



MEDIENBILDUNG IN DER GRUNDSCHULE

Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken

Gesundheitsförderung durch
Medienkompetenzentwicklung
in der vierten Klasse

von

Prof. Roland Rosenstock

Anja Schweiger

Ines Sura

Laura Schmid

Stefanie Krauel

Birgit Hofmann

Jana Maurer-Trautmann

Unter Mitarbeit von

Eva Schwarz

Förderer

Techniker Krankenkasse
Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg
Telefon 040 - 6909-2706, Fax 040-6909-82706
www.tk.de

Ansprechpartner

Prof. Roland Rosenstock
roland.rosenstock@uni-greifswald.de
Anja Schweiger
schweiger@medienzentrum-greifswald.de

Bezugsadresse

Medienzentrum Greifswald e.V.
Lange Straße 14, 17489 Greifswald
Telefon 03834 – 4125446, Mobil 0176 – 23560116
kontakt@medienzentrum-greifswald.de

Gestaltung und Illustration

Gestaltungsbüro Franka Pannwitz, Greifswald
www.linguafranka.de

Druck

Druckhaus Panzig
Inh. Thomas Panzig
USt.-Id.-Nr.: DE 137599979
Studentenberg 1a, 17489 Greifswald
Telefon 03834 – 595240, Fax 03834 – 595259
www.druckhaus-panzig.de

3. Auflage Erprobungsfassung

Stand Januar 2019
2.000 Exemplare

© 2019

Konzeption in der Erprobungsfassung Entwickelt durch das Medienzentrum Greifswald e.V. sowie Universität Greifswald, Lehrstuhl für Religions- und Medienpädagogik mit Unterstützung durch die Techniker Krankenkasse



UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

herzlich willkommen im Modul *Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken*.

Ein gesundes Leben und unser Wohlbefinden werden wesentlich durch eine gesunde Ernährung mitbestimmt. Kinder erlernen und übernehmen Ess- und Trinkgewohnheiten, die dann oft ein Leben lang beibehalten werden und später nur schwer zu ändern sind. Eine frühe Sensibilisierung für die eigene Ernährung, das Wissen um mögliche Einflussfaktoren und vor allem um Möglichkeiten einer gesunden Ernährung ebnen den Weg für ein nachhaltiges Gesundheitsbewusstsein.

Ein positives Ernährungsverhalten bei Kindern zu fördern, ist daher Auftrag für alle Erziehenden. Auch die Schule leistet einen entscheidenden und langfristigen Beitrag zur Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

In diesem Modul wird die Ernährungserziehung eng an die kindliche Faszination für Medien geknüpft. Medien, ihre Inhalte, Medienheldinnen und -helden sowie individuelle Nutzungsverhalten werden zum Gegenstand der kritischen reflektierten Betrachtung. Medien werden zugleich als didaktisches Mittel und Werkzeug verwendet. Unterschiedliche Ernährungsweisen werden thematisiert und unter die Lupe genommen. Reflektieren Sie gemeinsam mit Ihren Schülerinnen und Schülern deren Bedeutung für unser Wohlbefinden. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, sich individueller Formen gesunder Ernährung bewusst zu werden und letztlich ihr Ernährungsverhalten anzupassen. Die Freude am Zubereiten von Speisen wird geweckt.

Vor dem Hintergrund des kompetenzorientierten Lernens wird den Schülerinnen und Schülern zu Beginn des Moduls die Möglichkeit eingeräumt, ihren eigenen Kompetenzbaum zu gestalten (siehe *Basismodul*, Baustein 1, *Mein Kompetenzbaum*, Seite 6). Dadurch werden die Schülerinnen und Schüler entlang der neu erworbenen Kompetenzen und noch zu bearbeitenden Fragen Schritt für Schritt zur Auseinandersetzung mit ihrem Gesundheits- und Medienbewusstsein gebracht. Diese Methode wird in jedem Baustein ausgeführt und zeigt am Ende den Lernfortschritt der Kinder.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!

Schon gewusst?

Das Essverhalten des Menschen unterliegt einer soziokulturellen Prägung, die mit der Geburt beginnt. Die Entscheidung, was gegessen wird, hängt vom Angebot an Nahrungsmitteln, den familiären Gewohnheiten, den kulturellen Bedingungen und dem ständig wachsenden Wissen um eine gesunde Ernährung ab (vgl. H. Hesecker; S. Beer: *Ernährung und ernährungsbezogener Unterricht in der Schule*, S. 243, abrufbar unter: www.evb-online.de/docs/Ernaehrung_und_Schule.pdf, letzter Zugriff: 26.10.2018).

Übersicht

0	Basismodul
1	Elternveranstaltung Ernährung im Alltag meines Kindes
2	Ernährung – was gehört eigentlich alles dazu?
3	Was essen wir? – Bausteine unserer Ernährung
4	Ein gesunder Tag
5	Welchen Weg geht unsere Nahrung?
6	Isst und trinkt Superman eigentlich auch etwas?
7	Lecker! Wir erstellen ein Rezeptbuch
8	Eltern- und Abschlussveranstaltung Ernährungsmesse
9	Literatur und Linktipps
	Materialkiste

Inhalt Modul

Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken

Baustein 1	Elternveranstaltung Ernährung im Alltag meines Kindes	6
Baustein 2	Ernährung – was gehört eigentlich alles dazu?	8
Baustein 3	Was essen wir? – Bausteine unserer Ernährung	10
Baustein 4	Ein gesunder Tag	12
Baustein 5	Welchen Weg geht unsere Nahrung?	14
Baustein 6	Isst und trinkt Supermann eigentlich auch etwas?	18
Baustein 7	Lecker! Wir erstellen ein Rezeptbuch	20
Baustein 8	Eltern- und Abschlussveranstaltung Ernährungsmesse	23

Materialkiste 25

Baustein 1	Vorlage für einen Elternbrief	26
Baustein 1	Einverständniserklärung	27
Baustein 3	Arbeitsblatt Was isst du?	28
Baustein 5	Arbeitsblatt Weg unserer Nahrung?	29
Baustein 5	Hausaufgabe Wie ernähren sich unsere Medienheldinnen und Medienhelden	30
Baustein 6	Arbeitsblatt Meine Medienheldin/mein Medienheld	31
Baustein 6	Arbeitsblatt So sollte es sein	32
Baustein 7	Mein Feedback zum Modul	33
Baustein 9	Literatur und Linktipps	34

Folgende Materialien finden Sie im Basismodul

Baustein 1	Mein Kompetenzbaum	6
Baustein 2	Mein Medientagebuch	8
Baustein 3	Mein Ernährungstagebuch	8
Baustein 11	Feedbackregeln	53

Elternveranstaltung

Ernährung im Alltag meines Kindes

Gemüse mag ich aber nicht. Die meisten Eltern haben das so oder so ähnlich schon gehört. Sie diskutieren täglich mit den Sprösslingen, ob kohlenhydratreiche Pausensnacks in der Brotdose wirklich sein müssen, nur, weil der Banknachbar täglich einen mitbringt, und erklären immer wieder, dass Fast Food dick macht. Und nun will die Schule das Thema gesunde Ernährung auch noch mit den Medien verbinden. Aufgabe des Elternabends ist es, aufzuklären und den Eltern zu zeigen, dass Medien als Vermittler von Informationen, Werten und Meinungen und als Alltagsbegleiter der Kinder durchaus Potenzial haben, nachhaltige Erkenntnisprozesse der Kinder auch in diesem für die Gesundheit so wichtigen Bereich zu unterstützen. Die Eltern der Schülerinnen und Schüler erhalten einen Überblick über das Modul *Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken*, die Modulbausteine sowie über die Arbeitsweise mit dem Ernährungs- und, falls noch nicht geschehen, dem Medientagebuch. Sie erfahren, wie medienpädagogische Arbeit dabei helfen kann, Ernährungsgewohnheiten zu erkennen und falschen vorzubeugen, und wo es Schnittstellen zwischen Ernährung und Mediennutzung gibt. Sensibilisiert für das Thema Ernährung und Medien, sind Ihnen die Eltern eine wichtige Stütze bei der Umsetzung des Moduls.

Dauer: 1,5 Stunden



Für diesen Baustein benötigen Sie:



- Beamer
- Computer/Laptop, ggf. Internetzugang
- (interaktive) Tafel oder Whiteboard
- Ggf. Lautsprecher
- *Elternbrief* (*Materialkiste*, Seite 26)
- *Einverständniserklärung* (*Materialkiste*, Seite 27)

Vorbereitung

Einladen der Eltern

Um die Eltern zu erreichen und Ihnen mitzuteilen, was sie erwartet, eignet sich ein *Elternbrief*, mit dem sie angesprochen und eingeladen werden. Viele Eltern sind über E-Mail zu erreichen. Nutzen Sie diesen schnellen digitalen Kommunikationsweg auch für sich. In der *Materialkiste* finden Sie ein Beispiel für einen *Elternbrief* (siehe *Materialkiste*, Seite 26).

Einholen der Einverständniserklärung zu Veröffentlichungen

Um die Rechte des Kindes zu wahren, sind Einverständniserklärungen der Erziehungsberechtigten notwendig (Vorlage siehe *Materialkiste*, Seite 27).

Unterstützungsbedarf

Der Modulablauf steht, die Zuständigkeiten sind geklärt. Die beteiligten Fachkolleginnen und Fachkollegen sowie externe Expertinnen und Experten sind informiert. Besteht weiterer Unterstützungsbedarf? Kann dieser durch die Mobilisierung der Eltern gedeckt werden? Besonders notwendig wird Hilfe durch Eltern und – wenn möglich – Kolleginnen und Kollegen während des Abschlussbausteins.

Mögliche Kosten

Portokosten *Elternbrief*, Anschaffung/Ausleihe Technik, Raummiete, Catering, Aufwandsentschädigung/Honorarkosten für externe Referentinnen bzw. Referenten

Ablauf

Begrüßung und Vorstellung der Durchführenden

Einstieg: Sensibilisierung

Beginnen Sie mit einer Austauschrunde, mit der die Erfahrungen der Eltern abgefragt werden können. Es soll keine Diskussion, sondern ein möglichst wertungsfreier Austausch entstehen. Notieren Sie zentrale Punkte (Fragen, Probleme, Unsicherheiten etc.). Leitfragen können sein:

- Was fällt Ihnen im Zusammenhang mit dem Thema Ernährung sofort ein?
- Wer hat Einfluss auf eine gesunde Ernährung?
- Wie sieht für Sie eine gesunde Ernährung aus?
- Wo sehen Sie besondere Herausforderungen?
- Wie kompetent schätzen Sie sich in Bezug auf gesunde Ernährung ein?

Bilden Sie daraufhin kleine Gruppen, in denen die Eltern weitere Fragen, zunächst untereinander, diskutieren. Anschließend können die Gruppen Gemeinsamkeiten, Unterschiede,

Ideen, offene Fragen usw. kurz vorstellen. Zentrale Punkte werden für alle gut sichtbar notiert. Folgende Fragen dienen zur Orientierung:

- Wie wichtig ist gesunde Ernährung in der Familie?
- Welche Faktoren beeinflussen die Ernährung (Peergroup, Familie, Medien, Werbung, Schule, Freunde ...)?
- Welchen Einfluss haben Medien und Werbung auf die Ernährung der Kinder aus Ihrer Sicht (siehe auch *Modul Gesund trotz Werbung!*)?
- Werden Lebensmittel gemeinsam hinterfragt und Alternativen zu gewünschten Produkten gesucht, wenn diese ungesund scheinen?
- Wie sieht Ihrer Ansicht nach ein gesundes Frühstück, Mittagsessen, Abendessen aus?
- Wie können wir als Eltern und Pädagoginnen bzw. Pädagogen zu gesunder Ernährung beitragen?

Pro Gruppe können alle oder auch nur einzelne Fragen besprochen werden. Übergeordnetes Ziel ist die Förderung des Austausches. Ansichten zu gesunder/ausgewogener bzw. ungesunder Ernährung werden transparent. *Wer hat welche Ansichten bzw. Vorstellungen?* Ermöglichen Sie einen möglichst wertungsfreien Austausch. Niemand soll vorgeführt werden.

Vertiefung der Thematik:

Was können die einzelnen Gruppen berichten? Sammeln Sie zentrale Aussagen. In Anknüpfung an die Gruppenergebnisse und zur Vertiefung der Thematik bietet sich ein Vortrag an. Wissenschaftliche Erkenntnisse sowie zentrale Informationen zum Thema gesunde bzw. ausgewogene Ernährung können vermittelt werden. Folgen ungesunder Ernährung können deutlich gemacht und im Anschluss gesundheitsfördernde Verhaltensweisen besprochen werden. Empfehlenswert ist die Zusammenarbeit mit einer Ernährungsexpertin bzw. einem Experten. Für eine eigene inhaltliche Vorbereitung finden Sie wertvolle Informationen unter den Literaturangaben am Ende des Moduls sowie in der Linkliste (siehe *Basismodul*, Seite 33).

Orientierung gebende Fragen zum Vortrag:

Ernährung und Medien

Welche Zusammenhänge bestehen tatsächlich zwischen Medienpräsenz bzw. Mediennutzung und Ernährung? Inwieweit können Mediennutzung und Medieninhalte im positiven und negativen Sinne Einfluss auf die Ernährung des Kindes nehmen? Wie beeinflussen Werbung, Fernseh- und Filmidole das Ernährungsverhalten der Kinder? Was zeigt die Werbung, was sieht man im (Kinder-)Fernsehen? Wie wichtig ist eine Anschlusskommunikation, um medial vermittelte Ernährungsbotschaften zu reflektieren? Und wo findet man in den Medien Informationen zum Thema Ernährung?

Methodisch-didaktische Anregung

Gestalten Sie die Vorträge interaktiv, sofern es der Zeitrahmen ermöglicht. Verständnisfragen sollten einen Raum erhalten. Lassen Sie weitere Meinungen hingegen erst am Ende des Vortrages zu.

Impulse, Anregungen, Fragen

Regen Sie auf Grundlage des Vortrages dazu an, gemeinsame Antworten auf folgende Fragen zu finden: *Wie können mit den Kindern gesunde Ernährungsalternativen besprochen und gelebt werden? Wie können wir als Eltern und Lehrkräfte Kinder auf ihrem Weg zu einer individuellen gesunden Ernährungsweise unterstützen? Welche Impulse bzw. Anregungen nehmen die Eltern mit? Worin benötigen sie Unterstützung? Wie kann über die Elternveranstaltung hinaus ein Austausch gefördert werden?* Treffen Sie ggf. Vereinbarungen.

Vorgehensweise vorstellen

Geben Sie nun einen Überblick über die Bausteine des Moduls *Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken*. Bitten Sie die Eltern, gemeinsam mit ihrem Kind ein einfaches, gesundes Gericht, das es mag, zu wählen, das entsprechende Rezept aufzuschreiben und das Gericht gemeinsam mit dem Kind zuzubereiten. Die Arbeitsschritte sollten fotografiert und die Bilder zum Beispiel auf einem USB-Stick gespeichert werden. Außerdem werden leere Lebensmittelverpackungen benötigt, die ebenfalls gesammelt werden sollten. Stellen Sie das Ernährungstagebuch vor und bitten Sie die Eltern, das Ausfüllen zu begleiten und ggf. ein eigenes auszufüllen. Auch dabei sollten immer wieder Lebensmittel oder fertige Gerichte fotografiert werden. Bei der Projektwoche, während einige Gerichte in der Schule zubereitet werden sollen, werden Sie die Hilfe von Eltern oder Großeltern benötigen, auch darauf sollte eingegangen werden. Während der Arbeit am Modul produzieren die Kinder mit ihrem Smartphone Videobeiträge und fotografieren; informieren Sie auch darüber. Sie können die Eltern bereits zur Abschlussveranstaltung, die bei diesem Modul in Form einer Ernährungsmesse gestaltet werden kann, einladen. Günstig ist es, wenn einige Kinder ihr eigenes Smartphone oder Tablet für Fotos oder Filme benutzen können. Dabei leisten auch abgelegte Geräte der Eltern oder älteren Geschwister gute Dienste. Je nach Auswahl der Bausteine sollten darauf ein aktueller Virenschutz und Apps zum Aufnehmen und Bearbeiten von Tönen, Fotos und Videos installiert sein. Ist es nicht möglich, dass jedes Kind ein eigenes Gerät benutzt, arbeiten die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen zusammen. Bitten Sie die Eltern, in Vorbereitung auf die Arbeit am Modul, die reibungslose Übertragung von aufgenommenen Daten vom Gerät auf einen Computer/ein Laptop zu testen.

Vereinbarungen, Einverständniserklärungen und Verabschiedung ■

Ernährung – was gehört eigentlich alles dazu?

Ernährung ist mehr als Nahrungsaufnahme, um satt zu werden. Gutes und ausgewogenes Essen sorgt für Wohlbefinden und Energie – Rituale für Ruhe und Gelassenheit. Sprichwörter wie *Liebe geht durch den Magen* oder *Das Auge isst mit* sind auch Kindern von den Eltern oder Großeltern bekannt und zeigen, welche Rolle das Essen in unserer Kultur spielt. Die Sensibilisierung für Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln ermöglicht einen kritischen Blick, eine fundierte Selbstreflexion und damit bewussteren Umgang mit Lebensmitteln. Mit dem Baustein wird den Kindern die Gelegenheit gegeben, sich intensiv mit unterschiedlichen Nahrungsmitteln auseinanderzusetzen. Neben dem Erfassen des Vorwissens zum Thema Ernährung bzw. Mahlzeiten werden die Kinder für das Führen eines Ernährungstagebuches motiviert. So spielen beispielsweise das Lieblingsessen, die Bezeichnung der Mahlzeiten, Tischsitten oder Obst- und Gemüsesorten eine Rolle.

Dauer: 2 Einheiten
(Einheit 1: 2 Stunden; Einheit 2: 3 Stunden)



Für diesen Baustein benötigen Sie:



- Beamer und Computer/Laptop
- Geschirr (Teller, Schüsseln) oder Partyteller/-schüsseln aus Pappe (davon wird nicht gegessen), ein Löffel pro Kind
- Papier und Papierschere (eine Schere für zwei Kinder)
- Filzstifte zum Schreiben auf Papier und Edding (zum Beschriften der Nudeln) bzw. zweifarbige Moderationskarten
- Papier
- dicke Bandnudeln (alternativ: schmale Pappstreifen)
- *Ernährungstagebücher* für alle Kinder (*Basismodul*, Baustein 4, *Mein Ernährungstagebuch*)
- Material für die Ernährungspyramide / den Ernährungskreis

Vorbereitung

Bedenken Sie in Vorbereitung auf das Modul, dass die Kinder zu dieser Stunde je einen Teller, Becher und einen Löffel oder eine Gabel zur Verfügung haben. Legen Sie auch Stifte, Scheren und Papier bereit.

Ablauf Einheit 1

Einstieg: Heute schon entspannt? – Atmen wie ein Gorilla

Die Kinder stellen sich vor, ein Gorilla zu sein. Sie atmen tief ein, brüllen beim Ausatmen wie ein Gorilla und trommeln sich dabei auf den Brustkorb. Wiederholen Sie die Übung je nach Bedarf der Kinder (vgl. <https://magazin.sofatutor.com/lehrer/2014/02/24/entspannungsuebungen-furs-klassenzimmer>; letzter Zugriff: 04.11.2018).

Auswertung Ernährungstagebücher

Sie konnten bereits in die Tagebücher der Kinder schauen und eine Auswertung vornehmen. Geben Sie nun den Kindern die Möglichkeit, über eigene Erfahrungen und Erkenntnisse zu sprechen, sofern sie es möchten. Es empfiehlt sich, zentrale Erkenntnisse festhalten zu lassen, so dass sie auch später wieder herangezogen werden können (z.B. in einem Portfolio). Die einzelnen Aussagen sollten keineswegs gewertet werden! Regen Sie die Kinder zum Reflektieren ihrer Ernährungsgewohnheiten an, ohne sie vorzuführen. Ermöglichen Sie ihnen einen eigenen Erkenntnisprozess.

Welche Erfahrungen haben die Kinder mit dem Ausfüllen des Ernährungstagebuches gemacht? Wie leicht oder schwer ist es ihnen gefallen? Welche Erkenntnisse haben sie für sich gezogen? Worin bestehen Gemeinsamkeiten und Unterschiede?

Was ist Ernährung? Was gehört alles dazu?

Die Schülerinnen und Schülern schneiden je ein Blatt Papier in kleine und größere Stücke. Verteilen Sie Bandnudeln. Auf die Bandnudeln können die Kinder Lebensmittel und Gerichte schreiben, auf die Zettel alles das, was ihnen sonst noch so rund um die Ernährung einfällt. Fertig beschriftete Zettel und Nudeln kommen auf den Teller oder in den Becher. Die Zettel dürfen ruhig zerknüllt werden.

Die Schülerinnen und Schüler stellen die Schüsseln, Teller und Becher vor sich hin und fischen immer, wenn sie an der Reihe sind, mit dem Löffel eine Nudel oder einen Zettel vom Tel-

ler. Sie sagen, was sie darauf notiert haben. So füllt sich nach und nach eine *MindMap* an der Tafel. Arbeiten Sie mit den Kindern im Stuhlkreis, eignen sich aneinandergeklebte Tapeetenbahnen besser, auf die direkt geschrieben wird. Wenn Sie zum Aufschreiben der Stichworte Moderationskarten benutzen, können diese beim Entstehen der *MindMap* noch einmal verschoben werden. Versuchen Sie beim Mitschreiben die Stichworte bereits zu clustern, am besten nach Themenbereichen. Anhand der entstandenen *MindMap* können Sie den Schülerinnen und Schülern nun erklären, was Sie konkret im Modul vorhaben und worauf Sie vertieft eingehen werden. Lassen Sie Zeit für Nachfragen. *Haben die Schülerinnen und Schüler noch weitere Wünsche, Ideen, Vorschläge?*

Einführung Ernährungstagebuch

Das *Ernährungstagebuch*, das jede Schülerin und jeder Schüler über eine Woche hinweg führen soll, dient als Grundlage für spätere Bausteine. Ihnen gibt es einen Überblick über die Ernährungsgewohnheiten der Kinder, so dass Sie besser einschätzen können, an welchen Problemen intensiver gearbeitet werden muss und wo gesunde Ernährung bereits zum Alltag gehört.

Günstig ist es, wenn Sie nicht nur den Kindern, sondern auch den Eltern ein Ernährungstagebuch zur Verfügung stellen können, die es in der gleichen Woche führen, wie ihr Kind. Kopieren Sie eine Seite des leeren Tagebuches für jedes Kind und lassen Sie probeweise diese Seite für den vergangenen Tag ausfüllen. Besprechen Sie mit den Kindern, dass sie nach Möglichkeit die wichtigsten Mahlzeiten des Tages mit der Kamera begleiten und den Eltern beim Zubereiten des Essens über die Schultern schauen und sogar behilflich sein sollen.

Bitten Sie die Kinder, sich gemeinsam mit den Eltern für ein Gericht zu entscheiden, das sie mögen und das nicht schwierig zuzubereiten ist. Es kann sich dabei um ein Hauptgericht, einen Salat oder ein gesundes Dessert handeln. Das Rezept dazu sollte aufgeschrieben und mitgebracht werden; es wird spätestens zur Projektwoche benötigt. Bis dahin sollten die Kinder die Gerichte gemeinsam mit den Eltern zubereitet und

die Arbeitsschritte sowie das fertige Ergebnis fotografiert haben. Sammeln Sie bereits im Gespräch Ideen. Akzeptieren Sie eine bunte Vielfalt an Rezepten, so dass am Ende ein klassentypisches, abwechslungsreiches Rezeptbuch entstehen kann.

Ablauf Einheit 2

Wir bauen eine Ernährungspyramide/einen Ernährungskreis

Für den folgenden Modulverlauf benötigen Sie eine dreidimensionale Ernährungs- bzw. Lebensmittelpyramide bzw. einen Ernährungskreis (siehe <https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/ernaehrung/essen-und-wissen/der-ernaehrungskreis-2004906>; letzter Zugriff: 04.06.02018). Diese Einheit dient als Gestaltungsraum. Stellen Sie ihren Schülerinnen und Schülern beide Varianten vor, so dass sie die Bestandteile kennenlernen. *Wofür entscheiden sich die Kinder? Möchten sie eher eine dreidimensionale Ernährungs- bzw. Lebensmittelpyramide oder einen Ernährungskreis? Oder soll es sogar beides werden?* Bilden Sie entsprechende Arbeitsgruppen, in denen Ideen für die Umsetzung gesammelt und die Vorgehensweise besprochen wird. Unterstützung finden Sie sicherlich bei Kolleginnen und Kollegen. Als Material eignen sich Pappe (z. B. Pappkartons) oder Holz. Beide Varianten benötigen viele Fächer, in die später Verpackungen, Fotos von Lebensmitteln und Gerichten und gebastelte Lebensmittelimitate eingeordnet werden. Es sollte möglich sein, die Fächer zu beschriften. Fertig? Dann muss nur noch ein passender Platz für das Werk bzw. die Werke gefunden werden.

Feedback- und Reflexionszeit

Am Ende des Bausteins erhalten die Kinder die Möglichkeit, ein zusammenfassendes Feedback zu geben. Exemplarische *Feedbackregeln* finden Sie im *Basismodul*, Seite 53. Anschließend erhalten die Kinder Zeit, um ihren eigenen *Kompetenzbaum* zu „schmücken“, indem sie die Reflexionsfragen auf den farblich passenden Baumblättern beantworten und ankleben oder anpinnen (siehe *Basismodul*, Baustein 1, *Mein Kompetenzbaum*, Seite 6). ■

Ihre Notizen

Was essen wir? – Bausteine unserer Ernährung

Der Baustein *Was essen wir? – Bausteine unserer Ernährung* knüpft an Baustein 2 an. Die Schülerinnen und Schüler werden in die Lage versetzt, ihre Ernährung unter anderen Gesichtspunkten zu betrachten, zu reflektieren und einzuordnen. *Wie schätzen die Schülerinnen und Schüler ihre Ernährung ein? Was mögen sie und was nicht? Was beurteilen sie als gesund und was als ungesund?* Mit dem Aufzeigen und der genauen Betrachtung unterschiedlicher Ernährungsweisen wird eine Diskussion und damit einhergehend eine Sensibilisierung angeregt. Die Kinder setzen sich intensiv mit den Bausteinen gesunder Ernährung auseinander. Sie tun dies, indem sie sich zunächst selbstständig und in Gruppenarbeit das entsprechende Wissen aneignen und reflektieren. Sie wenden dieses Wissen an, indem sie ihre dreidimensionale Ernährungs- bzw. Lebensmittelpyramide oder den Ernährungskreis beschriften und Fotos von Lebensmitteln und Verpackungen in die entsprechenden Fächer einordnen.

Dauer: 3 Stunden



Für diesen Baustein benötigen Sie:



- *Ernährungstagebücher* (*Basismodul, Mein Ernährungstagebuch*, Seite 8)
- ausgedruckte Beispiele aus den *Ernährungstagebüchern*
- Arbeitsblatt *Was isst du?* (*Materialkiste*, Seite 28)
- Literatur zum Thema *Gesunde Ernährung* und PCs mit Internetzugang für die Recherche
- Pinnwand
- Dreidimensionale Ernährungs- bzw. Lebensmittelpyramide und/oder Ernährungskreis
- Erste Auswahl an gebastelten, gedruckten und mitgebrachten Lebensmittelverpackungen (mindestens 2-3 pro Baustein und mindestens in der Anzahl der Schülerinnen und Schüler)
- Klebestreifen
- Scheren, Papier und Stifte

Vorbereitung

Als Grundlage für die Einheit dienen die Ernährungstagebücher der Kinder (siehe *Basismodul*, Baustein 3, *Mein Ernährungstagebuch*). Diese sollten im Vorfeld eingesammelt und ausgewertet werden. Suchen Sie aus den Ernährungstagebü-

chern jeweils Beispiele unterschiedlicher Ernährungsweisen heraus (vollwertig, ausgewogen, vegetarisch, vegan ...) und kopieren oder scannen Sie diese aussagekräftigen Seiten. Bitte achten Sie darauf, dass die Seiten und deren Inhalt nicht auf die Autorin bzw. den Autor schließen lassen. Weiterhin wird die Ernährungs- bzw. Lebensmittelpyramide oder der Ernährungskreis benötigt sowie Verpackungen, Imitate und ausgedruckte Fotos von Lebensmitteln, die die Kinder während der Woche angefertigt haben, in der das Ernährungstagebuch geführt wurde.

Ablauf

Einstieg: Heute schon entspannt?

Die Schülerinnen und Schüler beginnen die Einheit mit einer Visualisierungs- und Atem-Übung. Ein bewusst tiefes, gleichmäßiges Ein- und Ausatmen und die Konzentration auf den Atemvorgang unterstützen die Entspannung der Muskulatur. Diese Übung nimmt in etwa fünf Minuten in Anspruch und sollte von Ihnen angeleitet werden. Schaffen Sie eine gemütliche Raumatmosphäre und ermöglichen Sie den Schülerinnen und Schülern eine entspannte Sitzposition. Das Vermeiden von Störfaktoren und ein abgedunkelter Raum unterstützen eine entspannte Umgebung. Die Kinder schließen ihre Augen und folgen still Ihren Anweisungen:

- Spürt, ob ihr bequem sitzt, und verändert solange eure Haltung, bis ihr euch wohlfühlt.
- Lasst eure Muskeln so locker wie möglich.
- Atmet mehrmals tief ein und langsam wieder aus.
- Spürt, wie der Atem kommt und geht, ohne ihn zu verändern.
- Stellt euch einen Ort vor, an dem ihr euch besonders wohl und entspannt fühlt.
- Betrachtet diesen Ort in eurem Kopf.
- Könnt ihr den Duft riechen? Hört ihr die Geräusche?
- Spürt ihr den Wind auf eurer Haut?
- Wir verabschieden uns nun langsam von diesem Ort.
- Ihr spürt weiter euren Atem.

- Atmet mehrmals tief ein und langsam wieder aus.
- Richtet euch auf, streckt die Arme und Beine und öffnet die Augen wieder.

Vorsicht!

Beobachten Sie ihre Schülerinnen und Schüler bei dieser Übung. Erläutern Sie vorab, dass der Atem gleichmäßig fließen und der Atemrhythmus nicht beschleunigt werden sollte, da es sonst zur Hyperventilation mit den Symptomen Kribbeln, Schwindel oder Übelkeit kommen kann. Diese Entspannungsübung wurde von der Techniker Krankenkasse entwickelt (vgl. <https://www.tk.de/action/techniker/2000046/tksearch?q=uebungen>; letzter Zugriff: 04.11.2018).

Was esse ich und was isst du?

Geben Sie jedem Kind zwei Kopien von Ernährungstagebuchseiten, die möglichst verschiedene Ernährungsweisen verkörpern, und das Arbeitsblatt *Was isst du?* (siehe *Materialkiste*, Seite 28) Mithilfe des Arbeitsblattes analysieren die Schülerinnen und Schüler die Seiten. Sie überlegen, ob ihnen die vorliegende Form der Ernährung auch schmecken würde, welche der verzehrten Mahlzeiten sie für mehr oder weniger gesund halten und ob sie vielleicht ihre eigene Ernährung verändern möchten. So wird noch einmal das vorhandene Vorwissen aktiviert. Halten Sie die Anzahl der insgesamt verteilten verschiedenen Seiten überschaubar. Nicht jedes Kind muss andere Tagebuchseiten bekommen, aber jede analysierte Seite sollte nach der Stillarbeit im Plenum ausgewertet werden. Dabei nehmen die Kinder bereits eine erste Einordnung in *gesund* und *ungesund* vor. Aber wer entscheidet eigentlich, welche Lebensmittel gut für uns sind und welche uns in größeren Mengen schaden? Warum schaden sie? Diese Fragen entstehen sicher bereits im Unterrichtsgespräch und die Schülerinnen und Schüler gehen ihnen in Partner- oder Gruppenarbeit mit einem Rechercheauftrag nach oder erarbeiten das entsprechende Wissen mit Ihnen gemeinsam anhand eines Films.

Die Bausteine unserer Ernährung

Zeigen Sie zu Beginn den ersten Teil des Videos Abenteuer Ernährung des WDR bis Minute 7:28 (www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/sendungen/abenteuer-ernaehrung-deutsche-version.html; letzter Zugriff: 04.11.2018).

Fassen Sie das Gesehene, vor allem die Bausteine der Nahrung, noch einmal zusammen. Nun werden auch die einzelnen Fächer der Pyramide bzw. des Kreises benannt. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Bausteine auf Zettel schreiben und an die entsprechenden Pyramidenfächer kleben. Dabei können die wichtigsten Eigenschaften noch einmal zusammengefasst werden. Wenn ausreichend Zeit ist, können Sie die Kinder Vorträge zu den Bausteinen der Nahrung, deren Vorkommen in den Lebensmitteln und deren Funktion für un-

seren Körper vorbereiten und halten lassen. Neben gedruckter Literatur gibt es zu diesem Thema auch viele Angebote im Netz. Einige Beispiele finden Sie in der Linkliste am Ende der *Materialkiste* (siehe *Materialkiste*, Seite 34) sowie in der ausführlichen Linkliste im *Basismodul* (siehe *Basismodul*, Baustein 6, *Recherche-Schule*, Seite 18).

Methodisch-didaktische Anregung

Statt einer Ernährungspyramide kann auch ein Ernährungskreis verwendet werden, aus dem die Nahrungsbestandteile hervorgehen, siehe auch <https://www.tk.de/resource/blob/2023230/ac697ea558f18beb-872d39c61389f0fd/tk-broschuere-ernaehrung-data.pdf>, S. 23 (letzter Zugriff: 04.11.2018)

Wir füllen unsere Pyramide bzw. unseren Kreis

Stellen Sie den Kindern Materialien, wie zum Beispiel Verpackungen, Bilder von Lebensmitteln oder Lebensmittelimitate zur Verfügung. In Gruppenarbeit ordnen die Schülerinnen und Schüler die Materialien in die Fächer ein. So entsteht bereits beim Zuordnen eine Diskussion in den Kleingruppen. Sind alle Lebensmittel verteilt, wird noch einmal genau betrachtet, was nun in welchem Fach liegt. Wer meint, einen Fehler bemerkt zu haben, nimmt den entsprechenden Gegenstand an sich. Diese unklaren Fälle werden am Ende in der Klasse diskutiert.

Die Ernährungs- bzw. Lebensmittelpyramide oder der Ernährungskreis soll nun zum festen Bestandteil des Schuljahres, zumindest der Modullaufzeit, werden. Verpackungen, unverderbliche Lebensmittel und Fotos können eingelegt und von Zeit zu Zeit ausgetauscht werden. Lassen Sie die Kinder die Einordnung stets begründen, so festigen sie ihr Wissen über die gesunde Ernährung.

Methodisch-didaktische Anregung

Im Hinblick auf die Entwicklung digitaler Kompetenzen eignet sich über die analoge Herstellung einer Ernährungs- bzw. Lebensmittelpyramide oder eines Ernährungskreises die digitale Erstellung.

Feedback- und Reflexionszeit

Am Ende des Bausteins erhalten die Kinder die Möglichkeit, ein zusammenfassendes Feedback zu geben. Exemplarische *Feedbackregeln* finden Sie im *Basismodul*, Seite 53. Anschließend erhalten die Kinder Zeit, um ihren eigenen *Kompetenzbaum* zu „schmücken“, indem sie die Reflexionsfragen auf den farblich passenden Baumblättern beantworten und ankleben oder anpinnen (siehe *Basismodul*, Baustein 1, *Mein Kompetenzbaum*, Seite 6). ■

Ein gesunder Tag

In den ersten beiden Bausteinen haben die Kinder sich ausführlich mit den Bestandteilen einer gesunden Ernährung beschäftigt. Sie kennen die Ernährungs- bzw. Lebensmittelpyramide und den Ernährungskreis. Auf der Grundlage ihrer ausgefüllten Ernährungstagebücher und der Vermittlung von Ernährungswissen konnten sie ihre Ernährungsgewohnheiten genauer betrachten und hinterfragen. Nun ist es Zeit, die gewonnenen Erkenntnisse anzuwenden. Die Schülerinnen und Schüler stellen in diesem Baustein gesunde Mahlzeiten zusammen, überprüfen, wie wertvoll in den Medien beworbene Lebensmittel tatsächlich sind und erfinden selbst gesunde Produkte. Um diese vorzustellen, können Werbespots gedreht werden. Auf vielfältige Weise werden so Medien genutzt, um das Thema gesunde Ernährung mit der Entwicklung von Medienkompetenzen zu verbinden: Das Internet dient zur Recherche, Videos mit Werbespots werden analysiert und – wenn es die Zeit erlaubt – eigene Videos produziert.

Dauer: 3 Stunden
+ ggf. Zeit für die Produktion des Werbespots



Für diesen Baustein benötigen Sie:



- Kopien von Seiten aus *Ernährungstagebüchern* (pro Vierergruppe mehrere Seiten aus einem Ernährungstagebuch)

- Textmarker

- Arbeitsblatt *Ist das wirklich so?* (Modul *Gesund trotz Werbung!*, Baustein 4, *Materialkiste*, Seite 28)

- als Ergänzung: Arbeitsblatt *Werbespot pro Gesundheit* (Modul *Gesund trotz Werbung!*, Baustein 5, *Materialkiste*, Seite 30)

- Tafel/Pinnwand, Magnete

- Fotos von Lebensmitteln, Lebensmittelimitate, Verpackungsmaterialien

Vorbereitung

Sie benötigen Kopien aus Ernährungstagebüchern. Damit die Kinder erkennen, was die Mitschülerin oder der Mitschüler für Gerichte mag oder nicht mag, ist es sinnvoll, jeweils mehrere Seiten des entsprechenden Tagebuches zu kopieren. Außerdem werden einige Fotos und Verpackungsmaterialien für die Ernährungs- und Lebensmittelpyramide bzw. den Ernährungskreis gebraucht.

Ablauf

Einstieg: Heute schon entspannt?

Eine Übung, um Verspannungen im Nacken, in den Schultern oder im Rücken zu vermeiden und überschüssige Energie loszuwerden, ist Bäumchen rüttel und schüttel dich. Motivieren Sie die Kinder, sich hinzustellen und ganz locker auf der Stelle zu hüpfen. Dabei werden Schultern, Arme und Hände geschüttelt. Anschließend werden im Stehen die Schultern ungefähr für 30 Sekunden nach hinten und 30 Sekunden nach vorne gerollt. Dann geht das Hüpfen und Schütteln weiter – bis z. B. ein angenehmer Ton zu hören ist. Selbstverständlich dürfen die Kinder auch früher aufhören (vgl. <https://magazin.sofatutor.com/lehrer/2014/02/24/entspannungsuebungen-furs-klassenzimmer>; letzter Zugriff: 04.11.2018).

Wir füllen unsere Pyramide/ unseren Kreis

Lassen Sie die Kinder die in der Zwischenzeit gesammelten Lebensmittelverpackungen und Bilder in die Pyramide einordnen. Schaffen Sie dazu mit leiser Musik eine entspannte Atmosphäre und bitten Sie die Kinder, während des Verteilens nicht zu sprechen. Gegenseitige Unterstützung durch Gesten ist natürlich erlaubt. Nach dem Verteilen schauen sich die Kinder noch einmal an, was nun in welchem Fach liegt. „Problemfälle“ werden, wie gehabt, entnommen und anschließend diskutiert. Bitte achten Sie darauf, dass keine Situation entsteht, in der ein Kind „vorgeführt“ wird. Ziel ist ein sachlicher Austausch.

Ein gesunder Tag für dich

Lassen Sie die folgende Arbeit in Gruppen zu etwa vier Schülerinnen und Schülern durchführen. Stellen Sie jeder Gruppe mehrere Auszüge aus einem Ernährungstagebuch zur Verfügung. Lassen Sie diese zunächst auswerten, am besten durch Markieren: *Welche Gerichte mag die Schülerin oder der Schüler besonders gern? Welche der Lebensmittel sind gesund?* Nun stellen die Kinder aus den gewonnenen Erkenntnissen und den Informationen über die Vorlieben der Mitschülerin oder des Mitschülers für diese/n einen gesunden Tag zusam-

Welchen Weg geht unsere Nahrung?

Die Kinder haben bereits viel über die Zusammensetzung ihrer Nahrung erfahren und dieses Wissen vielfältig eingesetzt. Aber warum ist das eine Nahrungsmittel gesünder und wertvoller für uns als ein anderes? Um das zu verstehen, lernen die Kinder nun den Weg der Nahrung durch den Körper kennen. Sie erfahren so, welche Stoffe für den Körper welche Funktion haben, welche besonders gut und welche gar nicht verarbeitet werden können und was das für Auswirkungen auf unser Wohlbefinden und auf unser Körpergewicht hat. Im Ergebnis können auch hier Videobeiträge entstehen, die das Thema anschaulich verarbeiten und nachhaltigen Erkenntnisgewinn sichern.

Dauer: 2 Projektstage



Für diesen Baustein benötigen Sie:



- Schüssel mit gewaschenem, frischem Obst und Gemüse (Achten Sie bei der Auswahl auf Unverträglichkeiten und Allergien!)
- Arbeitsblatt *Welchen Weg geht unsere Nahrung?* (Materialkiste, Seite 29)
- Hausaufgabe für Baustein 6 *Wie ernähren sich unsere Medienheldinnen und Medienhelden* (Materialkiste, Seite 30)
- Kameras oder Smartphones und Stative
- Bastelmaterialien (Stifte, Knete, Papier, Scheren ...)
- *Storyboard* (Basismodul, Baustein 10, *Medienpraktisch: Film ab!*, *Storyboard zum Film*, Seite 51)
- Requisiten
- Beamer und Computer/Laptop

Vorbereitung

Für den 1. Projekttag benötigen Sie verschiedenes frisches Obst und Gemüse, das im Vorfeld geschnitten werden sollte. Animieren Sie zudem die Kinder, Material für eine Ernährungspyramide bzw. einen Ernährungskreis mitzubringen.

Ablauf Tag 1

Einstieg: Hinhören und Fühlen

Zunächst werden die Ernährungspyramide und/oder der Ernährungskreis bestückt und diskutiert, ob die Zuordnungen richtig getroffen wurden. Anschließend wird der Inhalt der Obst- und Gemüseschüssel unter den Schülerinnen und Schülern verteilt. Im Hintergrund ist entspannende und leise Musik zu hören. Bevor alle ihr Obststück verspeisen, geben Sie Ihrer Klasse folgende Hinweise:

Was passiert mit dem Obst- bzw. Gemüsestück? Welchen Weg geht es? Was passiert ab dem Zeitpunkt, wenn wir es in den Mund nehmen?

- Augen schließen!
- Langsam kauen!
- Genau hinhören!
- Genau fühlen!

Nun können die Kinder langsam und genüsslich ihr gewähltes Obst- bzw. Gemüsestück essen und anschließend beschreiben, was sie gefühlt und gehört haben. *Welchen Weg ist das Obst bzw. Gemüse gegangen? Was ist passiert?*

Halten Sie die Antworten der Schülerinnen und Schüler an der Tafel oder dem Whiteboard fest. Nutzen Sie hierfür vorbereitete Zettel oder digitale Abbildungen, wie zum Beispiel Abbildungen von einzelnen Organen, deren Bezeichnungen usw., um so den Weg der Nahrung Schritt für Schritt verständlich zu visualisieren. Geben Sie den Kindern die Möglichkeit zu erklären, was z. B. beim Kauen passiert oder im Magen vorstättengeht, ergänzen und korrigieren Sie ggf. gemeinsam mit den Kindern und fassen Sie die Aufgaben der einzelnen Organe zusammen. Zeigen Sie als Zusammenfassung den zweiten Teil des WDR Films *Abenteuer Ernährung* (www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/sendungen/abenteuer-ernaehrung-deutsche-version.html, letzter Zugriff: 04.11.2018), der den Weg der Nahrung erklärt (Minute 07:28 – 10:03). Zur Erkenntnissicherung übertragen die Kinder die Informationen von der Tafel auf das Arbeits-

blatt *Welchen Weg geht unsere Nahrung?* (siehe *Materialkiste*, Seite 29), das auf A3-Format kopiert werden sollte, damit alle Organe und deren Aufgaben gut zu erkennen sind.

Lustiger Rechercheauftrag: Hast du Töne?

Manchmal ist es doch komisch, was unser Körper – ohne dass wir es beeinflussen können – für Geräusche macht, oder?

- Warum pupsen wir?
- Warum knurrt der Bauch/Magen?
- Warum rülpsen wir/stoßen wir auf?

Die Schülerinnen und Schüler sollen mithilfe von kindgerechten Internetseiten und Kindersuchmaschinen (siehe hierzu auch *Basismodul*, Baustein 6, *Recherche-Schule*, Seite 18) diese Fragen beantworten. Geben Sie Hinweise zum Surfen im Netz und zu kindgerechten Suchmaschinen. Jedes Kind sucht alleine nach den Antworten auf eine der drei Fragen. Nach einer festgesetzten Zeit tragen alle, die sich mit dem gleichen Thema befasst haben, ihre Erkenntnisse zusammen und visualisieren sie auf einem einfachen Plakat. Eine Expertin oder ein Experte beantwortet die Frage dann für alle.

Schon gewusst?

Es gibt spezielle Suchmaschinen für Kinder, auf denen Kinder ausschließlich auf unbedenkliche und für sie geeignete Inhalte stoßen. Kindersuchmaschinen: www.blinde-kuh.de, www.frag-finn.de, www.helles-koepfchen.de

Recherchetipps:

- Pupsen: <http://www1.wdr.de/kinder/tv/wissen-macht-ah/av/video-wissen-macht-aechz-102.html> (Letzter Zugriff: 04.11.2018)
- Rülpsen: www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=545&titelId=3506 (Letzter Zugriff: 04.11.2018)
- Knurren: <http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=545&titelId=3506> (Letzter Zugriff: 04.11.2018)

Die Antworten auf die Fragen eignen sich z.B. auch für ein Quiz auf der *Ernährungsmesse*, die als Abschluss des Moduls dient (siehe *Baustein 8*, Seite 23).

Unser eigener Erlebnis-Ernährung-Film

Um das Thema *Welchen Weg geht unsere Nahrung?* noch weiter zu vertiefen, erstellen die Schülerinnen und Schüler ihren eigenen Erklär-Legefilm, Stop-Motion-Film oder ein kurzes Video. Hierfür eignen sich Gruppen aus bis zu sechs Schülerinnen und Schülern. Hinweise zur Erstellung von Filmen finden Sie im *Basismodul*, Baustein 10, *Medienpraktisch: Film ab!* Eine genaue Anleitung für Erklär-Legefilme steht unter

dbs.lin.ruhr-uni-bochum.de/lehreladen/e-learning-technik-in-der-lehre/presentationstechniken/lehrfilmerstellung-mit-legetechnik/erstellung-eines-legetechnik-lehrfilmes als Download zur Verfügung. Bei den Erklärfilmen vom *Handy-sektor* finden sich Beispiele für solche Videos, abrufbar unter www.handysektor.de/mediathek/videos.html. Es gibt jedoch unter dem Stichwort *Der Weg der Nahrung* noch viele andere Anregungen zur Umsetzung, bei denen die Kinder beispielsweise selbst als Organe auftreten.

Schon gewusst?

Mit der *Stop-Motion*-Technik, die bereits vor hundert Jahren die Filmpioniere George Méliès („Les cartes vivantes“, 1904) und Willis O'Brien („The Dinosaur and the Missing Link“, 1915) verwendeten, lassen sich einfach kurze Trickfilme herstellen. Dabei können nicht nur räumliche Objekte wie Knet- oder Playmobilfiguren, Naturmaterialien oder Personen wie die Schülerinnen und Schüler selbst, sondern auch flache Grafiken – angefangen von Zeitungsausschnitten und Zeichnungen über Buchstaben bis hin zu Fotos – mit einer digitalen Fotokamera Bild für Bild zusammengesetzt und [...] zum Leben erweckt werden. (<https://www.lehrer-online.de/unterricht/sekundarstufen/geisteswissenschaften/kunst/unterrichtseinheit/ue/unterrichtsentwurf-stop-motion>, letzter Zugriff: 04.11.2018)

Brainstorming und Ideenfindung

In Gruppenarbeit überlegen sich die Schülerinnen und Schüler, wie sie den Weg der Nahrung durch den Körper darstellen möchten. Die Gruppen entwickeln Ideen für ihre Beiträge. *Wie möchten Sie den Weg der Nahrung medial aufarbeiten? Welche Requisiten werden benötigt? Muss ein Raum vorbereitet werden? Wie soll der Film heißen?* Geben Sie den Kindern genügend Raum und Anregungen für eigene Ideen und begleiten Sie den Findungsprozess.

Verteilung der Arbeitsaufgaben, Storyboard

Wurden alle Entscheidungen gefällt, werden die Arbeitsaufgaben verteilt. *Wer bringt welche Requisiten mit? Wer schreibt die Texte? Wer sind die Sprecher und wer steht hinter der Kamera?* Anschließend beginnen die Gruppenmitglieder, gemeinsam einen Ablauf und eine Geschichte zu erdenken. Der erwählte *Schreiber* füllt das *Storyboard zum Film* aus. Eine Vorlage für ein Storyboard ist im Basisbaustein *Medienpraktisch: Film ab!* (siehe *Basismodul*, *Storyboard zum Film*, Seite 51) zu finden.

Hausaufgabe

Aus den Filmideen ist möglicherweise ein Bedarf an Requisiten entstanden. Bitten Sie die Kinder, diese zum nächsten Projekttag mitzubringen.

Ablauf Tag 2

Wir machen unseren eigenen Film!

Die Kinder produzieren nun einen eigenen Erklär-legefilm, einen Film in Stop-Motion-Technik oder ein Video entsprechend der in den Gruppen entwickelten Ideen. Für die technisch-praktische Umsetzung können sie auf ihre im Basisbaustein *Medienpraktisch: Film ab!* erworbenen Kompetenzen zurückgreifen. (siehe *Basismodul*, Baustein 10, *Medienpraktisch: Film ab!*, Seite 46) Gegebenenfalls ist eine Wiederholungs- und Übungsphase notwendig.

Die Schülerinnen und Schüler haben die Rollen verteilt. Jeder kennt seine Aufgabe. Mit Hilfe des Storyboards vom Vortag machen sie sich an die Umsetzung. Sie als pädagogische Fachkraft stehen hier vor allem begleitend und unterstützend zur Seite. Hilfe wird erfahrungsgemäß bei technischen Schwierigkeiten und bei der Koordination der Abläufe notwendig. Wenn Sie die Möglichkeit dazu haben, empfiehlt sich die Einbindung einer Medienpädagogin oder eines Medienpädagogen, die/der diesen Bausteinteil mit den Schülerinnen und Schülern und mit Ihnen durchführt.

Wenn sich die Schülerinnen und Schüler für die Variante des Erklär-legefilms entschieden haben, benötigen sie in der Regel Bastel- und Zeichenmaterialien, mit denen sie alle Organe nachmalen und basteln können, eine große weiße Unterlage und eine Kamera oder ein Smartphone mit einem Stativ. Für die Variante mit Schauspielerinnen bzw. Schauspielern leisten möglicherweise große Kartons gute Dienste, Bastelmaterial wird auch hier gebraucht.

Schnitt und Präsentation

Am Ende jedes Produktionsprozesses steht das Schneiden der aufgenommenen Materialien. An dieser Stelle benötigen Grundschul Kinder, je nach Vorerfahrung, die Unterstützung der Erwachsenen. Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern die Schnittprogramme (siehe *Basismodul*, Baustein 10, *Medi-*

enpraktisch: Film ab!) vor. Binden Sie die Kenntnisse von Kindern ein, die bereits Erfahrungen damit gesammelt haben. Im besten Fall schneiden die Gruppen ihre Materialien selbst zu einem Gesamtwerk zusammen. Ansprechpartnerinnen bzw. Ansprechpartner können Medienpädagoginnen bzw. Medienpädagogen sein. Vielleicht finden Sie auch Unterstützung in der Elternschaft. Sollte es der zeitliche Rahmen nicht zulassen, dass die Kinder selbst schneiden, liegt die Schnittverantwortung bei Ihnen. Lassen Sie in diesem Fall die Schülerinnen und Schüler an Ihrem Arbeitsprozess teilhaben, beispielsweise in Form einer medial gestützten Präsentation.

Sind alle Beiträge fertiggestellt, werden diese vorgestellt, möglicherweise im Rahmen der abschließenden *Ernährungsmesse*. Soll eine ausführliche und reflektierte Auswertung erfolgen, können als Anregung die Arbeitsblätter *Unser Werbespot – wir schauen ganz genau hin* genutzt werden (siehe Modul *Gesund trotz Werbung!*, *Materialkiste*, Seite 30–33) nutzen.

Hausaufgabe

In Vorbereitung auf Baustein 6 überlegen sich die Schülerinnen und Schüler, wer ihre Lieblingsmedienheldin oder ihr Lieblingsmedienheld ist, und beobachten diesen. *Wie ernährt sie/er sich? Was isst und trinkt sie/er* (siehe Arbeitsblatt *Wie ernähren sich unsere Medienheldinnen und Medienhelden?*, *Materialkiste*, Seite 30).

Feedback- und Reflexionszeit

Am Ende des Bausteins erhalten die Kinder die Möglichkeit, ein zusammenfassendes Feedback zu geben. Exemplarische *Feedbackregeln* finden Sie im *Basismodul*, Seite 53. Anschließend erhalten die Kinder Zeit, um ihren eigenen *Kompetenzbaum* zu „schmücken“, indem sie die Reflexionsfragen auf den farblich passenden Baumblättern beantworten und ankleben oder anspinnen (siehe *Basismodul*, Baustein 1, *Mein Kompetenzbaum*, Seite 6). ■

Ihre Notizen

Isst und trinkt Superman eigentlich auch etwas?

Baustein 6 steht in direktem Zusammenhang mit dem Baustein 3 *Was essen wir? – Bausteine unserer Ernährung*. Hier wird der Blick weg von Familie, Schule und Peergroup auf die Medien und die Medienheldinnen und Medienhelden der Kinder gerichtet. Kinder lieben ihre medialen Figuren aus Film und Fernsehen, Buch und Computerspiel. *Ich will sein wie Thomas Müller! Ich liebe Batman! Ich möchte singen wie Elsa!* – welches Kind hat kein mediales Vorbild, ob real oder fiktiv? Medienheldinnen und Medienhelden sind neben Eltern, Geschwistern, Freunden und auch Ihnen als Pädagogin oder Pädagoge wichtige Vorbilder für Kinder. Sie geben ihnen im Alltag Orientierung und Anregungen bei entwicklungsbedingten Fragen. Sie bieten z. B. Kommunikations- und Verhaltensmodelle oder Rollenbilder an. *Wie ist es, ein Mädchen zu sein? Wie kann ich selbstbewusster werden?* Auch Ernährungsweisen werden angeboten. Unter bestimmten Umständen können mediale Ernährungsbotschaften Einfluss auf kindliches Ernährungsverhalten nehmen. In diesem Baustein wird die Ernährung der Vorbilder unter die Lupe genommen und kritisch hinterfragt. Viele Medienheldinnen und Medienhelden sind nämlich auch auf Lebensmittelverpackungen abgebildet, um diese meist ungesunden Produkte besser zu verkaufen. Manchmal machen die realen Medienhelden selbst Werbung für Nahrungsmittel – Thomas Müller für Müller Milch, Manuel Neuer für Coca-Cola, um nur zwei Beispiele zu nennen. Auch hierfür müssen Kinder sensibilisiert werden, damit sie nicht nur, weil die Dinge schön bunt sind und mit ihrer Medienheldin bzw. ihrem Medienhelden vermarktet werden, ungesunde Lebensmittel zu sich nehmen. Oftmals landet mit den bunten Verpackungen auch viel zu viel Zucker im Einkaufswagen. Die Kinder überlegen: *Wie könnten sich die Medienheldinnen und Medienhelden besser ernähren? Wofür sollten sie Werbung machen?* Ziel ist es unter anderem, dass die Kinder eine kritische Distanz erreichen, die es ihnen ermöglicht, wirklich eigenständig zu entscheiden, unabhängig von Botschaften ihrer Medienheldinnen -und helden.

Dauer: 2 Stunden



Für diesen Baustein benötigen Sie:



- Hausaufgabe für Baustein 6 *Wie ernähren sich unsere Medienheldinnen und Medienhelden?* (*Materialkiste*, Seite 30)
- Scheren, weißes Papier, Stifte
- Arbeitsblatt *Meine Medienheldin/mein Medienheld* (*Materialkiste*, Seite 31)
- Arbeitsblatt *So sollte sich meine Medienheldin/mein Medienheld ernähren!* (*Materialkiste*, Seite 32)
- Beamer und Computer/Laptop
- Wäscheklammern und Wäscheleine

Ablauf

Meine Medienheldin/mein Medienheld

Die Schülerinnen und Schüler malen/zeichnen ihr mediales Vorbild auf ein Blatt Papier (siehe Arbeitsblatt *Meine Medienheldin/mein Medienheld*, *Materialkiste*, Seite 31), möglichst ohne eine Vorlage zu benutzen. Die Figur auf dem Blatt sollte wesentliche Merkmale der Medienheldin/des Medienhelden aufweisen. Die anderen Kinder dürfen nicht wissen, um wen es sich jeweils handelt. Zur Zeichnung schreiben die Kinder drei Merkmale oder Charaktereigenschaften der Figur, die sie ihrer Ansicht nach kennzeichnen. Sofern von den Kindern benötigt, eignen sich für die Vorstellung der Medienheldin bzw. des Medienhelden kleine Stichwortzettel. Dazu kann die Hausaufgabe für Baustein 6 genutzt werden.

Leitfragen für die Vorstellung der Medienheldin oder des Medienhelden:

- Welche mediale Figur finde ich besonders gut? Warum?
- Was ist das Besondere an ihr/ihm?
- Was isst sie/er?
- Ist die Ernährung gut oder lässt sich etwas daran verbessern?
- Macht sie/er für ein bestimmtes Lebensmittel Werbung?
- Für welches Produkt sollte die Medienheldin bzw. der Medienheld am besten Werbung machen?
- Ernähre ich mich ähnlich oder vollkommen anders, als meine Medienheldin bzw. mein Medienheld?

Lecker! Wir erstellen ein Rezeptbuch

Die Schülerinnen und Schüler haben viel über gesunde Lebensmittel und Ernährungsweisen erfahren. Um dieses Wissen anzuwenden und festzuhalten, eignet sich die Erstellung eines Klassenrezeptbuches, wie bereits zur Elternveranstaltung angekündigt. Die Kinder haben inzwischen Rezepte herausgesucht, unterschiedliche Gerichte hergestellt und die Arbeitsgänge fotografiert. Während der Projektwoche entsteht nicht nur das Rezeptbuch, sondern es werden auch ausgewählte Gerichte zubereitet und gemeinsam gegessen. Die Kinder erkennen so den Sinn planvoller Arbeit, erleben Kochen als Ereignis, sind am Ende stolz auf ihr Ergebnis, werden bei dem Gestalten der Tischdekorationen und des Rezeptbuches kreativ. Sie erleben sich als Gestalter und lernen eine bewusstere Ernährung und das Genießen der Mahlzeiten.

Dauer: Projektwoche (5 Tage)



Für diesen Baustein benötigen Sie:



- Computer/Laptop, Tablet, Smartphone zur Recherche und Umsetzung
- Fotos, vor allem von den Gerichten und den dazugehörigen Arbeitsschritten, die in der Projektwoche nicht zubereitet werden
- A4-Folienhüllen (eine pro Rezept, darin werden Texte, Fotos, Dekorationselemente und Korrekturen gesammelt; Fotos am besten ausdrucken, einmal kopieren und mit dem Dateinamen und dem Speicherort versehen)
- Scheren, Papier, Stifte und andere Bastelmaterialien
- Kameras (mit Datenübertragungskabel oder Kartenlesegerät und evtl. Stativ) oder Smartphones
- Beamer und Computer/Laptop
- Koch- und Backmöglichkeit (evtl. portable Herdplatte)
- Besteck, Geschirr, Servietten, Tischdecke, Tischdekoration
- *Mein Feedback zum Modul Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken (Materialkiste, Seite 33)*
- Drucker

Vorbereitung

Nehmen Sie sich bereits im Vorfeld etwas Zeit, um die Projektwoche mit den Kindern zu organisieren. Sichten Sie gemeinsam die Rezepte, prüfen Sie mit den Kindern zusammen, ob die Gerichte tatsächlich gesund sind und entscheiden Sie, welche davon an den fünf Tagen zubereitet werden. Organisieren Sie, dass von den anderen Gerichten Bilder zur Verfügung stehen. Bilden Sie gemeinsam mit den Kindern Gruppen. Jeweils ein Team bereitet das Essen zu, die anderen bekommen andere Aufgaben. Jedes Kind sollte einmal kochen dürfen. Suchen Sie sich Helferinnen bzw. Helfer – sicher finden Sie unter Eltern oder Großeltern für diese Tage Unterstützerinnen und Unterstützer, vielleicht kann darüber hinaus auch eine Kollegin oder ein Kollege zusätzlich eingesetzt werden.

Ablauf der Projektwoche

Der Ablauf der Projekttage ähnelt sich weitestgehend, lediglich die Zuordnung der Aufgaben an die Gruppen erfolgt jeweils verschieden.

Methodisch-didaktische Anregung

Wählen Sie eine faire, demokratische Form der Gruppenbildung. Ermöglichen Sie den Kindern eine freie Gruppenauswahl. Idealerweise übt sich jedes Kind in jeder Gruppe. Es sollte aber auch erlaubt sein, dass Kinder Gruppen auslassen und sich dafür auch mehrfach in Gruppen beteiligen.

Kochteam

Diese Gruppe ist für das Einkaufen der Lebensmittel und Zubereiten der Gerichte verantwortlich. Die Kinder, die die entsprechenden Rezepte mitgebracht und bereits ausprobiert haben, werden selbstverständlich dieser Gruppe zugeteilt. Mehr als zwei Gerichte gleichzeitig sollten nicht vorbereitet

werden. Sie benötigen einen Erwachsenen, der die Kinder bei schwierigen Tätigkeiten und vor allem bei der Organisation des Ablaufs unterstützt. Das Umrechnen der Mengen sollte bereits zu Hause mit den Eltern erfolgen und wird vor dem Einkaufen lediglich noch einmal überprüft.

Foto- und Videoteam

Die Kinder werden mit Smartphone oder Kamera ausgestattet und halten alles Sachgebundene, was in den Gruppen an diesem Tag passiert, in Bildern oder Videos fest. Natürlich können auch Interviews mit den Köchen geführt werden. Regelmäßig werden alle entstandenen Inhalte zentral gespeichert, so dass sie für das Rezeptbuch und die Vorbereitung der Abschlussveranstaltung genutzt werden können.

Dekorationsteam

Zu genussvollem Essen gehört auch eine angenehme Umgebung. Für zu den Gerichten passende Dekorationen, den stilvoll gedeckten Tisch und vielleicht leise Musik im Hintergrund ist dieses Team verantwortlich. Stellen Sie Bastelmaterial zum Anfertigen von Tischschmuck bereit. Ein Erwachsener sollte zumindest gelegentlich zur Verfügung stehen, um das Eindecken zu korrigieren und beim Basteln zu unterstützen.

Kochbuch-Designer

Die beiden verbliebenen Teams arbeiten an den Seiten für das Rezeptbuch, wobei zunächst jedes Kind sein mitgebrachtes Rezept für das Buch aufbereitet. Sollte ein Kind sehr schnell arbeiten, können weitere Seiten ergänzt werden. Sie können die Rezepte am PC/Laptop schreiben und mit den Fotos, die die Kinder während der Zubereitung zu Hause oder in der Schule gemacht haben, ergänzen lassen. Eine andere Variante wäre das Schreiben und Gestalten von Hand. In diesem Fall müssen die Fotos ausgedruckt werden. Die fertigen Seiten können dann erneut gescannt und damit digital verfügbar gemacht werden. Beide Möglichkeiten lassen sich kombinieren: Die Schülerinnen und Schüler schreiben am PC/Laptop und fügen digitale Bilder ein, drucken das Rezept aus und verzieren es anschließend mit Zeichnungen und Schmuckelementen. Die fertigen Seiten werden erneut gescannt. Ein ausschließlich per Hand angefertigtes Rezeptbuch nimmt Ihnen die Möglichkeit der Vervielfältigung und ist nicht unbedingt zu empfehlen. Lassen Sie die Kinder weitestgehend allein agieren. Unterstützen Sie sie durch eine offene motivierende Haltung, die einen kreativen Spiel- und Planungsraum einzelner Arbeitsschritte ermöglicht. Damit aus der Fülle der zu verarbeitenden Daten kein Chaos entsteht, können Arbeitsschritte bzw. Orientierungspunkte vereinbart werden, wie z.B.:

- all das sammeln, was zu einem Rezept gehört (analog in einer Folienhülle und/oder) digital in einem separaten Ordner
- notieren von Dateinamen auf allen Kopien der Fotos und Texte

- korrigieren der Rechtschreibung
- Text und kopierte Fotos mit dem richtigen Ausschnitt zunächst als Papierlayout zusammenkleben usw.

Beispiele für Koch- und Backbücher von Grundschulen:

Unser Kochbuch. Das internationale Kinder-Kochbuch für Kinder von Kindern der Milos-Sovak-Schule: <https://www.gesundmachtschule.de/downloads/gms/Kinderkochbuch.pdf> (letzter Zugriff: 05.06.2018), Kochbuch der Grundschule Nellmersbach: <https://www.yumpu.com/de/document/view/2969070/kochbuch-der-grundschule-nellmersbach-leckermauler-schaut-mal-/2> (letzter Zugriff: 04.11.2018)

Software zum Erstellen von Fotobüchern

Entscheiden Sie sich für eine komplett digitale Variante, können Sie die Kinder entweder in *Word*, besser noch mit *Publisher* arbeiten lassen. Das Verwenden einer passenden Vorlage aus dem Online-Katalog erleichtert den Schülerinnen und Schülern die Arbeit, lässt aber dennoch genügend Raum für eigene kreative Ideen. Probieren Sie die Handhabung der Vorlagen vor der Projektwoche aus. Oder nutzen Sie eine Fotobuch-Software, die einige Gestaltungselemente gleich mitliefert. Sie können die so erstellten Bücher in der Regel allerdings nicht selbst drucken und müssen mit relativ hohen Kosten für die Vervielfältigung rechnen. Geeignet ist beispielsweise die Software unter www.pixelnet.de oder www.cewe.de/foto-kochbuch.html.

Methodisch-didaktische Anregung

Bei der Verwendung von Fotobuch-Software spielen unterschiedlichste Daten eine Rolle, u.a. bedingt durch die fast unvermeidliche Nutzung des Internets. Klären Sie daher Fragen des Datenschutzes, des Urheberrechtes oder der Persönlichkeitsrechte. *Was passiert, wenn ich diese Software nutze? Welche Daten soll, muss und möchte ich freigeben? Wohin gelangen die Bilder? Welche Bilder, etc. darf ich eigentlich verwenden?* Sensibilisieren Sie die Kinder für eine bewusste Freigabe und Verwendung von Daten. Im Modul Mit Smartphone und Internet – bewusst unterwegs! finden Sie vertiefende Informationen und Möglichkeiten einer thematischen Auseinandersetzung.

Vorteil eines PDF-Dokumentes ist es, dass das Kochbuch online verfügbar gemacht und selbstständig, ohne auf einen Online-Dienstleister angewiesen zu sein, ausgedruckt werden kann, sodass jedes Kind sein persönliches Exemplar bekommt. Die Ausdrucke können beispielsweise gegen einen kleinen Obolus an die Eltern und weitere Interessierte verkauft werden, um so die Klassenkasse aufzubessern. Dies kann im Rahmen der das Modul abschließenden Ernährungsmesse geschehen. Soll eine größere Auflage gedruckt wer-



Erlebnis Ernährung –
bewusst essen und trinken

Materialkiste

Elternbrief

Absender

Empfänger

Liebe Eltern,

hiermit laden wir Sie herzlich zu unserer nächsten thematischen Elternveranstaltung ein.

Datum

Uhrzeit (von, bis)

Ort

Die Veranstaltung zum Thema **Ernährung im Alltag meines Kindes** bildet den Auftakt zur Umsetzung des Moduls *Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken* mit dem Ziel der Gesundheits- und Medienkompetenzförderung Ihres Kindes.

Dieses Thema haben wir gewählt, weil eine Ernährung einen wesentlichen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden und damit zur Vorbeugung gegen Krankheit leistet. Bereits im Kindesalter werden die Weichen für die Ausprägung des Ernährungsverhaltens gestellt. Familie und Schule haben hier eine wichtige Funktion. Außerdem spielen Medien eine zunehmend große Rolle im Lebensalltag von Kindern. Wie wird damit das Ernährungsverhalten beeinflusst?

Während der Elternveranstaltung werden wir uns mit dem Thema auseinandersetzen und Ihnen einen Überblick über das geplante Modul und unser Vorgehen geben.

Wir freuen uns, Sie zu treffen und uns mit Ihnen auszutauschen!

Mit freundlichen Grüßen

Unterschrift



Bitte trennen Sie den Abschnitt ab und geben Sie ihn Ihrem Kind wieder mit. Vielen Dank!

Name des Kindes:

An der Informationsveranstaltung werde ich/werden wir teilnehmen. nicht teilnehmen.

Datum

Unterschrift

Einverständniserklärung

zur Verwendung von Daten, Bild- und Tonaufnahmen

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass Bilder, Tonaufnahmen und Daten unserer Tochter/unsere Sohn/ von mir/von uns, die im Rahmen der Modul-Veranstaltungen entstanden sind, für die Öffentlichkeitsarbeit der Schule und ausschließlich kontextgebunden verwendet werden dürfen. Sie/er/wir/ich darf/dürfen in der Internetpräsentation oder anderen im Rahmen des Projektes/der Veranstaltung erzeugten Medien abgebildet werden.

Name und Alter des Kindes

Name des Moduls/der Veranstaltung

Bitte kreuzen Sie das für Sie Zutreffende an.

JA NEIN

Bild- und Tonaufnahmen:

- Mein Kind/Ich darf im Bild auf der Internetseite der Schule erscheinen.
- Mein Kind/Ich darf im Bild auf der Facebookseite der Schule erscheinen.
- Mein Kind/Ich darf im Bild auf anderen Medien erscheinen (z. B. auf Präsentationen, Flyern, Plakaten usw.)
- Mein Kind/Ich darf gefilmt werden.
- Das Video mit meinem Kind/von mir darf intern verwendet werden
(z. B. in Seminaren, Fortbildungen, Workshops etc.).

Öffentliche Medien/Presse:

- Bildaufnahmen meines Kindes/von mir dürfen in der Presse veröffentlicht werden (z. B. in Tageszeitungen).
- Tonaufnahmen von meinem Kind/von mir dürfen veröffentlicht werden.
- Videoaufnahmen von meinem Kind/von mir dürfen veröffentlicht werden.

Mein Kind/Ich darf wie folgt in öffentlichen Medien (z. B. in Zeitungsartikeln) erwähnt werden:

(z. B. namentlich, nur mit dem Vornamen, nur Initialen ...)

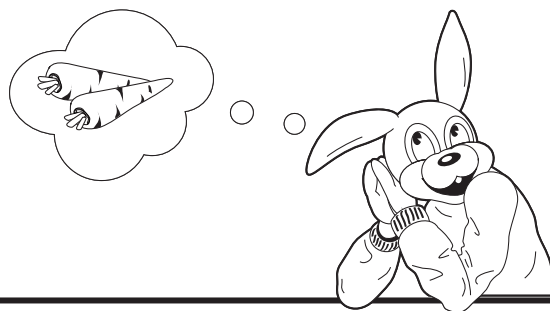
Alle im Projektkontext selbst erzeugten Medien dienen Präsentationszwecken sowie der Darstellung der pädagogischen Arbeit in Seminaren, in Projekten und weiteren Veranstaltungen. **Sie werden nur zu diesen Zwecken verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.**

Ort, Datum

Unterschrift des Teilnehmenden

Ort, Datum

Unterschrift des Erziehungsberechtigten



Was isst du?

Beantworte bitte folgende Fragen:

Welches Ernährungstagebuch könnte deines sein? Welches passt am ehesten zu dir?	
Welches dieser Kinder ernährt sich deiner Meinung nach am gesündesten? Warum?	

In den Ausschnitten der Ernährungstagebücher tauchen viele Lebensmittel und Getränke auf.

Welche sind gesund? Begründe!	
Welche sind ungesund? Begründe!	
Was würdest du am liebsten essen und trinken?	
Möchtest du etwas an deiner Ernährung verändern? Wenn ja, was? Begründe!	

Welchen Weg geht unsere Nahrung

Welche Organe benötigt dein Körper für die Verdauung?

Verlängere die Linien bis zum richtigen Organ. Trage die Organe auf den Linien ein. Einige Bezeichnungen stehen schon da. Die Anfangsbuchstaben helfen dir.



Mundhöhle mit Zunge _____

S _____

M _____

Bauchspeicheldrüse _____

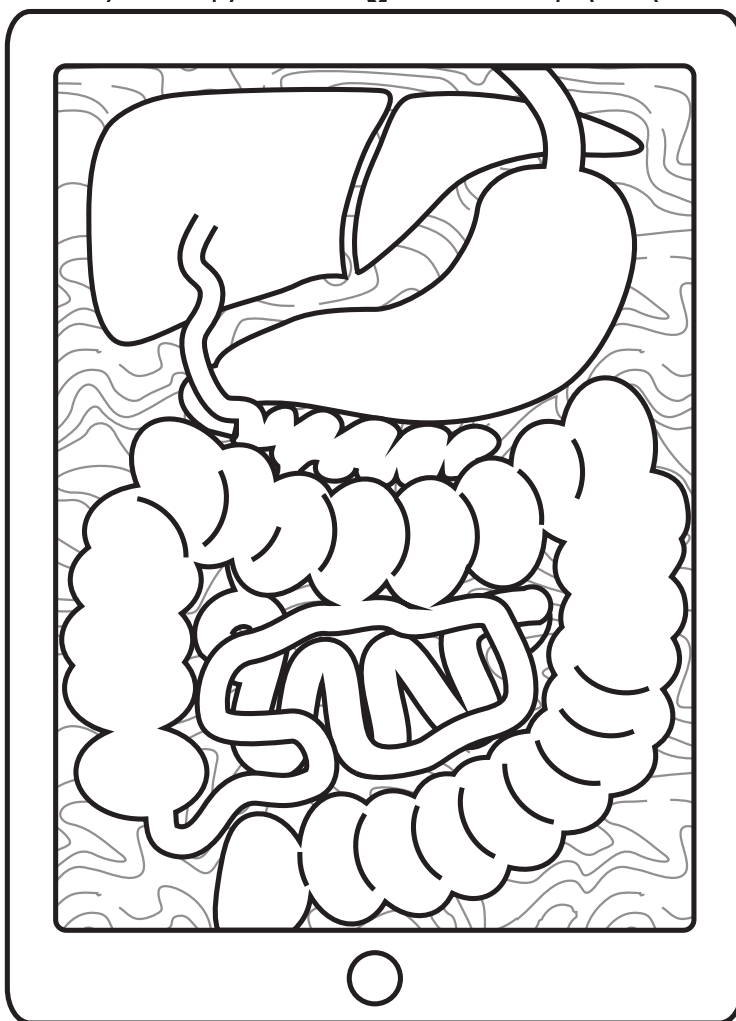
L _____ mit G _____

Dünndarm _____

B _____ mit W _____

Enddarm _____

A _____ oder _____



Wie ernähren sich unsere Medienheldinnen und Medienhelden?



Wer ist deine Lieblingsmedienheldin oder dein Lieblingsmedienheld? Du kannst sie oder ihn aus dem Fernsehen, aus einem Kinofilm, aus einer Radiosendung oder einem Hörbeitrag, aus einem Buch oder Comic kennen. In der nächsten Stunde kannst du deine Medienheldin/deinen Medienhelden vorstellen. Diese Fragen helfen dir dabei.

Beantworte sie in kurzen und knappen Stichworten.

Meine Medienheldin/mein Medienheld ist:

Warum magst du die Figur so?

Was ist das Besondere an ihr/ihm?

Was isst sie/er?

Ist die Ernährung gut oder lässt sich etwas daran verbessern? Was?

Macht sie/er für ein Lebensmittel Werbung? Für welches?

Für welches Produkt sollte sie/er am besten Werbung machen? Warum?

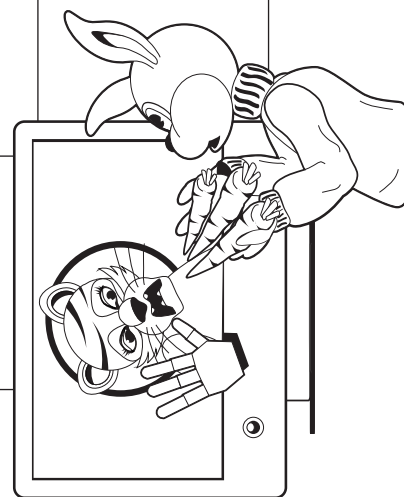
Meine Medienheldin/mein Medienheld

Welche Figur oder Person aus dem Fernsehen, Internet oder aus anderen Medien magst du am liebsten? Male sie in den Kasten! Aber pssst: Verrate den anderen nicht, wen du malst! Schreibe auf die Zeilen unten drei wesentliche Merkmale deiner Figur. Kann sie/er etwas Besonderes? Hat sie/er besondere äußere Merkmale? Warum magst du sie/ihn genau?

Merkmale

So sollte sich meine Medienheldin/ mein Medienheld ernähren!

Uhrzeit	Speisen Das sollte er/sie essen	Speisen Soviel sollte er/sie davon essen	Getränke Das sollte er/sie trinken	Getränke Soviel sollte er/sie davon trinken	Beschäftigungen Was macht er/ sie dabei?	Gefühle Wie fühlt er/sie sich dabei?



Mein Feedback zum Modul

Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken

Ich habe mich ausführlich mit dem Thema *Erlebnis Ernährung – bewusst essen und trinken* beschäftigt.

- Das Thema war für mich
- | | | | |
|---|----------|----|------------|
| 😊 | spannend | ☹️ | langweilig |
| 😊 | neu | ☹️ | bekannt |
| 😊 | wichtig | ☹️ | unwichtig |



Besonders gern habe ich ...

Das hat mir keinen Spaß gemacht:

Besonders leicht war für mich ...

Schwer gefallen ist mir ...

Ich habe erkannt, dass ...

Das würde ich wieder so machen:

Das wünsche ich mir beim nächsten Mal anders:

Literatur und Linktipps

(Letzte Zugriffe: 04.11.2018)

H. Hesecker · S. Beer (2004) Ernährung und ernährungsbezogener Unterricht in der Schule. In Bundesgesundheitsbl - Gesundheitsforsch - Gesundheitsschutz 2004 · 47:240–245 DOI 10.1007/s00103-003-0789-9 Abrufbar unter http://kinderumweltgesundheit.de/index2/pdf/themen/Ernaehrung/BGBL_47_ern%E4hrung.pdf

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (2016): Fachinformation. Die Dreidimensionale DGE-Lebensmittelpyramide; Abrufbar unter: <http://www.dge.de/presse/pm/die-dreidimensionale-dge-lebensmittelpyramide-fachinformation-fuer-die-ernaehrungsberatung-aktualisiert> bzw. <https://www.dge-medianservice.de>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Der Ernährungskreis, Abrufbar unter: <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis>

Techniker Krankenkasse (Hrsg.): Vollwertig genießen mit dem Ernährungskreis, Abrufbar unter: <https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/ernaehrung/essen-und-wissen/der-ernaehrungskreis-2004906>

Techniker Krankenkasse (Hrsg.): Broschüre: Ernährung. Bewusst gesund genießen, Abrufbar unter: <https://www.tk.de/resource/blob/2023230/ac697ea558f18beb872d39c61389f0fd/tk-broschuere-ernaehrung-data.pdf>

Kritik an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

- <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/72608/Empfehlungen-der-Deutschen-Gesellschaft-fuer-Ernaehrung-in-der-Kritik>

Baustein 2

- t3n.de/news/mind-mapping-online-tools-568258
- fragfinn.de
- blinde-kuh.de
- seitenstark.de/kinder/sicheres-internet/sicher-suchen
- www.kinderserver-info.de

Baustein 3

- www.tk.de/tk/fit-am-pc/uebungen-buero/uebungen-entspannung/108854
- www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/sendungen/abenteuer-ernaehrung-deutsche-version.html
- <https://www.bmbf.de/de/ernaehrungsforschung-390.html>

Baustein 4

- <https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ampelkennzeichnung-jetzt>

Baustein 5

- www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/sendungen/abenteuer-ernaehrung-deutsche-version.html
- www.blinde-kuh.de
- www.frag-finn.de

Baustein 6

- www.wdr.de/tv/wissenmachtah/bibliothek/flatulenz.php5
- www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=545&titelId=3510
- dbs-lin.ruhr-uni-bochum.de/lehreladen/e-learning-technik-in-der-lehre/presentationstechniken/lehrfilmerstellung-mit-legetechnik/erstellung-eines-legetechnik-lehrfilmes
- www.handysektor.de/mediathek/videos.html
- www.lehrer-online.de/unterricht/sekundarstufen/geisteswissenschaften/deutsch/unterrichtseinheit/ue/unterrichtsentwurf-stop-motion

Baustein 7

- www.gesundmachtschule.de/downloads/gms/Kinderkochbuch.pdf
- www.pixelnet.de
- www.cewe.de/foto-kochbuch.html
- www.wir-machen-druck.de

