Gemüse, Salat – je frischer, desto besser!	1 Hand voll, zum Beispiel 1 Apfel bzw. 2 Hände voll bei kleinstückigem Obst und Gemüse
Brot und Brötchen – am besten aus Vollkorn, Getreideflocken, ungesüßtes Müsli und Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln	1–2 Scheiben Brot bzw. 2 Hände voll Müsli oder Beilagen (gekocht)
Milch, Joghurt, Kefir, Buttermilch, Quark, Käse	1 Glas Milch bzw. 1 Becher Joghurt bzw. 1 Scheibe Käse
Hülsenfrüchte, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	2 Hände voll Hülsenfrüchte (gekocht) bzw. 1 handtellergroßes Stück Fisch oder Fleisch bzw. 1–3 Scheiben Wurst bzw. 1 Ei
Rapsöl und andere pflanzliche Öle, Streichfette, wie Margarine und Butter	1 Esslöffel
Ungesalzene Nüsse und Ölsaaten, wie Sonnenblumenkerne und Leinsamen	1 kleine Hand voll
Süßgetränke, Süßigkeiten, Gebäck, salzige und fette Snacks	1 kleine Hand voll bzw. 1 Glas

* für Erwachsene, basierend auf den lebensmittelbezogenen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. von 2024. Der genaue Bedarf ist unter anderem abhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Aktivität.

Lebensmittelkarten: Getränke



das Wasser



die Apfelschorle



der Früchtetee



der Früchtetee



das Leitungswasser



der selbstgemachte Eistee

Lebensmittelkarten: Gemüse



die Aubergine



der Kürbis



der Kohlrabi



die Gemüsepaprikas



die Erbsen



die Salatgurke



die Pilze



der Brokkoli

Lebensmittelkarten: Obst



der Apfel



die Erdbeeren



die Feigen



die Birne



die Johannisbeeren



die Weintrauben



der Pfirsich



die Orange

Lebensmittelkarten: Getreideprodukte und Beilagen



das Fladenbrot



die Haferflocken



das Mischbrot



das Vollkornbrot



der Reis



die Nudeln



der Bulgur



die Kartoffeln

Lebensmittelkarten: Milch und Milchprodukte



die Milch



der Frischkäse



der Kräuterquark



der Schafskäse



der Käse



der Naturjoghurt



der Fruchtquark



der Mozzarella

Lebensmittelkarten: Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch und Ei



das Ei



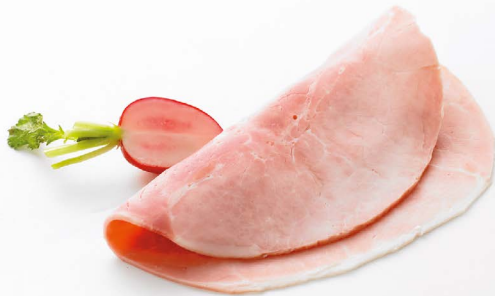
die Frikadelle



der Hering



die Hühnerbrust



der Kochschinken



die Bockwurst



der Tofu



die Kichererbsen

Lebensmittelkarten: Öle und Fette, Nüsse



das Rapsöl



das Essig-Öl-Dressing



die Margarine



die Butter



die Nüsse



das Nussmus



die Saaten

Lebensmittelkarten: Extras und Süßes



die Chips



das Baklava



die Limonade



das Popcorn



der Müsliriegel



das gezuckerte Müsli



das Croissant



der Schokoriegel

Lebensmittelkarten: Zusammengesetzte Speisen



der Börek



der Cheeseburger



die Frühlingsrollen



die Falafelbällchen



die Lasagne



die Pommes frites



die vegetarische Pizza



der Wrap

Lebensmittelkarten: Eigene Motive





Weitere Lebensmittelfotos finden Sie unter
www.ble-medienservice.de,
Suche: „0184 Lebensmittelfotos“

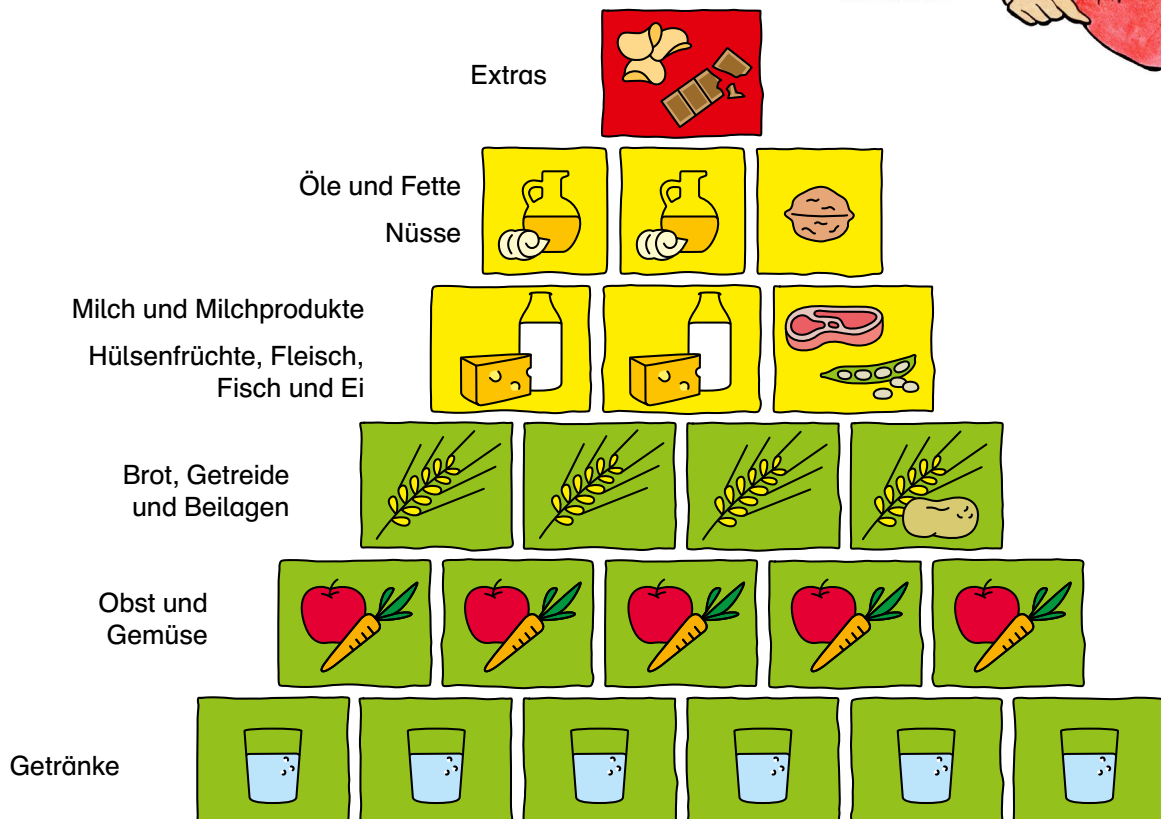
Foodbook

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)

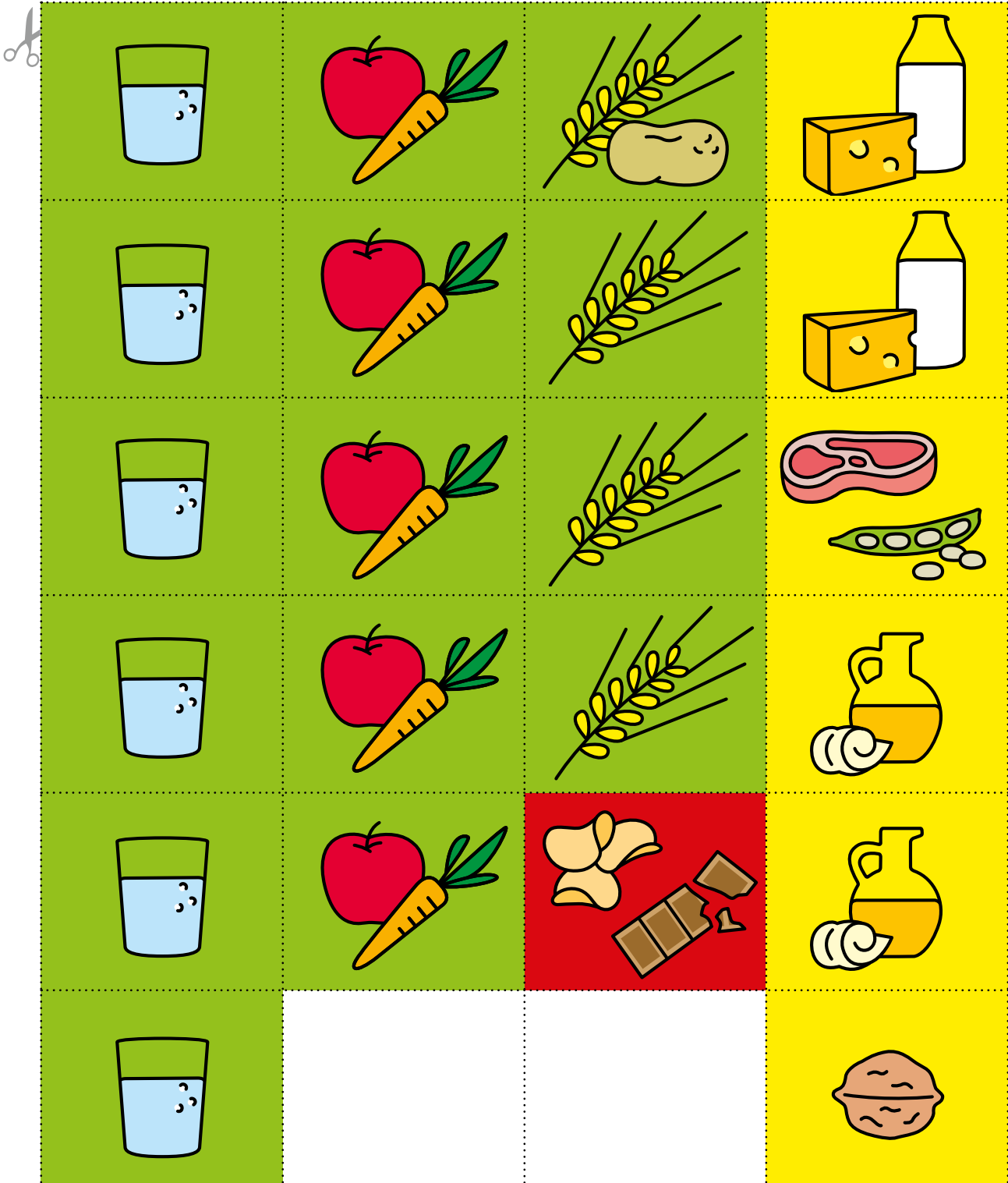
3. Präsentiert euer Ergebnis der gesamten Klasse.

Bastelsatz: Pyramidenbausteine

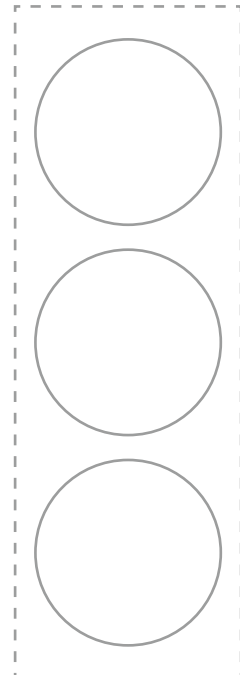
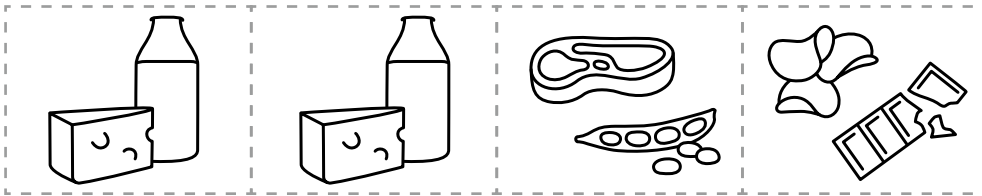
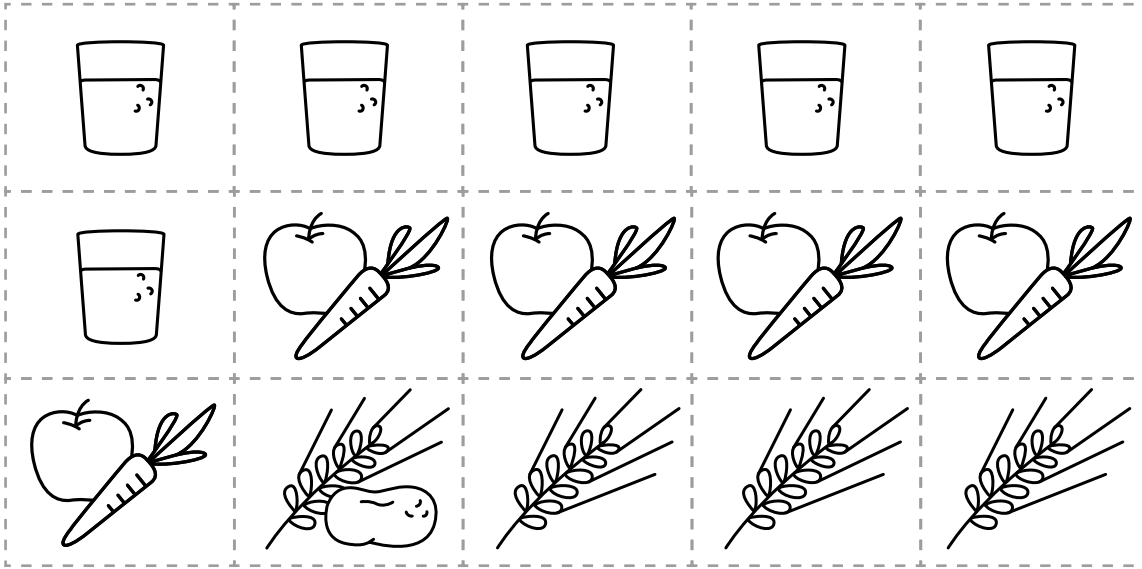
Schneide die Symbole aus. So erhältst du deinen eigenen Pyramidenkartensatz.

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.



Bastelsatz: Ernährungspyramide



viel mäßig wenig

Öle, Fette,
Nüsse

Getränke

Gemüse,
Salat, Obst

Brot,
Getreide,
Beilagen

Milch, Milchprodukte,
Hülsenfrüchte, Fleisch,
Fisch, Ei

Knabbereien, Süßes,
fette Snacks

Mit den Händen messen

1. Verbinde die Portionen mit den richtigen Bausteinen.
Achte dabei auf die Portionsgröße.
2. Trage die Buchstaben hinter den Bausteinen an die richtige Stelle des Lösungswortes.

Das Lösungswort lautet:

1 2 3 4 5 6 7

Fehlersuche

Was passt nicht in die Reihe?

 **Streiche durch.**
Schreibe ein passendes Lebensmittel dazu.
Zeichne das Pyramidensymbol.



Apfelschorle





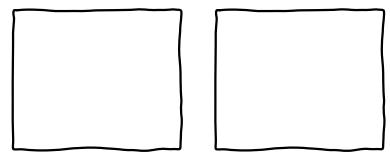








 **Welche Pyramidensymbole fehlen?**



Fotos: © BLE, Peter Meyer, BLE (Eistee, Feldsalat, Fenchel, Reis, Käse), Klaus Arras, Köln (dbrige) | Pyramidenbaustein: © BLE

CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2024 | Aus: Buchstäblich fit | Artikel-Nr. 1735 | verändert nach: Dr. Ingrid Brüggemann |

Fit mit der Pyramide

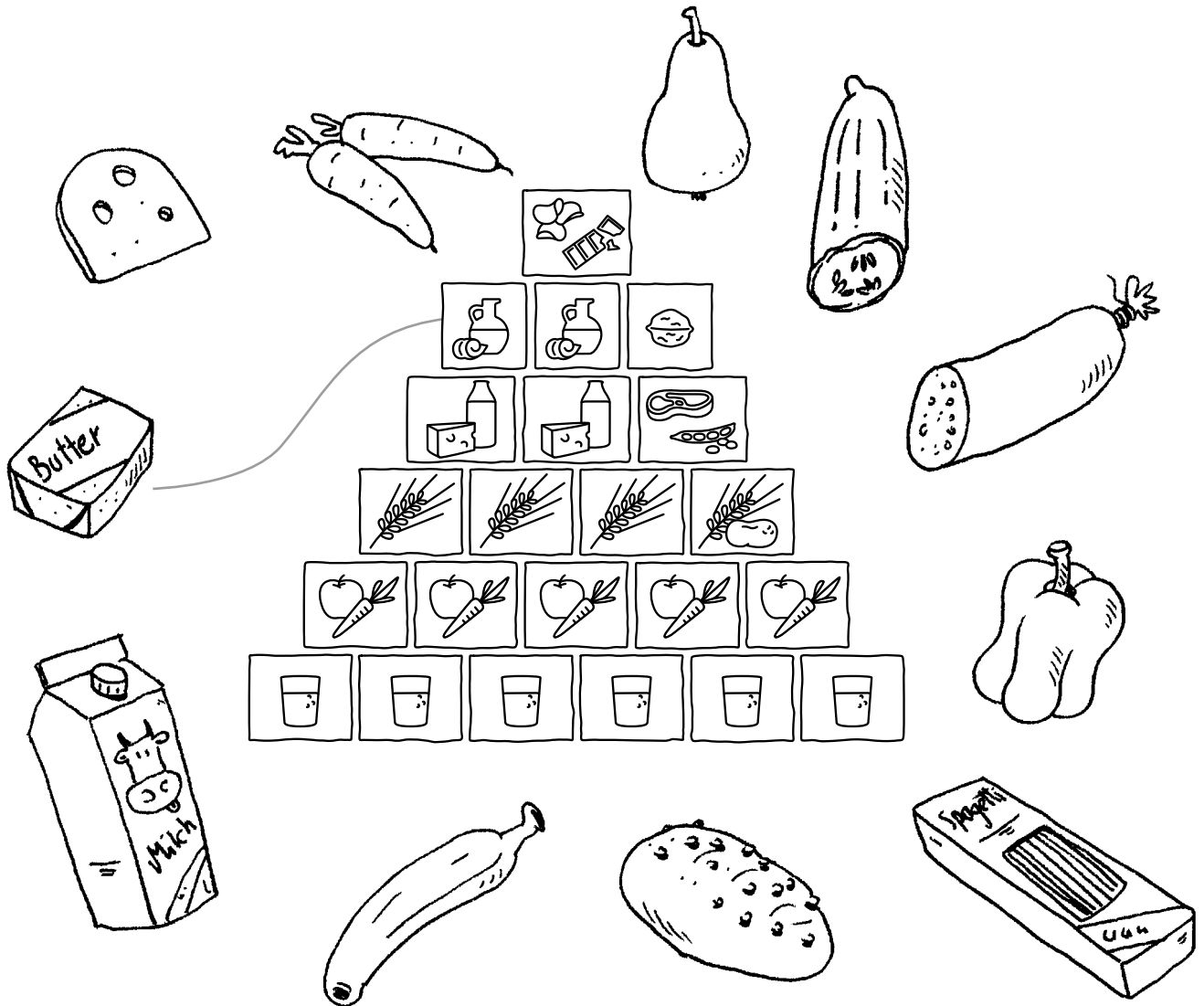
1. Ordne die Lebensmittel der Pyramide zu. Verbinde.



2. Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide? Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.

Fit mit der Pyramide

1. a) Ordne die Lebensmittel der Pyramide zu. Verbinde.



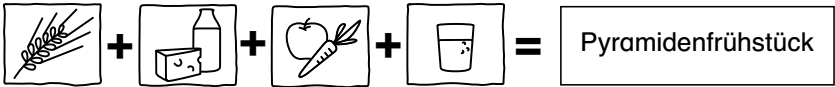
b) Erinnerst du dich noch an die Farben in der Pyramide?
Male die Bausteine in der richtigen Farbe an.

2. Welches ist dein Lieblingsfrühstück?

a) Schreibe auf.

b) Mache daraus ein Pyramidenfrühstück.

Diese Bausteine gehören dazu:



Fehlt etwas bei deinem Frühstück? _____

Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen

 Verbinde die Lebensmittel mit den passenden Symbolen.

Fotos: © BLE, Peter Meyer, BLE (Salat, Käse, Tomate, Brot), Klaus Arras, Köln (Banane, Eis, Frischkäse, Milch, Gurke, Fisch, Ananas, Wasser) | Pyramide: © BLE

CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2024 | Aus: Buchstäblich fit | Artikel-Nr. 1735 | verändert nach: Dr. Ingrid Brüggemann |

 Schreibe die richtigen Zahlen in die Kreise.

	1 Tomate	2 Brot	3 Banane	
4 Eis	5 Milch	6 Gurke	7 Fisch	8 Salat
9 Ananas	10 Frischkäse	11 Käse	12 Wasser	

Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen

- Ergänze die Lebensmittelnamen bei den Bildern.
- Verbinde die Lebensmittel mit den passenden Symbolen.

Fotos: © BLE, Peter Meyer, BLE (Salat, Käse, Tomate), Klaus Arras, Köln (Banane, Eis, Frischkäse, Milch, Gurke, Fisch, Ananas, Wasser, Brot) | Pyramide: © BLE

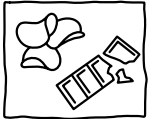
CC-BY-NC-SA 4.0 | BLE 2024 | Aus: Buchstäblich fit | Artikel-Nr. 1735 | verändert nach: Dr. Ingrid Brüggemann |

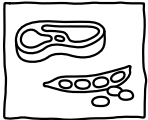
Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen

Ordne die Lebensmittel den Pyramidensymbolen zu.

 Schreibe die Zahlen in die Kästen.

- | | | |
|----------------|--------------|-------------|
| 1 Brot | 7 Kohlrabi | 13 Hähnchen |
| 2 Trauben | 8 Kartoffel | 14 Limonade |
| 3 Haferflocken | 9 Fruchtetee | 15 Käse |
| 4 Paprika | 10 Salat | 16 Fisch |
| 5 Linsen | 11 Kirschen | 17 Milch |
| 6 Kuchen | 12 Quark | 18 Wasser |

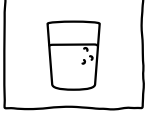













 Male jeden Baustein in der richtigen Ampelfarbe an.

 Schreibe drei weitere Lebensmittel mit grüner Ampelfarbe auf, die dir schmecken.

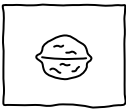
Lebensmittel der Ernährungspyramide zuordnen

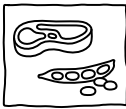
Ordne die Lebensmittel den Pyramidsymbolen zu.

 Schreibe die Zahlen in die Kästen.

- | | | |
|----------------|-------------|---------------|
| 1 Brot | 9 Kirschen | 17 Wasser |
| 2 Trauben | 10 Quark | 18 Butter |
| 3 Haferflocken | 11 Chips | 19 Reis |
| 4 Paprika | 12 Hähnchen | 20 Kartoffeln |
| 5 Walnüsse | 13 Limo | 21 Wurst |
| 6 Kohlrabi | 14 Käse | 22 Ei |
| 7 Fruchtetee | 15 Fisch | 23 Pflanzenöl |
| 8 Salat | 16 Milch | 24 Nudeln |














 Male jeden Baustein in der richtigen Ampelfarbe an.

 Schreibe sechs Lebensmittel auf, die du gerne isst.
Fülle die Kreise in der richtigen Ampelfarbe aus.














Lebensmittelgruppen sortieren

 Ordne die Lebensmittel in die sechs Gruppen ein.



Brot



Eis



Mango



Kuchen



Ei



Milch



Käse



Wurst



Hähnchen



Brombeere



Nudeln



Fenchel

Fleisch, Ei



Ei

Milchprodukte



Obst



Gemüse



Süßes



Getreide

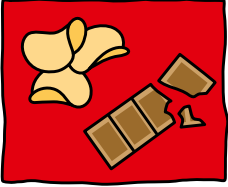
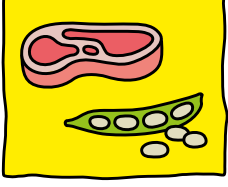

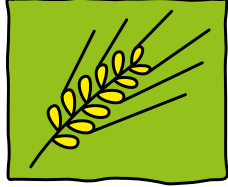
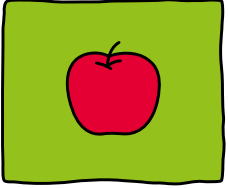




Lebensmittelgruppen sortieren



Sortiere die Lebensmittel in die Gruppen ein.

das Brot
 die Schorle
 der Joghurt
 der Feldsalat
 die Haferflocken
 die Brombeere
 der Schokoriegel
 der Kohlrabi
 der Fenchel
 der Früchtetee
 die Mango
 die Kirsche
 der Quark
 die Chips
 die Limonade
 der Käse
 der Fisch
 das Wasser
 der Reis
 die Wurst
 das Ei

	
	
	
	<p><i>das Brot</i></p>
	
	
	

Domino zur Ernährungspyramide

Basisfragen

So gehts: Die 12 Doppelkarten werden unter den Mitspielenden verteilt. Eine Karte liegt offen auf dem Tisch. Wer hat die passende Antwortkarte? Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Karten angelegt sind.

Antwort	Frage
---------	-------



Die Pyramide bietet eine grobe Orientierung. Es geht nicht um das Zählen von Kalorien!	An welche Farbkombination erinnert die Pyramide?	Ampelfarben	Welche Lebensmittelgruppe steht an der roten Pyramidenspitze?
Die Gruppe Extras (Süßes und fette Snacks)	Wie viele Portionen deckt ein Pyramidenbaustein ab?	1 Portion	Welche Lebensmittelgruppen gehören zur grünen Basis?
Getränke, Gemüse, Salat und Obst, Brot, Getreide und Beilagen	Wofür steht das Fleischsymbol in der Pyramide?	Für Fleisch, Wurst, Fisch und Ei	Was ist das Maß für eine Portion?
Die eigene Hand	Was sagt die Farbe Rot in der Pyramide aus?	Bremsen – nach dem Motto: Sparsam genießen!	Wofür steht das Kartoffelsymbol in der Pyramide?
Für Beilagen, wie Nudeln, Reis und Kartoffeln	Was bedeutet die Farbe Gelb in der Pyramide?	Mäßig, das heißt: nicht zu viel und nicht zu wenig.	Was bedeutet die Farbe Grün in der Pyramide?
Vorfahrt – hiervon reichlich nehmen.	Wie viele Portionen Obst und Gemüse haben in der Pyramide Platz?	5 Portionen	Wie viele Kalorien deckt ein Baustein ab?

Domino zur Ernährungspyramide Profifragen

So gehts: Die 14 Doppelkarten werden unter den Mitspielenden verteilt. Eine Karte liegt offen auf dem Tisch. Wer hat die passende Antwortkarte? Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Karten angelegt sind.

Antwort

Frage



Weil sie mehr Fett enthält als Kartoffeln, gehört sie zu den Beilagen und zusätzlich zu den Ölen und Fetten.	Was sind clevere Durstlöcher?	Wasser, ungesüßter Tee, stark verdünnte Säfte	Was ist besser: Ständiges Snacken zwischendurch oder regelmäßige Mahlzeiten?
Regelmäßige Mahlzeiten, am besten 3 bis 5 pro Tag	Was können Vegetarier/-innen statt Fleisch und Wurst essen?	Proteinreiche Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Kichererbsen	Wo findet ein Müsliriegel in der Pyramide seinen Platz?
Weil er meist viel Honig oder Zucker enthält, gehört er zu den Extras (Süßigkeiten).	Zu welcher Lebensmittelgruppe gehören Erdnüsse in der Pyramide?	Zu den Nüssen, obwohl es aus Sicht der Pflanzenkunde Hülsenfrüchte sind.	Zu welcher Lebensmittelgruppe gehört Zuckermais?
Zu Obst und Gemüse	Wie wird Apfelsaft zum Durstlöcher?	Mit Wasser gemischt im Verhältnis 1 zu 3 (1 Teil Saft mit 3 Teilen Wasser)	Wo in der Pyramide lässt sich eine Kinderschnitte mit Milch einsortieren?
Auch wenn Milch im Namen steckt, gehört sie aufgrund des Zuckers zu den Extras (Süßigkeiten).	Musst du dich jeden Tag exakt an die Pyramide halten?	Die Pyramide gibt eine grobe Orientierung. Weniger optimale Tage lassen sich ausgleichen, z. B. im Laufe der Woche oder des Monats.	Wie viele Portionen Hülsenfrüchte empfiehlt die Pyramide pro Woche?
Pro Woche mindestens 1 Portion. Das sind ungefähr 2 Hände voll.	Wo hat Butter in der Pyramide ihren Platz?	Sie wird zwar aus Milch gemacht, besteht aber überwiegend aus Fett und zählt daher zu den Fetten und Ölen.	Was ist neben dem Essen noch wichtig, um fit zu bleiben?
Sich täglich zu bewegen, nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag und in der Freizeit.	Wie viele Portionen Fisch empfiehlt die Pyramide pro Woche?	1 bis 2 Portionen pro Woche	Wo wird in der Pyramide eine Portion Pommes frites einsortiert?

Quizfragen zur Ernährungspyramide

Seite 1 von 2

Lösung

1. Was bedeutet die Farbe Grün in der Pyramide?

- a) Diese Lebensmittel sind alle rein pflanzlich.
- b) Vorfahrt, hiervon reichlich nehmen.
- c) Diese Lebensmittel stammen aus Bio-Anbau.

← 1b

2. Was bedeutet die Farbe Gelb in der Pyramide?

- a) Mäßig, das heißt: nicht zu viel und nicht zu wenig davon essen.
- b) Achtung, diese Lebensmittel sind fast rot, also verboten.
- c) Diese Lebensmittel sind alle tierisch.

← 2a

3. Was bedeutet die Farbe Rot in der Pyramide?

- a) Bremsen – nach dem Motto: sparsam genießen.
- b) Achtung, diese Lebensmittel sind verboten.
- c) Gefahr, diese Lebensmittel schädigen die Gesundheit.

← 3a

4. Womit kannst du die Größe einer Portion abschätzen?

- a) Mit einer Küchenwaage
- b) Mit einem Messbecher
- c) Mit der eigenen Hand

← 4c

5. Wie viele Kalorien deckt ein Baustein ab?

- a) Jeder Baustein deckt 1/22 des täglichen Kalorienbedarfes.
- b) Die Pyramide bietet eine grobe Orientierung. Es geht nicht um das Zählen von Kalorien.
- c) Die Pyramide sagt nichts über Kalorien aus, sondern gibt Vorgaben in Gramm und Milliliter.

← 5b

6. Musst du dich jeden Tag exakt an die Pyramide halten?

- a) Man kann niemandem etwas vorschreiben. Aber wer sich nicht genau daranhält, wird bald krank oder dick.
- b) Ja. So empfehlen es die Fachleute.
- c) Die Pyramide gibt eine grobe Orientierung. Weniger optimale Tage lassen sich ausgleichen, z. B. im Laufe der Woche oder des Monats.

← 6c

7. Für wen ist die Ernährungspyramide gedacht?

- a) Für Kinder und Jugendliche in Europa
- b) Für Erwachsene in Deutschland, aber auch Kinder und Jugendliche können sich daran orientieren.
- c) Da sie fast ohne Text auskommt, gilt sie für alle Menschen weltweit.

← 7b

Quizfragen zur Ernährungspyramide

Seite 2 von 2

Lösung

8. Was ist besser: Ständiges Snacken zwischendurch oder regelmäßige Mahlzeiten?

- a) Regelmäßige Mahlzeiten, am besten 3 bis 5 pro Tag.
- b) Ständiges Snacken, dann kommt kein Hunger auf.
- c) Am sinnvollsten ist die Abwechslung zwischen regelmäßigen Mahlzeiten und ständigem Snacken.

← 8a

9. Was ist neben dem Essen noch wichtig, um fit zu bleiben?

- a) Am besten ist es, dreimal die Woche ins Fitnessstudio zu gehen.
- b) Die Essgeschwindigkeit ist wichtig: je schneller desto besser.
- c) Sich täglich zu bewegen, nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag und in der Freizeit.

← 9c

10. Wer bewusst und ausgewogen isst, tut sich selbst und unserem Planeten etwas Gutes. Welchen Klimatipp fürs Essen erkennst du auf den ersten Blick in der Ernährungspyramide?

- a) Lebensmittel verwenden, nicht verschwenden.
- b) Mehr Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte essen – weniger Fleisch, Milch und Eier.
- c) Am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad einkaufen.

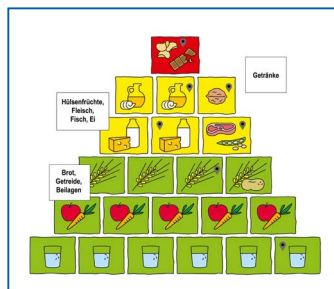
← 10b

Weitere Quizze zur Pyramide:

Die Symbole der Ernährungspyramide



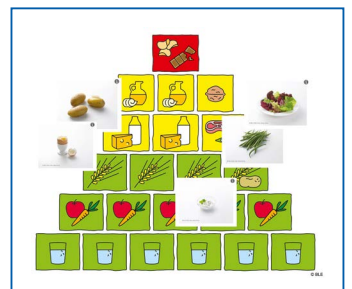
<https://learningapps.org/36777794>



Die Ernährungspyramide – Fotos zuordnen



<https://learningapps.org/36890845>



Was bin ich? Ratespiel mit den Lebensmittelkarten



Kategorie
Gruppe

Zielgruppe
Erwachsene, Jugendliche, Kinder

Idee/Autorin
Dr. Maike Groeneveld

Ziele

- Auflockerung, Spaß, Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander, in Kontakt kommen
- spielerisches Kennenlernen von Lebensmitteln und deren Eigenschaften
- Erkennen der Lebensmittelvielfalt

Worum geht es?

Diese Übung dient dem ersten spielerischen Kontakt der Teilnehmenden untereinander und mit verschiedenen Lebensmitteln.

Material

Lebensmittelkarten, Kreppband

Vorbereitung

Suchen Sie passende Lebensmittelkarten heraus und wählen Sie dabei nur Lebensmittel, die alle Teilnehmenden kennen. Sie brauchen so viele Karten wie Teilnehmende. Diese Übung ist nicht geeignet, wenn in der Gruppe Personen sind, die Berührungen ablehnen, denn dann kann die Fotokarte nicht am Rücken befestigt werden.

Aufgabe

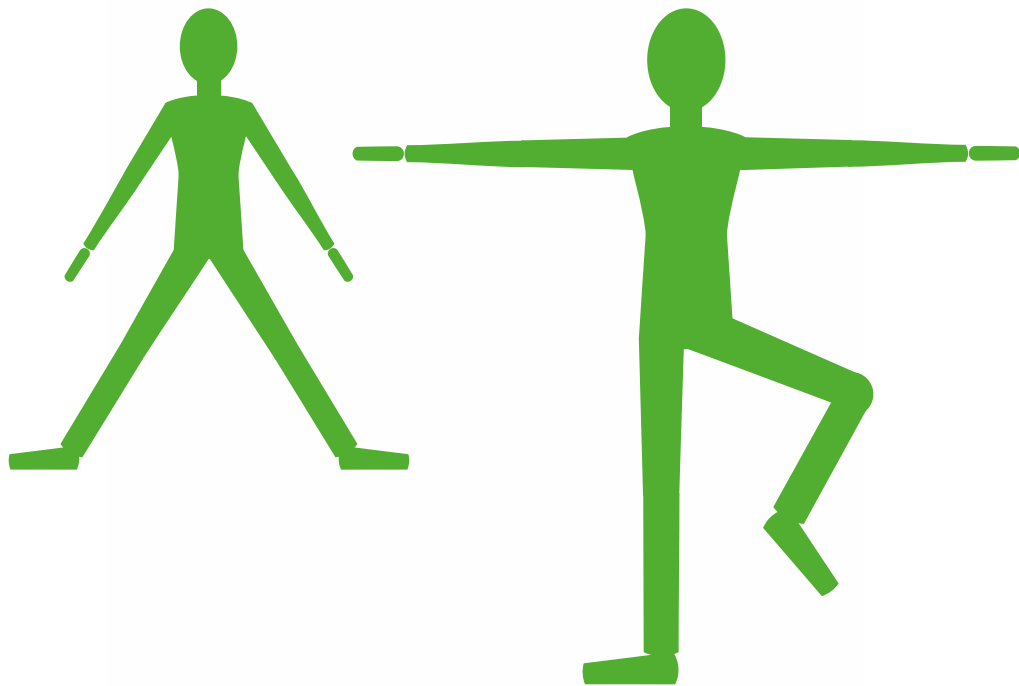
Die Teilnehmenden befestigen sich mit Kreppband gegenseitig eine Fotokarte auf dem Rücken, ohne selbst zu sehen, welches Lebensmittel auf ihrem Rücken abgebildet ist.

Alle gehen im Raum umher. Durch Befragen der anderen Teilnehmenden soll jede/r herausfinden, welches Lebensmittel er/sie auf dem Rücken trägt. Beispiele für Fragen: „Kann man mich trinken?“ oder „Bin ich grün?“ Die Fragen sollen nur mit „ja“ oder „nein“ beantwortet werden.

Variante(n)

1. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich danach, welche und wie viele Lebensmittelgruppen in die Übung einbezogen werden. Am einfachsten ist es, wenn es nur um Gemüse oder Obst geht.
2. Mit dieser Übung lassen sich auch Kleingruppen bilden, indem jeweils eine gleiche Anzahl von Fotokarten aus einer Lebensmittelgruppe stammt (z. B. 5 x Gemüse, 5 x Obst, 5 x Getränke). Alle Teilnehmenden, die zu einer bestimmten Lebensmittelgruppe gehören, bilden eine Kleingruppe.
3. Es kann auch ein Wettbewerb daraus gestaltet werden. Die Gruppe, deren Teilnehmende als Erstes vollzählig sind, gewinnt.

Körperübung zur Ernährungspyramide



Kategorie
Einzelberatung/Gruppe/
Kurzübung

Zielgruppe
Erwachsene,
Jugendliche, Kinder

Idee
Ingrid Acker/
BZfE

Autorin
Dr. Maike Groneveld

Ziele

- erspüren, was es bedeutet, sich ausgewogen oder unausgewogen zu ernähren

Worum geht es?

Die Form der Pyramide mit einem breiten Sockel und einer kleinen Spitze wird auf den eigenen Körper übertragen. Ihr/e Klient*in nimmt einmal eine stabile (breitbeinig) und dann eine instabile Standposition (einbeinig) ein. Er/sie vergleicht, wie lange er/sie das halten kann und mit wie viel Anstrengung. Das Ergebnis wird nun wiederum zurück auf die Ernährung projiziert: Auch eine unausgewogene Ernährung kann der Körper eine Zeit lang aushalten. Aber fitter und stabiler ist er mit einer vollwertigen Ernährung.

Diese Übung ist nicht für Personen geeignet, die Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben (häufig bei älteren Personen). In diesem Fall machen Sie die beiden Stellungen vor.

Material

Ernährungspyramide

Aufgabe

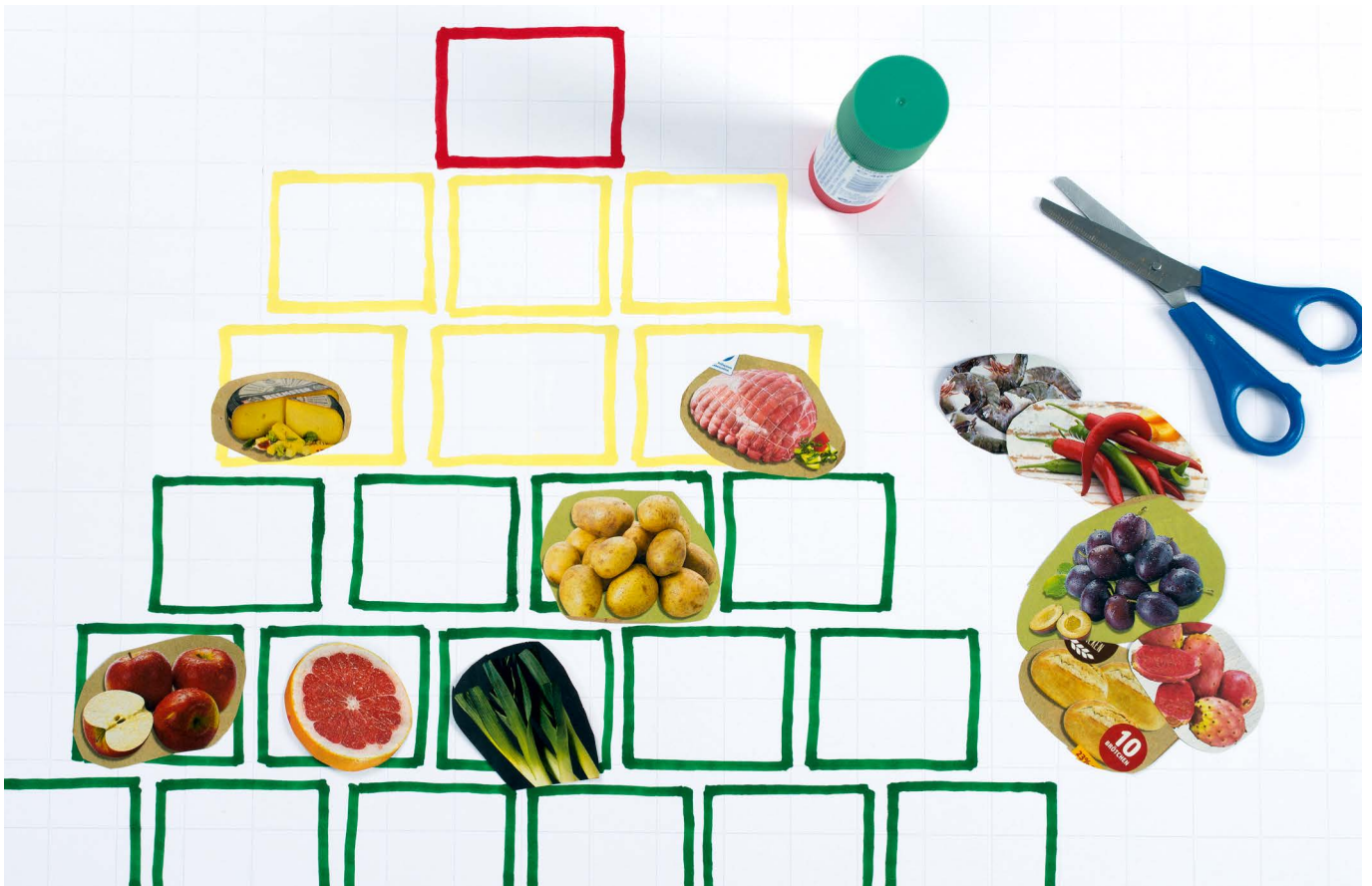
Nachdem die Pyramide inhaltlich besprochen wurde, bitten Sie Ihren Klienten/Ihre Klientin, sich zunächst so hinzustellen, dass sein/ihr Körper eine Pyramide darstellt: breitbeiniger Stand. So steht man stabil und kann die Position lange ohne große Muskelbeanspruchung aushalten.

Nun überlegen Sie, wie die Form der Pyramide sich verändern würde, wenn unten Portionen wegfallen und dafür oben mehr angebaut wird. Ihr/e Klient*in steht nun nur noch auf einem Bein. Auch so kann man eine ganze Weile stehen. Auf die Dauer wird es allerdings anstrengend und wackelig.

Überlegung: Was bedeutet dies übertragen auf unseren Körper und unsere Ernährung? Auch mit einer unausgewogenen Ernährung lässt es sich leben. Sie ist jedoch für den Körper auf Dauer anstrengend. Für den Körper ist es auf lange Sicht leichter, wenn wir unsere Ernährung ausgewogen gestalten.



Eine Ernährungspyramide aus Prospektfotos



Kategorie

Gruppe/besonders für Kinder geeignet

Zielgruppe

Kinder (5–8 Jahre)

Idee

Dr. Marion Wüstefeld-Würfel/BZfE

Autorin

Dr. Maike Groneveld

Ziele

- Zuordnen von Lebensmitteln üben
- Verknüpfen der Ernährungspyramide mit „echten Lebensmitteln“

Worum geht es?

Kinder lernen Lebensmittel und die Ernährungspyramide spielerisch kennen, indem sie Lebensmittelfotos aus Prospekten ausschneiden und auf eine Pyramidenzeichnung kleben.

Material

- Ernährungspyramide
- mehrere große Blatt Papier (Anzahl je nach Gruppengröße)
- dicke Buntstifte
- Klebestift(e)
- Fotos von Lebensmitteln (z. B. aus Prospekten)

Vorbereitung

Zeichnen Sie die Ernährungspyramide auf ein großes Blatt (oder mehrere) und legen Sie Lebensmittelprospekte und Scheren bereit. Alternativ können Sie auch die Kinder beauftragen, ausgeschnittene Fotos von Lebensmitteln mitzubringen.

Die ausgeschnittenen Fotos sollten vor allem einfache Lebensmittel darstellen. Die Zuordnung von komplex zusammengesetzten Lebensmitteln ist für Kinder zu schwierig.

Aufgabe

Lassen Sie die Kinder Lebensmittel aus den Prospekten ausschneiden und an die richtige Stelle in der von Ihnen gezeichneten Ernährungspyramide kleben. Je nach Anzahl der Teilnehmenden können Sie mehrere Kleingruppen bilden und mit mehreren Blättern arbeiten. Die Abbildung einer Ernährungspyramide, zum Beispiel das Pyramidenposter, dient als Hilfestellung.

Variante(n)

Jedes Kind klebt seine eigene Pyramide mit Lieblingslebensmitteln.

Ernährungsempfehlungen



Welche Informationen sind für dich wichtig, wenn du ausgewogen essen und trinken möchtest?



Welche unterschiedlichen Lebensmittelgruppen kennst du?

Eine Portion Gemüse ist in diesem Fall 2 Hände voll

Check' dein Essen mit der Ernährungspyramide

Mit der Ernährungspyramide merkst du schnell, wie du dich fit essen kannst.

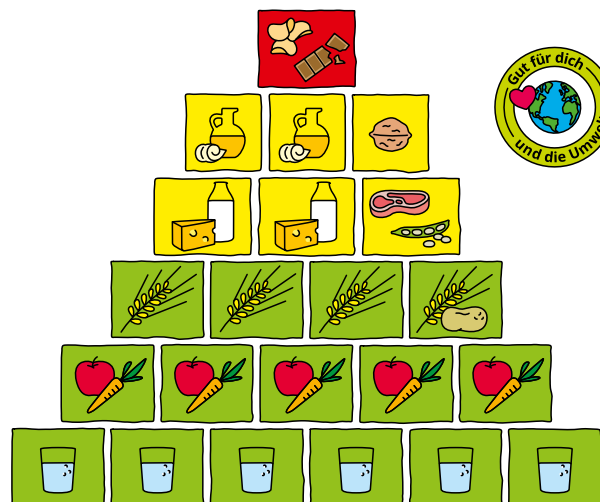
Sie macht deutlich: (Wasser-)Trinken ist wichtig, mindestens sechs Gläser am Tag.

Es folgen zwei Ebenen mit pflanzlichen Lebensmitteln zum Sattessen: Fünf Portionen Obst und Gemüse und vier Portionen Getreide, zum Beispiel Brot, ungezuckertes Müsli, Nudeln oder Kartoffeln. Die Farbe grün bedeutet: Reichlich zugreifen!

Auf die pflanzliche Basis folgen die tierischen Lebensmittel. Dazu gehören Milch, Fleisch, Fisch und Eier. Für sie steht die Ampel auf gelb im Sinne von: Mäßig, aber regelmäßig essen. Sie liefern unter anderem wertvolles Protein. Es muss aber nicht jeden Tag Fleisch oder Wurst sein: Hülsenfrüchte sind ein guter Ersatz.

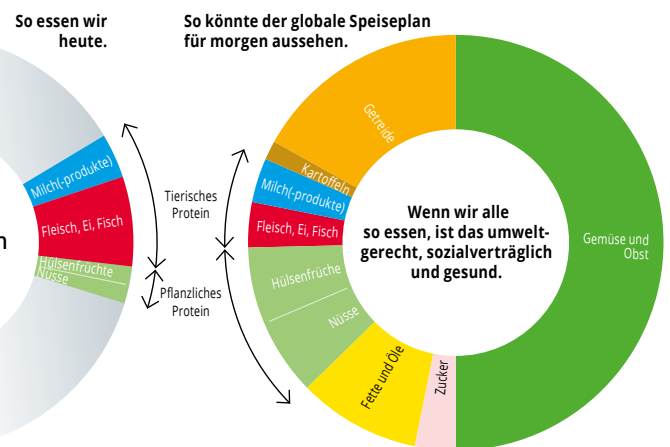
Auch Nüsse liefern Protein und pflanzliches Fett. Sie stehen auf derselben Ebene wie Pflanzenöle und Fette. Solange du Streichfette in Maßen verwendest, ist es egal ob du Butter oder Margarine nimmst.

Die Schokolade und die Chips stehen für die Extras: Wir brauchen sie nicht für die Gesundheit. Doch sie sind für viele unverzichtbarer Genuss. Daher ist pro Tag eine kleine Handvoll Süßes, Salziges oder Fettiges okay. Auch Süßgetränke gehören in die rote Spitze. Das bedeutet: sparsam genießen!



Mehr Linsen und Bohnen – warum das?

Sie liefern wertvolles Protein – zum Beispiel für den Muskelaufbau – und ersetzen die Proteinquelle Fleisch. So wird dein ökologischer Fußabdruck kleiner und der Boden profitiert vom selbst produzierten Stickstoffdünger der Hülsenfrüchte. Sie gehören deshalb in größeren Mengen auf den **Speiseplan der Zukunft**, genauso wie Gemüse, Obst und Nüsse. Wenn wir den Verzehr von Fleisch und Zucker halbieren, können wir die Gesundheit der Menschen und der Erde schützen. Darin sind sich Ernährungs-, Umwelt- und Klimaexperten einig.



Jetzt bist du dran

- ▶ Welche Hülsenfrüchte magst du? Wie isst du sie am liebsten? Welches Gericht möchtest du mal testen?
- ▶ Wie passen die Empfehlungen der Pyramide zu Planetary Health Diet? Informiere dich unter: www.bzfe.de/planetary-health-diet



Umweltfolgen

Welche Folgen haben Produktion, Verarbeitung, Handel und Transport des Lebensmittels auf unsere Umwelt?



1 Hamburger
2.400 l H₂O

Wie sieht der ökologische Fußabdruck zu dem Lebensmittel aus?

Gibt es eine umweltfreundlichere Alternative? Wie könnte sie zum Standard werden?

„Ich steh’ da drauf!“

Was hat mein Essen mit dem Klima zu tun?

Seit Jahren erwärmt sich die Erde, weil immer mehr Menschen immer mehr Treibhausgase erzeugen: durch Verkehr, Heizung und Wohnen, Konsum und **unser Essen**. Warum? Auf dem Acker, im Kuhstall und beim Verarbeiten entstehen klimaschädliche Treibhausgase wie Kohlendioxid (CO₂), Lachgas und Methan. Die Autofahrt zum Geschäft verursacht wie Kühlschrank und Herd ebenfalls CO₂.



6 Klima-Secrets

Jeder Schritt zählt

1. Mehr Obst und Gemüse – weniger Fleisch, Milch und Eier
2. Klima-Vorfahrt: Fußgänger und Radfahrer
3. Keine Lebensmittel in den Müll
4. Kauf ein, was in der Nähe wächst
5. Verpackt – da geht auch weniger
6. Bio ist gut für das Klima

Warum das so ist?

Check die Tipps im Video:

www.bzfe.de/klima-secrets



Aha! Hast du das gewusst?

- ▶ **Gemüse, Obst, Brot und alle pflanzlichen Lebensmittel sind viel besser fürs Klima als Fleisch, Käse und Milch.** Warum? Kühe rülpsen und stoßen dabei sehr viel klimabelastendes Methan aus. Und Schweine und Geflügel fressen viel importiertes Sojafutter statt regional erzeugte Futtermittel. Da für Käse und Butter viel Milch produziert werden muss, sind Milchprodukte auch keine Klimahelden und belasten Boden und Grundwasser.
- ▶ Vom Acker zum Teller verbraucht jedes Lebensmittel viel Wasser. 1 kg Getreide, Gemüse und Kartoffeln aus der Region unter 250 Liter Wasser, 1 kg Rindfleisch dagegen 15.000 Liter Wasser. Durch Importe verbrauchen wir oft Wasser in Ländern, wo es knapp ist. Ist das fair?
- ▶ Wer Lebensmittel wegwirft, verschwendet kostbare Ressourcen wie Ackerboden, Saatgut, Dünger, Energie und Wasser.

Denk mit! Klimaschutz mit Hand und Fuß

Klimaschutz gelingt besser, wenn möglichst **VIELE** mitmachen und auch etwas für **ANDERE** verändern. Am Schulkiosk könnte es zum Beispiel frisches, regionales Obst geben, das günstiger ist und weiter vorne liegt als die verpackten Riegel. Oder mehr vegetarische Gerichte in der Mensa, die euch richtig gut schmecken! Wenn du dich gemeinsam mit anderen dafür einsetzt, tust du was für dich und machst Klimaschutz auch für andere einfacher. So wird dein ökologischer **Fußabdruck** kleiner und dein **Handabdruck** größer.

Mehr dazu in diesem digitalen Quiz:

www.bzfe.de/hand-und-fuss

Teste deinen Fußabdruck!

Denk nach, wie du ihn verkleinern kannst.

www.fussabdruck.de

oder

www.klima-arena.de >

Suche „Fußabdruck“ >
„kurz und knackig“

Teste deinen Handabdruck!



www.handabdruck.eu

Check: Kann ich diesem Ernährungsmodell vertrauen?

Folge dem Flussdiagramm und sammle Vertrauenspunkte. Je mehr Vertrauenspunkte das Modell erhält, desto eher kannst du ihm vertrauen. Maximal sind drei Vertrauenspunkte möglich.



Informiere dich zunächst über die Person oder Organisation, die das Modell entwickelt hat. Tipp: Falls der Name nicht direkt bei dem Modell steht, dann gehe davon aus, dass diejenigen, die das Modell veröffentlichen, es auch entwickelt haben. Deren Namen findest du unter Stichworten wie „Herausgeber“ oder „About“.

Hat diese Person oder Organisation wirtschaftliche Interessen?
Das heißt: Ist es ihre Hauptaufgabe, etwas zu verkaufen oder dessen Verkauf zu fördern?

Ja

Dann sei dir bewusst, dass das Modell dich nicht zwangsläufig neutral informieren möchte. Betrachte es entsprechend kritisch.

Nein

Dann hast du erste Hinweise auf Vertrauenswürdigkeit gefunden.



Weiß nicht

Tipp: Organisationen ohne wirtschaftliche Interessen sind vor allem Behörden und gemeinnützige, eingetragene Vereine.

Enthält das Modell Werbung?

Ja

Dann muss das Modell nicht falsch sein. Es ist aber trotzdem nicht vertrauenswürdig. Es informiert dich nicht neutral.

Nein

Dann hast du weitere Hinweise auf Vertrauenswürdigkeit gefunden.



Weiß nicht

Tipp: Werbung könnte zum Beispiel so aussehen: Bei verpackten Lebensmitteln ist die Marke zu erkennen.

Orientiert sich das Modell an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)?

Ja

Dann hast du einen wichtigen Hinweis für Vertrauenswürdigkeit gefunden. Denn die DGE erarbeitet die offiziellen Ernährungsempfehlungen für Deutschland.



Nein, aber an offiziellen Empfehlungen für ein anderes Land.

Dann ist das Modell vertrauenswürdig. Wenn du in Deutschland lebst, passen allerdings die Empfehlungen für Deutschland und seine Nachbarländer am besten zu dir. Denn in deiner Region stehen dir zum Beispiel andere Lebensmittel zur Verfügung als anderswo auf der Welt.



Nein, aber es wird auf wissenschaftliche Studien verwiesen.

Dann benötigst du weitere Informationen, um die Vertrauenswürdigkeit zu beurteilen. Studien sind erst dann vertrauenswürdig, wenn sie von neutralen Wissenschaftler*innen begutachtet und in einer anerkannten Fachzeitschrift veröffentlicht wurden.

Nein ODER Ich finde keine Informationen zur Datenquelle.

Dann kannst du dem Modell nicht so einfach vertrauen. Frage bei den Entwickler*innen nach oder suche dir ein anderes Modell.

Forsche selbstständig weiter.

Ernährungsmodelle unter der Lupe



1. Wie heißt dein Modell?

2. Von wem stammt es?

Notiere den Namen der/des Herausgebenden.

3. Für welche Personengruppe und/oder für welches Land gilt das Modell?

4. Ist das Modell vertrauenswürdig? Mach den Check „Kann ich diesem Ernährungsmodell vertrauen?“ und begründe deine Antwort hier.

5. Welche Empfehlungen stellt dieses Modell besonders gut dar?

Nenne drei Empfehlungen, die dir auf den ersten Blick klar geworden sind.

6. Welche Empfehlungen fehlen in diesem Modell? Nenne mindestens eine Ernährungsempfehlung, die du nicht wiederfindest.

7. Was gefällt dir an dem Modell? Nenne mindestens eine Stärke.

8. Was gefällt dir an dem Modell weniger? Nenne mindestens eine Schwäche.

9. Welcher Personengruppe (z. B. Kinder, Erwachsene) oder für welchen Zweck (schneller Überblick, detaillierte Informationen) würdest du das Modell empfehlen? Begründe.

Hier ist Platz für ein Foto oder eine Zeichnung:

übersichtlich *praktisch* *unrealistisch* *kompliziert*
leicht verständlich *flexibel* *verwirrend* *unübersichtlich*

Was beeinflusst deine Portionen?

1. Unsere Umgebung beeinflusst, was und auch wie viel wir essen. Wie ist das bei dir? Kreuze an.

kleiner *gleich groß* *größer*

↙ ↓ ↘

Meine Gemüseportionen sind	<	=	>	als auf den Beispielfotos.
wenn ich zuhause zu Mittag esse				
wenn ich in der Schulmensa esse				
wenn ich mir was von zuhause für die Mittagspause mitbringe				
wenn ich mir etwas bei einem Imbiss oder Schnellrestaurant kaufe				
wenn ich mir etwas beim Bäcker, Brötchenverkauf oder Kiosk hole				

Meine Getreideportionen sind	<	=	>	als auf den Beispielfotos.
wenn ich zuhause zu Mittag esse				
wenn ich in der Schulmensa esse				
wenn ich mir was von zuhause für die Mittagspause mitbringe				
wenn ich mir etwas bei einem Imbiss oder Schnellrestaurant kaufe				
wenn ich mir etwas beim Bäcker, Brötchenverkauf oder Kiosk hole				

Meine „Extras“-portionen sind	<	=	>	als auf den Beispielfotos.
wenn es zuhause Nachtisch, Kuchen oder Süßigkeiten gibt				
wenn ich bei meinen Großeltern oder anderen Verwandten bin				
wenn ich mir unterwegs etwas kaufe, z. B. im Supermarkt				
wenn ich mir im Kino Snacks oder Getränke kaufe				

2. Was fällt dir auf? Gibt es Essensorte, die sich besonders stark auf deine Portionsgrößen auswirken? Markiere sie im Text.

3. Tauscht euch in Zweier- oder Dreiergruppen aus:

- Fallen euch weitere Essensorte oder Anlässe ein, die sich auf euer Essen und Trinken auswirken? Nennt Beispiele.
- Fallen euch noch andere Lebensmittelgruppen ein, bei denen die Umgebung einen Einfluss auf die Portionsgrößen hat? Beschreibt Beispiele.

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

Wie war dein Tag?

1. Was hast du gestern gegessen und getrunken?
Erinnere dich an deinen Tag und notiere alle Lebensmittel und Getränke.

Frühstück _____

vormittags _____

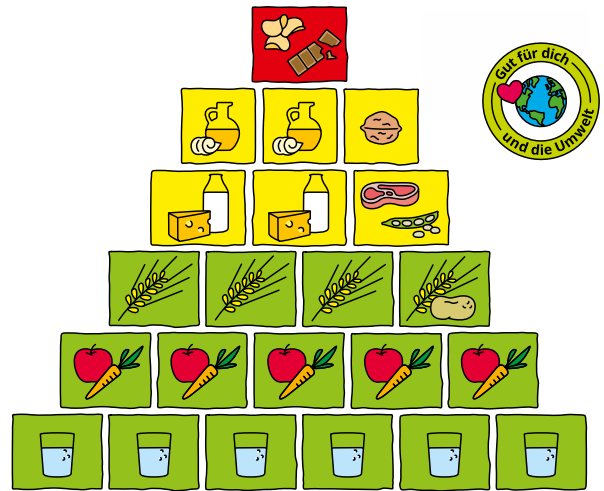
Mittagessen _____

nachmittags _____

Abendessen _____

zwischen durch _____

2. Ordne die Lebensmittel und Getränke aus Aufgabe 1 in die Ernährungspyramide ein, indem du die Bausteine abstreichst.



3. Notiere: Wobei und wie lange hast du dich gestern bewegt?

4. Tausche dich mit einer Partnerin oder einem Partner aus und bewerte: Womit bist du zufrieden?
Was möchtest du verändern?

Wie war dein Tag?

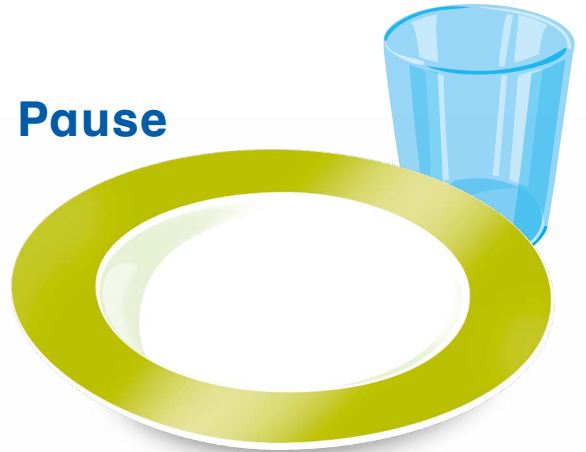
Was hast du gestern alles gegessen und getrunken?

 Schreibe auf.

Frühstück



Pause



Mittagessen



Zwischendurch



Abendessen



Tauscht euch in Zweiergruppen aus.

Wie war dein Tag?

Was hast du gestern alles gegessen und getrunken?

 Beschreibe in ganzen Sätzen.

Morgens: *Ich habe morgens* _____


Vormittags: _____

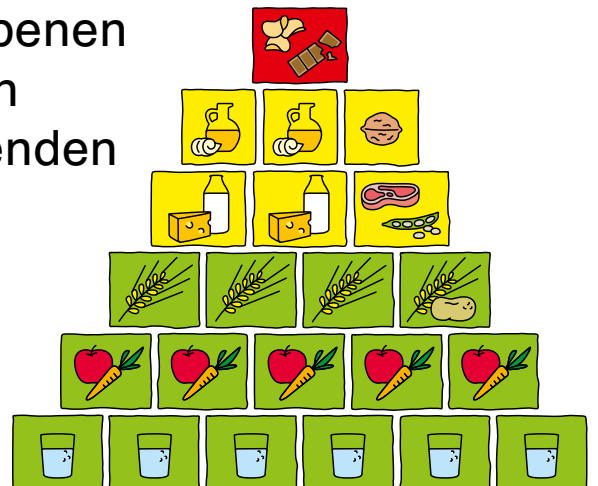
Mittags: _____

Nachmittags: _____

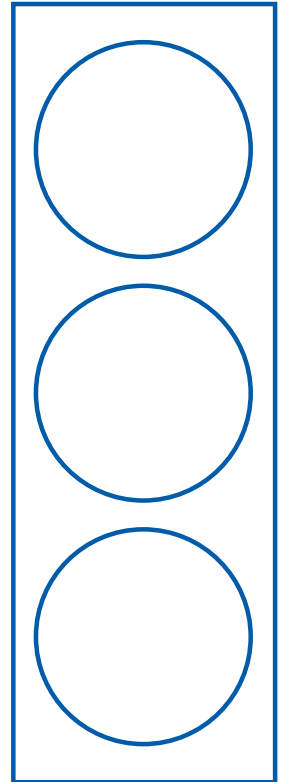
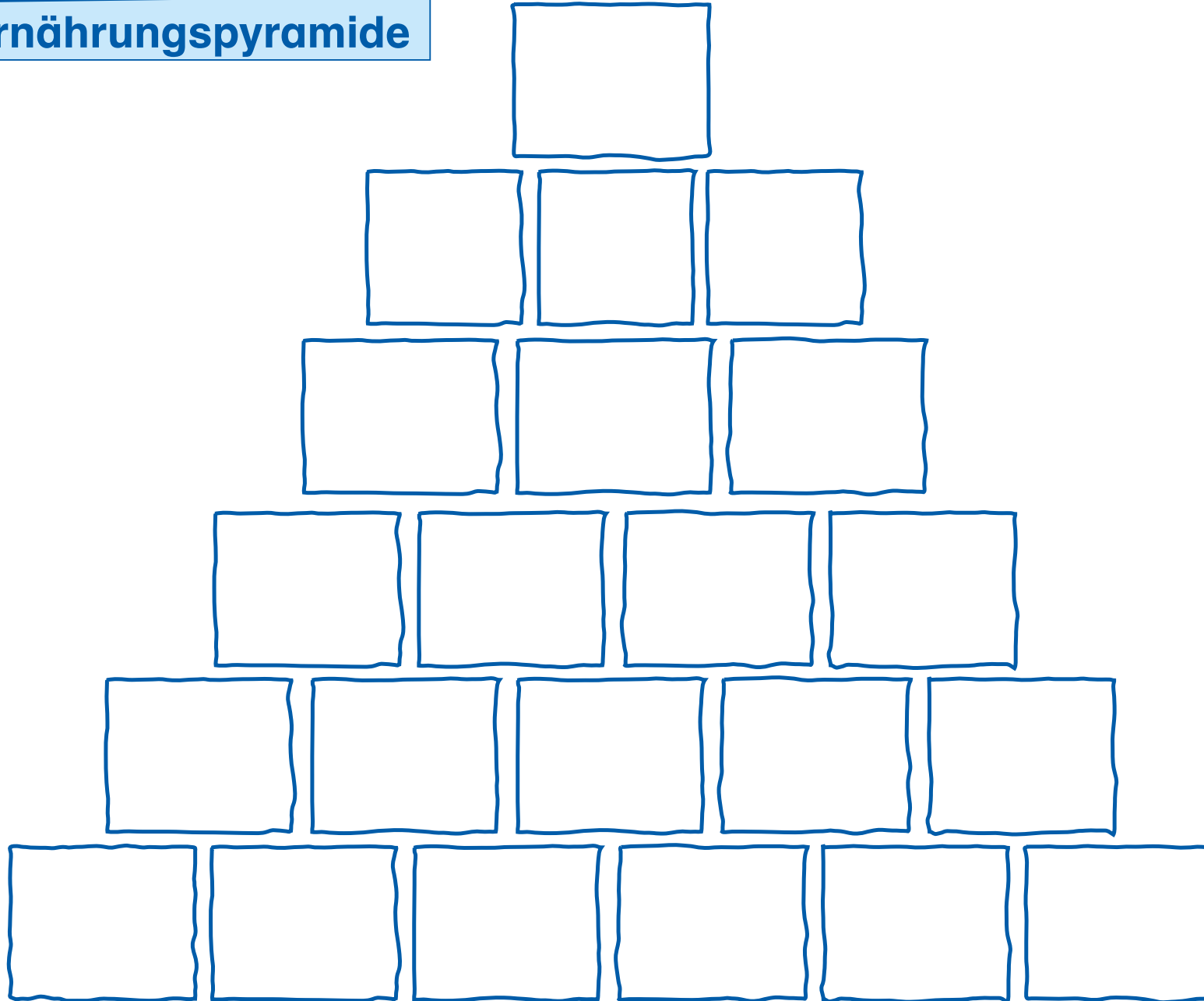
Abends: _____

Nachts: _____

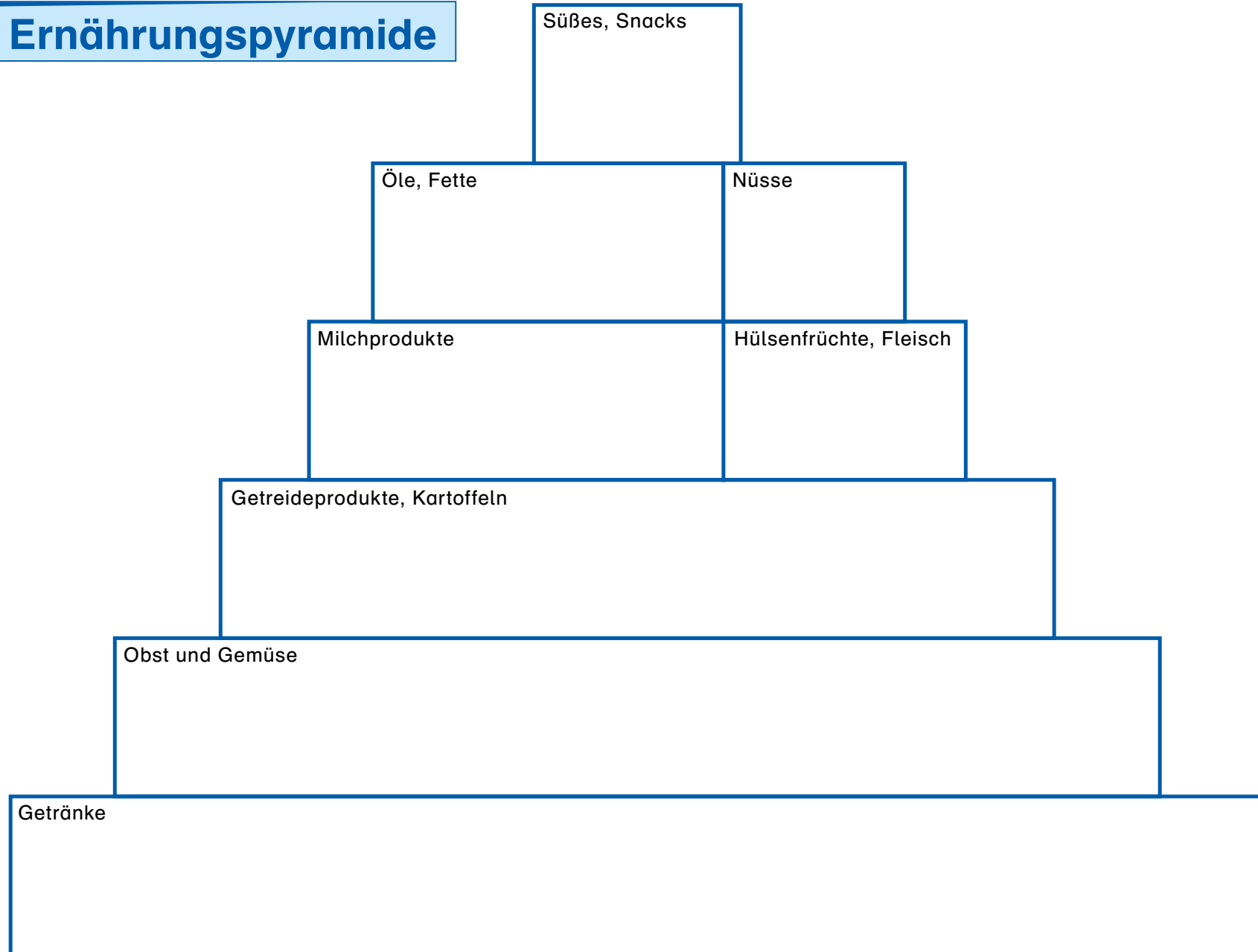
 Unterstreiche die aufgeschriebenen Lebensmittel in der passenden Ampelfarbe. Kreuze die passenden Bausteine in der Pyramide an.



Meine Ernährungspyramide



Meine Ernährungspyramide

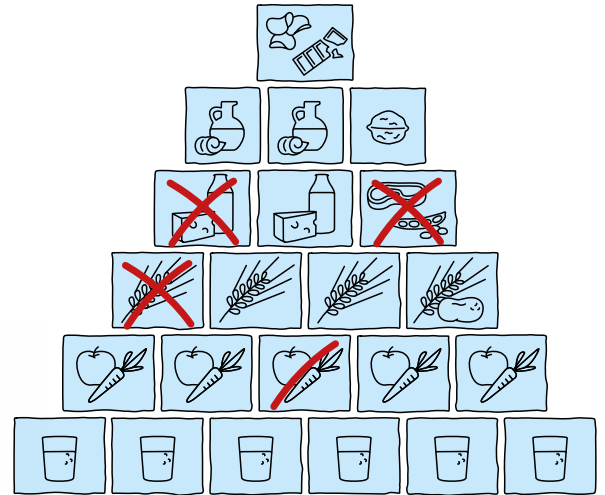


Salamipizza

Hilfekarte zur Einsortierung in die Pyramide

Hauptzutaten

Pizzaboden, Tomatensoße, Salami, Käse



Deine Salamipizza sieht anders aus?

Dann kannst du die Kreuze bei dir anpassen.

Beispiel: Vielleicht legst du eine Hand voll frischer Tomatenscheiben auf deine Pizza. Dann kreuze eine ganze Gemüseportion an.

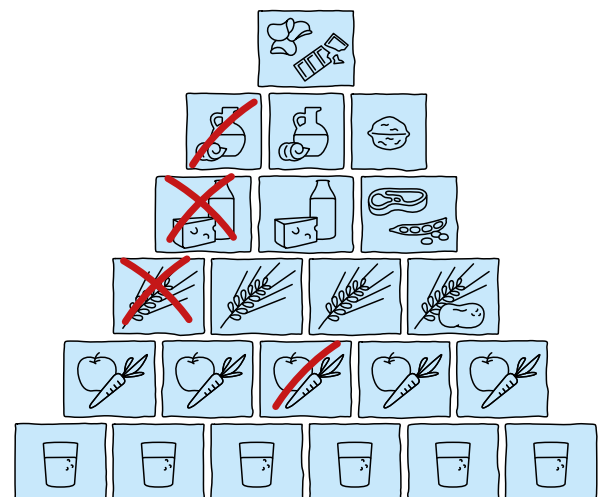


Belegtes Käsebrötchen

Hilfekarte zur Einsortierung in die Pyramide

Hauptzutaten

Mehrkornbrötchen, Tomaten- und Gurkenscheiben, Salatblatt, Käse, Mayonnaise



Dein Käsebrötchen sieht anders aus?

Dann kannst du die Kreuze bei dir anpassen.

Beispiel: Vielleicht klappt du dein Brötchen auf und verteilst noch mehr Tomaten- und Gurkenscheiben darauf. Dann kreuze eine ganze Gemüseportion an.

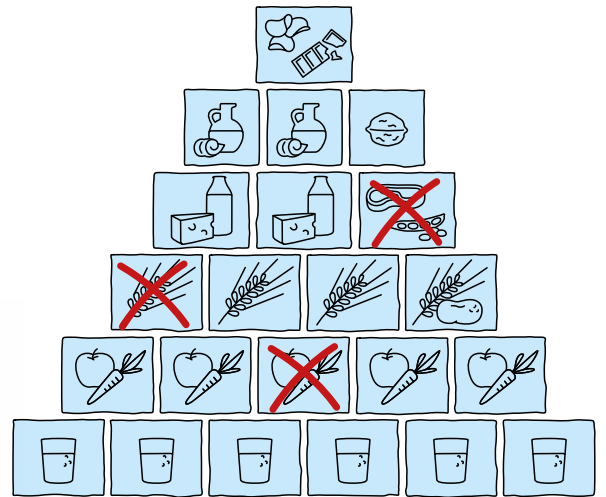


Döner mit Fleisch

Hilfekarte zur Einsortierung in die Pyramide

Hauptzutaten

Gemüse und Salat, Brottasche, Dönerfleisch



Dein Döner sieht anders aus?

Dann kannst du die Kreuze bei dir anpassen.

Beispiel: Vielleicht nimmst du Joghurtsoße. Dann kreuze zusätzlich eine halbe Milchportion an.

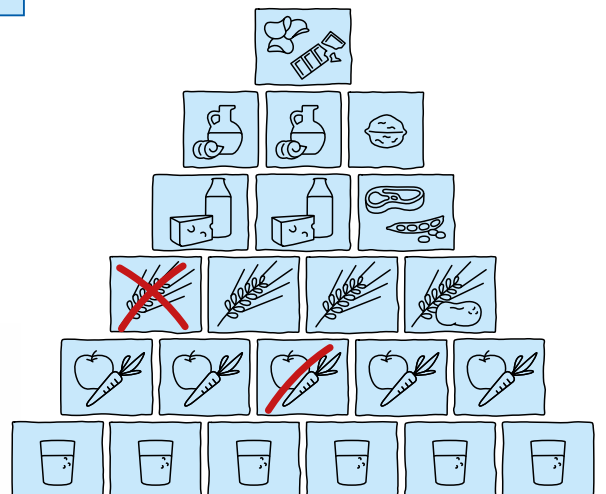


Spaghetti mit Tomatensoße

Hilfekarte zur Einsortierung in die Pyramide

Hauptzutaten

Tomatensoße, Nudeln



Deine Tomatensoße sieht anders aus?

Dann kannst du bei dir die Kreuze anpassen.

Beispiel: Vielleicht streust du Parmesan drüber? Dann kreuze zusätzlich eine halbe Portion Käse an.



Essen planen mit der Pyramide

1. Was möchtest du morgen essen und trinken?

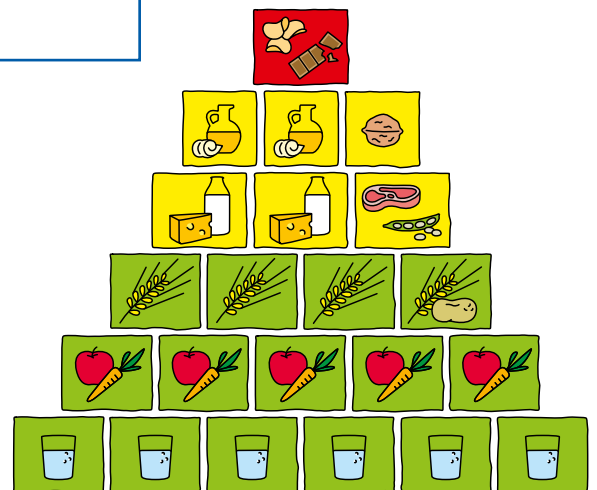
Stelle Mahlzeiten für deinen Tag zusammen und notiere die Lebensmittel und Getränke:

Frühstück	_____
vormittags	_____
Mittagessen	_____
nachmittags	_____
Abendessen	_____

2. Überprüfe zuerst deine warme Hauptmahlzeit mithilfe des Mahlzeiten-Checks. Schreibe dafür die wichtigsten Zutaten in die passenden Kästchen.

=
 =
 =
 =

3. Ordne alle Lebensmittel und Getränke aus Aufgabe 1 in die Ernährungspyramide ein, indem du die Bausteine abstreichst.



4. Bewerte:

Womit bist du zufrieden?
Was möchtest du ändern?

Mahlzeiten-Check

Wer regelmäßig isst, bleibt den ganzen Tag über fit. Deshalb zum Beispiel morgens, mittags und abends je eine Hauptmahlzeit und dazwischen eine oder zwei Zwischenmahlzeiten einplanen.

Zu einer **warmen Hauptmahlzeit** (Mittag- oder Abendessen) gehören mindestens:

1 Portion
Gemüse
oder Salat



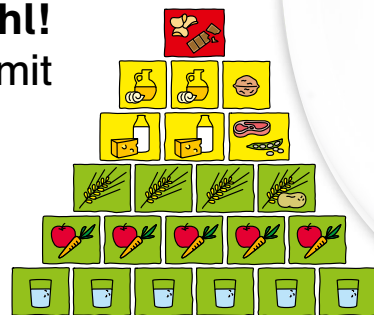
1 sättigende Beilage
(z. B. Kartoffeln, Reis,
Nudeln oder Brot)



1 Getränk



Du hast die Wahl!
Fülle den Teller mit
einem Baustein,
der dir in deiner
Pyramide heute
noch fehlt!




Frühstücken for Future – wie geht das?

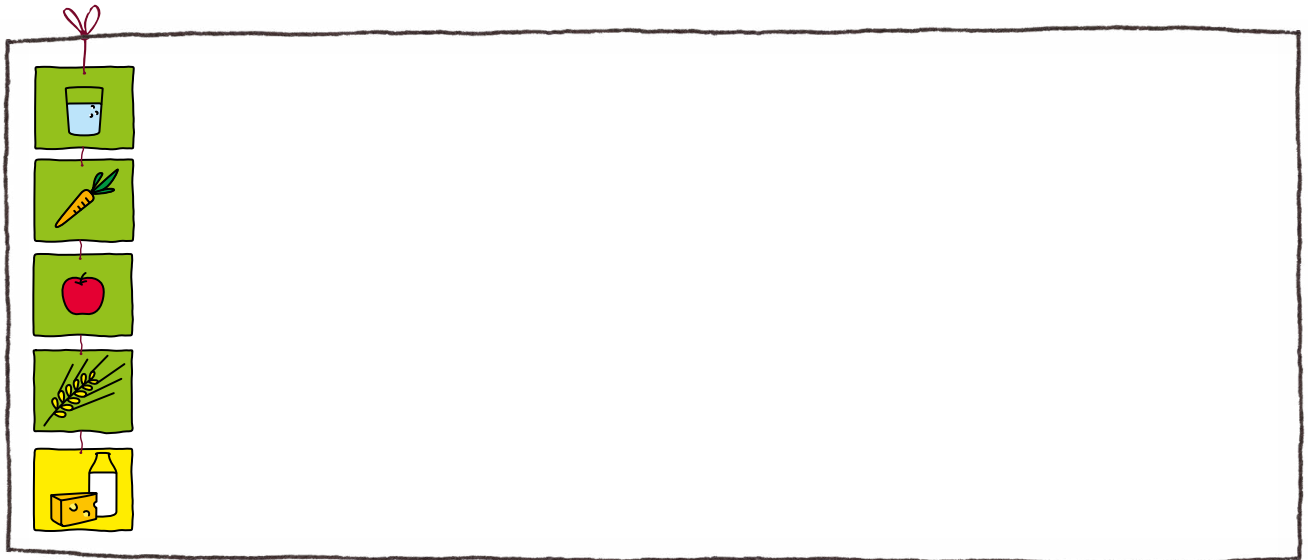
1. Wie kannst du dein Frühstück und dein Getränk sparsam verpacken?
Erläutere deine Ideen, indem du die Worte MEHRWEG und EINWEG verwendest.


2. Warum ist Leitungswasser das beste Getränk in der Schule?
Lies den Text. Schreibe die Vorteile auf.
Unterstreiche dann, was dich überzeugt?

Trinkt Wasser!

Trinkwasser löscht prima deinen Durst, kommt sauber aus der Leitung und kostet dich nichts. Es ist auch gut für die Umwelt: Weil es unverpackt ist, sparst du Ressourcen. Außerdem sind keine LKW- und Autofahrten nötig, um die schweren Wasserkästen zu transportieren. Und die leeren Flaschen müssen auch nicht eingesammelt werden.

3.  Lecker, gesund und Ressourcen sparen! Wie geht das?
Ergänzt eure Ideen, damit aus einem Frühstück ein Frühstück for Future wird.



4.  Sind das Frühstücke for Future? Bewertet sie mündlich.
 - a) Schokohörnchen vom Bäcker in Papiertüte, dazu eine Limo
 - b) Müsliriegel
 - c) belegtes Brot, dazu eine Hand voll Möhrenstifte
 - d) ungesalzene, faire Nüsse.

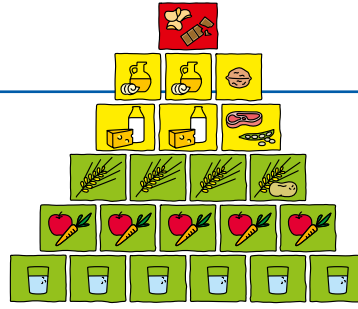
Mit dem Frühstück kannst du viel Gutes für dich und das Klima tun. Es darf auch mal was Süßes sein.

5. Wie kann euer Frühstück klimafreundlicher werden?



Was ist ein Pyramidenfrühstück?

Willst du fit im Unterricht und beim Sport sein?
Dann iss öfter ein Pyramidenfrühstück!
Es besteht aus:



Hier erfährst du
mehr über die
Ernährungs-
pyramide



1. Was bedeuten die Symbole? Erkläre.

2. Schreibe ein Pyramidenfrühstück auf, das dir schmeckt und zur Jahreszeit passt.


Hier findest
du einen
Saisonkalender



Frühling

Herbst

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

3.  Tauscht eure Ideen aus.
Prüft und erklärt, ob das
Pyramidenfrühstücke sind.

4. Erkläre, wo du den Klimatipp
„Viel Pflanzliches“ in der
Ernährungspyramide siehst.



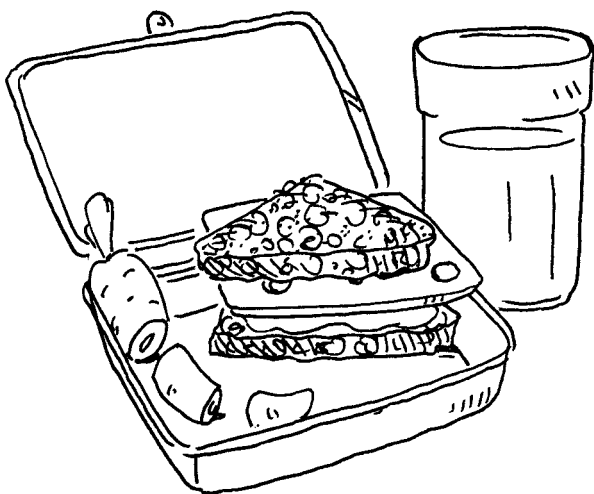
Was ist ein Pyramidenfrühstück?

1. Male die Symbole.




 +
 
 +
 
 +
 
 = **Pyramidenfrühstück**

2. Schreibe auf, welche vier Lebensmittel du hier siehst. Ist das ein Pyramidenfrühstück?



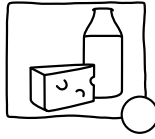
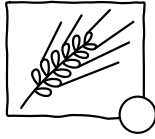
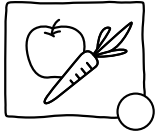
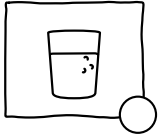
+
 +
 +
 =

3. Dein Vorschlag für ein Pyramidenfrühstück. Male, schreibe oder klebe ein.

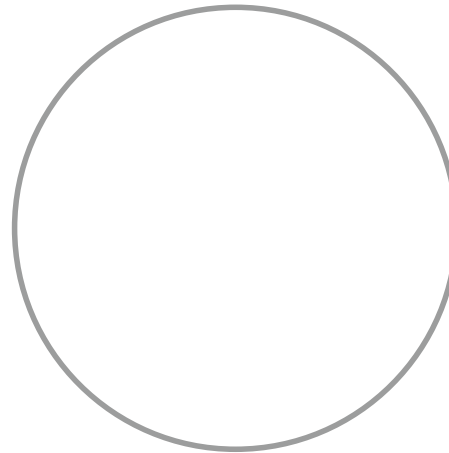
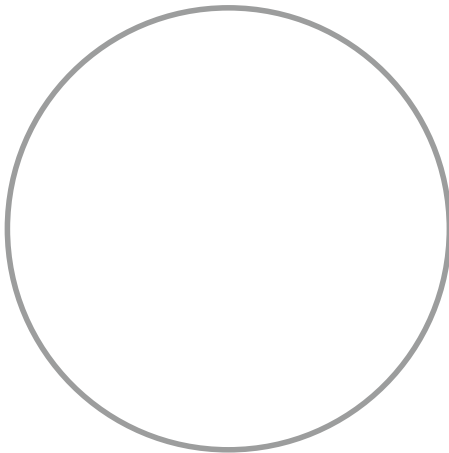
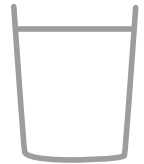
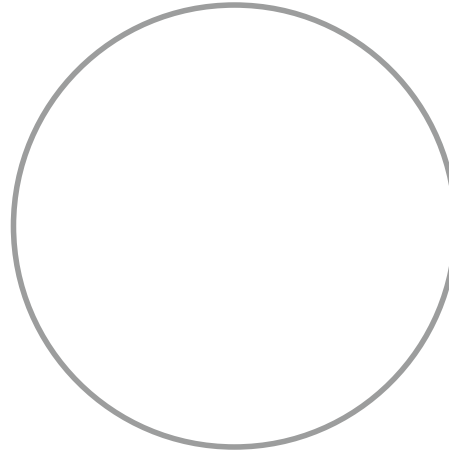
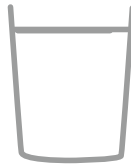
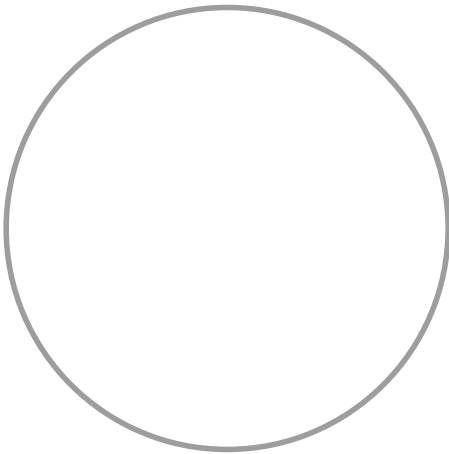


Meine besten Pyramidenfrühstücke

1. Überprüfe dein Frühstück von heute. Kreuze an.



2. Erfinde Frühstücke, die du gerne magst. Male oder schreibe.

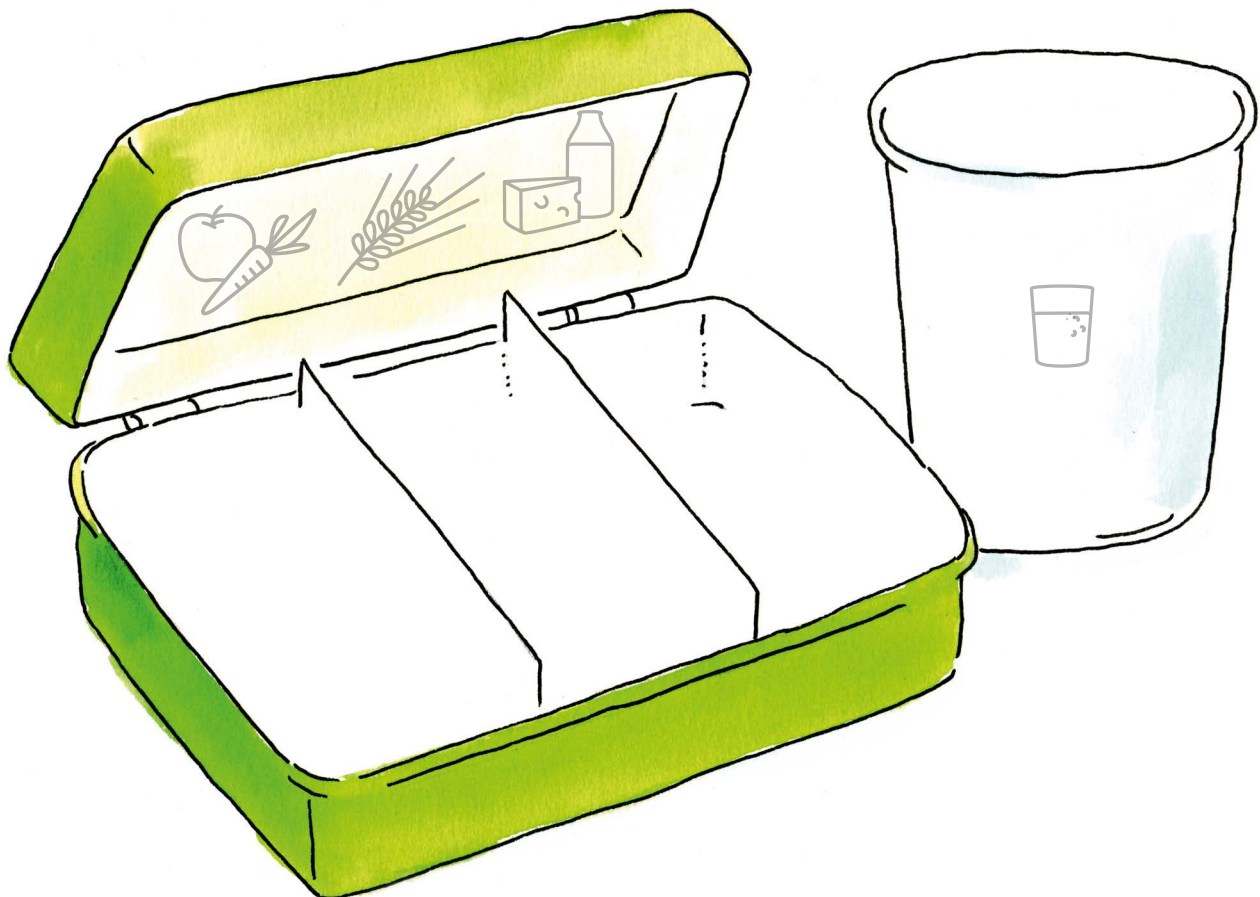


Mein Wunsch-Frühstück

1. Male die Pyramide in den richtigen Farben an und verbinde.



2. Male ein Frühstück, das dir schmeckt. Beachte die Pyramidenformel.



Aktiv durch den Tag

Was machst du? Kreuze an.

1. Wie kommst du zur Schule?

- Mit Bus oder Bahn Zu Fuß oder mit dem Fahrrad Mit dem Auto

2. Was machst du, um in den dritten Stock zu kommen?

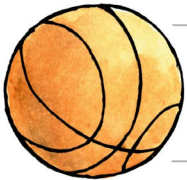
- Falls möglich, den Fahrstuhl nehmen Treppen steigen

3. Wie kommst du zu deinem Lieblingsgeschäft?

- Mit Bus oder Bahn Zu Fuß oder mit dem Fahrrad Mit dem Auto



4. Was könntest du tun, um im Alltag aktiv zu sein? Nenne drei Beispiele.



5. Was machst du in deiner Freizeit, um aktiv zu sein? Was macht dir Spaß? Notiere.

6. Welche Sportart gefällt dir?

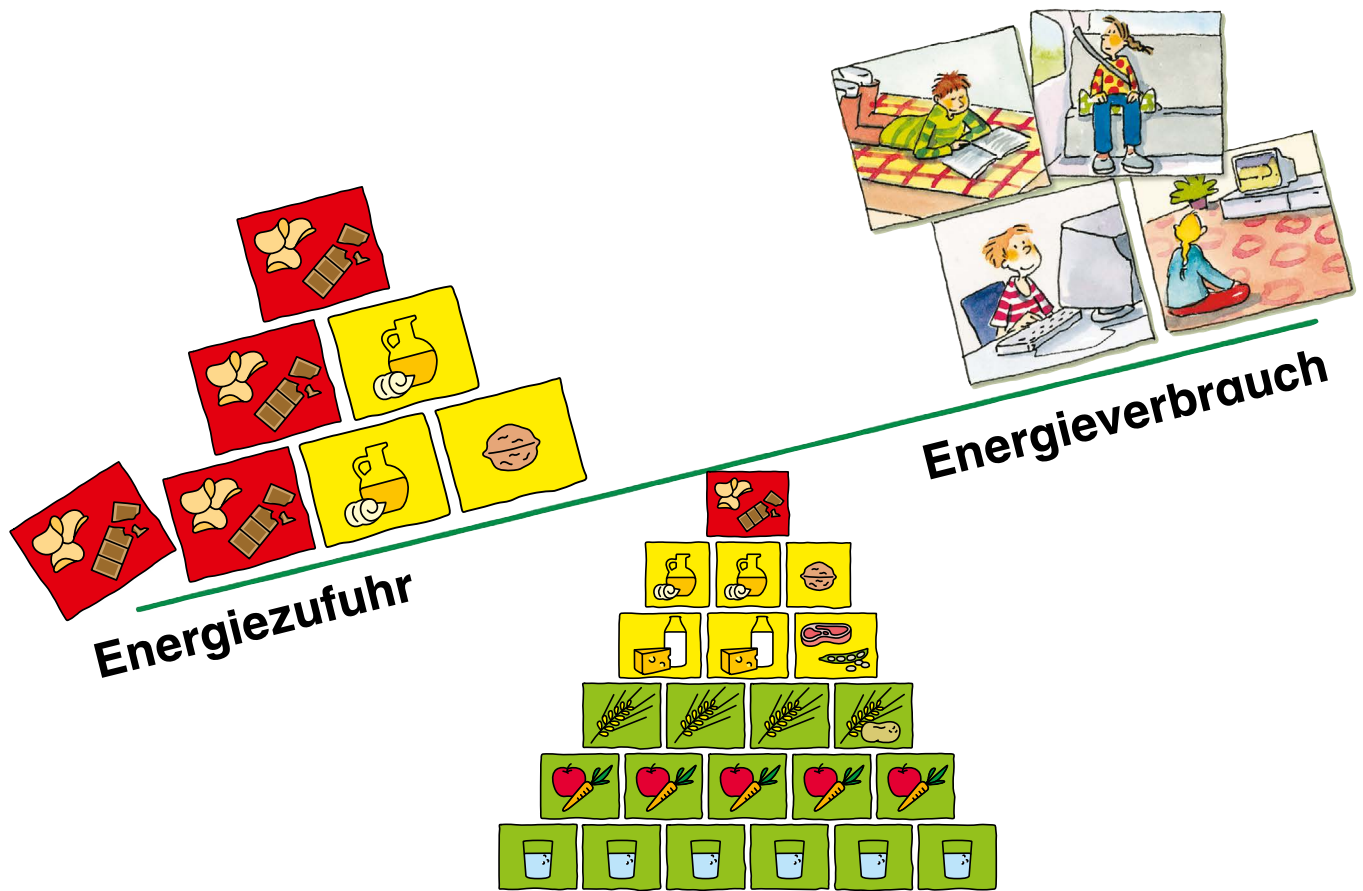
Erstelle einen Steckbrief über eine Sportart, die du gerne machst oder ausprobieren möchtest:

- Wo kannst du sie ausüben?
- Was brauchst du dafür?
- Warum hast du gerade diesen Sport ausgewählt?

Stelle deine Sportart in einem Kurzreferat vor. Vielleicht bekommt auch einer deiner Mitschülerinnen oder Mitschüler Lust einmal reinzuschmecken.



Essen und Bewegung gehören zusammen



1. Wie kommt die Wippe ins Gleichgewicht? Macht Vorschläge für die rechte und linke Seite.

2. Welche Ideen habt ihr:

- a) für die aktive Pause in der Schule,
- b) für den aktiven Alltag,
- c) für die aktive Freizeit.

So viel bewegt sich ...

1. Befrage einen Partner oder eine Partnerin. Kreuze an und trage die Zeiten ein.

Wie kommst du zur Schule und nach Hause?

- zu Fuß oder mit dem Rad _____ Minuten
- mit dem Auto oder mit dem Bus _____ Minuten
- _____ Minuten

Was machst du in den Schulpausen auf dem Schulhof?

- mit Freunden reden, den andern zuschauen _____ Minuten
- Fangen spielen, turnen, Hüpfekästchen, klettern _____ Minuten
- _____ Minuten

Was hast du gestern zwischen 16 und 18 Uhr gemacht?

- Ich habe draußen gespielt. _____ Minuten
- Ich war beim Sport (Reiten, Ballett, Fußball, Schwimmen ...). _____ Minuten
- Ich habe am PC gespielt oder Fernsehen geschaut. _____ Minuten
- Ich habe gelesen. _____ Minuten
- Ich habe Hausaufgaben gemacht. _____ Minuten
- Ich habe gebastelt, Musik gemacht. _____ Minuten
- _____ Minuten

Was hilfst du im Haushalt?

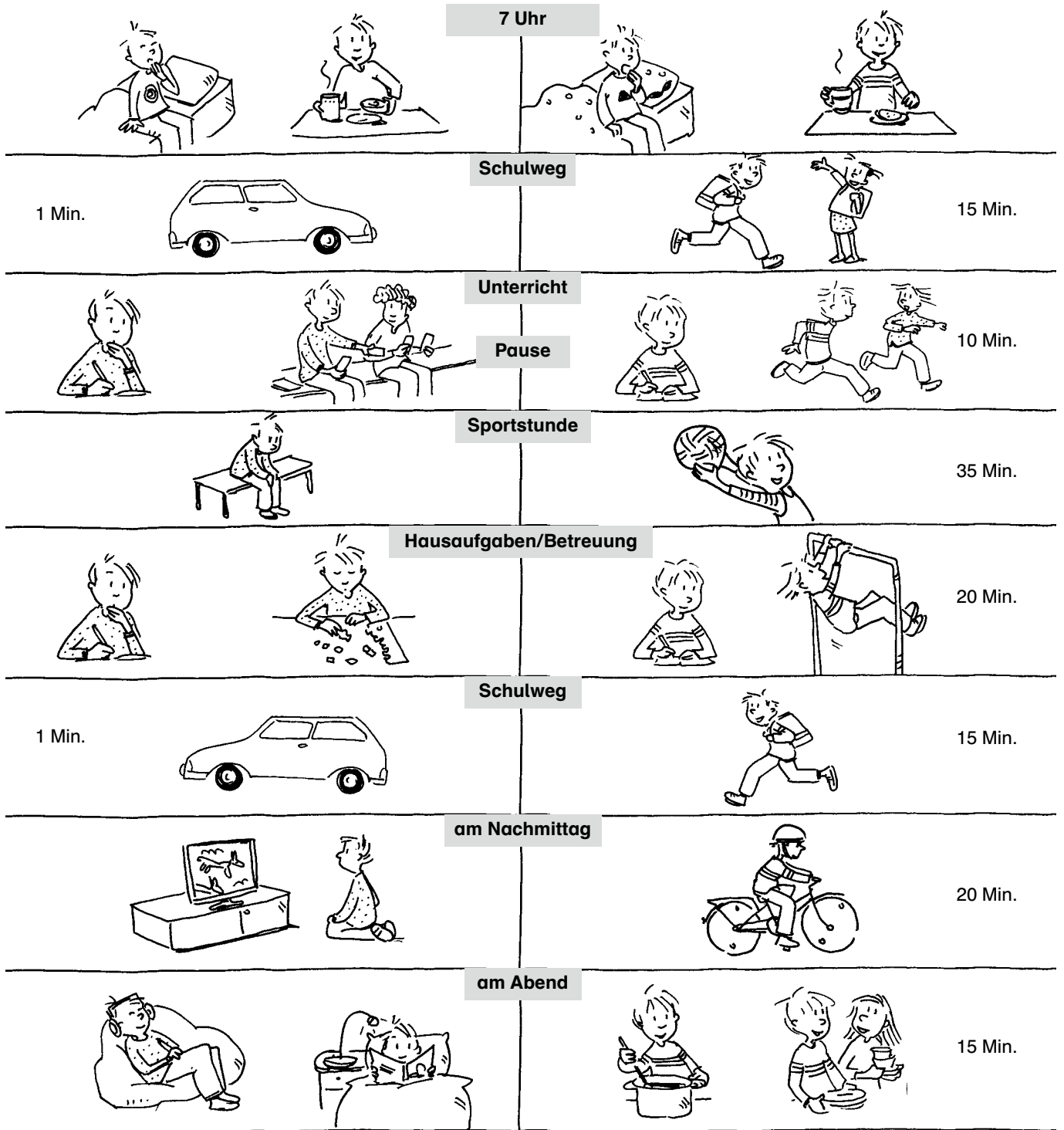
- Wäsche aufhängen _____ Minuten
- im Garten arbeiten _____ Minuten
- einkaufen _____ Minuten
- Tisch decken _____ Minuten
- Hund ausführen _____ Minuten
- Müll heraustragen _____ Minuten
- _____ Minuten

2. Rechne zusammen, wie viele Minuten sich dein Partner oder deine Partnerin bewegt hat. Redet darüber.

Wer bewegt sich mehr?

Luca

Kim




1. Rechne: Luca bewegt sich _____ Minuten, Kim bewegt sich _____ Minuten.

2. Wie könnte Luca mehr Bewegung in den Tag bringen? Schreibe drei Tipps auf.

Bewegungspyramide

Wie bewegst du dich?

 Schreibe oder zeichne eine Bewegungspyramide.

Sport

Freizeitaktivitäten

Alltagsaktivitäten

Medientipps

SchmExperten in der Lernküche



Mit den Unterrichtsbausteinen für die Lernküche werden Jugendliche zu SchmExperten. Sie schulen ihre Sinne, erforschen Lebensmittel und Küchengeräte, bereiten warme Speisen zu und variieren Rezepte. Die Küchenpraxis ist eng verknüpft mit Esskultur, Lebensmittelwertschätzung, Klimaschutz und dem Transfer in den (Schul-)alltag.

Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- ▶ erwerben Küchenfertigkeiten und Entscheidungskompetenzen, um das eigene Essen selbstbestimmt und verantwortungsbewusst zu gestalten.

ab Klasse 5

- ▶ Rezepte
- ▶ Experimente
- ▶ Zusatzmaterial zur Differenzierung



[Artikel-Nr. 3980](#)

Ringordner mit
Küchenkartei: 55 Euro
Download: kostenlos

Die Küchenkartei



Alles auf einen Blick: Die 50 abwischbaren Fotokarten bieten Küchen-Neulingen die wichtigsten Informationen und Anleitungen, um erstmals in der Küche zu arbeiten. Die Kartei setzt auf aussagekräftige Bilder und so wenig Text wie nötig.

ab Klasse 5

- ▶ Schritt-für-Schritt-Anleitungen
- ▶ Videos



[Artikel-Nr. 3462](#)

DIN-A5-Ordner
mit Aufstellfunktion: 15 Euro
Download: kostenlos

Der Ernährungsführerschein



Mit dem Ernährungsführerschein kommt die Küche ins Klassenzimmer. In sechs bis sieben Doppelstunden lernen Dritt- und Viertklässler den Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten. Der Ringordner ist maßgeschneidert für Lehrkräfte ohne Ernährungsexpertise.

Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- ▶ lernen den praktischen Umgang mit frischen Lebensmitteln und Küchengeräten.
- ▶ nehmen Lebensmittel mit allen Sinnen wahr und genießen.
- ▶ hinterfragen ihre Essgewohnheiten.
- ▶ bauen soziale Kompetenzen und Teamfähigkeiten aus.

ab Klasse 3

- ▶ differenzierte Materialien, Poster, Unterrichtsverläufe
- ▶ je 30 Prüfungsbögen und Führerscheindokumente
- ▶ für inklusive Lerngruppen geeignet



[Artikel-Nr. 3941](#)

Medienpaket: 40 Euro
Download: kostenlos

Vege...-was?



Vegan, vegetarisch, flexitarisch – pflanzliche und pflanzenbetonte Essweisen liegen im Trend. Wie sinnvoll sind sie für Klima und Gesundheit? Im Internet gibt es dazu viele Meinungen. Das Material befähigt Jugendliche, sich objektiv zu informieren.

Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- ▶ erklären Unterschiede zwischen Ernährungsformen.
- ▶ bewerten sie sowohl aus Gesundheits- als auch aus Umweltsicht.
- ▶ argumentieren pro und contra pflanzenbetonter Ernährungsweisen.

ab Klasse 7

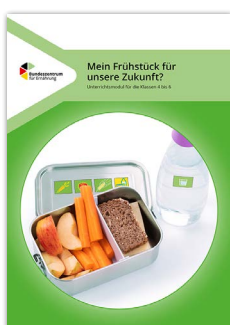
- ▶ Infografiken
- ▶ Infokarte „Welchen Quellen kannst du trauen?“



[Artikel-Nr. 0512](#)

Download: kostenlos

Mein Frühstück für unsere Zukunft



In den ersten beiden Doppelstunden entwickeln die Lernenden Daumenregeln für klimafreundliche Frühstücke. In der dritten Doppelstunde nehmen sie ihre Essumgebung zu Hause oder in der Schule mittels Fragebögen unter die Lupe.

Kompetenzerwartungen

Die Lernenden

- ▶ entwickeln Daumenregeln für klimafreundliche Frühstücke.
- ▶ leiten Empfehlungen für ein Frühstück for future ab.
- ▶ stoßen Verbesserungen rund ums Frühstück in Familie und Schule an.

ab Klasse 4

- ▶ Materialkarten
- ▶ Stop and Swap-Fragen



[Artikel-Nr. 0320](#)

Download: kostenlos

Buchstäblich fit



6,2 Millionen Erwachsene in Deutschland können nicht richtig lesen und schreiben. Das Medienpaket bietet Lernanlässe zu den Themen Ernährung und Bewegung.

ab Klasse 10

- ▶ für Alphabetisierungskurse
- ▶ zahlreiche Kopiervorlagen
- ▶ Wort-Bild-Karten



[Artikel-Nr. 1735](#)

Medienpaket und Download:
kostenlos

Diese und weitere Medien finden Sie unter
www.ble-medien-service.de



Impressum und Nutzungsbedingungen

0718/2024

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin:
Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion

Larissa Kessner, BLE
Melanie Braukmann, Bonn

Text

Dr. Ingrid Brüggemann, BLE
Larissa Kessner, BLE
Melanie Braukmann, Bonn

Grafik

Arnout van Son, Alfter

Bilder

Titelbild: © Prostock-studio – stock.adobe.com
alle übrigen: siehe Verweise auf den jeweiligen Seiten

ISBN 978-3-8308-1445-0

2. Auflage, BLE 2024

Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „**CC BY-NC-SA 4.0** - Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Den Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

Haftungsausschluss für Links

Für sämtliche Links in diesem Unterrichtsmaterial gilt: Wir betonen, dass wir keinen Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte anderer Anbieter haben und uns deren Inhalt nicht zu eigen machen. Falls das Material auf Seiten verweist, deren Inhalt Anlass zur Beanstandung gibt, bittet die Redaktion um Mitteilung.