



LERNEN *im Garten*

Speiseplan der Zukunft

Was sollten wir in welcher Menge essen, damit alle Menschen auf der Welt langfristig genug und gesund essen können? Gemeinsam schaut ihr euch die Planetary Health Diet an.



Alter: 6-10 Jahre



Dauer: 30-45 Minuten



Organisation/Einrichtung:
Acker Österreich



Fächer: Biologie und Umweltkunde,
Ernährung und Haushalt, Geographie
und Wirtschaft

Benötigte Materialien:

- Arbeitsblatt „Speiseplan der Zukunft“
- Lösungsblatt für Pädagog*innen „Speiseplan der Zukunft“
- Tafel, Kreide
- Stifte
- Schere
- Kleber



Ablauf:

Male einen vereinfachten Schrank mit Schubladen oder Kisten an die Tafel. Schreibe die Lebensmittelgruppen in die Schubladen/Kisten. Leite das Thema ein, indem du den Schüler*innen erklärst, dass Nahrungsmittel in Gruppen eingeteilt werden können – die Lebensmittelgruppen. Besprecht gemeinsam diese Lebensmittelgruppen: Gut geeignete Pflanzen:

- Welche Nahrungsmittel gehören in die Gruppen?
- Welche Gruppen sind bisher unbekannt?
- Wisst ihr schon, wovon wir viel essen sollten und warum? Wovon sollten wir eher selten und wenig essen?

Die Schüler*innen erhalten das Arbeitsblatt, schneiden die Puzzleteile aus und kleben diese auf den oben abgebildeten Teller. Erkläre den Schüler*innen, dass nicht in jeder Mahlzeit alle Lebensmittelgruppen gegessen werden müssen, sondern der Teller Mengenempfehlungen darstellt: Die Hälfte unseres Essens sollte aus Gemüse und Obst bestehen, die andere Hälfte sollte sich in erster Linie aus Vollkorngetreide, pflanzlichen Proteinquellen, pflanzlichen Fetten und (optional) einer bescheidenen Menge an tierischen Proteinquellen zusammensetzen. Danach lösen die Schüler*innen die weiteren Aufgaben auf dem Arbeitsblatt. Besprecht die Lösungen im Anschluss in der Klasse.

Feedback erwünscht: Wir sind neugierig, wie unsere Materialien zum Thema Ernährung bei euch und euren Schüler*innen ankommen und was wir verbessern können. Gebt uns gerne Feedback unter: forms.office.com/e/6yuSgdkAat. Als Dankeschön gibt es eine kleine Überraschung von uns!

Kompetenzorientierte Lernziele:

Die Schüler*innen

- ... erfassen die Lebensmittelgruppen der Planetary Health Diet.
- ... identifizieren, von welchen Lebensmittelgruppen wie viel gegessen werden sollten.
- ... ordnen die Bestandteile einer Frühstücksmahlzeit den Lebensmittelgruppen zu.