# Richtig essen und trinken – die Ernährungspyramide!

4.2

**Das große Lebensmittelangebot macht es heute oft schwer, die richtige Auswahl für eine gesunde Ernährung zu treffen. Eine Orientierung kann die Ernährungspyramide geben. Diese zeigt auf, welche Lebensmittelgruppen in welchen Mengen täglich berücksichtigt werden sollten.**

## Zielsetzung und Kompetenzvermittlung:

Die Schüler lernen mithilfe der Ernährungspyramide, wie sie ihre tägliche Lebensmittelauswahl optimal gestalten können. Durch die Führung eines Ernährungsprotokolls erfahren sie etwas über ihr eigenes Ess- und Trinkverhalten. Ein Abgleich mit den Empfehlungen macht ihnen Ernährungsfehler bewusst.

## Vorbereitung:

Drucken Sie die Folie „Die Ernährungspyramide“ als Folie oder als Farbkopie auf DIN A3 aus. Vervielfältigen Sie für jeden Schüler die Arbeitsblätter „Ernährungsprotokoll“ und „Bewertungskriterien zum Ernährungsprotokoll“. Verteilen Sie einige Tage vor der Unterrichtseinheit das Ernährungsprotokoll an die Schüler. Diese erhalten den Auftrag, detailliert – mit Uhrzeit und Mengenangabe – alles aufzuschreiben, was sie an einem Tag (bzw. zwei Tagen) essen und trinken.

## Beispielhafter Unterrichtsverlauf:

Schreiben Sie die verschiedenen Lebensmittelgruppen an die Tafel:

- **Getränke**
- **Gemüse** und Salat
- **Obst**
- **Getreide**, Getreideprodukte und Kartoffeln
- **Milch** und Milchprodukte
- Fisch, **Fleisch**, Wurst und Eier
- **Fette** und Öle
- **Süßwaren** und **Knabbereien**

Lassen Sie die Schüler zu jeder Lebensmittelgruppe mehrere Beispiele nennen.

In Einzel- oder Partnerarbeit zeichnen die Schüler auf ein leeres Blatt eine große Pyramide. In diese tragen sie die einzelnen Lebensmittelgruppen nach ihrer mengenmäßigen Gewichtung ein: Lebensmittel, die reichlich

## Eingesetzte Medien:

**Aus der Mediensammlung:**

- Arbeitsblatt „Ernährungsprotokoll“
- Arbeitsblatt „Bewertungskriterien zum Ernährungsprotokoll“

**Auf der CD:**

- Folie „Die Ernährungspyramide“

gegessen werden sollten, sind an der Basis der Pyramide und sparsam zu konsumierende Lebensmittel an der Spitze einzutragen.

Besprechen Sie die Ergebnisse im Klassenverband. Legen Sie dazu die Folie „Die Ernährungspyramide“ auf den Overheadprojektor bzw. hängen Sie die DIN-A3-Kopie gut sichtbar auf.

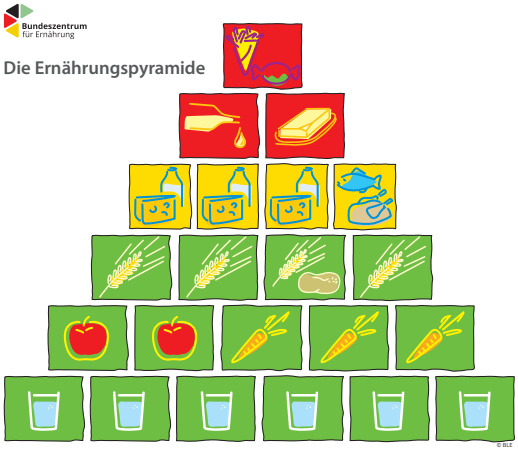
**Ergebnis:**
Die Ernährungspyramide vermittelt grafisch auf einfache Art und Weise grundlegende Ernährungsempfehlungen und hilft bei der täglichen Lebensmittelauswahl. Ein Kästchen steht jeweils für eine Portion der betreffenden Lebensmittelgruppe. Die mengenmäßige Gewichtung der einzelnen Lebensmittelgruppen wird zum einen durch die Position in der Pyramide verdeutlicht (reichlich/Basis und gering/Spitze), zum anderen durch die Ampelfarben, mit denen die einzelnen Bereiche unterlegt sind.

Fragen Sie die Schüler nach der Bedeutung der drei Ampelfarben im Straßenverkehr.

**Ergebnis:**
- **grün = freie Fahrt**
- **gelb = eingeschränkte Fahrt, wechselt gleich zu Rot**
- **rot = Halt, Vorsicht**

Die nächste Frage verdeutlicht den Schülern den Zusammenhang zwischen den Ampelfarben und der empfohlenen Lebensmittelauswahl: „Welche Lebensmittelgruppen gehören zu welchem Farbbereich?“.

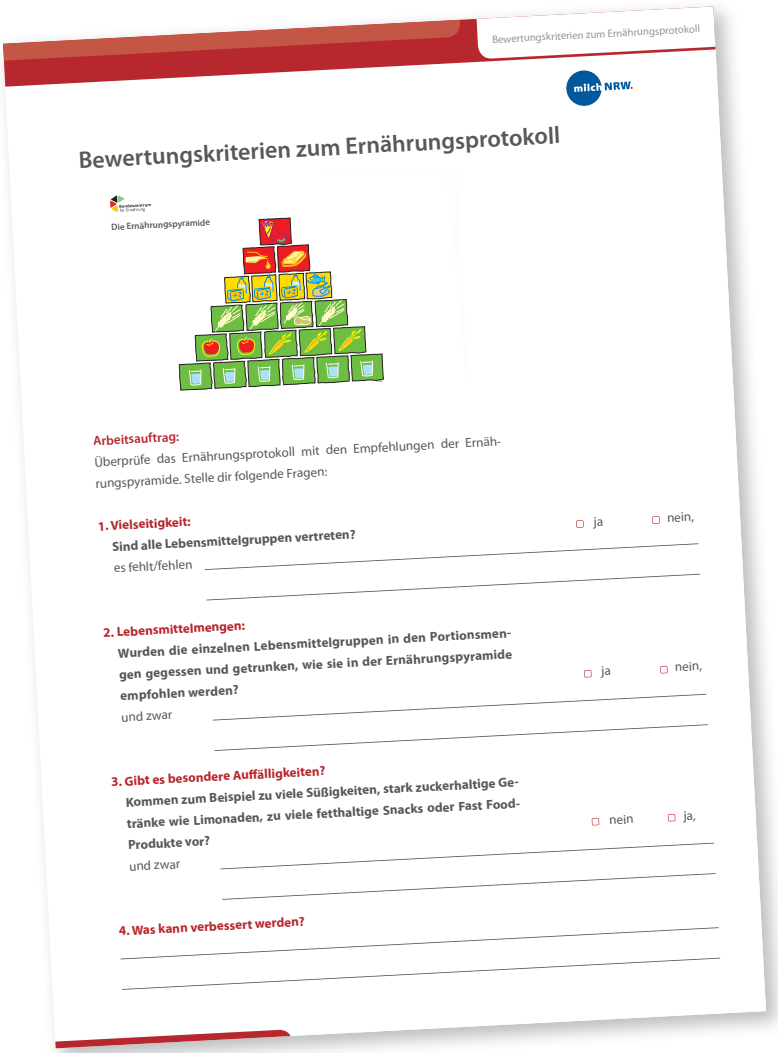
**Ergebnis:**
- **grün = reichlich = energiearme Getränke**
  **grün = reichlich = Gemüse und Obst**
  **grün = reichlich = Getreide und Getreideprodukte**
- **gelb = ausreichend = Milch und Milchprodukte**
  **gelb = ausreichend = Fleisch und Fleischwaren (und Fisch und Eier)**
- **rot = sparsam = Fette und Öle**
  **rot = sparsam = Süßigkeiten und Knabbereien (und zuckerhaltige Getränke)**



Nun tauschen die Schüler ihr an den Tagen zuvor ausgefülltes Ernährungsprotokoll mit ihren Sitznachbarn. Teilen Sie das Arbeitsblatt „Bewertungskriterien zum Ernährungsprotokoll“ aus, mit dessen Hilfe die Protokolle ausgewertet werden. Die Ergebnisse werden anschließend untereinander besprochen. In einer Abschlussrunde gehen Sie gemeinsam mit den Schülern der Frage nach, welche Ernährungsfehler festgestellt wurden, zum Beispiel Lebensmittel welcher Lebensmittelgruppen gar nicht oder zu wenig bzw. zu viel konsumiert wurden. Dabei sollen sich die Schüler nur auf die Auswertungsergebnisse ihrer eigenen Ernährungsprotokolle beziehen.

## Ideen zur Erweiterung:

- In Gruppenarbeit basteln die Schüler aus festem Karton und Lebensmittelfotos bzw. -abbildungen eine große Ernährungspyramide, die anschließend im Klassenraum aufgehängt wird. Alternativ kann auch eine dreidimensionale Pyramide gebastelt und aufgestellt werden.



Bewertungskriterien zum Ernährungsprotokoll

milch NRW.

**Bewertungskriterien zum Ernährungsprotokoll**

Die Ernährungspyramide



**Arbeitsauftrag:**
Überprüfe das Ernährungsprotokoll mit den Empfehlungen der Ernährungspyramide. Stelle dir folgende Fragen:

**1. Vielseitigkeit:**
**Sind alle Lebensmittelgruppen vertreten?** ☐ ja ☐ nein,
es fehlt/fehlen _____

**2. Lebensmittelmengen:**
**Wurden die einzelnen Lebensmittelgruppen in den Portionsmengen gegessen und getrunken, wie sie in der Ernährungspyramide empfohlen werden?** ☐ ja ☐ nein,
und zwar _____

**3. Gibt es besondere Auffälligkeiten?**
**Kommen zum Beispiel zu viele Süßigkeiten, stark zuckerhaltige Getränke wie Limonaden, zu viele fetthaltige Snacks oder Fast Food-Produkte vor?** ☐ nein ☐ ja,
und zwar _____

**4. Was kann verbessert werden?**
_____

## Kombinationsmöglichkeiten:

- „Die Frühstücksexperten zeigen auf!“
  (E 1 – Kap. 5./6. Klasse)