



**WBFB**

Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung • Gemeinnützige Gesellschaft mbH  
Holzdamm 34 • D-20099 Hamburg • Tel. (040) 68 71 61 • Fax (040) 68 72 04  
office@wbfb-medien.de • www.wbfb-medien.de

**Unterrichtsblatt** zu der didaktischen DVD

# Gesunde Ernährung

## Was ich alles beachten sollte



**Unterrichtsfilm, ca. 15 Minuten,  
Filmsequenzen, Zusatzmaterial, Arbeitsblätter, interaktives Quiz  
mit interaktivem Lernmodul in der Online-Version**

### **Adressatengruppen**

Alle Schulen 3. - 7. Schuljahr,  
Jugend- und Erwachsenenbildung

### **Unterrichtsfächer**

Sachunterricht, Biologie

### **Kurzbeschreibung des Films**

Eine Fachärztin erklärt sehr kindgerecht, warum es so wichtig ist, sich gesund zu ernähren. In einer Grundschulklasse befüllen Kinder eine Ernährungspyramide mit den entsprechenden Lebensmitteln und erarbeiten gemeinsam, von welchen dieser Lebensmittel sie wie viel essen sollten. Auch in der Schule ist eine gesunde Ernährung wichtig, Mirka teilt sich mit ihrer Freundin ein Vollkornbrot mit Salat. In einer anderen Grundschule können sich die Schülerinnen und Schüler zum Mittagessen von einem frisch zubereiteten Salatbuffet bedienen. Für eine Gemüsequiche kaufen Kinder mit ihren Müttern die frischen Zutaten ein und bereiten die Quiche zu Hause zu. Gemeinsam wird dann zu Mittag gegessen.

### **Kompetenzen**

Die Schülerinnen und Schüler erfahren, wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Ernährung für ihren Körper ist. Mithilfe der Ernährungspyramide, die von den Kindern im Film befüllt wird, bekommen sie einen Einblick in wesentliche Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel und erkennen, von welchen Lebensmitteln sie wie viel essen sollten. Ihnen wird deutlich, dass sie auch in der Schule bei ihrem Pausenbrot auf gesunde Zutaten achten sollten. Am Beispiel der Gemüsequiche, die die Kinder mit ihren Müttern aus frischen Zutaten zubereiten, erkennen sie, wie schön gemeinsames Kochen und auch Essen in Gemeinschaft sein kann.

**Verleih in Deutschland:** WBFB-Unterrichtsmedien können bei den Landes-, Stadt- und Kreisbildstellen sowie den Medienzentren entliehen werden.

**Verleih in Österreich:** WBFB-Unterrichtsmedien können bei den Landesbildstellen, Landesschulmedienstellen sowie Bildungsinstituten entliehen werden.

**Weitere Verleihstellen** in der Schweiz, in Liechtenstein und Südtirol

## Inhaltsverzeichnis

• Hilfe für den Benutzer	S. 2	• Beobachtungs- und Arbeitsaufträge	S. 6
• Struktur der WBF-DVD	S. 3	• Übersicht über die Materialien	S. 7
• Einsatzmöglichkeiten zu Themen der Lehrpläne und Schulbücher	S. 4	• Didaktische Merkmale der WBF-DVD Kompakt neu	S. 8
• Inhalt des Films	S. 4	• Zum Einsatz der WBF-DVD Kompakt neu	S. 8
• Anregungen für den Unterricht: Einsatz des Unterrichtsfilms	S. 5		

## Hilfe für den Benutzer

Die WBF-DVD Kompakt neu besteht aus einem **DVD-Video-Teil**, den Sie auf Ihrem DVD-Player oder über die DVD-Software Ihres PC abspielen können, und aus einem **DVD-ROM-Teil**, den Sie über das DVD-Laufwerk Ihres PC aufrufen können.

### DVD-Video-Teil

In Ihrem DVD-Player wird der DVD-Video-Teil automatisch gestartet.

**Hauptfilm starten:** Der WBF-Unterrichtsfilm läuft ohne Unterbrechung ab.

**Schwerpunkte:** Der WBF-Unterrichtsfilm ist in Filmsequenzen (= Schwerpunkte) unterteilt.

### DVD-ROM-Teil

Im DVD-Laufwerk Ihres PC können Sie den DVD-ROM-Teil über den Explorer durch Öffnen der **Index-Datei** starten. Für den Wechsel zum DVD-Video-Teil starten Sie Ihre DVD-Software.

Der Unterrichtsfilm und die Filmsequenzen sind direkt vom DVD-ROM-Teil abspielbar. Sie finden dort weiterführende **Materialien**, **Arbeitsblätter**, ein **interaktives Quiz** (im HTML5-Format, geeignet für Tablets, Whiteboards ...) und die **Infothek**.

**Alle Materialien** können als PDF- oder Word-Datei aufgerufen und ausgedruckt werden. Sie sind nach den Schwerpunkten und Problemstellungen gegliedert. Zu allen Materialien werden **Arbeitsaufträge** angeboten.

Zur Unterstützung der **Binnendifferenzierung** sind diese Arbeitsaufträge in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

<input type="radio"/> leicht	<input checked="" type="radio"/> mittel	<input type="radio"/> schwer
------------------------------	---	------------------------------

**Infothek** - hier finden Sie folgende Dokumente als PDF- und Word-Datei:

- das **didaktische Unterrichtsblatt** mit Anregungen für den Unterricht
- die **Sammlung aller Arbeitsblätter - Lehrkraft** (mit Lösungen)
- die **Sammlung aller Arbeitsblätter - Schülerinnen und Schüler** (ohne Lösungen)
- die **Sammlung aller Arbeitsmaterialien**

## Struktur der WBF-DVD

<b>Unterrichtsfilm:</b> <b>Gesunde Ernährung</b> <b>Was ich alles beachten sollte</b>	
<b>1. Schwerpunkt</b> <b>Gesunde Ernährung - was ist das?</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Filmsequenz (7:05 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b></li><li>• <b>Problemstellung, Materialien (siehe Seite 7)</b></li></ul>	
1.1	Was gehört zu einer gesunden Ernährung?
<b>2. Schwerpunkt</b> <b>Essen in der Schule</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Filmsequenz (3:25 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b></li><li>• <b>Problemstellung, Materialien (siehe Seite 7)</b></li></ul>	
2.1	Wie ernähren wir uns in der Schule gesund?
<b>3. Schwerpunkt</b> <b>Essen zu Hause</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Filmsequenz (4:50 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b></li><li>• <b>Problemstellung, Materialien (siehe Seite 7)</b></li></ul>	
3.1	Wie bereiten wir zu Hause gesunde Mahlzeiten zu?

**Systemvoraussetzungen für den Einsatz der DVD-ROM:**

Windows 7, 8 und 10, Mac OS X, DVD-Laufwerk mit gängiger Abspielsoftware, 16-Bit-Soundkarte mit Lautsprechern, Bildschirmauflösung von 800 x 600 Pixel oder höher

## **Einsatzmöglichkeiten zu Themen der Lehrpläne und Schulbücher**

- Bedeutung gesunder Ernährung
- Der menschliche Körper und seine Gesunderhaltung
- Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln
- Gesundheit und Lebensweise
- Zusammensetzung der Nahrung
- Bedeutung von Lebensmitteln
- Lebensmittelgruppen und deren Bausteine

### **Inhalt des Films**

Jeden Tag etwas zu essen und zu trinken, gehört zu unserem Alltag, so wie Schlafen, Lernen, Spielen oder Sport. Wer nicht regelmäßig isst, kann müde, schlapp oder sogar krank werden. Aber nicht jedes Lebensmittel ist gleich gut für uns.

Johanna liebt es, mit ihrem Vater auf dem Wochenmarkt einzukaufen. Deshalb kennt sie sich mit den verschiedenen Obst- und Gemüsesorten besonders gut aus. Sie weiß, was für ihren Körper gut ist.

Zwei andere Mädchen erkundigen sich bei einer Fachärztin, was sie bei einer gesunden Ernährung beachten sollten; die Ärztin erklärt ihnen sehr anschaulich, aus welchen Gründen es so wichtig ist, dass wir uns alle gesund ernähren.

Auch in der Grundschule Bönebüttel geht es heute um gesunde Ernährung. Die Kinder sollen gleich die auf dem Boden ausgebreiteten Lebensmittel in eine sogenannte Ernährungspyramide einordnen. Beim Einsortieren fällt auf, dass die Schülerinnen und Schüler gezielt vorgehen und die unterschiedlichen Farben der Fächer, ähnlich wie bei einer Ampel, sehr genau beachten. Eine Ernährungspyramide hilft den Kindern, zwischen gesunden und ungesunden Lebensmitteln zu unterscheiden. Zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung gehören reichlich Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte und Kartoffeln. Ausreichend Milchprodukte, Fisch, Fleisch und Eier. Öle, Fette und Nüsse in Maßen und ab und zu darf es auch etwas Süßes sein.

Bei Familie Baum. Mirkas Vater ist gerade damit beschäftigt, für seine Tochter die Verpflegung für den Schulvormittag vorzubereiten; natürlich kommt nur Gesundes in die Box. Der Vormittag in der Schule ist lang und manchmal ziemlich anstrengend. Da ist die Box sehr willkommen. Mirkas Freundin greift auch zu. Die meisten Kinder haben eine gesunde Verpflegung dabei, so wie es die Schule wünscht.

Vorbereitungen für das Mittagessen in einer anderen Grundschule. Hier wird für die Kinder täglich frisch gekocht. Das ist längst nicht in allen Schulen so. Häufig wird das Essen aus Großkantinen angeliefert und hat damit schon längere Wege hinter sich. In vielen Schulen bekommen die Kinder nach dem Unterricht überhaupt keine Mahlzeit. Heute gibt es ein Salatbuffet, unter anderem mit Gurke, Karotten, Paprika und Thunfisch. Dazu ein leckeres Dressing und Fladenbrot. Die Schülerinnen und Schüler nehmen das Essen von der Salatbar sehr gut an. Bei der großen Auswahl ist für jeden etwas dabei. Die Möglichkeit, in der Schule zu essen, sollte eigentlich in jeder Schule gegeben sein. Viele Eltern sind berufstätig und können ein frisch zubereitetes Mittagessen für ihre Kinder nur schwer oder gar nicht organisieren.

Mirka, ihre Freundin und die beiden Mütter haben sich zum Einkaufen im Supermarkt verabredet. Die beiden Mädchen kümmern sich um den Einkauf in der Gemüseabteilung. Mittags soll es bei Mirka und ihren Eltern eine leckere Gemüsequiche geben.

Zu Hause angekommen beginnen die Mädchen, die Möhren für die Quiche zu schälen und zu schneiden. Das kostet zwar etwas Zeit, macht aber auch Spaß. Dann kommt das andere Gemüse an die Reihe. Damit die Quiche nicht zu trocken wird, bereiten die Kinder eine Mischung aus Eiern, Schmand, Salz und Pfeffer vor. Jetzt fehlt nur noch der Teig. Teig und Nudelholz müssen gut mit Mehl bestäubt werden, damit der Teig beim Ausrollen nicht kleben bleibt. Für den Belag der Quiche wird nun das Gemüse in leicht gesalzenem Wasser kurz gekocht. Das Gemüse, Tomaten, Zwiebelringe, der Guss und geriebener Käse kommen nun auf den Teig und runden die Quiche ab. Bei 180 Grad wird die Quiche im Backofen gebacken. Dann ist das Mittagessen fertig und die beiden Mädchen mit ihren Eltern genießen die frisch zubereitete Quiche.

Nicht nur gemeinsames Kochen, sondern auch Essen in Gemeinschaft ist etwas sehr Schönes. Und mit frischen Zutaten auch gesund.

## **Anregungen für den Unterricht: Einsatz des Unterrichtsfilms**

<b>Thema der Unterrichtseinheit:</b>	<b>Gesunde Ernährung</b> Was ich alles beachten sollte
--------------------------------------	---

### **Kompetenzen**

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren, wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Ernährung für ihren Körper ist,
- bekommen mithilfe der Ernährungspyramide, die von den Kindern im Film befüllt wird, einen Einblick in wesentliche Inhaltsstoffe unserer Lebensmittel,
- erkennen, von welchen Lebensmitteln sie wie viel essen sollten,
- kommen zu der Einsicht, dass sie auch in der Schule bei ihrem Pausenbrot auf gesunde Zutaten achten sollten,
- erkennen am Beispiel der Gemüsequiche, die die Kinder mit ihren Müttern aus frischen Zutaten zubereiten, wie schön gemeinsames Kochen und auch Essen in Gemeinschaft sein kann.

### **Einstieg**

Zu Beginn schreibt die Lehrkraft das Thema der Unterrichtseinheit an die Tafel oder auf das Whiteboard. Anschließend fragt die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler, was ihnen zu gesunder Ernährung alles einfällt. Die Schülerinnen und Schüler sammeln gemeinsam ihr Vorwissen. Alle Aussagen - auch die falschen - werden an der Tafel oder auf dem Whiteboard festgehalten und später mit den Ergebnissen aus der Gruppenarbeit verglichen.

### **Vor der Filmvorführung**

Nach diesem Einstieg stimmt die Lehrkraft die Schülerinnen und Schüler auf den Unterrichtsfilm ein, indem sie die drei Themenschwerpunkte mit den dazugehörigen Problemstellungen an die Tafel oder auf das Whiteboard schreibt:

## **Gesunde Ernährung - was ist das?**

Was gehört zu einer gesunden Ernährung?

### **Essen in der Schule**

Wie ernähren wir uns in der Schule gesund?

### **Essen zu Hause**

Wie bereiten wir zu Hause gesunde Mahlzeiten zu?

Die Schülerinnen und Schüler werden entsprechend der drei Schwerpunkte in drei Lerngruppen eingeteilt. Um die Auffassungsgabe und die Konzentration zu fördern, erhält jede Lerngruppe vor der Filmvorführung Beobachtungs- und Arbeitsaufträge.

Abhängig von der Methodenkompetenz (Erfahrung mit der Gruppenarbeit) und der Sachkompetenz der Schülerinnen und Schüler können die Arbeitsaufträge auch geschlossen an den Klassenverband verteilt werden.

**Zur Unterstützung der Binnendifferenzierung** sind die Aufgaben in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt:

leicht,  mittel und  schwer.

### **Beobachtungs- und Arbeitsaufträge**

#### **Erste Lerngruppe: Gesunde Ernährung - was ist das?**

- 1. Berichte, was die Ärztin über gesunde Ernährung erzählt.
- 2. Nenne die drei wichtigsten Nährstoffe unserer Nahrung und beschreibe, in welchen Lebensmitteln sie vor allem enthalten sind.
- 3. Erkläre, von welchen Lebensmitteln wir reichlich, maßvoll oder nur wenig essen sollten.

#### **Zweite Lerngruppe: Essen in der Schule**

- 1. Berichte, was du beim Essen in der Schule berücksichtigen solltest.
- 2. Erkläre, welche Vorteile das Mittagessen in der Schule hat.

#### **Dritte Lerngruppe: Essen zu Hause**

- 1. Berichte, was Mirka und ihre Freundin alles machen müssen, bis die Gemüsequiche fertig ist.
- 2. Erkläre, welche Vorteile es hat, zu Hause frische Mahlzeiten zuzubereiten.

### **Nach der Filmvorführung**

Die Schülerinnen und Schüler äußern zunächst spontan ihre Eindrücke und berichten, was ihnen besonders aufgefallen ist. Anschließend bearbeiten die Lerngruppen ihre jeweiligen Beobachtungs- und Arbeitsaufträge. Je nach Leistungsstand der Klasse und der zur Verfügung stehenden Zeit können die Filmsequenzen zu den drei Themenschwerpunkten noch ein zweites Mal vorgeführt werden.

Die einzelnen Lerngruppen stellen ihre Ergebnisse der Klasse vor. Eventuell unvollständige oder falsche Antworten werden mithilfe der Lehrkraft ergänzt oder korrigiert. Aus den richtigen Ergebnissen entsteht im Verlauf der Unterrichtseinheit eine Übersicht an der Tafel, auf der Folie oder auf dem Whiteboard.

## Übersicht über die Materialien

**Ziffern:** 1. Schwerpunkt 1.1 Problemstellung 1.1.1 Material

**Abkürzungen:** Sch = Schaubild T = Text A = Arbeitsblatt  
Fo = Foto

<b>1. Gesunde Ernährung - was ist das?</b> <b>Filmsequenz (7:05 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b>	
<b>1.1 Was gehört zu einer gesunden Ernährung?</b>	
1.1.1 Wasser - unser wichtigstes Lebensmittel	Sch/T
1.1.2 Die Ernährungspyramide	Sch/T
1.1.3 Verschiedene Gemüsearten	Fo
1.1.4 Wann heimisches Obst Saison hat	Sch
1.1.5 Arbeitsblatt: Die Ernährungspyramide - eine Zuordnung	A

<b>2. Essen in der Schule</b> <b>Filmsequenz (3:25 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b>	
<b>2.1 Wie ernähren wir uns in der Schule gesund?</b>	
2.1.1 Brotdosen im Vergleich	Sch
2.1.2 Tipps fürs Essen unterwegs	Sch
2.1.3 Wie viel Zucker sich in Getränken versteckt	Sch/T
2.1.4 Mittagessen in der Schulkantine	Fo
2.1.5 Arbeitsblatt: Was gehört in eine gesunde Brotdose?	A

<b>3. Essen zu Hause</b> <b>Filmsequenz (4:50 Minuten) auf DVD-Video und DVD-ROM</b>	
<b>3.1 Wie bereiten wir zu Hause gesunde Mahlzeiten zu?</b>	
3.1.1 Wir backen eine Quiche	Sch/T
3.1.2 Fast Food - bequem, aber ungesund	Sch/T
3.1.3 Wie du lecker und gesund kochen kannst	Fo/T
3.1.4 Wie man isst, ist wichtig	Sch
3.1.5 Arbeitsblatt: Gesunde Alternativen	A

## Didaktische Merkmale der WBF-DVD Kompakt neu

- Die didaktische Konzeption der WBF-DVD ist problem- und handlungsorientiert. Sie ermöglicht entdeckendes Lernen und fördert die Sach-, Methoden- und Medienkompetenz.
- Der Aufbau der DVD ist übersichtlich. Sie ist in Schwerpunkte unterteilt, die der Untergliederung des Unterrichtsfilms entsprechen. Den Schwerpunkten ist jeweils eine Problemstellung zugeordnet, die mithilfe des filmischen Inhalts und der Materialien erarbeitet werden kann.
- Zu jedem Material bietet die WBF-DVD **Arbeitsaufträge** an, die nach den Schwierigkeitsgraden „leicht“, „mittel“ und „schwer“ gekennzeichnet sind. Durch die Arbeitsaufträge haben die Lerngruppen einen besseren Zugang zu den Materialien.
- Die **Arbeitsblätter** auf dem DVD-ROM-Teil können als PDF- oder Word-Datei ausgedruckt werden. Sie fördern die selbstständige und handlungsorientierte Erschließung und Bearbeitung einzelner Problemfelder in Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit.

## Zum Einsatz der WBF-DVD Kompakt neu

**1. Möglichkeit:** Die Lehrkraft führt den Unterrichtsfilm als Einheit vor. Anschließend erfolgt die Einteilung der Schülerinnen und Schüler in Gruppen. Es bietet sich an, die Materialien des **DVD-ROM-Teils** auszudrucken und den jeweiligen Gruppen zur freien Bearbeitung zur Verfügung zu stellen. Die **Arbeitsblätter** ermöglichen eine selbstständige, weiterführende Bearbeitung der Themenschwerpunkte.

**2. Möglichkeit:** Für eine Bearbeitung im *Klassenverband* strukturiert die Lehrkraft die Materialien aus dem **DVD-ROM-Teil** vor. Damit lässt sich der Lernfortschritt dem Leistungsstand der Klasse anpassen. Die **Arbeitsaufträge** erleichtern die Erschließung der Materialien.

**3. Möglichkeit: selbstständige Bearbeitung durch die Lerngruppen am Computer**  
Die Klasse stellt nach der Filmbetrachtung eine Liste der zu bearbeitenden Themen auf. Nach der Einteilung in Gruppen wählen die Gruppenmitglieder ein Thema und die zu bearbeitenden Materialien auf der WBF-DVD selbstständig aus, kopieren sie und bearbeiten sie in einem eigenen Ordner. Jede Gruppe druckt für die Präsentation die Materialien aus oder ruft sie nacheinander auf und kommentiert sie.

### **4. Möglichkeit: selbstständige Projektarbeit**

Die Gruppenmitglieder wählen die für ihr Thema relevanten WBF-Materialien aus und bereiten ihre Präsentation selbstständig vor.

## Gestaltung

Joachim Hinz, Aukrug

Andrea Kintrup, Daniela Knapp, Nele Malec, Hamburg

Gerhild Plaetschke, Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung (WBF), Hamburg

**Schnitt:** Johannes Retter, Hamburg

**Kamera:** Joachim Hinz, Aukrug; **zusätzliche Kamera:** Frank Hadamczik, Neumünster

### **Wir danken für die freundliche Unterstützung:**

Frau Dr. med. Silja Schäfer/Johanna und Ulf Heeschen/Marco Böttiger/Sandra, Mirka und Rico Baum/  
Johanna, Annkathrin und Holger Gripp/Lotta Schwanke/Michaela Bahlow, Daria Libner,  
Veronika Ehlers/Regine Scheu/Klasse 4 der Grundschule Bönebüttel

**Gern senden wir Ihnen unseren aktuellen Katalog  
WBF-Medien für den Unterricht**

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Internet - [www.wbf-medien.de](http://www.wbf-medien.de)**

Alle Rechte vorbehalten: WBF - Institut für Weltkunde in Bildung und Forschung Gemeinn. GmbH