

Jetzt wird's bunt

Lernen mit Obst und Gemüse

Ob im Rahmen der Lehrpläne, von Schulverpflegung oder Schulobstprogrammen – Obst und Gemüse sind in der Schule ein Thema. Der folgende Beitrag frischt das Basiswissen zu ihrem Wert für die Gesundheit auf und stellt Ideen und bewährte Ansätze zur Ernährungsbildung mit Obst und Gemüse im Unterricht vor.

Sachinformation:

Obst und Gemüse für die Gesundheit
Gut zu essen und zu trinken ist eine bedeutende Voraussetzung für konzentriertes Lernen. Obst und Gemüse sind leckere und wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung, denn sie enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und sättigende Ballaststoffe, aber nur relativ wenige Kalorien. Diese „Mischung“ hat für die Gesundheit des Menschen eine besondere Bedeutung: Zahlreiche wissenschaftliche Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Menschen mit einem hohen Obst- und Gemüsekonsum deutlich seltener von ernährungsmitbedingten Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verschiedenen Krebsformen und Fettleibigkeit betroffen sind.

Obst und Gemüse für Klein & Groß

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt in ihren „10 Regeln“ einer ge-

sunden Ernährung, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen. Als Messgrößen für eine Portion dienen alltagsnah die eigenen Hände: Eine Handvoll gilt als eine Portion, bei kleinen oder geschnittenen Früchten nimmt man beide Hände für eine Portion zusammen. Dieses einfa-

Lernziele und Kompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler

- ➔ benennen die Vielfalt von Obst und Gemüse und beschreiben deren Eigenschaften;
- ➔ lernen die Verzehrempfehlung „5 am Tag“ und das Portionsmaß kennen;
- ➔ reflektieren das große Handelsangebot und benennen diverse Verwendungsmöglichkeiten von Obst und Gemüse;
- ➔ entwickeln eigene Wünsche für Mahlzeiten mit Gemüse und Obst;
- ➔ bereiten eigene Speisen mit Obst und Gemüse zu.

Fach: Sachkundeunterricht zu den Themen gesunde Ernährung und einheimische Lebensmittel



Mit Obst und Gemüse kommt Abwechslung auf den Teller.

che Maß passt sich automatisch den Bedürfnissen von Kindern und Erwachsenen an: große Hände – große Portionen, kleine Hände – kleine Portionen.

Zwei der fünf Portionen sollten mit Obst gedeckt werden, die übrigen drei Portionen Gemüse und Salat werden als Rohkost und schonend Gekartes verzehrt. Auch Nüsse, Obst- und Gemüsesäfte sowie Trockenfrüchte zählen als Beitrag zu den 5 am Tag. Wichtig bei verarbeiteten Produkten ist, dass der Fettgehalt gering und Zucker nur begrenzt zugesetzt ist.

Abwechslung für jeden Tag

Eine obst- und gemüsereiche Ernährung bringt optisch und geschmacklich Abwechslung auf den Teller. Mit den Jahreszeiten verändert sich das saisonale Angebot stetig aufs Neue. Dass Obst und Gemüse so schön bunt aussehen und so unterschiedlich schmecken, ist neben Zuckern und Säuren der Verdienst der sekundären Pflanzenstoffe. Letztere sind in der Pflanze z.B. als gelbe, grüne oder rote Farbstoffe, als Duft- oder Aromastoffe vorhanden. Man kann sie teilweise sehen, riechen und schmecken, z.B. die rot-gelben Carotinoide in Möhren oder in Paprika, das grüne Chlorophyll in Brokkoli und Spinat oder die rot-violetten Anthozyane in Rotkohl und Brombeeren. Diese Vielfalt lädt zum Entdecken und Lernen ein.

Methodisch-didaktische Anregungen:

Als Einstieg gilt es, sich mit der Klasse einen Überblick über die große Vielfalt an Obst- und Gemüsearten und -sorten zu verschaffen. Dazu stehen alle Buchstaben des Alphabets an der Tafel. Die Schülerinnen nennen in beliebiger Reihenfolge ihnen bekanntes Obst und Gemüse von Aubergine bis Zitrone und vervollständigen so das ABC an der Tafel. Falls nötig, hilft eine Fotosammlung dabei (siehe Linktipps). Als Motivation und zum Ab-



Links und Literaturempfehlungen:

- ➔ Weitere Aspekte und Ideen für den Unterricht zu Obst und Gemüse sowie Poster, Spiele, Quizfragen, Rezepte und einen Saisonkalender finden Sie unter www.5amtag-schule.de.
- ➔ Unter www.ima-lehrermagazin.de stehen eine bunte Fotosammlung mit Obst und Gemüse sowie das Heft 1 mit der Unterrichtseinheit „Wintergemüse“ (Seite 6–10) und sieben Seiten Zusatzmaterial zum Download bereit.

bau von Vorbehalten stehen während des Einstiegs Teller mit diversen Obst- und Gemüsestücken, je mit einem Zahnstocher, zum Naschen bereit.

Der Überblick dient als Ausgangsbasis, um die Eigenschaften von Obst und Gemüse zu sammeln: z.B. Äpfel sind knackig, Blumenkohl-Köpfe weiß, Clementinen saftig. Sollte der allgemeine Einwurf kommen, Obst und Gemüse schmecke nicht, lenken Sie den Fokus über unbeliebte auf beliebte Sorten. Spitzenreiter beim Lieblingsobst sind Erdbeeren, Äpfel und Kirschen sowie Trauben und Bananen. Die beliebtesten Gemüsearten sind Gurken, Karotten und Tomaten.

Neben den optischen und geschmacklichen Eigenschaften sollte die Klasse darauf kommen, dass Obst und Gemüse nicht nur bunt und lecker sind, sondern auch sehr gesund. Sicher wissen die Kinder, dass man viel Obst und Gemüse essen soll. Stellen Sie die Empfehlung „5 am Tag“ für die Verzehrsmenge vor und erklären Sie das mitwachsende Handmaß für die Portionsgrößen. Anhand **Arbeitsblatt 1** üben die Kinder zu unterscheiden, bei welchen Arten ein oder zwei Hände als eine Portion zählen. Optimalerweise sind die abgebildeten Obst und Gemüse vorrätig und die Lösungen können praktisch ausgetestet und hergeleitet werden.

Fordern Sie die Kinder auf, die Eltern beim Einkauf zu begleiten und die Produktvielfalt im Supermarkt zu entdecken, auch jenseits der Frischtheke in der Konserven- oder Tiefkühlabteilung. In der nächsten Stunde berichten die SchülerInnen davon und ergänzen die Sammlung aus der ersten Stunde. Gehen Sie diesmal stärker

auf die verschiedenen Weisen der Zubereitung ein: Was isst man roh? Was wird gekocht? Was eignet sich zu welcher (Zwischen-)Mahlzeit? **Arbeitsblatt 2** stellt dann einen Bezug von der Produkt- und Rezeptvielfalt zu dem individuellen Speiseplan her. Gehen Sie als Lehrerin bzw. Lehrer mit einem guten Beispiel voran. Überlegen Sie laut, was Sie wann wie essen möchten. Jedes Kind überlegt dann für sich, wie es seine fünf Portionen an einem Schultag erreichen möchte. Das ausgefüllte Blatt kann als „Wunschzettel“ an die Eltern gehen.

Die ganze Unterrichtseinheit lebt von praktischen Elementen und dem Bezug zum Alltag. Daher sollte sie mit einem gemeinsamen Pausenfrühstück enden. Dieses gemeinschaftliche Genusserlebnis sollte mit genügend Zeit vorbereitet werden, damit jedes Kind eine Aufgabe übernehmen und seine Fingerfertigkeiten trainieren kann. Bitten Sie ggf. Eltern um Hilfe, besonders bei dem Schälen und Schneiden mit Messern in der ersten und zweiten Klasse. Mögliche Unverträglichkeiten und Allergien sind vorher durch einen Elternbrief abzuklären. Auch der hygienische Umgang mit den Lebensmitteln sollte geübt werden. Ein erster Rezeptvorschlag befindet sich in diesem Heft auf Seite 27, ein Smoothie-Rezept in Heft 3 auf Seite 27. Zur Auflockerung des Unterrichts bieten sich zudem Spiele und Rätsel rund um Obst und Gemüse an (siehe Seite 27/28).

Seit 2002 wird die Kampagne „5 am Tag“ von der Europäischen Union gefördert. Die Schirmherrschaft haben das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz sowie das Bundesministerium für Gesundheit übernommen.



Die eigenen Hände sind ein praktisches Maß, das mitwächst.

Eine oder zwei Hände?

Wie groß eine Portion Obst oder Gemüse ist, verraten dir deine Hände. Eine Handvoll entspricht genau einer Portion bei großen Stücken, die in eine Hand passen. Bei größeren Arten, die man klein schneidet, oder bei kleinem Obst ergeben zwei Hände eine Portion.

Aufgabe 1:

Kreise jedes Bild ein. Ziehe dabei einen einfachen Kreis um das Bild, wenn die Portion in eine Hand passt. Male einen doppelten Kringel um das Bild, wenn du für eine Portion beide Hände brauchst.



Aufgabe 2:

Nenne weitere Beispiele für Portionen, die in eine oder zwei Hände passen.



Birne, Banane, Orange, Nektarine, Paprika,

Sauerkraut, 1 Glas Tomaten- oder Karottensaft,



Mandarinen, alle Arten von Beeren, Blumenkohl,

Ananas, Trauben, Mais, Spinat

Ausnahme: Von Nüssen und Trockenobst nur eine

(kleine) Handvoll als eine Portion!

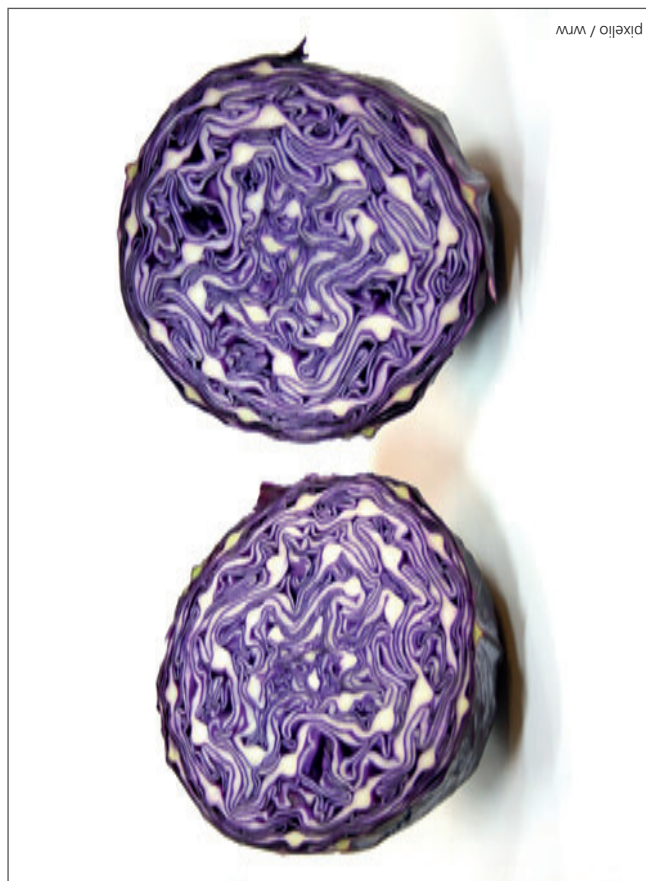
Meine 5 am Tag-Portionen

Aufgabe:

Trage in die Tabelle ein, mit welchem Obst und Gemüse du deine fünf Portionen an einem Schultag erreichen möchtest.

Mahlzeit	Obst- und Gemüseportionen
Vor der Schule	<ul style="list-style-type: none"> → Mischbrot mit Kräuterquark + eine Handvoll Gurkenscheiben → 1 Schale Müsli mit einer Banane
Pause	<ul style="list-style-type: none"> → Vollkornbrot mit Schnittkäse + eine Handvoll Radieschen → Knäckebrot mit Kochschinken + zwei Mandarinen → Vollkornbrötchen mit Salami + eine Handvoll Möhrenstifte → Pumpernickel mit Camembert + ein Apfel
Mittagessen	<ul style="list-style-type: none"> → Erbsen und Mais mit Nudeln → Tomatensoße auf den Spaghetti → Kartoffeln mit Rahmspinat
Snack (nach den Hausaufgaben, beim Sport, beim Picknick usw.)	<ul style="list-style-type: none"> → Apfel → Möhre → Pfirsich
Abendbrot	<ul style="list-style-type: none"> → Tomatenscheiben auf dem Brot → Spieß mit Gurken, Pumpernickel und Fleischwurst
Weitere Anlässe, z.B. abends zum Fernsehgucken	<ul style="list-style-type: none"> → Spieß mit Birnen, Trauben und Käse → Gemüsesticks mit Kräuterquark

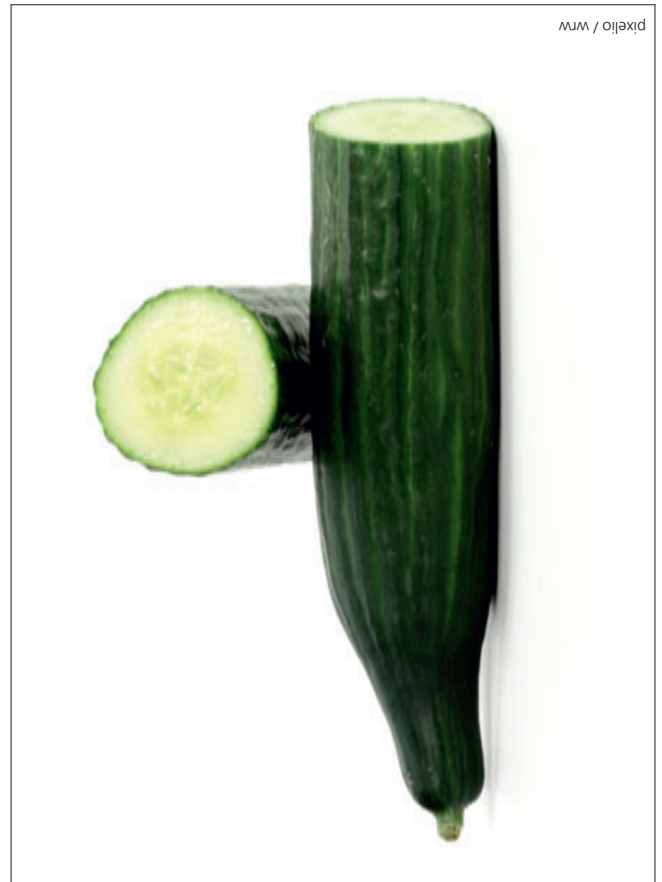
Fotosammlung Obst und Gemüse



Fotosammlung Obst und Gemüse



Fotosammlung Obst und Gemüse



Fotosammlung Obst und Gemüse



Fotosammlung Obst und Gemüse

