

B6: Die Ernährungspyramide

Lehrerinformation



1/7

Arbeitsauftrag	<p>Die SuS lesen den kurzen Infotext über die Ernährungspyramide. Anschliessend stellen sie sich eine individuelle Pyramide zusammen, an welcher sie aufzeigen, von welchen Lebensmitteln sie viel und von welchen sie wenig konsumieren.</p> <p>Danach gestalten sie anhand der vorgegebenen Stichworte eine eigene Pyramide, die nach ihrem Ermessen einer gesunden Ernährung entspricht.</p> <p>Darauf vergleichen sie die zwei selbst erarbeiteten Pyramiden mit dem Original. ZU Schluss stellen die SuS eigene „Teller“ zusammen, welche dem Tellermodell der SGE entsprechen.</p> <p>Als Hausaufgabe sollen sich die SuS überlegen, von was sie mehr und von was sie weniger konsumieren sollten und ihre Überlegungen in Stichworten festhalten.</p>
Ziel	<p>Die SuS werden sich ihrer eigenen Ernährung bewusst.</p> <p>Die SuS erkennen den Stellenwert von Brot und Getreide in der Ernährungspyramide und wissen, dass im Brot viele energiereiche Kohlenhydrate enthalten sind.</p>
Material	Arbeitsblätter
Sozialform	Einzelarbeit
Zeit	45' – 60'

Zusätzliche
Informationen:

- Die dritte Pyramide könnte auch als Hausaufgabe nach Hause gegeben werden mit dem Auftrag, gemeinsam mit den Eltern darüber zu diskutieren und die Fragen zu beantworten.
- Das Tellermodell veranschaulicht, wie sich eine Hauptmahlzeit (Frühstück, Mittag-, Abendessen) ausgewogen zusammenstellen lässt. Es zeigt einerseits die Lebensmittel, aus denen sich eine vollständige Mahlzeit zusammensetzt, und andererseits stellt er das Verhältnis dar, in dem jedes dieser Lebensmittel auf den Teller kommen sollte, damit die Mahlzeit ausgewogen ist. Dieses Mengenverhältnis ist nicht haargenau zu nehmen, da die Mengen von der Art der Lebensmittel, aus denen das Menu sich zusammensetzt, und den individuellen Bedürfnissen abhängen. Sie vermitteln hingegen eine Grössenordnung, die für die meisten Erwachsenen Gültigkeit hat.

Quelle und weitere Infos:

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/

B6: Die Ernährungspyramide

Arbeitsblätter



Die Ernährungspyramide

Eine gesunde Ernährung ist vielseitig und abwechslungsreich zusammengesetzt. Wieviel Kalorien du täglich brauchst, hängt vom Alter und deinen Aktivitäten ab.

Nicht alle Lebensmittel solltest du in gleichen Mengen konsumieren. Die Ernährungspyramide zeigt dir auf, von welchen Nahrungsmitteln du mehr und von welchen du weniger essen solltest. Ganz wichtig für deine Ernährung ist das Trinken. Dein Körper speichert das Wasser nicht, deshalb solltest du immer wieder trinken. Über den Tag verteilt sollten es ein bis zwei Liter sein. Am besten trinkst du ungesüsste Getränke (Wasser oder ungesüsster Tee).

Jede Stufe der Lebensmittelpyramide steht für eine Lebensmittelkategorie. Je grösser die Stufe, desto mehr kannst du davon am Tag zu dir nehmen.

Brot gehört zu der Gruppe der Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte. Diese Lebensmittel versorgen deinen Körper vor allem mit Kohlenhydraten und sind wichtige Energielieferanten für die Muskeln, das Gehirn und andere Organe. Vor allem Vollkornprodukte enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern. Du solltest täglich drei Portionen aus dieser Gruppe zu dir nehmen, eine Portion entspricht 75 bis 125 g oder ca. 1,5 bis 2,5 Scheiben Brot.

B6: Die Ernährungspyramide

Arbeitsblätter



3/7

Pyramide 1:

Hier geht es um deine eigene, persönliche Ernährung. Überlege dir, welche Produkte du am meisten zu dir nimmst und trage sie dementsprechend in die Pyramide ein. Unten sind die meistverzehrten und oben die am wenigsten verzehrten Produkte.

So ernähre ich mich:



B6: Die Ernährungspyramide

Arbeitsblätter



4/7

Pyramide 2:

Hier geht es darum, wie eine ausgewogene Ernährung aussehen sollte. Was denkst du, wovon man viel und wovon man wenig essen und trinken sollte? Fülle die untenstehenden Wörter wieder in die Pyramide ein!

So sollte ich mich ernähren:



1. Gemüse	2. Reis	3. Fisch	4. Nüsse	5. Kartoffeln	6. Früchte	7. Wasser
8. Milchprodukte	9. Butter	10. Süßigkeiten	11. Teigwaren	12. Tee	13. Brot	14. Fleisch
15. Pilze	16. Eier	17. Käse	18. Süßgetränke	19. Fruchtsäfte	20. Öl	21. Fast-Food (Burger, Knabberien)

B6: Die Ernährungspyramide

Arbeitsblätter



5/7

Pyramide 3:

So solltest du dich ernähren, damit du mit genügend Energie durch den Tag kommst und dein Körper gesund bleibt.

Vergleiche nun deine eigene Pyramide mit der untenstehenden und schreibe dir in Stichworten auf, wovon du mehr essen oder trinken und worauf du eher verzichten solltest.



Davon sollte ich in Zukunft weniger essen:

Davon sollte ich mehr zu mir nehmen:

B6: Die Ernährungspyramide

Arbeitsblätter



6/7

Tellermodell

Eine ausgewogene Mahlzeit besteht aus den folgenden Bestandteilen:

- **Getränk**
Wasser, ungesüsster Tee
- **Gemüse und/oder Früchte**
Roh oder gekocht, als Beilage oder auch als Hauptgericht (Salat, Suppe, Rohkost, Dessert..)
- **Stärkereiche Lebensmittel**
z.B. Kartoffeln, Getreideprodukten (Teigwaren, Reis, Polenta, Couscous, Brot...), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, rote oder weisse Bohnen usw.), Maniok, Quinoa usw.
- **Eiweissreiche Lebensmittel**
Einmal pro Tag eine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Tofu, Quorn oder Seitan.
Zu den anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Blanc battu, Hüttenkäse oder Käse



Grafik: <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/ausgewogener-teller/>

B6: Die Ernährungspyramide

Arbeitsblätter



7/7

Tellermodell:

Nun bist du an der Reihe: Stelle verschiedene Teller zusammen, welche eine ausgewogene Mahlzeit darstellen. Das Beispiel hilft dir dabei.

Beispiel:



Fisch mit Brokkoli und Kartoffeln¹

¹ Quelle: SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung