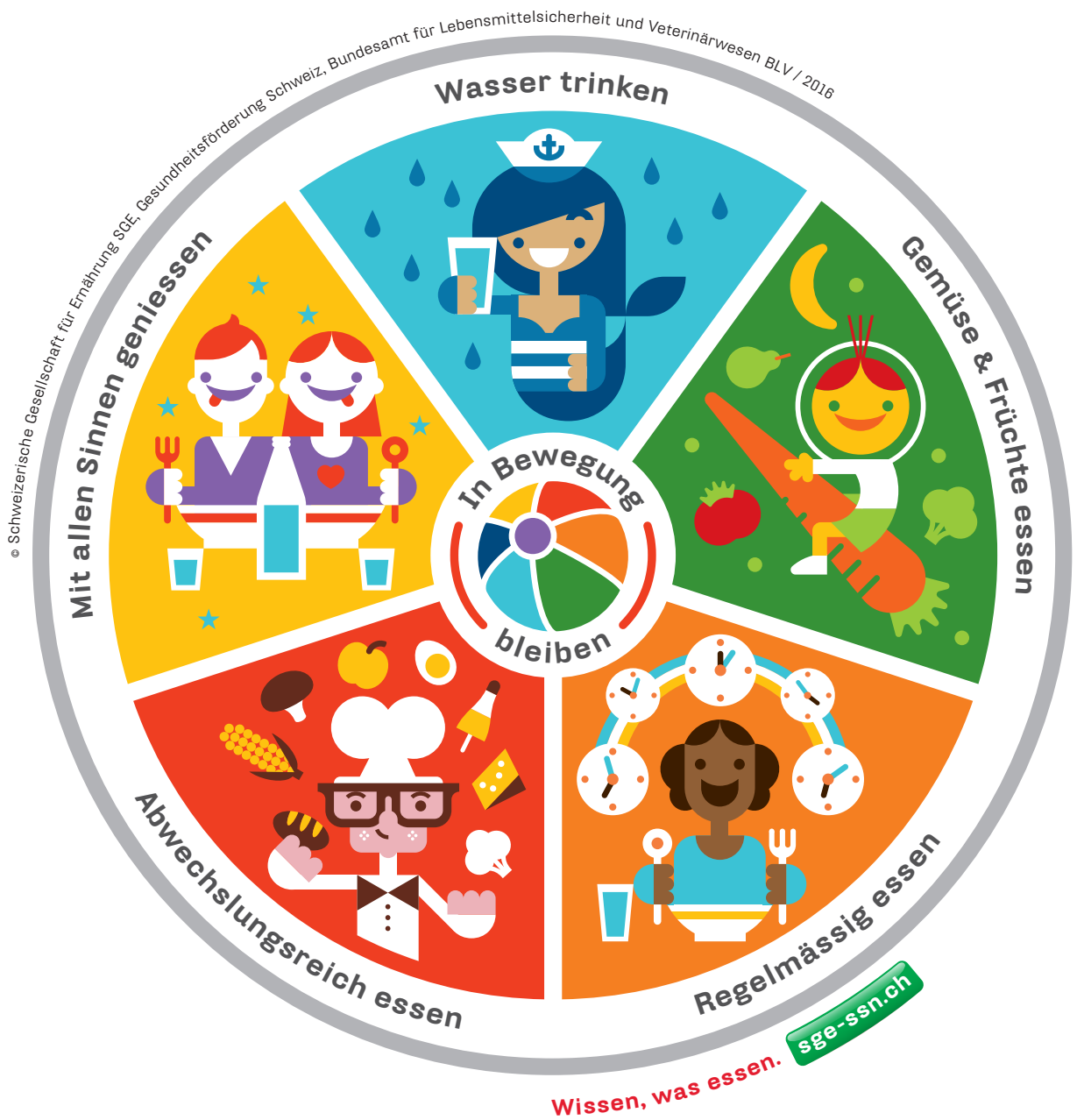




# Arbeitsblätter zur Schweizer Ernährungsscheibe Zyklus 1





## Inhaltsverzeichnis

- 3 Einleitung
- 4 Arbeitsblätter zu Impuls 1: Wasser trinken
- 7 Arbeitsblätter zu Impuls 2: Gemüse und Früchte essen
- 10 Arbeitsblätter zu Impuls 3: Regelmässig essen
- 16 Arbeitsblätter zu Impuls 4: Abwechslungsreich essen
- 22 Arbeitsblätter zu Impuls 5: Mit allen Sinnen geniessen
- 27 Quellen & Impressum



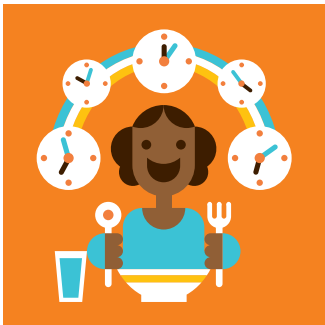
## Wasser trinken

- Wasser ist der Durstlöscher Nummer eins. Pro Tag sind vier bis fünf Gläser empfehlenswert.
- Wasser ist kalorienfrei, zuckerfrei und frei von zahnschädigenden Säuren.
- Hahnenwasser ist in der Schweiz sauber, günstig und überall verfügbar.



## Gemüse & Früchte essen

- Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben geniessen, denn jedes Gemüse und jede Frucht enthält eigene wertvolle Inhaltsstoffe.
- Gemüse und Früchte bereichern jedes Essen und schmecken zu allen Haupt- und Zwischenmahlzeiten.
- Regionale und saisonale Gemüse und Früchte bevorzugen.



## Regelmässig essen

- Regelmässig über den Tag verteilte Mahlzeiten fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.
- Ein ausgewogenes Frühstück und/oder ein ausgewogenes Znüni sorgen für einen optimalen Start in den Tag.
- Znüni und Zvieri ergänzen die Hauptmahlzeiten und können ständigem Naschen vorbeugen.



## Abwechslungsreich essen

- Abwechslung und Vielfalt bei der Lebensmittelwahl und Zubereitung tragen zu einer guten Versorgung mit Nährstoffen bei.
- Die Erwachsenen sind zuständig für Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. Die Kinder bestimmen, wie viel sie davon essen. Kinder haben ein gutes Gespür für Hunger und Sättigung, auf das Erwachsene vertrauen können.
- Es gibt keine gesunden oder ungesunden Lebensmittel, alles ist eine Frage der Menge und der Häufigkeit.

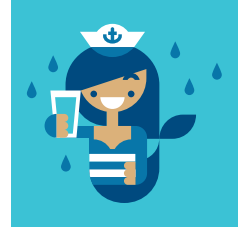


## Mit allen Sinnen geniessen

- Sich Zeit nehmen für die Mahlzeiten und möglichst häufig gemeinsam essen, denn so schmeckt es besser.
- Miteinander reden beim Essen ohne Ablenkung durch Smartphones, Tablets, TV oder Zeitungen fördert die Freude und den Genuss bei Tisch.
- Essen ist ein sinnliches Erlebnis: Was wir sehen, riechen, schmecken, tasten und hören kann sowohl Lust als auch Abneigung auslösen. Kinder sind daher nicht immer offen für neue Lebensmittel. Geduld und Vertrauen lohnen sich.

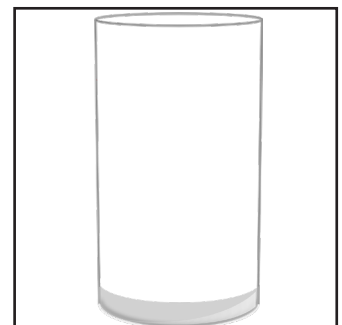
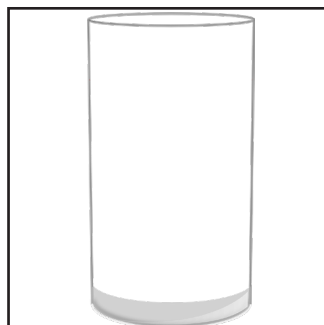
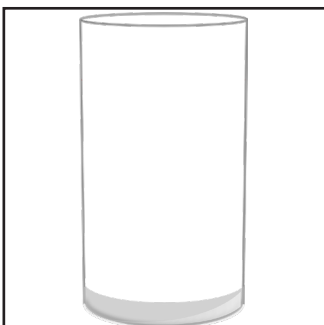
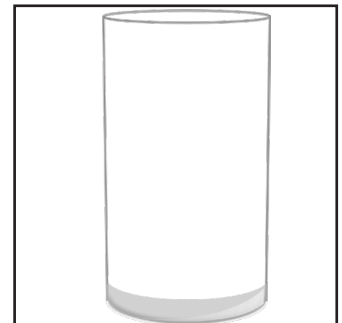
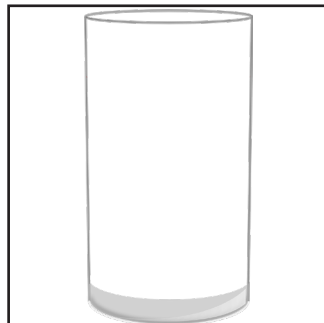
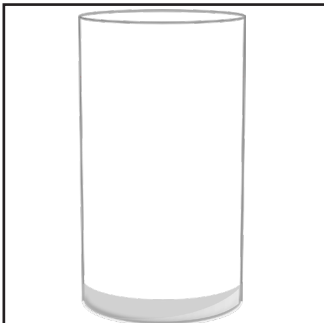
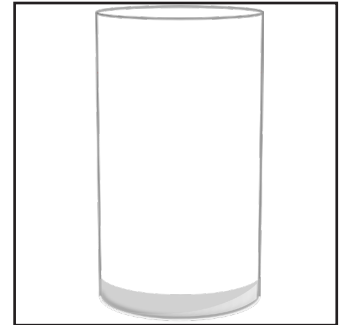
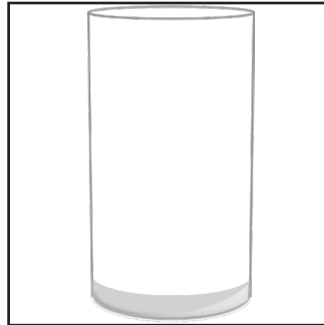
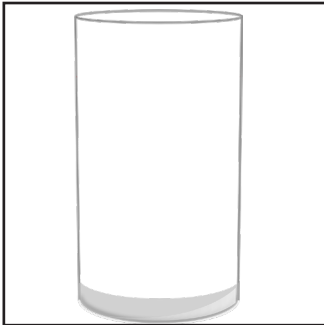


## Tagesbedarf an Wasser 1



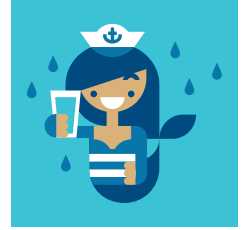
### Ablauf

- ▶ Was denkst du, wie viele Becher Wasser trinkst du an einem Tag? Schätze und male an.
- ▶ Vergleiche deine Schätzung mit einem anderen Kind.



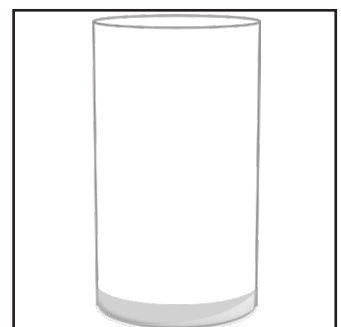
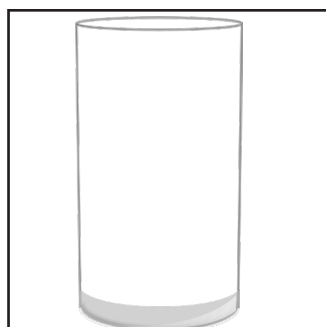
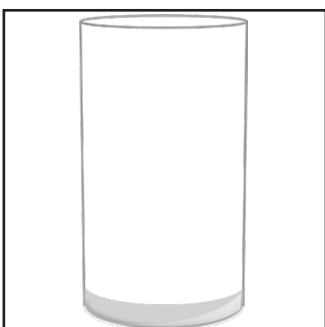
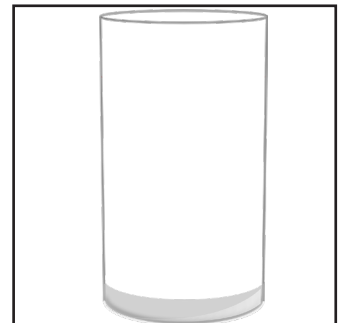
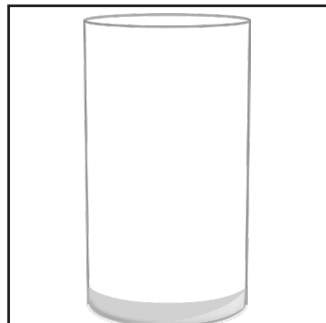
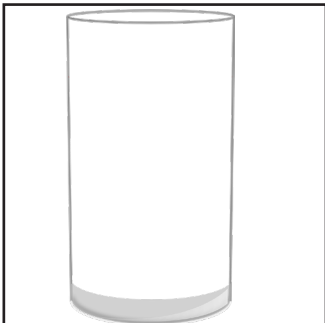
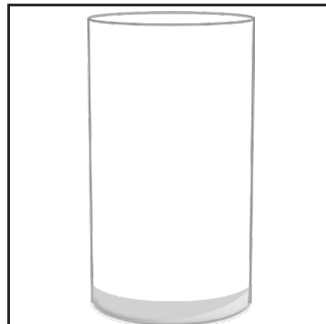
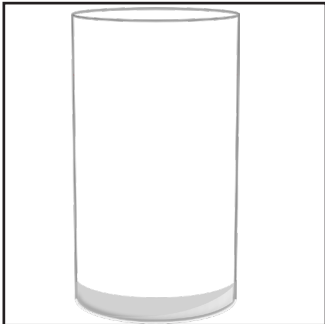


## Tagesbedarf an Wasser 2



### Ablauf

- ▶ Male die Anzahl der getrunkenen Menge an. Zähle **einen ganzen Tag** lang.
- ▶ Vergleiche das Ergebnis mit deiner Schätzung.





## Quiz



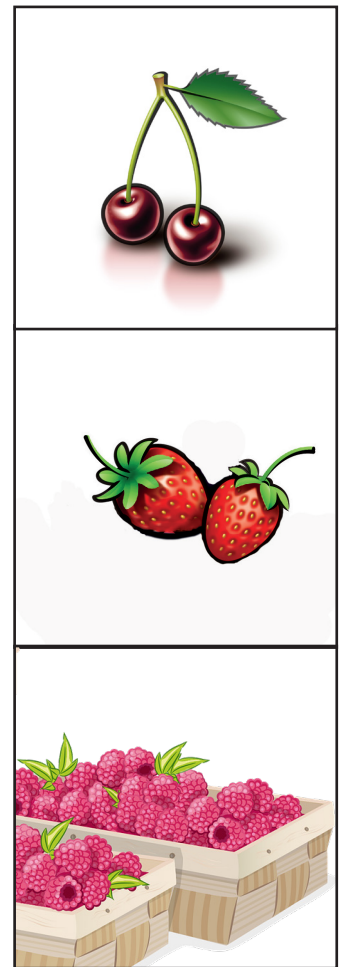
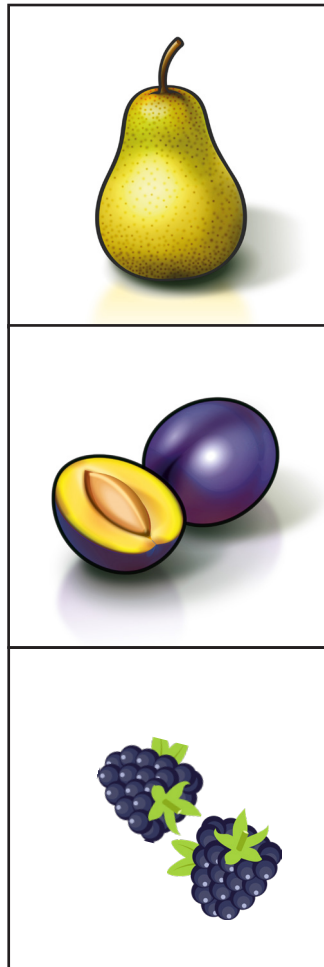
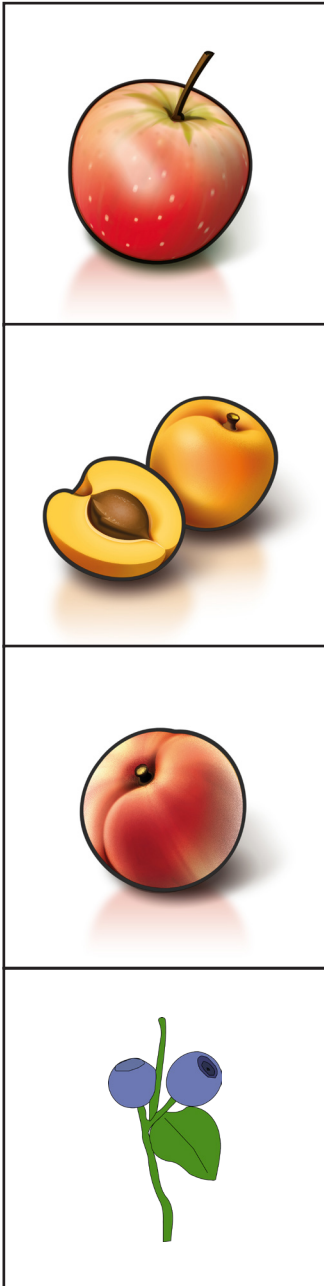
### Welche Behauptungen stimmen?

- ▶ Ja = aufstehen
- ▶ Nein = sitzen bleiben

- 1 Wenn ich zu wenig trinke, bekomme ich Kopfschmerzen und werde müde. *(JA)*
- 2 Wenn ich einen Becher Wasser trinke, ist das genug für den ganzen Tag. *(NEIN)*
- 3 Kräuter oder Fruchtstücke geben dem Wasser ohne Zuckerzusatz einen erfrischenden Geschmack. *(JA)*
- 4 Wenn es draussen heiss ist, brauche ich etwas mehr Wasser zu trinken als sonst. *(JA)*
- 5 Wenn ich am Morgen einen Liter Wasser trinke, brauche ich für den Rest des Tages nichts mehr zu trinken. *(NEIN)*
- 6 Wasser ist der beste Durstlöscher. *(JA)*
- 7 Wasser darf ich niemals aus der Leitung trinken. *(NEIN)*
- 8 Ich sollte über den Tag verteilt 4 bis 5 Becher Wasser trinken. *(JA)*
- 9 Wenn ich Sport treibe, brauche ich mehr Wasser als normal. *(JA)*
- 10 Ich darf nur trinken, wenn ich starken Durst habe. *(NEIN)*

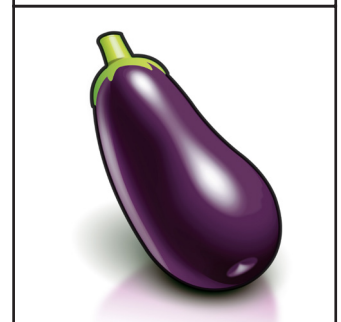
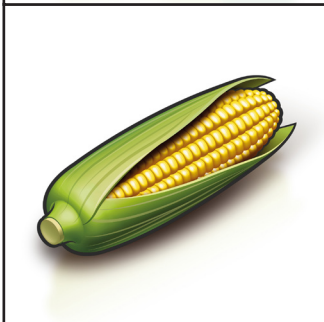
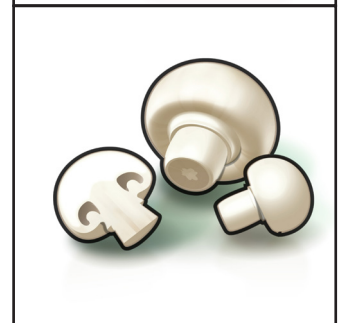
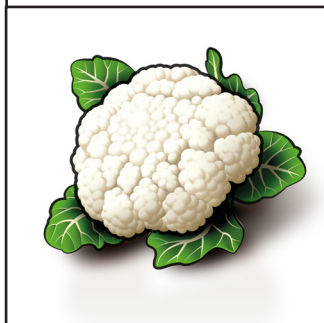
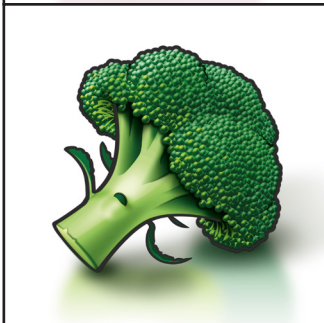
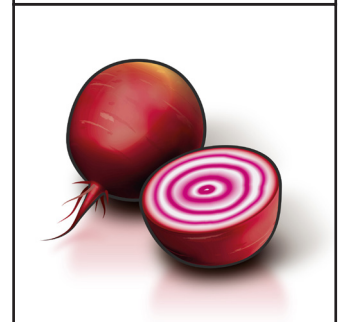
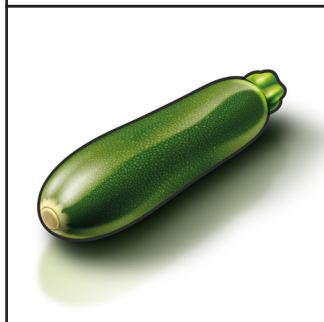
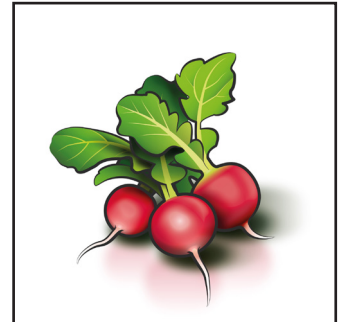
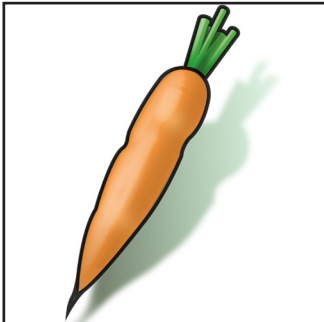


## Bildkarten Schweizer Früchte





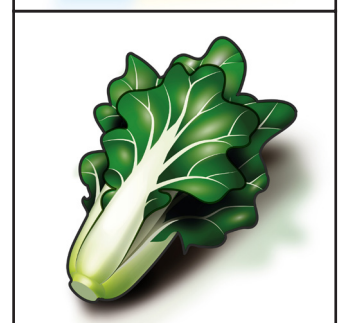
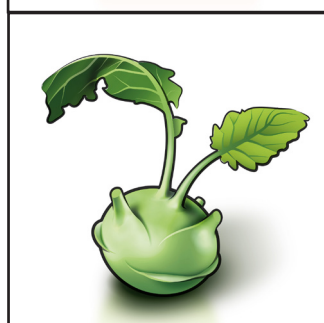
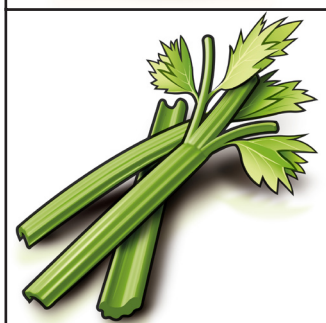
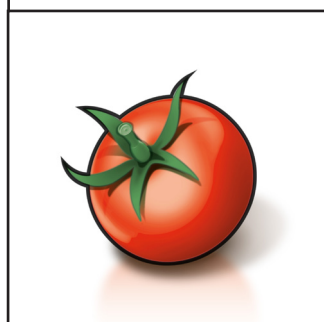
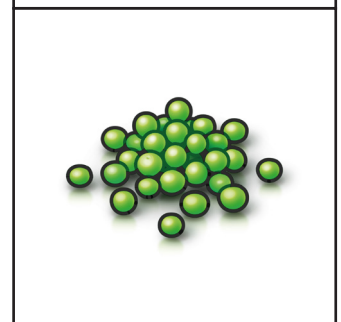
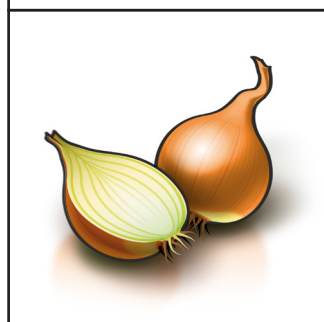
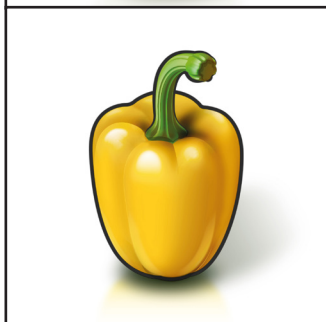
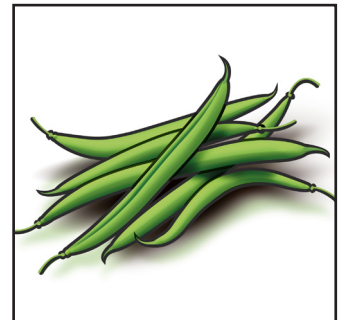
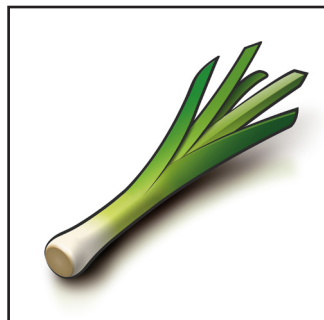
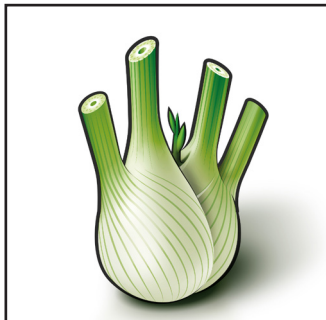
## Bildkarten Schweizer Gemüse 1





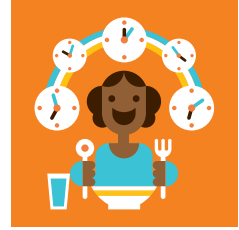


## Bildkarten Schweizer Gemüse 2





## Das esse ich am liebsten



### Ablauf

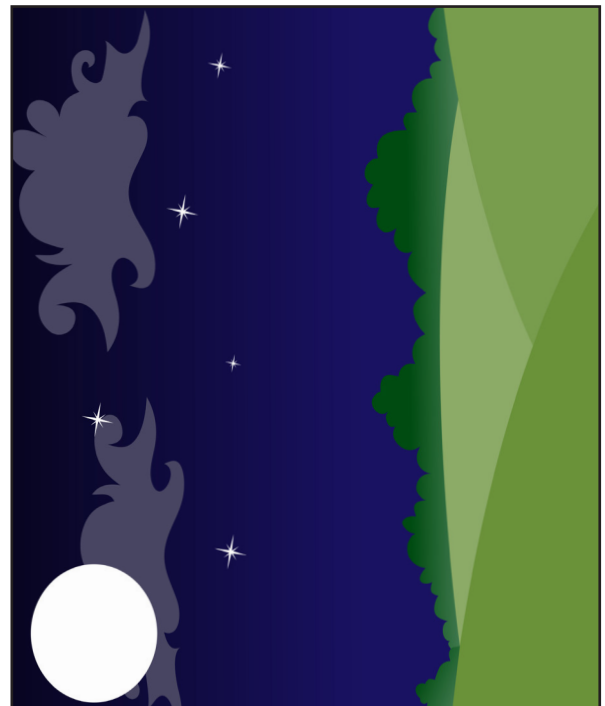
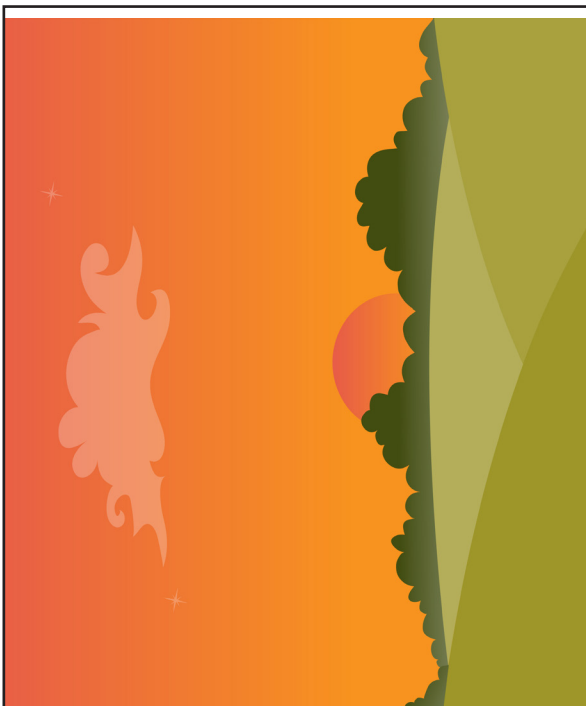
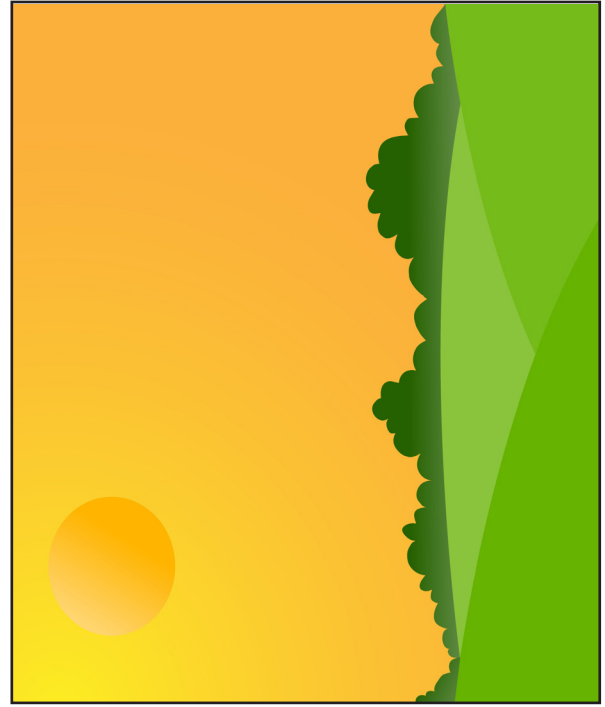
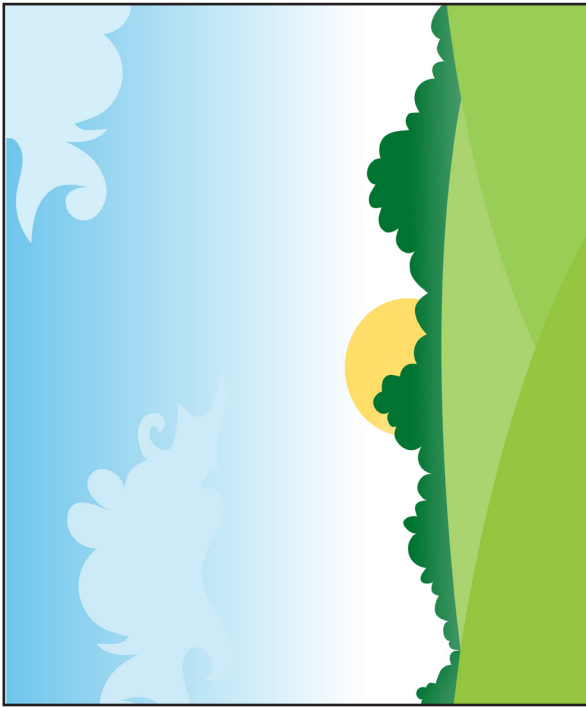
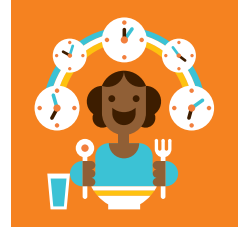
- ▶ Überlege dir, welche Speisen du gerne isst.
- ▶ Zeichne dein Lieblingsessen in den Teller.



Foto: laurentvalentinjosiplo auf Pixabay

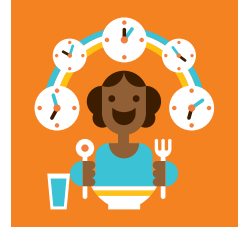


## Bildkarten Tageszeiten





## Mahlzeit 1

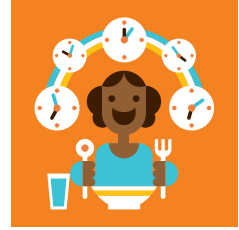


### Ablauf

- ▶ Schaue dir die Werbeprospekte genau an. Was würdest du für dein **Frühstück** einkaufen?
- ▶ Schneide das Passende aus und klebe es auf das Blatt.



## Mahlzeit 2

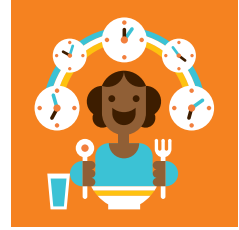


### Ablauf

- ▶ Schaue dir die Werbeprospekte genau an. Was würdest du für dein **Mittagessen** einkaufen?
- ▶ Schneide das Passende aus und klebe es auf das Blatt.



## Mahlzeit 3

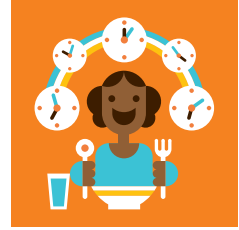


### Ablauf

- ▶ Schaue dir die Werbeprospekte genau an. Was würdest du für dein **Abendessen** einkaufen?
- ▶ Schneide das Passende aus und klebe es auf das Blatt.



## Mahlzeit 4



### Ablauf

- ▶ Schaue dir die Werbeprospekte genau an. Was würdest du für dein **Zwischenmahlzeit** einkaufen?
- ▶ Schneide das Passende aus und klebe es auf das Blatt.



## Brot backen



### Bildanleitung

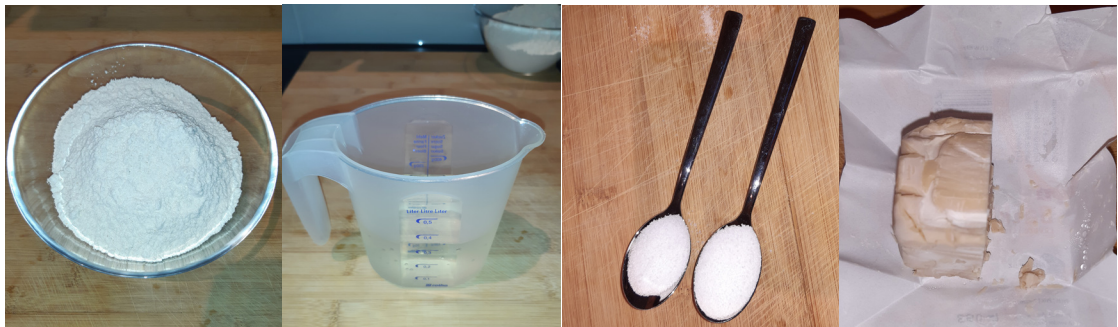
#### 1. Lege alle Materialien bereit, die du benötigst:

- ▶ Backblech mit Backpapier
- ▶ Rührkelle
- ▶ Messer
- ▶ Kaffeelöffel
- ▶ Litermass
- ▶ Küchenwaage
- ▶ Küchentuch
- ▶ grosse Schüssel



#### 2. Lege alle Zutaten bereit, die du benötigst:

- ▶ 500 g Ruchmehl
- ▶ 3-3.5 dl Wasser
- ▶ 1.5 Kaffeelöffel Salz
- ▶ 0.5 frische Hefe



#### 3. Gib alle Zutaten in die grosse Schüssel.

- ▶ Mische alles gut mit der Kelle.
- ▶ Kippe den Teig auf die Tischplatte und knete alles etwa 10 Minuten lang gut durch.







## Brot backen



### Bildanleitung

#### 4. Der Teig ist fertig geknetet, wenn er sich ohne zu reißen gut auseinanderziehen lässt.

- ▶ Lass die Teigkugel in der Schüssel aufgehen, bis sie doppelt so gross ist.
- ▶ Bedecke die Schüssel mit dem feuchten Handtuch.



#### 5. Nimm den Teig aus der Schüssel.

- ▶ Forme daraus ein Brot und lege es auf das Backpapier.
- ▶ Schneide mit dem Messer in die Mitte ein Kreuz, damit das Brot gut aufgehen kann.
- ▶ Schalte den Backofen ein: Umluft 210°C



#### 3. Backen

- ▶ 10 Minuten bei 210 °C
- ▶ Danach ca. 30–40 Minuten bei 160 °C fertig backen.
- ▶ Achtung! Bei kleinen Brötchen verringert sich die Zeit auf 10- 15 Minuten bei 160°C.

#### Tipp:

Den Brotteig kannst du auch im Kühlschrank wähen 12 Stunden aufgehen lassen. Das Brot backst du am nächsten Tag und kannst es frisch gebacken und noch warm geniessen!



## Brötchen belegen



### Aufstrich



①



②



③



④



⑤

- ① Margarine
- ② Butter
- ③ Senf
- ④ Mayonnaise
- ⑤ Frischkäse



## Brötchen belegen



### Belag



①



②



③



④



⑤

- ① Fleisch
- ② Käse
- ③ Hüttenkäse
- ④ Eier
- ⑤ Hummus



## Brötchen belegen



### Buntes & Knackiges 1/2



①



②



③



④



⑤



⑥

- ① Radieschen
- ② Cherrytomaten
- ③ Peperoni
- ④ Karotten
- ⑤ Gurken
- ⑥ Schnittsalat



## Brötchen belegen



### Buntes & Knackiges 2/2



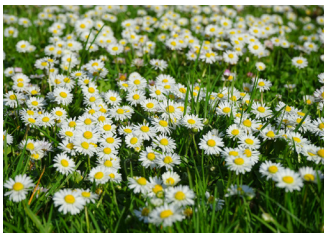
①



②



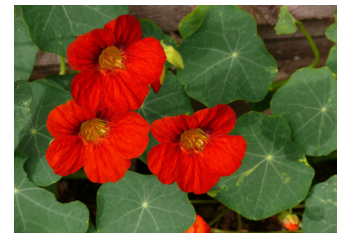
③



④



⑤



⑥

- ① Schnittlauch
- ② Petersilie
- ③ Kresse
- ④ Gänseblümchen
- ⑤ Wiesenschaumkraut
- ⑥ Kapuzinerkresse



## Das Lied der 5 Sinne



Melodie: Alle Vögel sind schon da



- ▶ 10 kleine **Finger** hab' ich da,  
das ist für mich wunderbar!
- ▶ All die Dinge **fühl'** ich da,  
ja, das ist doch sonnenklar!



- ▶ 2 schöne Augen hab' ich da,  
das ist für mich wunderbar!
- ▶ All die Dinge **seh'** ich da,  
ja, das ist doch sonnenklar!



- ▶ 2 gute **Ohren** hab' ich da,  
das ist für mich wunderbar!
- ▶ Alle Dinge **hör'** ich da,  
ja, das ist doch sonnenklar!



- ▶ 1 **Nase** hab' ich da,  
das ist für mich wunderbar!
- ▶ Alle Dinge **riech'** ich da,  
ja, das ist doch sonnenklar!

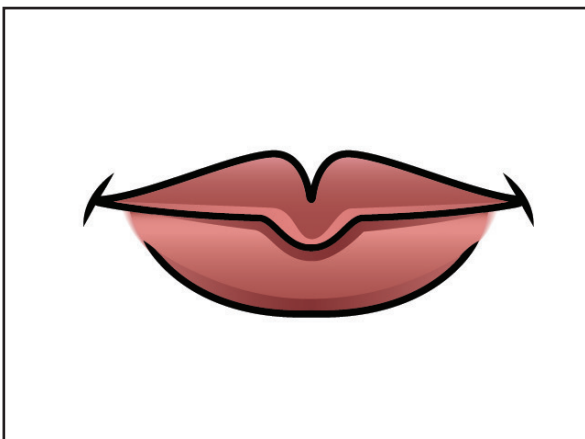
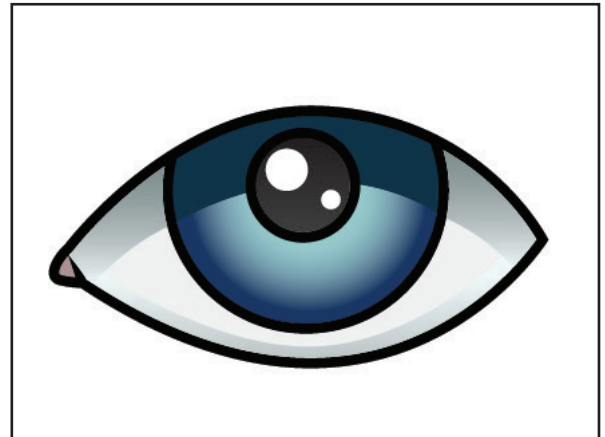
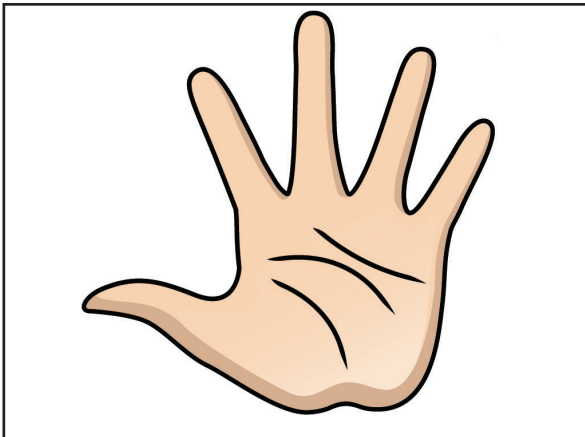
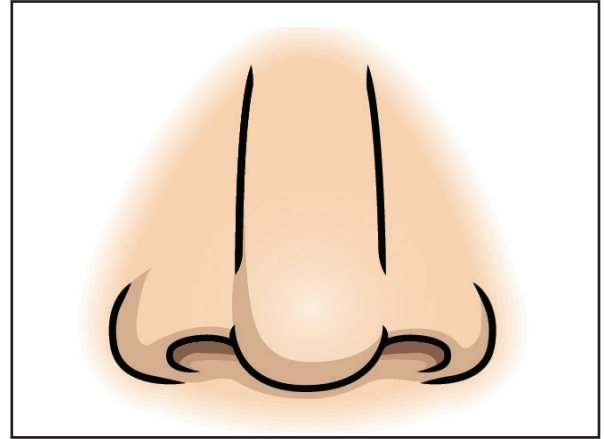
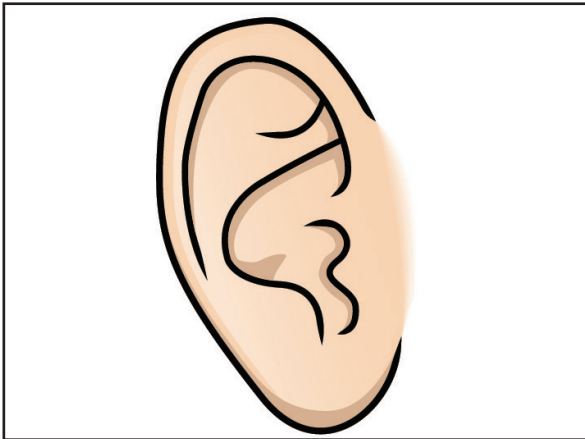


- ▶ 1 **Zunge** hab' ich da,  
das ist für mich wunderbar!
- ▶ Alle Dinge **schmeck'** ich da,  
ja, das ist doch sonnenklar!

Quelle: <https://www.zebis.ch/download/unterrichtsmaterial/kikus-zehn-finger.pdf> (gesichtet am 23. April 2020)



## Bildkarten 5 Sinne





## Postenlauf – 5 Sinne



### Ablauf

► Was hast du gehört?



► Was hast du gerochen?



► Was hast du gefühlt?



► Was hast du gesehen?



► Was hast du geschmeckt?



Probiere alle 5 Posten aus.

- Hast du alle Lösungen gefunden?
- Was war ganz einfach zu erraten?
- Welche Aufgabe fiel dir schwer?

Tausche dich mit deinem Gspändli aus.

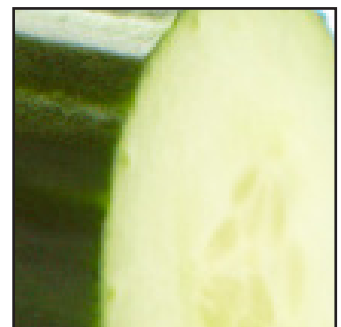
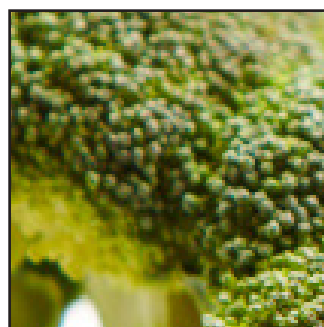
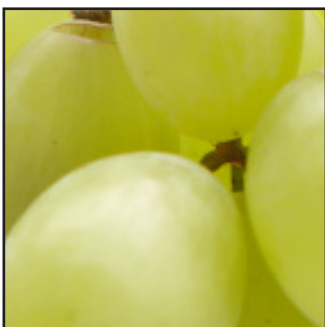
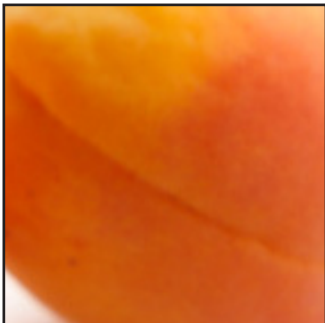
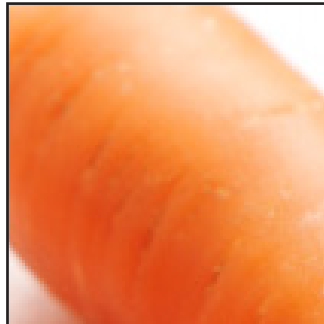
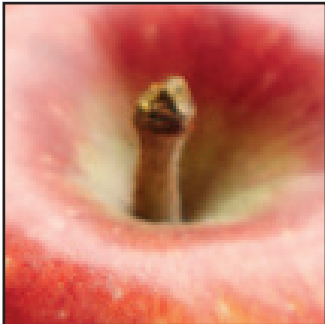




## Bildkarten Ausschnitte 1



Vorderseite (Doppelseitig kopieren)

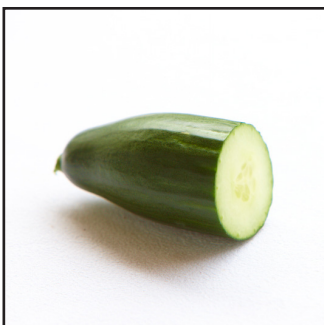
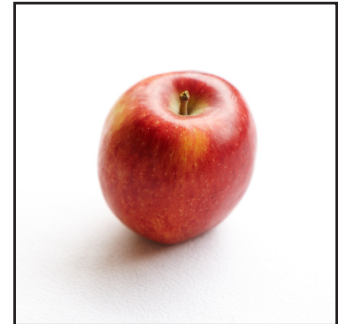
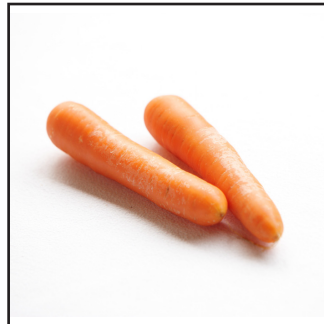




## Bildkarten Ausschnitte 2



Rückseite (Doppelseitig kopieren)





## Quellen

Nachfolgend werden alle Quellen genannt, die für das vorliegende Lehrmittel verwendet wurden.

### **Bilder und Fotos von:**

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

## Impressum

© 2020 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **Herausgeberin**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Eigerplatz 5

CH-3007 Bern

T +41 31 385 00 00

[info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **Autorin**

Ramona Krieg, Kindergartenlehrperson in Wangen SZ

### **Dank**

Die Unterrichtsvorschläge entstanden mit fachlicher Beratung von éducation 21 und mit freundlicher Unterstützung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV sowie Gesundheitsförderung Schweiz.