

Vorschlag 1: Lebensmittel sind (ver-)kostbar

Basisinfo:

Titel	Lebensmittel sind (ver-)kostbar
Untertitel	Lebensmittel bewusst wahrnehmen mit allen Sinnen
Kurzbeschreibung	Kinder werden auf spielerische und lustbetonte Art und Weise an das Thema „Lebensmittel bewusst wahrnehmen – bewusster Umgang mit Lebensmitteln“ herangeführt. Mit allen Sinnen werden Lebensmittel, die gesund sind und gleichzeitig gut schmecken, wahrgenommen und erforscht. Die Kinder stellen einander ihre liebsten Lebensmittel vor – dadurch werden Lebensmittel vielleicht ganz neu kennen und schätzen gelernt. Die Kinder wählen ein gemeinsames Lieblingslebensmittel, mit dem sie sich näher auseinandersetzen. Informationen über Herkunft und Produktion, Haltbarkeit und Lagerung sowie verschiedene Möglichkeiten der Zubereitung werden erarbeitet.
Kompetenzorientierte Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder können verschiedene Lebensmittel mit unterschiedlichen Sinnen (schmecken, fühlen, riechen ...) wahrnehmen, ihre Sinneserfahrungen beschreiben und diese mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmer besprechen. • Sie kennen verschiedene Lebensmittel und können deren Wert für ihre eigene Gesundheit einschätzen. • Sie verfügen zu ausgewählten Lebensmitteln über Erfahrungswissen und altersgemäße Informationen bezüglich Herkunft und Produktion, Haltbarkeit und Lagerung sowie verschiedene Möglichkeiten der Zubereitung. • Sie erlangen Bewusstsein für den Wert von Lebensmitteln, kommen zu einem bewussteren Umgang damit und tragen so in ihrem eigenen Wirkungsbereich zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen bei.
Altersgruppe	6–10 Jahre
Themenbereiche	Sprache, Naturwissenschaften, Gesundheit, Lebensraum, Wirtschaft, Kreativität
Dauer	150 Minuten (exklusive Ergänzungsmodul)
Methoden	<ul style="list-style-type: none"> • Kim-Spiel • Gespräch/Clustering im Plenum • Lebensmittelrallye mit Verkostung, individueller Bewertung und Auswertung • Plakatgestaltung • Unterrichtsgespräch und Dokumentation von Hintergrundwissen • Gestalten und Präsentieren eines Werbespots • Basteln eines Saisonkalenders • Weiterführend: Arbeiten mit dem Saisonkalender
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Tastsackerl (blickdichtes Stoffsackerl) • 4 Stück verschiedenes Obst und/oder Gemüse (z. B. Apfel, Karotte ...) • Teller für die Verkostung • Schneidbretter • Messer • Servietten • Plakate oder Flipchartpapier

Titel	Lebensmittel sind (ver-)kostbar
Materialien	<ul style="list-style-type: none"> • Klebeband • Klebepunkte in den Farben Rot, Gelb, Grün (jeweils in Gruppenstärke) • Vielfältige gesunde Lebensmittel: ausreichend viele, damit alle ihr Lieblingslebensmittel auswählen können und die Lebensmittel in ausreichender Menge für eine Verkostung durch die ganze Gruppe zur Verfügung stehen. • Eventuell Gong oder anderes Geräuschinstrument • Eventuell Verstärkungsringe <p>Für jeden Teilnehmerin und jeden Teilnehmer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buntstifte • Schere • Heft oder Blatt Papier • Kopien des Arbeitsblattes „Saisonkalender“ • 1 Musterbeutelklammer/Spreizklammer
Besondere Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Es sollen Lebensmittel ausgewählt/vorgelegt werden, die gesund, regional, saisonal (Informationen zu diesen Begriffen finden sich im Download „Hintergrundinformationen für Pädagoginnen und Pädagogen zum Thema Ernährung“) sind und gleichzeitig den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gut schmecken. • Dieser Umsetzungsvorschlag bietet die Möglichkeit, sich durch die aufeinander aufbauenden Phasen intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Die meisten Phasen können aber auch als eigenständige Einheiten umgesetzt werden. • Die Lebensmittelralley ist z. B. auch für Schulfeste, Elternabende (Die Kinder bereiten Ratespiele für Eltern vor) und ähnliche Veranstaltungen geeignet. Eventuell sind für die Durchführung zusätzliche Erwachsene hilfreich.
Eignung für ...	Unterricht und außerschulische Jugendarbeit
Konnex zum Lehrplan	<p>Sachunterricht:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schülerinnen und Schüler unterstützen, ihre unmittelbare Lebenswirklichkeit zu erschließen und an entsprechenden Beispielen die vielseitige Betrachtungsweise der Wirklichkeit bewusst machen. • Durch kindgemäßen und gleichzeitig sachgerechten Unterricht zu einem differenzierten Betrachten und Verstehen ihrer Lebenswelt führen und sie damit zu bewusstem und eigenständigem und verantwortlichem Handeln befähigen. • Die Bedeutung gesunder Lebensführung erkennen und gesundheitsbewusstes Verhalten an einigen Beispielen (z. B. Ernährung) anbahnen. • Das Verständnis für Bereiche des Versorgtwerdens, Versorgens und Vorsorgens erweitern und vertiefen. Einsicht in wirtschaftliche Zusammenhänge und dementsprechend eigenverantwortliches Handeln anbahnen. • Die Beziehung des Menschen zur Natur verstehen lernen – für die Ernährung (Gemüse, Obst, Futterpflanzen; Eier, Milch, Fleisch).
Quellen:	<p>www.bmnt.gv.at/lebensmittelsindkostbar www.amainfo.at/fileadmin/user_upload/Saisonkalender_Obst.jpg www.bmnt.gv.at/land/lebensmittel/qs-lebensmittel/ernaehrung/initiativen_lb_ernaehrung/schul-obst.html www.umweltberatung.at/start.php?list=yes&suchstr=saisonkalender</p>
Nächster Umsetzungsvorschlag	Woher? Wohin? – Wege der Lebensmittel

Ablauf:

Phase 1		Einstieg: Obst- und Gemüse-Kim-Spiel
Dauer	10 Minuten	
Beschreibung	<p>Zum Einstieg ertasten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer vier verschiedene Obst- und/oder Gemüsearten im bereits vorbereiteten Tastsackerl (ein blickdichtes größeres Stoffsackerl mit vier verschiedenen Obst- und/oder Gemüsestücken befüllt). Der Schwierigkeitsgrad kann variiert werden, indem bezüglich der Form sehr verschiedene (z. B. Zwetschke, Apfel, Karotte, Karfiol) oder eher ähnliche Arten (z. B. Erdapfel/Kartoffel, Rote Rübe, Zwiebel, Paradeiser/Tomate) gewählt werden. Für größere Gruppen empfiehlt es sich, mehrere Tastsackerl vorzubereiten.</p> <p>Die erste Herausforderung besteht darin, die Ergebnisse zunächst nicht zu verraten.</p> <p>Wenn alle getastet haben, werden die Ergebnisse gemeinsam besprochen (Wie haben sich die Stücke angefühlt? Woran habt ihr die Karotte ... erkannt?) und der Inhalt des Sackerls besichtigt.</p>	
Link	<p>Gesunde Jause: www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/gesunde-jause/schule-jause</p>	
Download	„Hintergrundinformationen für Pädagoginnen und Pädagogen zum Thema Ernährung“	
Phase 2		Mein liebstes gesundes Lebensmittel
Dauer	15 Minuten	
Beschreibung	<p>Die anleitende Person stellt nun einen Korb mit vielen verschiedenen Lebensmitteln, die gesund sind, gleichzeitig aber den Teilnehmerinnen und Teilnehmer gut schmecken (z. B. verschiedene Obst- und Gemüsearten, Brot, Käse, Wurst, Joghurt ...), in die Mitte des Sitzkreises. Jedes Kind wählt nun sein Lieblingslebensmittel aus und stellt es kurz vor. Wenn alle an der Reihe waren, wird gemeinsam ein Clustering vorgenommen, d. h. die Lebensmittel werden in Gruppen eingeteilt und dementsprechend auf verschiedenen Tischen aufgelegt (z. B. Milchprodukte, Gemüse, Obst, Brot & Gebäck, ...).</p>	
Download	„Hintergrundinformationen für Pädagoginnen und Pädagogen zum Thema Ernährung“	
Phase 3		Lebensmittelrallye
Dauer	50 Minuten	
Beschreibung	<p>Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer sucht nun jenen Tisch auf, auf dem sich sein/ihr Lebensmittel befindet – so entsteht bei jeder Lebensmittelgruppe eine Kleingruppe. Die anleitende Person muss hier eventuell noch etwas regulieren, damit die Kleingruppen in etwa gleich groß sind (eventuell Lebensmittelgruppen zusammenlegen, andere aufteilen, ...).</p> <p>Jede Kleingruppe bekommt nun ein Plakat, und jedes Kind malt zunächst mit Buntstiften sein ausgewähltes Lebensmittel auf das Papier. Der Platz auf dem Plakat wird dabei so aufgeteilt, dass alle gleichzeitig arbeiten können.</p> <p>Danach werden die Lieblingslebensmittel für die Verkostung vorbereitet: Obst/Gemüse wird gewaschen und/oder geschält, alles wird in kleine Stückchen geschnitten (damit genug für jede Person, die an der anschließenden Verkostung teilnimmt, da ist) und auf Tellern appetitlich angerichtet.</p> <p>Das vorbereitete Plakat wird ebenfalls auf den Tisch gelegt, die bunten Klebepunkte legt die anleitende Person in entsprechender Anzahl auf jeden Tisch dazu. Wenn die Vorbereitungsarbeiten fertig sind, gibt die anleitende Person das Startsignal für die erste Verkostungsrunde: Jede Kleingruppe sucht eine Station auf und absolviert dort im Team folgende Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Als Erstes werden die angebotenen Lebensmittel identifiziert (hier kann auch das Plakat helfen bzw. zur Kontrolle dienen). 	

Phase 3		Lebensmittelrallye
Beschreibung	<ul style="list-style-type: none"> Nun dürfen die Lebensmittel gekostet werden. Jede/Jeder riecht an jedem Lebensmittel und kostet dann ein Stück. Jedes Kind klebt auf das Plakat zu jedem Lebensmittel einen Klebepunkt (grün für „schmeckt mir sehr gut“, gelb für „geht so“, rot für „schmeckt mir nicht“). <p>Die anleitende Person behält den Überblick und gibt ein Signal zum Wechsel der Station, wenn alle Kleingruppen so weit sind. Falls notwendig, führt die anleitende Person die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch die Aufgaben und sagt für alle Kleingruppen laut Schritt für Schritt an, was zu tun ist.</p>	
Phase 4		Auswertung der Plakate
Dauer	10 Minuten	
Beschreibung	<p>Wenn alle Stationen durchlaufen wurden, räumt jede Kleingruppe rasch ihre Station auf. Noch übrig gebliebene Lebensmittel werden nach Möglichkeit verzehrt. Bleiben noch Reste übrig, wird eine weitere Verwendungsmöglichkeit überlegt.</p> <p>Die Gruppe trifft sich dann wieder im Kreis, und die Plakate mit den Lebensmitteln und Klebepunkten werden für alle sichtbar aufgehängt. Nun wird gemeinsam geschaut und besprochen: Gibt es ein Lebensmittel, das nur grüne Punkte hat, also allen Kindern geschmeckt hat? Welches Lebensmittel hat die meisten roten Punkte? Die Punkte können ausgezählt und die Lebensmittel nach ihrer Beliebtheit gereiht werden.</p>	
Phase 5		Wahl des Gruppenlebensmittels
Dauer	30 Minuten	
Beschreibung	<p>Die Gruppe einigt sich nun auf ein gemeinsames Lieblingslebensmittel, welches anschließend besprochen wird. Dabei können folgende Fragen helfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Wo, wie und wann wächst es bzw. woraus besteht es und wie wird es hergestellt? Wie kommt es zu uns? Was kann alles daraus gekocht und hergestellt werden? Besonders interessant wäre es hier, wenn auch Rezepte und Zubereitungsarten aus anderen Ländern und Kulturen einbezogen werden. Wie lange kann man das Lebensmittel aufbewahren (Haltbarkeit), und wie muss es gelagert werden (z. B. im Kühlschrank)? <p>Das Lebensmittel wird von jedem Kind auf ein Blatt Papier oder ins Heft gezeichnet, die wichtigsten besprochenen Informationen werden dazugeschrieben.</p> <p>Ist es nicht möglich, sich auf ein Lebensmittel zu einigen, können auch mehrere Lebensmittel ausführlicher besprochen werden. Esmuss dafür nur entsprechend mehr Zeit einkalkuliert werden.</p>	
Links	<p>Erntezeiten häufiger Lebensmittel: www.amainfo.at/fileadmin/user_upload/Saisonkalender_Obst.jpg www.bmnt.gv.at/land/lebensmittel/qs-lebensmittel/ernaehrung/initiativen_lb_ernaehrung/schul-obst.html www.umweltberatung.at/start.php?list=yes&suchstr=saisonkalender</p> <p>Tipps zur Lagerung: www.bmnt.gv.at/lebensmittelsindkostbar</p>	

Phase 6		Werbespots gestalten und präsentieren	
Dauer	20 Minuten		
Beschreibung	Die Kinder begeben sich wieder in ihre Kleingruppe und überlegen, wie sie in einem kurzen Werbespot das Lebensmittel auf lustige Weise bewerben könnten. Die Szenen werden kurz geübt und abschließend im Plenum vorgespielt.		

Phase 7		Saisonkalender basteln	
Dauer	15 Minuten		
Beschreibung	Jedes Kind erhält eine Kopie der ersten beiden Seiten des Arbeitsblattes „Saisonkalender“ und eine Musterbeutelklammer/Spreizklammer. Die beiden Kreise werden ausgeschnitten, beim kleineren Kreis auch das eingezeichnete Segment, und mit der Musterbeutelklammer/Spreizklammer im Mittelpunkt verbunden. Die auseinandergespreizte Klammer wird auf der Rückseite mit einem Klebeband festgeklebt, um sie zu fixieren und um Verletzungen vorzubeugen. Eventuell können die Löcher, um die die Scheibe gedreht wird, zuvor noch mit Verstärkungsringen versehen werden. Die obere Scheibe kann nun gedreht werden, und die Informationen zum jeweiligen Monat werden sichtbar. Gemeinsam wird der fertige Kalender studiert, und die anleitende Person gibt Anregungen zu dessen weiterer Verwendung.		
Datei	Arbeitsblatt „Saisonkalender“		

Phase 8		Ergänzungsmodul: Lebensmittel der Woche/Lebensmittel des Monats	
Dauer	20 Minuten für die Einführung und ca. 15 Minuten pro Woche/Monat		
Beschreibung	Am Beginn der Aktionsphase schauen sich alle Beteiligten gemeinsam den Saisonkalender an und wählen für jeden Abschnitt des Aktionszeitraumes (z. B. für jeden Monat oder jede Woche) ein Lebensmittel aus. Der Einstieg in dieses Modul kann auch über ein Ratespiel erfolgen, bei dem die Lebensmittel zunächst den richtigen Abschnitten im Saisonkalender zugeordnet werden müssen. Anschließend wird vereinbart, wer wann welches Lebensmittel (roh bzw. verarbeitet) in welcher Menge für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum Verkosten mitnimmt. Im Laufe der Projektlaufzeit sollen so auch verschiedene Zubereitungsarten vorgestellt werden. Jede Woche bzw. jeden Monat wird auf diese Weise ein Lebensmittel vorgestellt/besprochen und verkostet. Die einzelnen Lebensmittel und die darüber gewonnenen Informationen können wie in Phase 5 beschrieben dokumentiert werden. So hat jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer am Ende des Projekts ein kleines Lexikon mit Informationen zu schmackhaften, saisonalen Lebensmitteln. Der schön bemalte Saisonkalender kann als Deckblatt für dieses kleine interessante Heftchen dienen.		
Links	<p>Saisonkalender Obst und Gemüse (Umweltberatung): www.amainfo.at/fileadmin/user_upload/Saisonkalender_Obst.jpg</p> <p>Rezepte der Saison (Umweltberatung): www.umweltberatung.at/start.php?list=yes&suchstr=konsumentinnen</p> <p>Gesunde Rezepte (Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs): www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/inhalt</p>		

Weiterführende Infos und Materialien:

Diverse „Ernährungsbausteine“ der ÖKOLOG-Ordnerbox des Landes NÖ

www.umweltbildung.at/cgi-bin/cms/praxisdb/suche.pl?aktion=erg&typ=Themen&thema=6