



Mehrwöchiges Projekt für die zweiten Grundschulklassen

1. Stunde: Theorie, Vorstellung der Ernährungspyramide

Pyramidensymbole, Spiel: Ich packe meinen Picknickkoffer.

In den folgenden Stunden werden die einzelnen Lebensmittelgruppen vorgestellt, immer anhand der großen Pyramidenkarte inkl. Lebensmittelkarten.

2. Stunde: Familie Durstig - Theorie Getränke

Warum ist Trinken so wichtig? Was sind gute, was sind schlechte Durstlöcher?

3. Stunde: Praktische Einheit Getränke

Säfte und Co, die Mischung macht's!
Getränkelabor

4. Stunde: Familie Fruchtig und Familie Frisch - Theorie Obst und Gemüse

„5 am Tag“!
Vergleich der Speisekarte von Lisa und Anna.

5. Stunde: Praktische Einheit Obst und Gemüse

Fruchtspieße und Gemüseschiffchen.

6. und 7. Stunde: Basteln zum Thema Obst und Gemüse

Herstellung von Platzsets.

8. Stunde: Familie Müller - Theorie Getreide

In welchen Lebensmitteln finden wir Getreide?
Energieförderanten.
Was ist ein gesundes Frühstück?

9. Stunde: Praktische Einheit Getreide

Brotgesichter.

10. Stunde: Milli Milch - Theorie Milchprodukte

Arbeitsblätter: Auf der Milchstraße, Was gehört in den Kühlschrank?

11. Stunde: Praktische Einheit Milchprodukte

Milchmix, Obstquark.

12. Stunde: Frau Schleck, Willi Wurstig und Olivia Öl - Theorie und Experimente Süßes, Fett

Zucker und Fett in Süßigkeiten und Snacks.
Experiment: Die Fettfleckprobe!

Falls noch weitere Stunden zur Verfügung stehen, schlage ich die folgenden Themen vor:

- Sinne: Teste Deinen Geschmackssinn, Die Nase isst mit
 - Unser Körper: Der Weg des Essens, Experiment: Dünndarm und Dickdarm
 - Essgewohnheiten
 - Hygiene und Zahngesundheit
 - Tisch-, Koch- und Küchenknigge
-