

# *Gesunde Ernährung in der Grundschule Waakirchen*

## 1. Jahrgangsstufe

Obst	Steinobst – Kernobst unterscheiden heimische Früchte – Südfrüchte Obstsalat zubereiten Der Apfel (von innen, Lieder) evtl. Streuobstwiesenbesuch
Einführung der aid- Ernährungspyramide	fünf Maßeinheiten (eine Hand voll) Obst (und Gemüse) am Tag essen verschiedenfarbiges Obst (und Gemüse) auswählen

## 2. Jahrgangsstufe

Gemüse	verschiedene Gemüsesorten kennen lernen und erkunden heimisches Gemüse, Saisongemüse Gemüsesuppe zubereiten/ Vorgangsbeschreibung Die Kartoffel als Grundnahrungsmittel Marktbesuch/ Gemüseladen/ Gemüseabteilung
Gesunde Ernährung	Kohlenhydrate (Vollkornprodukte) Milchprodukte/ Fleisch/ Fisch Wasser/ gesunde Getränke
Ergänzung der Ernährungspyramide	Maßeinheiten entsprechend der Lebensmittelgruppe/ Nährstoffgruppe zuordnen

### 3. Jahrgangsstufe

Ernährungsführerschein im WTG-Unterricht	Zusammenfassung Ernährungspyramide Möglichkeiten der praktischen Umsetzung: gesundes Frühstück gesundes Pausenbrot, ... Tischknigge schriftliche und praktische Prüfung
Lebensmittelgruppe Brot (siehe Ernährungsführerschein)	Besuch beim Bäcker (im LP 3.4.2 Menschen arbeiten)
Anregung für D-Texte verfassen	Vorgangsbeschreibungen/ Rezepte schreiben zu gesunden Gerichten aus dem Ernährungsführerschein

### 4. Jahrgangsstufe

Milch und Milchprodukte	Besuch beim Milchbauern/ in der Naturkäserei (im LP unter 4.7.1/ 4.7.2) evtl. Milchmixgetränke in der Schulküche
Gesunde Klassen- Brotzeit	Auffrischung der Ernährungspyramide Wiederholung der Kenntnisse aus dem Ernährungsführerschein z.B. Frühstück nach Lesenacht, beim Abschiedsfest der 4. Klasse
Anregung für D-Texte verfassen	Vorgangsbeschreibungen/ Rezepte schreiben zu Gerichten mit Milchprodukten
Mathematik Hohlmaße	Wie viel Flüssigkeit brauche ich täglich?