

## Unterrichtskoffer Mampf

### Ernährung in Kindergarten und Unterstufe

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für das Wohlbefinden und für die Gesundheit. In der Fachliteratur wird vermehrt auf die Gefahr von Übergewicht oder von problematischem Essverhalten hingewiesen. Zeitgleich sind etliche neue Ratgeber rund um das Thema Ernährung entstanden, die einem erklären, welche Diät wirksam ist, warum man Ernährung mit Bewegung verbinden sollte und welche Lebensmittel der Gesundheit förderlich oder abträglich sind. Im vorliegenden Unterrichtskoffer wird bewusst auf die Einteilung von „gesunden“ und „ungesunden“ Lebensmittel verzichtet. Um einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln zu fördern, werden stattdessen Themen aufgegriffen wie

- die Herkunft, zum Beispiel: Woher kommt die Milch? Woraus besteht Brot? Wie sieht eine Kartoffel im rohen Zustand aus?
- der Einkauf, zum Beispiel: Wieso stehen Joghurt und Quark im gleichen Regal? Was haben Pouletflügeli und Salami gemeinsam?
- die Energiebilanz, zum Beispiel: Was haben Essen, Spielen und Ausruhen miteinander zu tun? Wieso kann einem nach zu viel Pudding schlecht werden?

Der Koffer ist für 6- bis 8-jährige Kinder konzipiert. Dem Alter entsprechend werden die Kinder spielerisch an die beschriebenen Themen herangeführt und bekommen wichtiges Wissen für Alltag vermittelt.

Alle im Handbuch erwähnten Materialien finden Sie im Koffer. Arbeitsblätter sind sowohl im Ordner als auch elektronisch auf der beiliegenden CD-Rom verfügbar.

Im Kapitel 1 sind Hintergrundinformationen zu finden, die den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit erklären, die Bestandteile der Nahrung erläutern, die wichtigsten Lebensmittel kurz beschreiben und die Wichtigkeit von saisonalen und regionalen Produkten erläutern. Farbige Saisontabellen von Früchten und Gemüse schaffen einen Überblick.

Im Kapitel 2 finden Sie eine Vielfalt an Unterrichtsvorschlägen für den Kindergarten und die Unterstufe. In Anlehnung an zwei bereits in anderen Regionen entwickelte Unterrichtskoffer haben wir Spiele, Geschichten, Handpuppen, Lieder, Bastelanleitungen und Arbeitsblätter zusammen getragen. Darüber hinaus finden Sie im Koffer weitere Bilderbücher und ein Buch mit Liedern rund um die Ernährung, die in diesem Kapitel kurz beschrieben werden.

Kapitel 3 ergänzt die umfangreichen Unterrichtsvorschläge mit weiteren Arbeitsblättern zum Knobeln, Malen und Spielen, die Sie je nach Gutdünken einsetzen können.

In Kapitel 4 sind Fachstellen aufgeführt, die Ihnen oder Eltern weiterhelfen, wenn sich Fragen rund um die Ernährung von Kindern stellen. Ausserdem wird die Mediothek von **gesundheit schwyz** vorgestellt, wo sie Broschüren beziehen können und eine grosse Auswahl an Fachliteratur, Kinderbücher, Lehrmittel, DVD's und Ratgeber zu diesem und weiteren Themen der Gesundheitsförderung kostenlos ausleihen können. Besuchen Sie unsere Homepage für Online-Recherchen: <http://www.gesundheit-schwyz.ch/info/mediothek/index.html>.