

# Schritt für Schritt mach ich mich

fit!

Ernährungsverhalten  
ändern durch  
Stationenlernen,  
Elterneinbeziehung  
und Zielvereinbarung



Mareen Molderings  
Günter Eissing



## **Schritt für Schritt mach ich mich fit!** **Ernährungsverhalten ändern durch Stationenlernen,** **Elterneinbeziehung und Zielvereinbarung**

### **Inhaltsverzeichnis**

- 4** Vorwort Jean-Paul Rigaudeau, Kraft Foods Deutschland
- 5** Vorwort Prof. Dr. Günter Eissing, Universität Dortmund
- 6-7** Einleitung

### **Baustein 1 Einbeziehung der Eltern in eine gesundheitsförderliche Ernährung**

- 8** Einleitung und Theorie, Elternabend
- 9** Verlaufsplan
- 10** Vortragstext
- 11** Ernährungskreis | Einladung Elternabend | Arbeitsblätter
- 12-13** Tipps für ein richtiges Frühstück | Arbeitsblätter
- 14-15** Frühstücksideen

### **Baustein 2 Stationenlernen zur Einbeziehung der Kinder**

- 16-17** Grundkonzept
- 18-19** Einführungsstunde
- 20-21** Frühstückskreis und Frühstücksegmente | Arbeitsblätter
- 22-23** Bewegungsspiel
- 24-25** Bewegungsspiel Kreissegmente
- 26-30** Bewegungsspiel Arbeitsblätter
- 31** Stationen | Laufzettel Arbeitsblatt
- 32** Station 1 Frühstückskreis | Station 2 Frühstücksideen
- 33-34** Station 1 | Arbeitsblätter
- 35** Station 3 Mixgetränke | Station 4 Durstlöscher
- 36** Station 2 | Arbeitsblätter
- 37** Station 3 | Arbeitsblätter
- 38** Station 4 | Arbeitsblätter
- 39** Station 5 Lebensmittel Frühstückskreis | Station 6 Frühstücksunterlage
- 40-41** Station 5 | Station 6 Arbeitsblätter
- 42** Station 7 Quartettspiel | Abschlussstunde
- 43** Quartettspiel Arbeitsblätter

### **Baustein 3 Verfahren zur Beurteilung**

- 44-45** Begründung für das Zielvereinbarungsverfahren
- 46-47** Verfahren zur Beurteilung
- 48-49** Arbeitsblätter

- 50** Impressum

# Ernährung schulen – Schritt für Schritt

In den westlichen Industriestaaten nehmen Übergewicht und die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rücken- und Gelenksbeschwerden zu. Dieser Zusammenhang wird bereits bei Kindern und Jugendlichen deutlich. Deshalb gilt es, dem Problem Übergewicht und seinen gesellschaftlichen Folgen wirkungsvoll und umfassend zu begegnen.

Als führendes Unternehmen der Lebensmittelindustrie setzt sich Kraft Foods für einen ausgewogenen Lebensstil besonders bei Kindern und Jugendlichen ein. Da, wo sich gesellschaftliche Gruppen dafür einsetzen, sind wir mit von der Partie: Als Mitglied der „Plattform Ernährung und Bewegung e.V.“ (peb) oder im Rahmen der Förderung des Breitensports bei Kindern und Jugendlichen in Kooperation mit dem Deutschen Sportbund. Doch unsere Verantwortung bezieht sich nicht nur auf solche Maßnahmen, sie umfasst auch die Bereiche Lebensmittelqualität, Ernährung und Marketing. So arbeiten wir kontinuierlich daran, die Nährwertprofile unseres Produktsortiments zu verbessern und unsere Verbraucher in Ernährungs- und Bewegungsfragen zu informieren. Bei klassischen Marketingaktivitäten hat sich Kraft Foods strenge Beschränkungen auferlegt. Das Unternehmen richtet keine Fernsehwerbung an Kinder unter sechs Jahren und nur mit Einschränkungen an Kinder unter zwölf Jahren. Schulen sind für Werbeaktivitäten, Produktvorstellungen oder Marktforschung tabu. Im Rahmen unseres Engagements konzentriert sich Kraft Foods im Bildungsbereich darauf, die Mittel zur Herstellung von wissenschaftlichen Unterrichtsmaterialien durch anerkannte Fachautoren bereitzustellen.


So freuen wir uns, den Fachbereich Hauswirtschaftswissenschaft und Didaktik der Universität Dortmund bei der Herausgabe des vorliegenden praxisorientierten Leitfadens zu unterstützen, der im Rahmen des Dortmunder Beitrages zum bundesweiten Wettbewerb „Besser essen. Mehr bewegen“ erscheint.

„Schritt für Schritt mach ich mich fit!“ kann Lehrern als Leitfaden dienen, um Ernährungswissen an Grundschulen und Kindertagesstätten zu vermitteln und gleichzeitig Hilfestellungen für die Einbeziehung der Eltern zu geben, damit sich Gelerntes auch langfristig im Familienalltag wiederfindet.

Jean-Paul Rigaudeau

VORSITZENDER DER GESCHÄFTSLEITUNG KRAFT FOODS DEUTSCHLAND GMBH,  
ZUSTÄNDIG FÜR DIE LÄNDER DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND SCHWEIZ

# Praxisorientierter Leitfaden

Der Leitfaden gliedert sich in drei Bausteine, die sich auf unterschiedliche Zielgruppen (Eltern bzw. Kinder) beziehen und ein entsprechend konzipiertes Praxismaterial enthalten. Innerhalb der Bausteine sind sowohl allgemeine Informationen vorhanden als auch Unterrichtsmaterial, das überwiegend als Kopiervorlage eingesetzt werden kann. Weiterhin ist diesem Leitfaden eine CD beigelegt, die eine inhaltsgleiche Word-Datei enthält und die Möglichkeit bietet, Veränderungen an den Materialien vorzunehmen, um diese an die jeweilige Schüler- oder Kindergruppe anzupassen. Der Einsatz der Bausteine sollte in der vorliegenden Reihenfolge erfolgen, um einen optimalen Ablauf zu gewährleisten. 

Das Material wurde bereits mehrfach erfolgreich in ersten Schuljahren der Grundschule eingesetzt. Es ist zudem empirisch evaluiert, sodass das vorliegende Material als qualitativ gesichert angesehen werden kann. Die drei pädagogischen Ansätze:

- *Einbeziehung der Eltern,*
- *Arbeit mit den Kindern in Form von Wissensvermittlung und Förderung der Beurteilungs- und Reflexionsfähigkeit sowie*
- *langfristig gesetzte Ziele und regelmäßige Zielkontrollen in Form eines Feedbacks*

tragen jeweils zur Veränderung des Ernährungsverhaltens der Kinder bei. Dabei muss besonders der Elterneinbeziehung ein hoher Stellenwert zugeschrieben werden und sollte dementsprechend große Beachtung finden. Ergebnisse zur Wirksamkeit einer Elterneinbeziehung werden auf der CD in Kapitel 5 „Evaluation des Leitfadens“ dargestellt.

Je nach vorliegenden Bedingungen und Möglichkeiten kann der dritte Baustein unberücksichtigt bleiben. Für den Einsatz in Kindertageseinrichtungen wird empfohlen, den dritten Baustein auszuklammern, da er für die betreffende Altersstufe nur bedingt geeignet ist und die Umsetzung aus organisatorischen Gründen erschwert sein könnte.

**Baustein 1** umfasst Durchführungshinweise bezüglich eines Elternabends, um die Eltern in die Thematik einzubeziehen. Der Elternabend wurde nach Grundlagen der themenzentrierten Interaktion konzipiert und zeigt die Methodik einer gelungenen Elternarbeit auf. Neben einleitenden fachwissenschaftlichen Informationen werden besonders auch Materialien und ein Verlaufsplan zur Durchführung angeboten.

**Baustein 2** bezieht die Kinder mithilfe eines Stationenlernens ein, indem sie die Grundlagen eines gesunden und ausgewogenen Frühstücks kennen lernen sowie ein Verfahren zu Bewertung und Reflexion ihres Frühstücks und Verhaltens erlernen. Dieser Baustein enthält ausführliche Informationen zu der notwendigen Vorgehensweise. Die das Stationenlernen umfassenden Stationen beinhalten jeweils eine Lehrerinformation und die zur Station gehörenden relevanten Praxismaterialien.

**Baustein 3** bietet eine weitere Option zur Umsetzung, das Zielvereinbarungsverfahren. Durch quantifizierte Ziele sollen die Motivation gestärkt und die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern zu Hause gefördert werden. Es wird eine langfristige Verhaltensveränderung bezüglich des Frühstücks angestrebt. Es werden sowohl Hintergrundinformationen als auch Materialien zum Einsatz angeboten.

Prof. Dr. Günter Eissing

UNIVERSITÄT DORTMUND, FAKULTÄT 14, FACH HAUSWIRTSCHAFTSWISSENSCHAFT



# Gesund <sup>Einleitung</sup> und fit durch richtige Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung zusammen mit regelmäßiger Bewegung ist für Kinder von hoher Bedeutung, da sie eine optimale Grundlage für die körperliche und geistige Entwicklung legt und das physische, psychische sowie soziale Wohlbefinden positiv beeinflusst. Eine frühzeitige Ernährungserziehung in Vor- und Grundschule begründet sich auch angesichts einer frühen Manifestation von Ernährungsgewohnheiten. Eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise kann zudem Krankheiten im Erwachsenenalter vorbeugen. Die häufigsten Formen ernährungsbedingter Krankheiten bei Kindern sind Übergewicht, Adipositas und die daraus resultierenden Folgeerkrankungen. Ernährungserziehung in der Grundschule sollte die Grundlagen für eine gesundheitsförderliche Ernährung vermitteln und eine eventuelle Verhaltensveränderung zum Ziel haben. Dazu bedarf es einer Zusammenarbeit von Schule und Elternhaus. Die Einbeziehung der Eltern ist für eine Veränderung des Ernährungsverhaltens unerlässlich, da in diesem Alter das Lebensmittelangebot zum größten Teil von der Familie bestimmt und das Ernährungsverhalten dementsprechend geprägt wird.

Das (Schul-)Frühstück kann als eine geeignete Mahlzeit angesehen werden, in das Thema Ernährung einzusteigen, da es in der Schule eingenommen wird und den Kindern einen direkten Bezug ermöglicht. Die Aufbereitung ernährungsbezogener Inhalte sollte mit dem Nachweis einer Wirksamkeit verbunden sein. Die Evaluation der Verhaltensveränderung stellt hier einen entscheidenden Aspekt dar. Der vorliegende empirisch überprüfte Leitfaden bietet Unterrichts- und Arbeitsmaterial für Lehrkräfte und Erzieher. Er enthält Hintergrundinformationen zu den Aspekten der Eltern-einbeziehung sowie der Kindereinbeziehung und zeigt eine Möglichkeit auf, Gesundheitsförderung in die schulische und erzieherische Arbeit sinnvoll zu integrieren.

Die ausführlichen Theorieteile entnehmen Sie bitte der CD-ROM. 

# Baustein 1:

**Einbeziehung der Eltern  
in eine gesundheitsförderliche Ernährung**

**Richtig essen will gelernt sein**

## Einleitung und Theorie

Die Einbeziehung der Eltern in die Ernährungserziehung ist mit Hinblick auf eine Änderung des Ernährungsverhaltens unerlässlich. Baustein 1 setzt daran an, begründet zunächst die empfohlene Vorgehensweise und zeigt anschließend auf, wie die Elterneinbeziehung im Rahmen eines Elternabends gestaltet werden kann.

In der schulischen Gesundheitsförderung, hier der Ernährungsbildung, ist der Einfluss der Eltern bzw. der Familie besonders entscheidend (vgl. Seiffge-Krenke 2002). Lebensmittelpräferenzen, Einstellungen zu bestimmten Lebensmitteln und tatsächliche Verhaltensweisen bezüglich der Ernährung werden schon im Kleinkindalter bestimmt und vorwiegend durch die Eltern vermittelt (ebd.; Richarz 2003). Daher ist bereits eine frühzeitige Ernährungserziehung mit gleichzeitiger Einbeziehung der Eltern dringend erforderlich. Entscheidend ist zudem, dass Ernährungsverhalten und Geschmackspräferenzen in einem engen Zusammenhang mit Gewohnheiten stehen (vgl. Pudal & Westenhöfer 1991; Logue 1998), die maßgeblich durch das Nahrungsangebot in der Familie mitbestimmt werden. Weiterhin fungieren Eltern für ihre Kinder als Vorbilder. Dies zeigen entwicklungspsychologische Erkenntnisse, die als funktionales Verhaltensmuster der jüngeren Kinder das Imitieren elterlichen Verhaltens angeben (Cusinato 1994).

## Elternabend

Damit ein Elternabend erfolgreich wird, bedarf es einiger Vorbereitungen sowie sorgfältiger Planung. Ziel ist es, dass Eltern den Gang zum Elternabend als lohnend empfinden. Deshalb sollte bei einem solchen Abend besonders für eine persönliche Atmosphäre gesorgt werden. Dabei spielen die Einladung, die Sitzordnung und der Ablauf des Elternabends eine wesentliche Rolle.

Eine Einladung zum Elternabend ist wie eine Visitenkarte. Sie muss positiv ansprechen und sollte den Eltern erste kurze Informationen über den Inhalt des Elternabends ermöglichen. Für eine angenehme Atmosphäre während des Elternabends sorgt die Sitzordnung. Der Charakter einer Unterrichtssituation sollte unbedingt vermieden werden. Eine sinnvolle Sitzform ist der Stuhlkreis. Die Kreisform gewährleistet sowohl den Blickkontakt aller Beteiligten und die Förderung der Kommunikation als auch die Möglichkeit der Gruppenarbeit sowie die gleichberechtigte Integration des Lehrers.



## Verlaufsplan

- ▶ Empfang der Eltern mit einem Begrüßungsdrink.
  - ⇒ Gruppeneinteilung der Eltern entsprechend der farbigen Klebepunkte auf den Drinks (Zufallsprinzip).
  - ⇒ Begrüßung der Eltern und Vorstellung des Elternabendverlaufs.
- ▶ Verteilung folgender Arbeitsimpulse (vier Plakate) an die einzelnen Gruppen:
  - „Mein Frühstück in der Kindheit ...“
  - „So frühstückt mein Kind heute ...“
  - „Frühstück – Stress am Morgen ...“
  - „Schulfrühstück, da habe ich eine Idee ...“
  - ⇒ Gemeinsame Bearbeitung der Inhalte; Stichpunkte, Ideen und Zeichnungen werden vermerkt.
  - ⇒ Kurzes Vorstellen der einzelnen Arbeitsergebnisse im Plenum.
- ▶ Fachwissenschaftlicher Vortrag zum Thema „Gesundes Frühstück – gesundes Schulfrühstück“ durch den Referenten.
- ▶ Gemeinsame Zubereitung eines gesunden Schulfrühstücks in den einzelnen Gruppen; als Anregung dienen laminierte Frühstücksvorschläge.
- ▶ Kurzes Vergleichen der Produkte, die in den einzelnen Gruppen zubereitet wurden.
- ▶ Erneutes Zusammenfinden in den einzelnen Gruppen, konkrete Überlegungen wie ein gesundes Frühstück sowohl zu Hause als auch in der Schule umzusetzen ist. Arbeitsimpuls: „Für das Frühstück meines Kindes werde ich in Zukunft ...“
- ▶ Präsentation der Gruppenergebnisse, gemeinsames Gespräch über die entwickelten Ideen und deren Umsetzungsplanung.
- ▶ Gemeinsames Essen der zubereiteten Lebensmittel.
- ▶ Beantwortung offener Fragen.
- ▶ Anbieten von Infobroschüren und Rezepten zum Mitnehmen.
- ▶ Offener Ausklang des Abends mit der Möglichkeit für weitere Gespräche.

Weitere Informationen, Arbeitsblätter und Rezepte finden Sie als Word-Dateien auf der CD-ROM. 

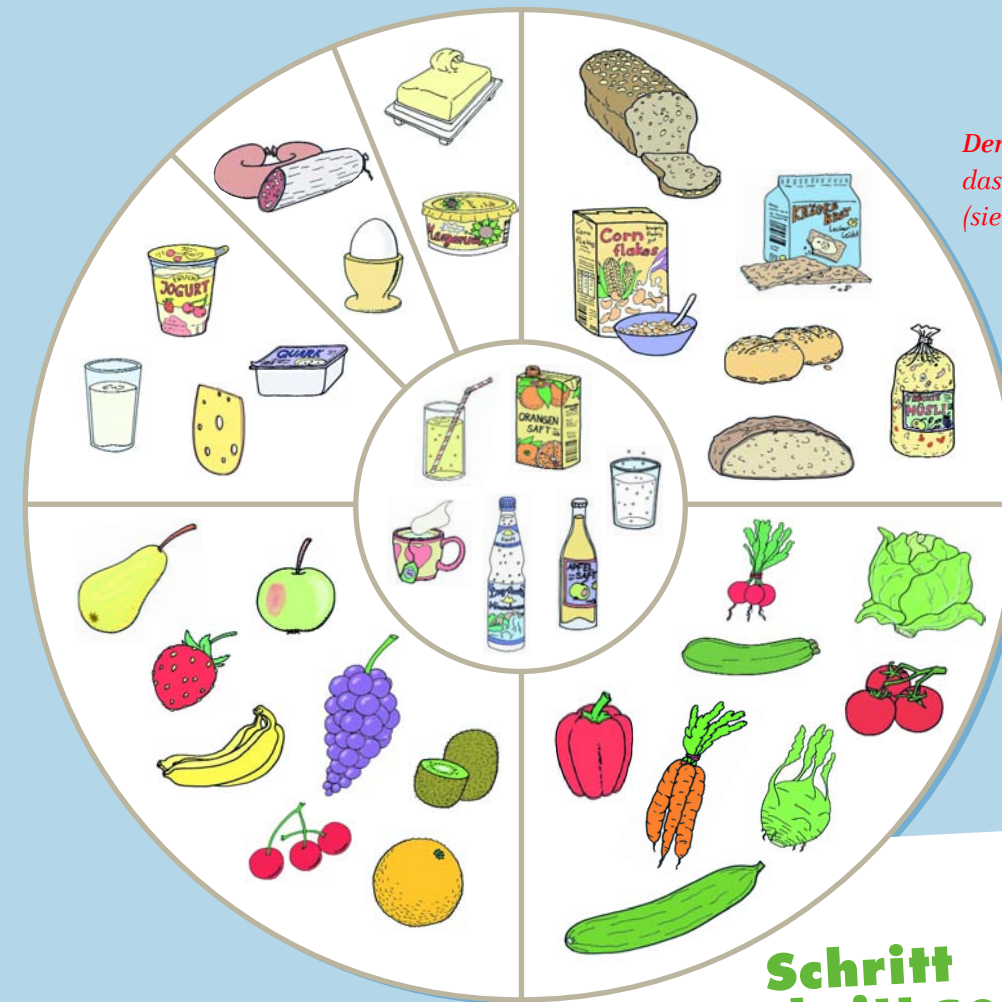
**Vortragstext zum Thema:  
„Gesundes Frühstück –  
gesundes Schulfrühstück“**

*Folgende Überlegungen sollte der theoretische Teil des Elternabends beinhalten:*

- ▶ Viele Menschen nehmen sich für das Frühstück wenig oder keine Zeit. Doch gerade diese Mahlzeit ist es, die uns Energie für den Sprung in den Tag spendet.
- ▶ Wichtig ist es auch, dass die Kinder ein ausgewogenes und vollwertiges Frühstück bzw. Schulfrühstück einnehmen, da dies u. a. die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden steigern kann.
- ▶ In der Kindheit werden Ernährungsgewohnheiten geprägt, die oft ein Leben lang beibehalten werden. Problematisch ist dabei auch die frühe Gewöhnung an Süßes. So besteht häufig die Schulmahlzeit aus Süßigkeiten und Limonade. Dennoch ist es nicht sinnvoll, Süßes gänzlich zu verbieten, da dies den Reiz des Verbotenen noch erhöht. Die Vermittlung und das Lernen eines angemessenen Umgangs mit Süßigkeiten nimmt daher eine bedeutende Stellung ein.
- ▶ Der Ernährungskreis zeigt auf, welche Lebensmittel unser Körper benötigt, um mit allen lebensnotwendigen Nähr- und Mineralstoffen versorgt zu sein. Die unterschiedlich großen Kreissegmente geben an, welchen Anteil die Lebensmittel an der Ernährung einnehmen sollten. Reichlich verzehrt werden sollten „Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln“, „Gemüse und Hülsenfrüchte“ sowie „Obst“ und „Getränke“. Mäßig, aber regelmäßig sollten „Milch und Milchprodukte“ verzehrt werden; ein sparsamer Umgang wird mit den Lebensmittelgruppen „Fleisch, Fisch und Eier“ sowie „Fette und Öle“ empfohlen.

- ▶ Wichtig bei der Auswahl der Lebensmittel ist nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität.
- ▶ Dabei gilt es u. a. Folgendes zu beachten:
  - ⇒ Vollkornprodukte bevorzugen
  - ⇒ bei Obst und Gemüse saisonales Angebot berücksichtigen
  - ⇒ fettarme Milchprodukte bevorzugen
  - ⇒ ungesüßte Getränke auswählen
- ▶ Ratschläge, die im Rahmen des Frühstücks beachtet werden sollten:
  - ⇒ Nehmen Sie sich Zeit mit den Kindern zu frühstücken.
  - ⇒ Seien Sie ein positives Vorbild hinsichtlich der Lebensmittelauswahl.
  - ⇒ Sorgen Sie für ein qualitativ gutes Pausenbrot.
  - ⇒ Lassen Sie Ihr Kind bei der Auswahl mitentscheiden.
  - ⇒ Abwechslung und eine ansprechende Gestaltung sind wichtige Aspekte.
  - ⇒ Frisches Obst und Gemüse sind wichtige Bestandteile des Frühstücks.
  - ⇒ Die tägliche Milchration (z. B. Joghurt, Käse) ist ein wichtiger Calciumlieferant.

*Mithilfe des Stationenlernens wird Ihr Kind lernen, die wichtigsten Bestandteile eines gesunden Schulfrühstücks kennen und beurteilen zu können.*



*Der Ernährungskreis –  
das ABC für gesundes Essen  
(siehe auch CD-ROM)*



*Gestaltungsvorschlag für  
eine Einladung zum Eltern-  
abend (siehe CD-ROM)*



**Schritt  
für Schritt  
mach ich mich fit!**  
(K)ein Kunststück –  
das muntere Frühstück!?

Einladung zum Elternabend

Liebe Eltern der Klasse \_\_\_\_\_,

- Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, was Ihr Kind mit seinem Pausenbrot macht, welches Sie liebevoll zubereitet haben?
- Können Sie den morgendlichen Kampf ums Frühstück – Ihr Kind möchte nicht frühstücken oder nicht das, was sie zubereitet haben?
- Sie haben interessante Ideen für (Schul-)Frühstücke?
- Sie haben wenig Zeit?

**Ein gesundes Schulfrühstück ist für das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit Ihres Kindes von enormer Bedeutung!**

**Wir wollen gemeinsam Alternativen, Ideen, Erfahrungen und Anregungen zum Frühstück austauschen und erarbeiten. Ein ernährungswissenschaftlicher Kurzvortrag zum Thema „Schritt für Schritt mach ich mich fit!“ soll zusätzliche Anregungen geben.**

Freuen Sie sich auf einen interessanten und abwechslungsreichen Abend, an dem auch für Ihr leibliches Wohl gesorgt sein wird.

Wann? \_\_\_\_\_

Wo? \_\_\_\_\_

Mit freundlichen Grüßen, \_\_\_\_\_

Bitte den unteren Abschnitt ausgefüllt Ihrem Kind bis zum \_\_\_\_\_ mitgeben.

Name \_\_\_\_\_

- Ja, ich komme  Nein, leider bin ich verhindert

# Pfiffige Tipps

Wer richtig frühstückt, ist gut gerüstet für den Tag

## Das richtige Frühstück

Das ideale Frühstück besteht aus vier Komponenten:

1. Getreideprodukte (z. B. Brot oder Müsli)



2. Milch oder Milchprodukte (z. B. Joghurt)



3. Frisches Obst oder Gemüse



4. Getränk



## Vereinfachter Frühstückskreis zur Bewertung



## Ratschläge für das (Schul-)Frühstück

- Nehmen Sie sich Zeit, mit Ihren Kindern zu frühstücken. Haben Sie es morgens selbst eilig, so decken Sie am Vorabend, so weit dies möglich ist, den Tisch.
- Als Eltern sind Sie auch hinsichtlich des Frühstücksverhaltens ein Vorbild für Ihre Kinder. Sollten Sie selbst morgens nicht frühstücken, so werden Sie sicherlich auch Ihr Kind nicht davon überzeugen können.
- Geben Sie Ihrem Kind je nach morgendlichem Appetit immer eine mehr oder weniger üppige Zwischenmahlzeit für die Schule mit.
- Zwingen Sie Ihr Kind morgens nicht zum Frühstücken. Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden, was und wie viel es in die Schule mitnehmen will.
- Kinder, die nach dem Aufstehen eine längere Anlaufzeit benötigen und nicht frühstücken möchten, mögen eventuell ein Glas Milch oder Kakao. Das Frühstück in der Schule darf dann dementsprechend größer ausfallen.
- Abwechslungsreicher Belag und wechselnde Brotsorten machen „die gute alte Stulle“ ansprechender. Ein frisches Salatblatt, Apfel- oder Gurkenscheiben pepen das Pausenbrot auf. Schließlich isst das Auge auch mit!
- Frisches Obst oder Gemüse
- Eine Alternative zum belegte und Ballaststoffe sind im Mü frischem Obst kann es, je na

Zum Frühstücksangebot sollte a Milch, Quark und Käse sind nur Abwechslung geachtet werden.

## Beispiele für Frühstücksideen

Brot mit Belag, dazu etwas frisches Obst oder Gemüse und ein Becher Kakao oder Milch und ein Glas Mineralwasser oder Apfelschorle



Brötchen mit Käse, dazu etwas frisches Obst und ein Becher Früchtetee oder Saft



Müsli mit Joghurt oder Milch, dazu etwas frisches Gemüse und ein Glas Saft oder Mineralwasser



Alle Arbeitsblätter finden Sie als Word-Dateien auf der CD-ROM.

# Frühstücksideen

**Vielseitig, frisch und fantasievoll:**  
**die Rezepte sind kinderleicht und lassen sich im Alltag einfach realisieren**

## Fitmacher: Käsevollkornbrot (für eine Portion)

Vollkornbrot mit Käse und Rohkost: Das Vollkornbrot wird mit einem fettreduziertem Streichfett bestrichen. Danach werden folgende Lebensmittel in entsprechender Reihenfolge auf das bestrichene Vollkornbrot gelegt: Salatblatt, Käsescheibe, Tomatenscheibe(n).

Dazu werden geschnittene Obststücke (z. B. Birnenstücke mit Zitronensaft beträufelt) gereicht.

Getränk: z. B. Mineralwasser, Apfelsaftschorle, ungesüßter Tee

## Obstspieß (für eine Portion)

Zwei Obstspieße: Das Obst (wie zum Beispiel Apfel, Kiwi, Apfelsine, Erdbeeren, Banane, Birne, Weintrauben) wird in Stücke bzw. in Scheiben geschnitten und je nach Wunsch abwechselnd auf den Spieß gegeben. Auf das zubereitete Obst werden anschließend einige Spritzer Zitronensaft geträufelt.

Dazu wird ein fettarmer Joghurt gereicht.

Getränk: z. B. Mineralwasser, ungesüßter Tee.

Weitere Rezepte mit Mengenangaben zu den Frühstücksideen finden Sie als Word-Dateien auf der CD-ROM.

## Gurkendreiecke (für eine Portion)

Gurkenvollkornbrot im Dreieckformat: Das Vollkornbrot wird mit Frischkäse bestrichen und die Gurkenscheiben sowie die Petersilie auf das Brot gelegt. Das zubereitete Brot wird anschließend in mehrere Dreiecke geschnitten.

Zu diesem Gurkenbrot werden geschnittene Obststücke gereicht (z. B. Apfelstücke mit Zitronensaft beträufelt).

Getränk: z. B. ungesüßter Tee, Mineralwasser

## Rohkostvariationen (für eine Portion)

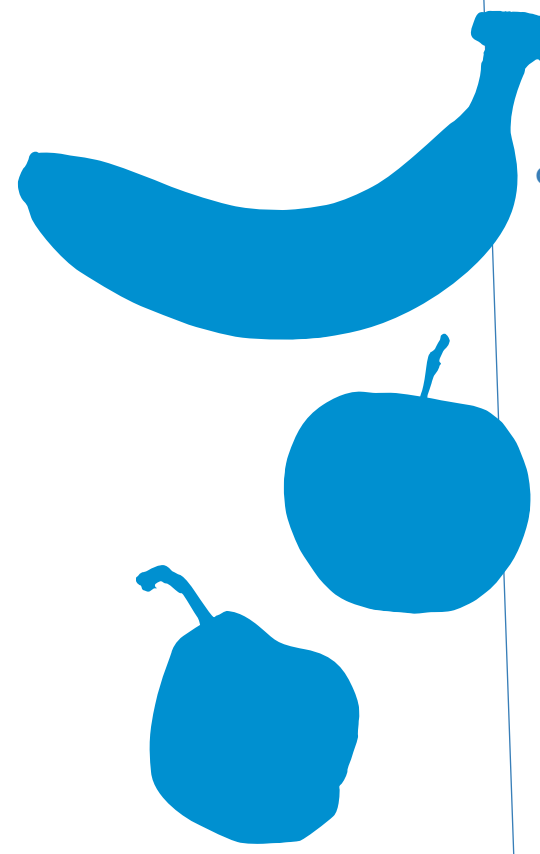
Rohkost + Dip: Die Gemüsesorten (Paprika, Kohlrabi, Möhre, Gurke) werden in Streifen geschnitten. Für den Dip werden die gemischten Kräuter mit dem Quark verrührt und anschließend mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt.

Zu den Rohkostvariationen werden 6 Vollkornkracker gereicht.

Getränk: z. B. Mineralwasser, ungesüßter Tee

## Einkaufszettel

Vorschlag	Menge	Lebensmittel
Käsevollkornbrot	2 Sch.	Vollkornbrot
	2 - 4 Sch.	Gouda
	10 g	Streichfett, fettarm
	1 - 2	Salatblatt
	1	Tomate
		Salz, Pfeffer
Obstspieße	1	Apfel
	1	Kiwi
	1	Apfelsine
	ca. 30 g	Erdbeere
	ca. 30 g	Weintraube
	1	Banane
Gurkendreiecke	1	Birne
	2 Sch.	Zitronensaft
	25 g	Vollkornbrot
	5 g	Frischkäse
		Gurke
		Petersilie
Rohkostvariationen	1	Paprika
	1	Kohlrabi
	2	Möhre
	1/2	Gurke
	100 g	Quark
		Pfeffer
	1/2 Tl	Salz
	...	



## Obst-Müsli (für eine Portion)

Müsli mit Milch und Obst: Das Obst (entweder Erdbeeren, Pfirsich, Apfel oder Banane) wird klein geschnitten, mit Zitronensaft beträufelt und zu dem Müsli gegeben. Anschließend wird die Milch hinzugefügt.

Getränk: z. B. Mineralwasser, ungesüßter Tee

## Obstsalat (für eine Portion)

Gemischter Obstsalat mit Joghurt: Das Obst (Apfel, Banane, Kiwi, Birne) wird klein geschnitten, gemischt, mit Zitronensaft beträufelt und in eine Schale oder eine (Pausenbrot-)Dose gegeben. Der Joghurt wird entweder extra bereitgestellt oder über den Obstsalat gegeben. Über den Joghurt werden einige Haferflocken gestreut. Eventuell kann der Obstsalat auch mit etwas Honig und gehackten Mandeln zubereitet werden.

Getränk: z. B. Mineralwasser, ungesüßter Tee

# Baustein 2

Stationenlernen  
zur Einbeziehung der Kinder

## Schritt für Schritt mach ich mich fit!

### Grundkonzept

Die Methode des Stationenlernens ist eine Form des kooperativen Lernens und gehört zu den offenen Unterrichtsmethoden. Sie zeichnet sich vor allem durch eine freie Bearbeitung eines Themas an verschiedenen Stationen aus, die durch die Schüler meist in freier und individueller Reihenfolge, Zeiteinteilung und Sozialform bearbeitet werden können. Sie ist in den letzten Jahren besonders in der Grundschuldidaktik entwickelt und eingeführt worden.

Stationenlernen ermöglicht u. a.

- Eigenverantwortliches und selbstständiges Arbeiten der Schüler
- Partner- und Gruppenarbeit
- Lebensweltbezogenes Lernen und Arbeiten
- Handlungsorientiertes Lernen mit „Kopf, Herz und Hand“
- Interessenorientiertes Lernen  
(vgl. z. B. Bauer 1997)

### Allgemeine und organisatorische Informationen zur Unterrichtseinheit

Die vorliegende Unterrichtseinheit ist an die Unterrichtsform „Lernen an Stationen“ angelehnt. Dabei ist zu beachten, dass sie auch Bestandteile eines eher lehrerzentrierten Unterrichts enthält, die besonders in den Einführungs- sowie Abschlussstunden zum Tragen kommen. Das Stationenlernen ist so organisiert, dass auf die in der Regel noch wenig erfahrenen Kinder im Bereich der offenen Unterrichtsformen Rücksicht genommen wurde, indem der Grad der Öffnung auf ein Mindestmaß reduziert wurde. Die Stationen enthalten nur Pflichtaufgaben; lediglich die Reihenfolge und die Bearbeitung sowie die Lernkontrolle werden durch die Kinder selbstständig bestimmt. Das vorliegende Material bietet zudem auch jeder Lehrkraft die Möglichkeit, je nach Bedingungen und Vorerfahrungen der Kinder die Materialien auch in einem lehrerzentrierten Unterricht einzusetzen, die Lernkontrolle über die Lehrkraft erfolgen zu lassen sowie eine gleichzeitige und von der Lehrkraft vorgegebene Bearbeitung der Aufgaben bzw. Stationen durchzuführen.

Die Materialien zum Stationenlauf besitzen eine gewisse Systematik, die im Folgenden kurz dargestellt wird:

- **Laufzettel** mit Auflistung aller Stationen zur besseren Übersicht für die Kinder
- **Lehrerinformation** mit Gesamtbeschreibung der Station und methodisch-didaktischen Umsetzungshinweisen
- **Stationendeckblatt** für jede einzelne Station mit Darstellung des benötigten Arbeitsmaterials sowie der Informationen des Arbeitspasses
- Evtl. **Anleitung** zur Unterstützung der Aufgabenbewältigung für die Kinder
- **Arbeitsblätter** für die Kinder
- **Lösungsblätter** zu den Arbeitsaufgaben als Selbstkontrolle

Auf dem Laufzettel sind die einzelnen Stationen mit der jeweiligen Stationsnummer aufgeführt. Sie sind zur visuellen Unterstützung mit einem Symbol gekennzeichnet. Die Spalte „Fertig“ bietet sowohl der Lehrkraft als auch den Kindern die Möglichkeit, eine Kontrolle und Übersicht über die bereits erledigten bzw. noch zu bearbeitenden Stationen zu haben. Die Lehrerinformation geht jeder Station voraus. Sie liefert eine kurze Gesamtbeschreibung der Station und gibt methodisch-didaktische Umsetzungshinweise. Die Materialien der einzelnen Stationen sind in der Form unterteilt, dass zunächst ein Stationendeckblatt zur Gliederung bzw. Abgrenzung der einzelnen Stationen dient. Nach dem Deckblatt folgt jeweils ein Blatt mit der Stationsnummer und dem entsprechenden Symbol der Station, welches zur Kennzeichnung der einzelnen Stationen im Klassenraum genutzt werden kann. Daran anschließend befinden sich die Arbeitsblätter bzw. Materialien für die Kinder. Je nach Bedarf ist zu den Arbeitsblättern eine Anleitung vorhanden, die den Kindern eine Unterstützung bei der Aufgabenbearbeitung bietet. Um eine Selbstkontrolle zu gewährleisten, sind die zur Station nötigen Lösungsblätter im Anschluss an die Arbeitsblätter beigefügt.

Das Stationenlernen sollte nach Möglichkeit in Partnerarbeit durchlaufen werden, wobei jedes Kind die Arbeitsblätter bearbeitet, aber die Unterstützung des Partners nutzen kann. Die Kinder dürfen die Reihenfolge der einzelnen Stationen und ihre Bearbeitung frei wählen sowie das Arbeitsmaterial der jeweiligen Station an ihren Arbeitsplatz mitnehmen und bearbeiten. Ausnahmen bilden dabei die Stationen 2, 3 und 4, an denen mit Lebensmitteln gearbeitet wird. Hier muss ein fester Arbeitsplatz eingerichtet werden. Vor Beginn des Stationenlernens sollte die Lehrkraft den Kindern alle Stationen einmal erklären und auf Fragen eingehen. Diese Erklärung könnte mit einer Geschichte verbunden sein. So könnten die Lehrkraft und die Kinder beispielsweise gemeinsam mit dem „Frühstücksexpress“ reisen und unterwegs an sieben Haltepunkten stoppen, um Informationen über die einzelnen Frühstücksstationen zu sammeln. Das Abhaken des Laufzettels kann von der Lehrkraft vorgenommen werden, es kann aber auch selbstständig durch die Kinder erledigt werden. Es empfiehlt sich, dass die Lösungsblätter bei der Lehrkraft verbleiben und bei Bedarf von den Kindern dort abgeholt oder eingesehen werden können. Um einen besseren Überblick über die einzelnen Standorte der Stationen zu gewährleisten, werden sie mit den entsprechenden Stationsnummern und ihren Symbolen gekennzeichnet.

Die Stationsnummern, Stationendeckblätter und Lösungsblätter finden Sie auf der CD-ROM.



# Die Einführungsstunde

## Methode zur Beurteilung des (Schul-)Frühstücks

### Lehrerinformation

#### Vorbemerkung und Materialien

Die hier dargestellte Einführungsstunde kann je nach vorliegenden Bedingungen und Gegebenheiten eine bis zwei Unterrichtsstunden umfassen und sollte vor der Frühstückspause der Kinder durchgeführt werden, um das Frühstück dieser mit einbeziehen zu können.

Wie bereits ausgeführt, lernen die Kinder beim Stationenlernen eine einfache Methode zur Beurteilung ihres (Schul-)Frühstücks kennen. Die notwendigen Grundlagen dafür erhalten die Kinder in der Einführungsstunde. Zur Vermittlung der Stundeninhalte empfiehlt sich der Sitzkreis.

#### Notwendige Materialien:

- Plakat „Leerer Frühstückskreis“ in Schwarz-Weiß
- Plakat „Unser Frühstückskreis“ in Bunt
- zusätzliche kleine Kreise zur Ergänzung des Frühstückskreises
  - ⇒ Fleisch, Wurst, Eier
  - ⇒ Fette, Öle
  - ⇒ Süßigkeiten, Zucker
- Lebensmittel aus den sieben Lebensmittelgruppen, zum Teil auch leere Verpackungen
- Klebpunkte oder roter Stift
- Blatt „Frühstückskreis“ in Schwarz-Weiß (Segmente mit Inhalt) für jedes Kind

*Lernziele: Kennenlernen des Frühstückskreises und Zuordnung von Realobjekten*



### Möglicher Unterrichtsverlauf

#### Hinführung

Sitzkreis – Plakat „Leerer Frühstückskreis“ liegt in der Mitte, Lebensmittel bzw. Verpackungen der vier Lebensmittelgruppen (Getränke, Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukte, Getreide und Getreideprodukte) werden um das Plakat gelegt. Als Hilfsmittel liegt bereits je ein Produkt in jedem Kreissegment.

*Zielangabe: Wie können wir unsere Frühstückslieferanten ordnen?*

#### Erarbeitung

- Die Kinder versuchen, die Lebensmittel den einzelnen Kreissegmenten zuzuteilen.
- Weitere Lebensmittel (Wurst, Fett, Süßigkeiten) werden gezeigt. Da sie dem großen Frühstückskreis nicht zugeordnet werden können, werden drei kleine Ergänzungsreise dazugelegt. Sie zeigen auch optisch, dass Lebensmittel dieser Kategorien nur in geringen Mengen verzehrt werden sollen.
- Bei den Getränken und bei dem Brotbelag den Zuckergehalt besprechen.

#### Ergebnissicherung

- Die Kinder überprüfen ihr eigenes, von zu Hause mitgebrachtes Schulfrühstück hinsichtlich der vier Komponenten. Dazu werden für jeden Bestandteil des Frühstücks Klebpunkte in die vier Segmente des Frühstückskreises bzw. der drei Ergänzungsreise geklebt. Anschließend wird das Ergebnis nach Stärken und Schwächen untersucht.
- Die Plakate werden in der Klasse aufgehängt.

Arbeitsblätter finden Sie als Word-Dateien auf der CD-ROM. 

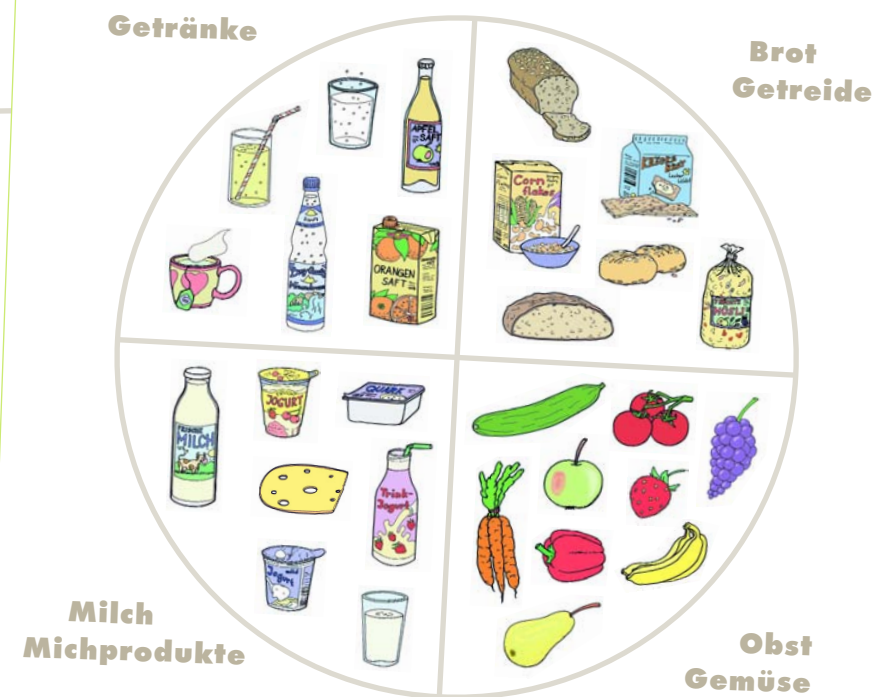
# Einführungsstunde

Die richtige Lebensmittelwahl für eine gesunde Ernährung

## Unser Frühstückskreis



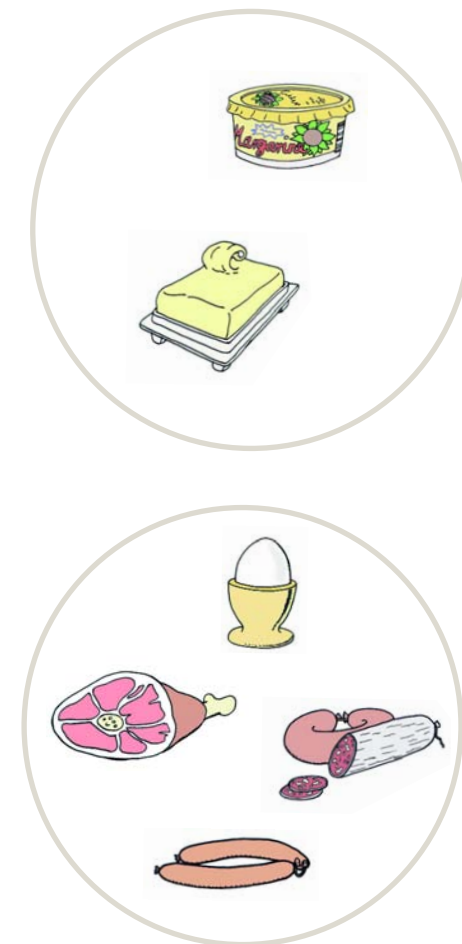
## Unser Frühstückskreis



## Weitere Frühstücksegmente



## Weitere Frühstücksegmente



Alle Arbeitsblätter  
finden Sie als Word-Dateien  
auf der CD-ROM.





# Das Bewegungsspiel

**Spielerisches Lernen ist effektiv und macht Spaß**

## *Lehrerinformation*

Das Bewegungsspiel kann während der Unterrichtsreihe und auch später zur Wiederholung und Vertiefung des Gelernten eingesetzt werden. Dabei ist das Klassenzimmer als Übungsort ebenso geeignet wie die Turnhalle oder der Schulhof.

### *Notwendige Materialien:*

- vier Frühstückskreissegmente, möglichst laminiert
- 32 Lebensmittelkarten, DIN A5, laminiert oder in Klebefolie
- CD-Player oder Kassettenrekorder sowie Musik-CDs bzw. Kassetten

### *Durchführung des Bewegungsspiels*

Die vier Kreissegmente werden in den vier Ecken eines Raumes oder im Freien an dafür geeigneten Stellen aufgehängt. Alle Kinder ziehen eine Lebensmittelkarte und laufen zur Musik durch die Klasse. Stoppt die Musik, laufen die Kinder entsprechend ihrer Lebensmittelkarte zu dem passenden Kreissegment. Dort halten sie die Karte hoch und es wird die Richtigkeit der Zuordnung überprüft.

Beliebig viele Wiederholungen mit jeweils neuen Lebensmittelkarten pro Kind können daran anschließen. Besonders für den Sportunterricht bietet sich eine Erweiterung des Spieles an, indem jeweils verschiedene Fortbewegungsarten wie Hüpfen, Schleichen, Rennen, Kriechen, auf den Linien entlanggehen, auf einem Bein hüpfen usw. während des Laufens der Musik vorgegeben werden.

# Bewegungsspiel



## Getränke

Die vier Kreissegmente für das Spiel finden Sie als Word-Dateien auf der CD-ROM. 

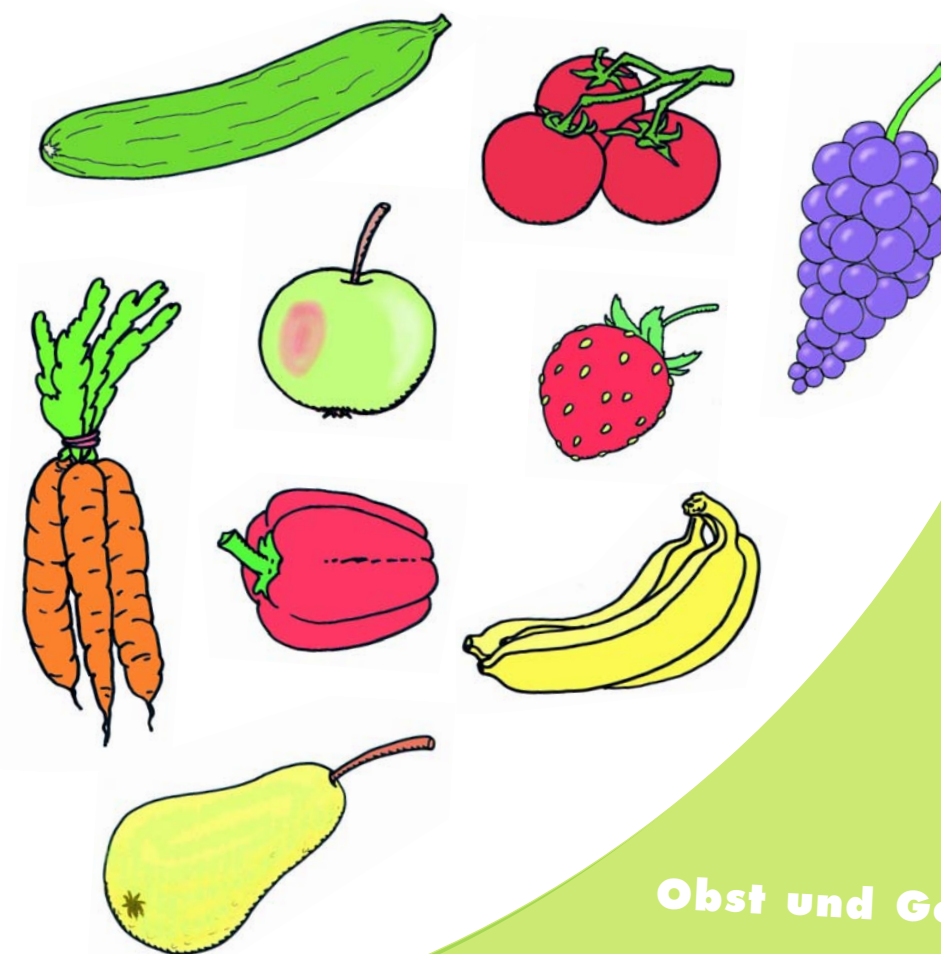
## Milchprodukte

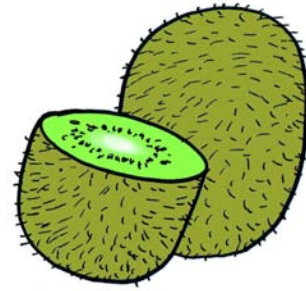
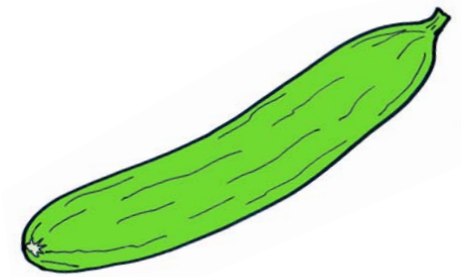
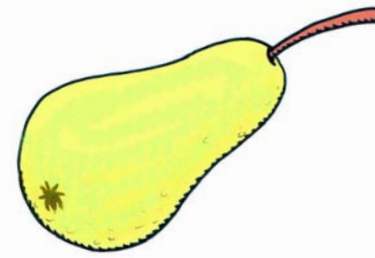
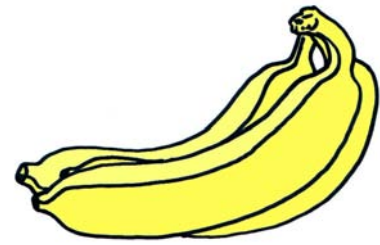
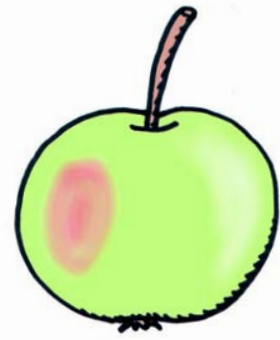


## Getreideprodukte

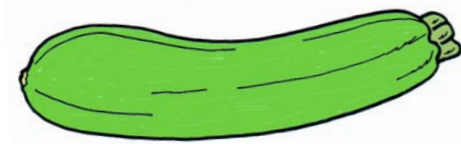
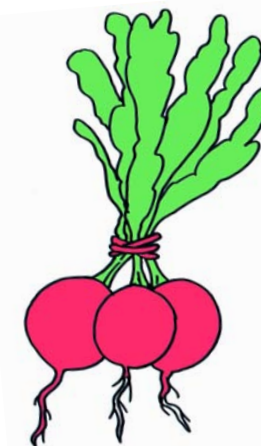
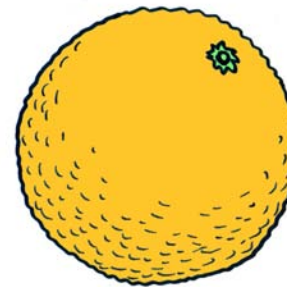
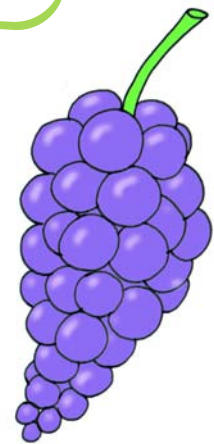
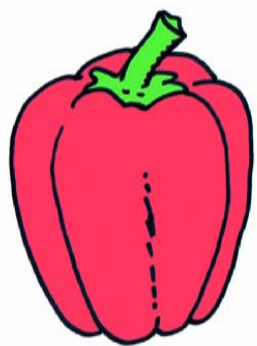
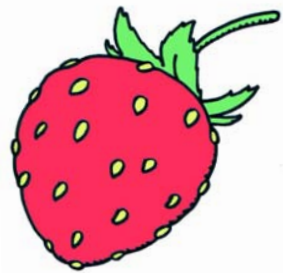
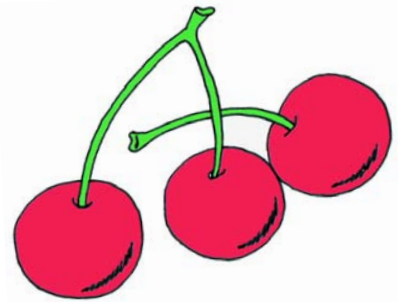


## Obst und Gemüse





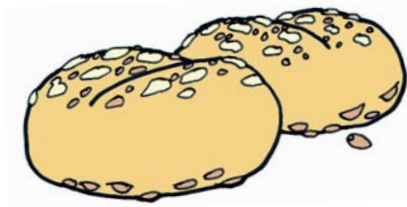
Alle Arbeitsblätter  finden Sie als Word-Dateien auf der CD-ROM.



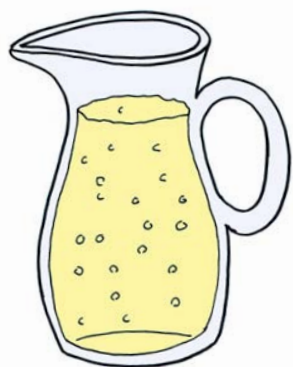
Obst und Gemüse



Alle Arbeitsblätter  finden Sie als Word-Dateien auf der CD-ROM.



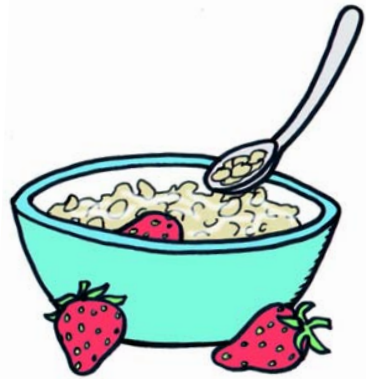
## Getränke



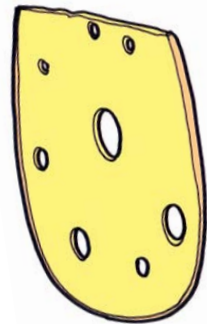
## Getreideprodukte



## Milchprodukte



Alle Arbeitsblätter  
finden Sie als Word-Dateien  
auf der CD-ROM.



# Die Stationen

## Theorie und Praxis – in sieben Schritten zum Erfolg

### Lehrerinformation

Die Unterrichtsreihe besteht aus sieben Stationen, an denen den Kindern auf vielfältige Weise in Theorie und Praxis das Thema „Richtiges Frühstück“ nahe gebracht wird. Zum Abschluss des Stationenlernens bietet sich auch ein Tag zum „Richtigen Frühstück“ an, an dem auch der zeitliche Rahmen großzügig gesteckt werden kann. Hier könnte auch eine Einbindung von Eltern als Helfer oder Mitorganisatoren erfolgen, was durchaus wünschenswert wäre.

Der Laufzettel dient den Kindern und Lehrkräften als Übersicht.

Stationennummern und Lösungsblätter  
finden Sie auf der CD-ROM.

**Laufzettel** viel Spaß!

Station		Fertig ✓
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

### Station 1: Der Frühstückskreis

Lehrerinformation

Diese Station soll den Umgang mit dem Frühstückskreis festigen. Dabei werden besonders die vier Komponenten des Frühstücks hervorgehoben.

Notwendige Materialien:

- 1 Arbeitsblatt „Verschiedene Kreissegmente zum Ausschneiden“
- 3 verschiedene Arbeitsblätter „Frühstückskreise mit fehlendem Segment“
- 1 Lösungsblatt
- Scheren
- Kleber

Die Kinder nehmen zunächst das Arbeitsblatt mit den einzelnen Kreissegmenten zur Hand und schneiden die verschiedenen Teile aus. Die weitere Aufgabe besteht darin, die ausgeschnittenen Segmente auf den drei weiteren Arbeitsblättern richtig einzufügen. Nach Überprüfung mithilfe des Lösungsblattes dürfen die passenden Segmente festgeklebt werden. Je nach Handhabung in den einzelnen Klassen können Scheren und Kleber in ausreichender Zahl an der Station zur Verfügung stehen oder die Kinder nehmen sich ihre eigenen Scheren und ihren eigenen Kleber mit zu der Station.

### Station 2: Zubereitung ausgewählter Frühstücksideen

Lehrerinformation

An der handlungsorientierten Station 2 können die Kinder selbst tätig werden und ausgewählte Frühstückslbensmittel zubereiten. Dabei geht es in erster Linie um das Kennenlernen von Frühstücksvarianten und einer kreativen Zubereitung sowie des Geschmacks.

Notwendige Materialien:

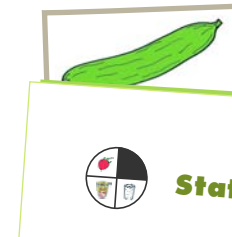
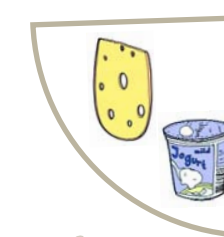
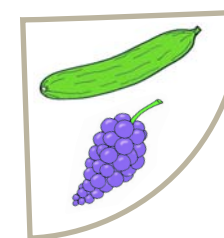
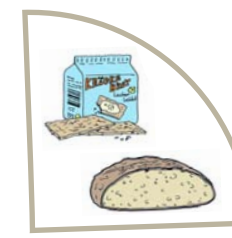
- Teller
- Brettchen
- Kleines Messer (kindgerecht)
- Holzspieße (ca. 15 cm lang)
- Schalen für geschnittenes Obst und Gemüse
- Lebensmittel (siehe CD-ROM)
- Servietten, Küchenrolle
- Anleitungsblatt

Für diese Station sind vier Tische erforderlich: Ein Tisch wird zur Bereitstellung der einzelnen Lebensmittel verwendet, ein weiterer, direkt daran anschließender Tisch dient als Arbeitsplatz für die Kinder und zwei weitere Tische und vier Stühle dienen als Essecke. Die Kinder bereiten an dieser Station ein belegtes Brot und einen Obst- oder Gemüsespieß zu. Hier sollten sie von der Lehrkraft oder von einem Elternteil unterstützt werden, damit bei Problemen ein direkter Ansprechpartner vorhanden ist. Es sollten nicht mehr als vier Kinder gleichzeitig an dieser Station arbeiten. Anschließend dürfen sie ihr selbst zubereitetes Frühstück verzehren. Es ist darauf zu achten, dass die Kinder sich vor der Zubereitung die Hände waschen und danach ihren Arbeitsplatz aufräumen. Vorteilhaft ist es, wenn einige Lebensmittel wie zum Beispiel Obst oder Gemüse bereits in geschnittener Form angeboten werden, um eine relativ zügige Bearbeitung zu gewährleisten. Die Förderung der Handlungskompetenz im Bereich der Zubereitung spielt daher nur eine untergeordnete Rolle. Vielmehr steht das Kennenlernen von gesunden Frühstücksvarianten und ihres Geschmacks im Vordergrund. Variationen bezüglich der Lebensmittel sind möglich. Sie sollten sich besonders auch nach dem saisonalen Angebot richten.



Station 1

Name: \_\_\_\_\_



1

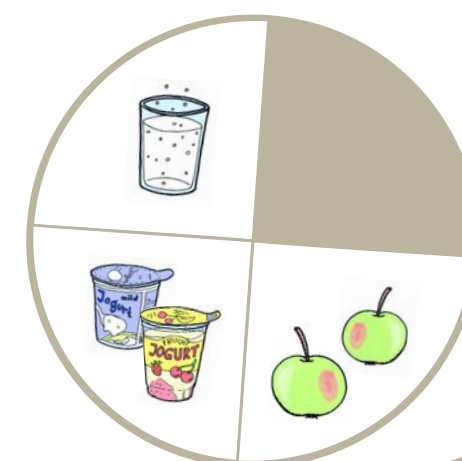


Alle Arbeitsblätter  
finden Sie als Word-Dateien  
auf der CD-ROM.



Station 1

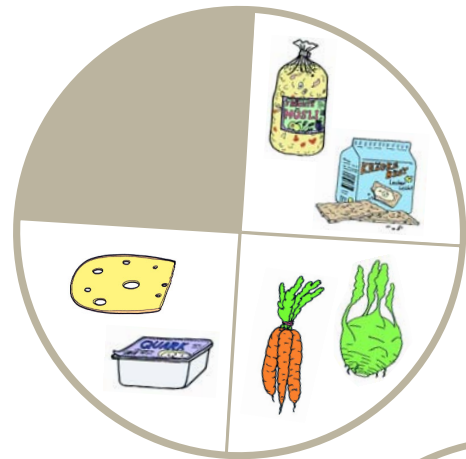
Name: \_\_\_\_\_





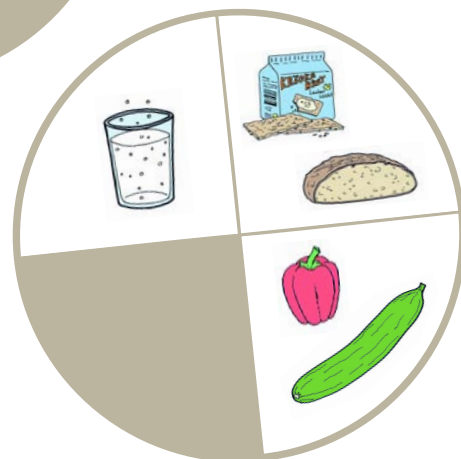
## Station 1

Name: \_\_\_\_\_



## Station 1

Name: \_\_\_\_\_



 **Alle Arbeitsblätter**  
finden Sie als Word-Dateien  
auf der CD-ROM.

## Station 4: Die besten Durstlöcher

Lehrerinformation

Die Kinder erfahren an dieser Station, wie viel Zucker in verschiedenen Getränken vorhanden ist. Dies kann für eine zukünftige Getränkewahl eine entscheidende Information sein.

Notwendige Materialien:

- Anleitungsblatt
- 2 Lösungsblätter
- Zuckerwürfel (insgesamt 53 Stück)
- verschiedene Getränkepackungen oder -flaschen mit Mineralwasser, Früchtetee, Limonade, Cola, Energy-Drink, Apfelsaft, Apfelsaftschorle, Orangensaft, Kakao, davon jeweils 0,2 Liter in einem Glas abgefüllt
- 10 durchsichtige Kunststoffbecher oder Gläser
- Nummerierung für die Zuckerwürfelbecher

Die Lehrkraft stellt dazu verschiedene Getränke bereit sowie zehn durchsichtige Becher, in denen sich Zuckerwürfel in der entsprechenden Anzahl befinden. Zur Verdeutlichung werden die Becher zusätzlich mit der passenden Zahl beklebt. Die Kinder sollen durch Vermuten den einzelnen Getränken die richtige Anzahl an Zuckerwürfeln zuordnen.

Die Zuordnung wird mithilfe eines Lösungsblattes, welches bei der Lehrkraft abgeholt werden kann, überprüft.

Info zum Zuckergehalt der einzelnen Getränke, ausgehend von einem Glas (0,2 l):

**Mineralwasser:** 0 Zuckerwürfel

**ungesüßte Früchtetees:** 0 Zuckerwürfel

**Apfelsaft:** 8 Zuckerwürfel

**Apfelsaftschorle (1 Teil Saft, 1 Teil Wasser):** 4 Zuckerwürfel

**Apfelsaftschorle (1 Teil Saft, 4 Teile Wasser):** 2 Zuckerwürfel

**Orangensaft:** 7 Zuckerwürfel

**Kakao:** 6 Zuckerwürfel

**Limonade:** 8 Zuckerwürfel

**Cola:** 8 Zuckerwürfel

**Energy-Drink:** 10 Zuckerwürfel

Ein Zuckerwürfel entspricht 3 g Zucker.

## Station 3: Herstellung von Mixgetränken

Lehrerinformation


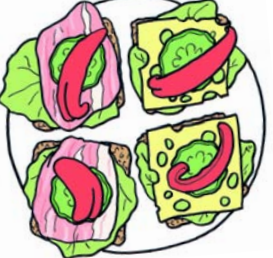
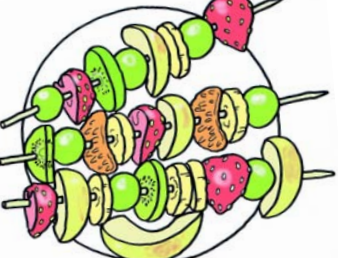


Station 3 kann als Ergänzung und Erweiterung der Station 2 angesehen werden. Die Kinder sollen verschiedene ernährungsphysiologisch wertvolle Getränke kennen lernen und nach ihrem eigenen Geschmack beurteilen.

Notwendige Materialien:

- Apfelsaft (ca. 3 Liter)
- Orangensaft (ca. 3 Liter)
- Mineralwasser (ca. 3 Liter)
- Milch (ca. 3 Liter)
- Gläser oder Plastikbecher
- Küchenrolle
- Anleitungsblatt
- Bewertungsbogen für die ganze Klasse

An dieser Station können die Kinder drei verschiedene Mixgetränke herstellen. Die an der Station ausliegende Anleitung zeigt, welche Getränke zusammengemixt und probiert werden können. Die Kinder können dabei selbst entscheiden, welche Menge sie von den jeweils zwei Zutaten für ein Glas wählen. Nachdem sie ein Mixgetränk probiert haben, nehmen sie eine Bewertung des Geschmacks vor, indem sie ein Kreuz an die entsprechende Stelle des Bewertungsbogens machen. So können die Kinder nach Abschluss des Stationenlernens überprüfen, welches Mixgetränk in der Klasse beliebt oder weniger beliebt ist. Im Zusammenhang mit dieser Station kann auch auf den unterschiedlichen Zuckergehalt je nach Mischungsverhältnis hingewiesen werden.

**Station 2** **Anleitung**

Alle Arbeitsblätter  
finden Sie als Word-Dateien  
auf der CD-ROM.

**Station 3** **Anleitung**







**Station 3**

**Bewertung**

## Station 4

Anzahl der Zuckerwürfel in den einzelnen Getränken



Alle Arbeitsblätter  
finden Sie als Word-Dateien  
auf der CD-ROM.

## Station 4

### Anleitung



# 4

## Station 5: Lebensmittel des Frühstückskreises Lehrerinformation

Die Kinder erfahren an dieser Station, welche Lebensmittel Bestandteil des Frühstückskreises sind und für welche sie einen (Frühstücks-)Punkt erhalten. Bei der Bearbeitung der Aufgabe lernen sie eine Unterscheidung zwischen diesen Lebensmitteln vorzunehmen.

Notwendige Materialien:

- Arbeitsblatt mit verschiedenen Lebensmitteln
- Arbeitsblatt zum Aufkleben der ausgeschnittenen Lebensmittel
- Lösungsblatt
- Scheren
- Kleber

Um die Lebensmittel richtig zuzuordnen, schneiden die Kinder die einzelnen Piktogramme des ersten Arbeitsblattes aus und legen sie auf das zweite entsprechend der Unterscheidung „gehört zum Frühstückskreis/reichlich verzehren – gehört nicht zum Frühstückskreis/sparsam verzehren“ entweder in den Kreis, der mit einem nach oben gekennzeichneten Daumen versehen ist oder in das Rechteck mit dem nach unten zeigenden Daumen. Nach dem Erhalt des Lösungsblattes und der Kontrolle können die Piktogramme eingeklebt werden.

Je nach Handhabung in den einzelnen Klassen können Scheren und Kleber in ausreichender Anzahl an der Station zur Verfügung stehen oder die Kinder nehmen ihre eigenen Scheren und Kleber mit an den Arbeitsplatz.

## Station 6: Gestaltung einer Frühstücksunterlage Lehrerinformation

An dieser Station dürfen die Kinder künstlerisch tätig werden und den Frühstückskreis, den sie bereits in der Einführungsstunde kennen gelernt haben, ausmalen. Die ausgemalten Frühstücksunterlagen, auf die die Kinder auch ihre Namen schreiben, können ein dauerhafter Bestandteil des (Schul-)Frühstücks werden und als Tischset dienen. Damit die ausgemalten Frühstückskreise auch als Tischsets verwendet werden können, müssen sie von der Lehrkraft entweder laminiert oder beidseitig mit Buchfolie beklebt werden.

Notwendige Materialien:

- Anleitungsbild
- Arbeitsblatt Frühstückskreis
- Buntstifte
- Laminiergerät oder Folie

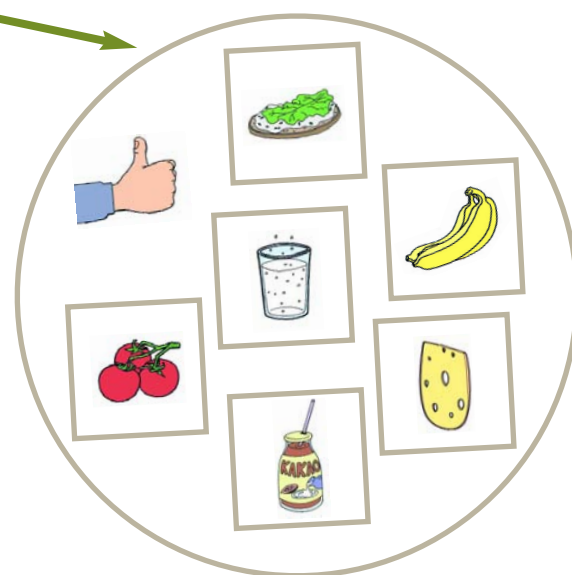
## Station 5

Name: \_\_\_\_\_



## Station 5

Name: \_\_\_\_\_



## Station 6

## Anleitung

Male aus!



Name: \_\_\_\_\_

Alle Arbeitsblätter  finden Sie als Word-Dateien auf der CD-ROM.

## Station 7: Quartettspiel

### Lehrerinformation

Das Quartettspiel zum Frühstückskreis bzw. zu den einzelnen Lebensmittelgruppen dient der spielerischen Verfestigung des bereits von den Kindern erworbenen Wissens. Nach der Durchführung des Stationenlernens kann dieses Spiel weiterhin Bestandteil in der Klasse sein, um auch eine langfristige Wiederholung der gelernten Inhalte zu gewährleisten.

### Notwendige Materialien:

- Quartettspiel
- Buchfolie oder Laminiergerät und Folie

An dieser Station spielen die Kinder ein Quartettspiel zum Frühstückskreis, um den Umgang mit diesem weiter zu festigen. Das Kartenspiel ist für vier Spieler geeignet und besteht aus sechzehn Karten. Aus jeder der vier Lebensmittelgruppen sind vier Karten mit Bildern von Lebensmitteln vorhanden. Zu Beginn des Spiels werden die Karten gemischt und ausgeteilt. Jeder Spieler erhält vier Karten. Ein Mitspieler beginnt und zieht von seinem linken Nachbarn eine Karte. Der zieht ebenfalls von seinem linken Mitspieler eine Karte. So geht es reihum weiter. Gewonnen hat der Spieler, der zuerst vier Lebensmittel aus den vier verschiedenen Kategorien gesammelt hat.

## Die Abschlussstunde

### Lehrerinformation

Die Abschlussstunde zur Unterrichtsreihe soll dazu genutzt werden, das Thema in einer angenehmen Atmosphäre ausklingen zu lassen, indem ein gemeinsames Frühstück durchgeführt wird. Das innerhalb des Stationenlernens vermittelte Wissen soll darüber hinaus anhand des Frühstücks überprüft und thematisiert werden.

### Notwendige Materialien:

- Frühstückslebensmittel und Getränke oder (Schul-)Frühstück der Kinder
- Arbeitsblatt mit Frühstückskreis zur Bewertung des Frühstücks (DIN A4, schwarz-weiß)
- Buntstift
- evtl. fertige Frühstücksunterlagen der Station 6
- Küchenutensilien wie Teller, Messer, Servietten usw.

Das gemeinsame Schulfrühstück kann dabei, je nach personeller und finanzieller Unterstützung durch Eltern, unterschiedlich organisiert werden. Beispielsweise können Lebensmittelpenden der Eltern zu einem Frühstücksbüfett zusammengestellt werden, an dem sich die Kinder entsprechend des Frühstückskreises ein gesundes Schulfrühstück zusammenstellen sollen. Für jedes vorhandene Frühstückslebensmittel kreuzen die Kinder das entsprechende Kreissegment auf dem Arbeitsblatt an.



# 7

Alle Arbeitsblätter  
finden Sie als Word-Dateien  
auf der CD-ROM.

# Baustein 3

**Verfahren zur Beurteilung:  
Verfahren für den Vorschulbereich und  
die ersten beiden Grundschuljahre**

## **Gesunde Ernährung macht Schule**

### **Begründung für den Einsatz eines Zielvereinbarungsverfahrens in der Schule**

Für eine Veränderung der Ernährung muss beim Einzelnen eine Motivation und Handlungsintention vorhanden sein bzw. entwickelt werden. Es ist bekannt, dass Appelle („Du musst dich gesund ernähren!“) oder die Wissensvermittlung allein wenig in der Lage sind, das Ernährungsverhalten zu verändern. Die Notwendigkeit wirksamer Vorgehensweisen ist zudem unbestritten, wenn man das seit Jahren zunehmend auftretende Übergewicht der Grundschüler oder die Zunahme weiterer ernährungsbedingter Krankheiten betrachtet. Seit mehreren Jahrzehnten wird im Bereich der Industrie nachgewiesen, dass Zielvereinbarungsverfahren (goal setting) eine wirkungsvolle Motivationstechnik sind, um eine an Zielen orientierte Verhaltensveränderung zu erreichen (vgl. Lössl 1983; Locke 1981; Kleinbeck & Kleinbeck 1999). Da Handeln immer zielorientiert ist, lässt sich dies auch bei Grundschulern einsetzen. Wichtig ist es dabei, die grundlegenden Elemente des Zielvereinbarungsverfahrens anzuwenden, unter Umständen in einer an die Altersgruppe angepassten Form.

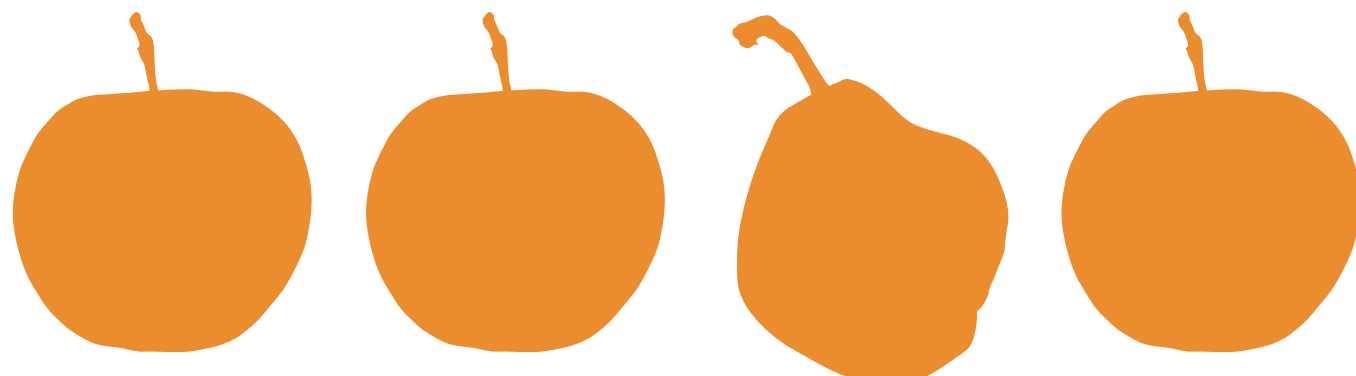
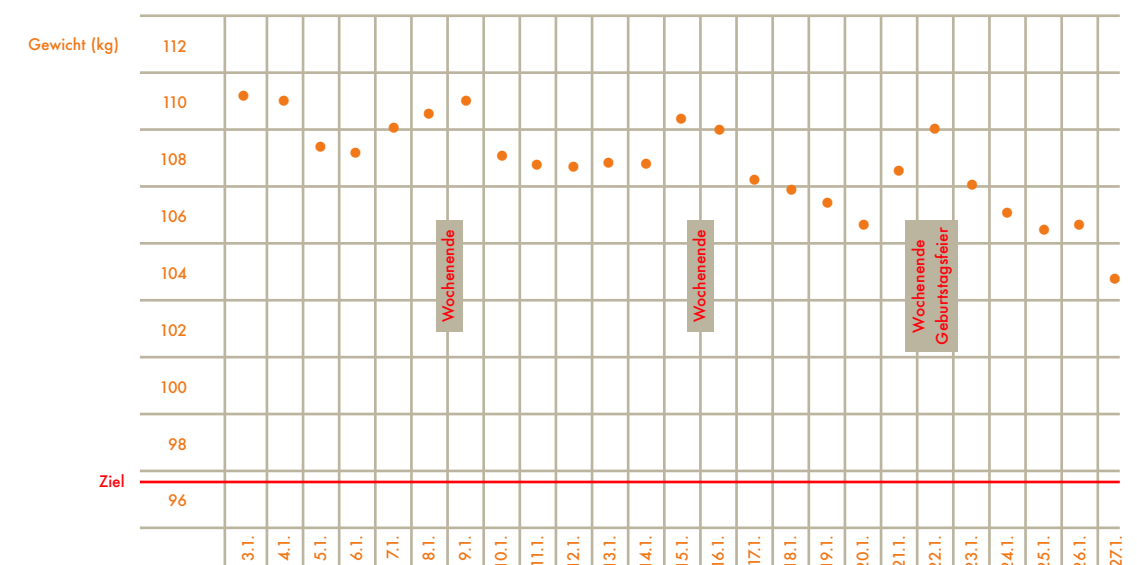
Für die Zielvereinbarung und die Motivationswirkung der Ziele hat sich als wichtigste Voraussetzung herausgestellt, dass die Ziele konkret und quantifiziert sind. Derartig „harte“ Ziele sind wirkungsvoller als „weiche“ (Beispiel: „Ich esse jeden Tag ein Stück Obst!“ im Vergleich zu „Ich will mich gesünder ernähren!“). Deshalb sollen im Zielvereinbarungsverfahren nur quantifizierte Ziele verwendet werden, die von den Schülern beeinflusst werden können. Bei manchen Zielen ist eine direkte Messung einer Zielgröße in physikalischen Einheiten nicht möglich; in diesen Fällen kann ein Beurteilungsverfahren verwendet werden. Ein Beispiel hierfür ist ein Beurteilungsverfahren für die Qualität des Schulfrühstücks, in dem die Zielerreichung über die Anzahl der Punkte beurteilt werden kann. Mit ansteigender Zielschwierigkeit steigt die erreichte Leistung, solange Zielakzeptanz und eine hinreichende Leistungsfähigkeit gegeben sind. Dabei kann die Beurteilung der Zielschwierigkeit bei Schülern und Lehrern durchaus abweichend sein. Eine häufige Erfahrung ist, dass Teams wie Klassen sich zu Beginn höhere Ziele stecken, als es Lehrer gewagt hätten.

Aktuelle Rückmeldungen über die Zielerreichung sind ein integraler Bestandteil der Zielvereinbarungsverfahrens, um langfristig das Verbesserungsziel zu erreichen. Die Rückmeldung muss aktuell und spezifisch zu dem Ziel sein. Als besonders geeignet haben sich so genannte Zielkontrollblätter erwiesen. Die Identifikation mit dem Ziel wird zusätzlich dadurch erhöht, dass die Messung oder Beurteilung durch die Schüler selbst erfolgt. Die Bedeutung der Rückmeldung liegt darin, dass der Erfolg des Handelns beurteilt werden kann und über einen langen Zeitraum sichtbar gemacht wird, wie weit die Abweichung zum Ziel noch ist.

Untersuchungen zur Leistung von Teams, als solche sollen Klassen betrachtet werden, haben gezeigt, dass drei Faktoren einen wesentlichen Einfluss nehmen: das „Wollen“, das „Können“ und das „Dürfen“. Die individuelle Leistungsfähigkeit, das „Können“ sowie die Leistungsbereitschaft, das „Wollen“, sind fast immer gegeben. Zielvereinbarungsverfahren sind ein wirksamer Beitrag, die Leistungsbereitschaft weiter zu fördern. Die Schule hat die wichtige Aufgabe, die individuelle Leistungsfähigkeit der Schüler zu entwickeln; Kernelemente liegen mit dem Eintritt in die Schule bereits vor.

Die Möglichkeit zur Leistungsentfaltung als dritter Faktor, das „Dürfen“, ist häufig sehr viel stärker eingeschränkt. Dies gilt insbesondere auch für den Ernährungsbereich. In der Untersuchung sollen die Kinder in die Lage versetzt werden, die Qualität des Schulfrühstücks zu beurteilen und dieses Urteil zu quantifizieren. Sie müssen in der Lage sein, das Beurteilungsverfahren ihren Eltern zu erklären und darauf Einfluss zu nehmen, dass die Eltern auch dazu beitragen, dass die Qualität des Schulfrühstücks verbessert wird. Um das „Dürfen“ zu fördern, werden die Eltern zunächst durch einen Elternabend einbezogen und können von Seiten der Schule auch wiederholt angesprochen werden. Da – erfahrungsgemäß – ein höherer Anteil der Eltern jedoch nicht zum Elternabend kommt, ist es notwendig, dass die Kinder selbst auf die häuslichen Bedingungen einwirken. Hierin wird ein wesentlicher Schlüssel für Verbesserung der Ernährungsqualität gesehen.

*Beispiel eines Zielkontrollblattes zur Unterstützung der Zielerreichung*



## Das Verfahren zur Beurteilung des (Schul-)Frühstücks

Mithilfe des Stationenlernens haben die Kinder gelernt, ihr (Schul-)Frühstück selbstständig nach vorgegebenen Kriterien zu beurteilen. Das Zielvereinbarungsverfahren schließt daran an, indem langfristige Zielsetzungen und regelmäßige Zielüberprüfungen zu einer dauerhaften Verhaltensveränderung im Bereich des Frühstücksverhaltens aller Kinder führen sollen.

Im Folgenden werden zwei Verfahren zur Beurteilung des (Schul-)Frühstücks der Kinder beschrieben, die im Rahmen des Zielvereinbarungsverfahrens angewendet werden. Da das Verfahren aufgrund der Fähigkeiten der Zielgruppe anfangs nicht alle relevanten Qualitätskriterien bei der Frühstücksbewertung berücksichtigen kann, wird zunächst eine Vorgehensweise für den Vorschulbereich und die ersten beiden Grundschuljahre empfohlen, welche später, bei einer eventuellen langfristigen Weiterführung, durch ein erweitertes Vorgehen ersetzt werden kann.

### Verfahren für den Vorschulbereich und die ersten beiden Grundschuljahre

In einer an die Abschlussstunde des Stationenlernens anschließenden Unterrichtsstunde wird das Beurteilungsverfahren den Kindern näher gebracht. In dieser Stunde erfahren die Kinder, dass sie in Zukunft genauer auf ihr Schulfrühstück achten werden, indem sie es regelmäßig überprüfen. Jedes Kind erhält das Arbeitsblatt „Mein Frühstück“, auf dem die Bewertung vorgenommen wird.

Nachdem die Lehrkraft den Kindern den Bewertungsbogen und die Kriterien der Frühstücksbewertung erklärt hat, überprüfen sie zunächst an vier aufeinander folgenden Tagen ihr Schulfrühstück in der Frühstückspause mit Unterstützung der Lehrkraft. Hier kann der Bewertungsbogen „Mein Frühstück“ als Hilfe herangezogen werden. Nach der vierten Überprüfung werden die einzelnen vier Punktzahlen zu einer Gesamtpunktzahl addiert. Die Einzelergebnisse werden auf dem Plakat „Unser Schulfrühstück“ festgehalten. Die Einteilung auf dem Plakat in entsprechende Kontrollzeiträume kann jede Lehrkraft selbst vornehmen (siehe Beispielblatt: „Unser Schulfrühstück“). Die Kinder können ihre Gesamtpunktzahl mit Unterstützung der Lehrkraft auf das Plakat in die erste Spalte übertragen. Die Einzelergebnisse können dabei mithilfe von Klebepunkten oder Ähnlichem darauf festgehalten werden. Bei der Übertragung bleiben die Ergebnisse anonym. Es geht darum, dass eine Gesamtbetrachtung der Klassensituation bezüglich des Frühstücksverhaltens sichtbar wird und jedes einzelne Kind anhand seiner eigenen erreichten Punktzahl sich in der Gesamtbetrachtung wiederfinden kann. Nach der viermaligen Überprüfung und der Übertragung der Ergebnisse auf das Plakat findet ein Klassengespräch zur gemeinsamen Zielsetzung statt. Der Zielkorridor kann dabei individuell festgelegt werden. Entweder man begrenzt durchgehend die Punktzahl von zum Beispiel zehn bis fünfzehn Punkten oder man legt einen Zielkorridor fest, der erst eine geringere Punktzahl einschließt und bis zum Ende der Untersuchung auf einen gewünschten Bereich von zum Beispiel zehn bis fünfzehn Punkten ansteigt (siehe Beispielblatt: „Unser Schulfrühstück“). Durch diese Überprüfungen erhalten die Kinder ein regelmäßiges Feedback über den aktuellen Stand der Klasse. Die weiteren Überprüfungen finden einmal wöchentlich unangekündigt statt und sollten bei der Übertragung auf das Plakat durch ein gemeinsames Gespräch verbunden werden, um die Zielerreichung der gesamten Klasse reflektieren und diskutieren zu können. Eine eventuelle Änderung des Ziels während des Verfahrens ist möglich. Nachfolgend werden die Kriterien bzw. Bedingungen zur Frühstücksbewertung erläutert.

Werden bei der Beurteilung des (Schul-)Frühstücks durch die Kinder die einzelnen Bestandteile den Bedingungen der entsprechenden Segmente gerecht, erhalten die Kinder Frühstückspunkte (Kennzeichnung durch ein Kreuz oder Ähnlichem). Mehrere vorhandene Lebensmittel oder Getränke aus einem Kreissegment ergeben allerdings keinen Extrapunkt. Maximal können vier Frühstückspunkte erreicht werden.

### Bedingungen für Getreideprodukte

Es wird kein Unterschied zwischen der Qualität der Getreideprodukte gemacht. Ob ein helles Brötchen mit einem niedrigen Ausmahlungsgrad oder eine Scheibe Vollkornbrot mit einem hohen Ausmahlungsgrad mitgebracht wird, ist im Rahmen dieses Bewertungsverfahrens noch nicht entscheidend. Weiterhin entspricht eine gehäufte Hand voll Müsli oder Cornflakes ohne Zucker den Bedingungen. Niedrig ausgemahlene Getreideprodukte mit einem hohen Fett- und Zuckergehalt wie zum Beispiel Croissants, Schoko- oder Rosinenbrötchen und Cornflakes mit Zucker entsprechen nicht den Bedingungen. Für diese Produkte erhalten die Kinder keinen Punkt. Die Unterscheidung und die Bevorzugung des Vollkornbrots als qualitativ hochwertiges Getreideprodukt im Vergleich zum niedrig ausgemahlten und ernährungsphysiologisch nicht so wertvollen Weißbrot sollte allerdings im Unterricht thematisiert werden.

### Bedingungen für Milch/Milchprodukte

Eine Unterscheidung bezüglich der Qualität der Milch oder Milchprodukte findet zunächst nicht statt. Die häufig mit Zucker angereicherten Schulumilchprodukte wie Kakao, Vanillemilch und so weiter entsprechen ebenso den Bedingungen wie zum Beispiel ein (Frucht-)Jogurt, eine Scheibe Käse oder ein mit Frischkäse belegtes Brot.

### Bedingungen für Obst und Gemüse

Damit die Bedingungen für Obst und Gemüse erfüllt sind, muss es in ausreichender Menge vorhanden sein. Eine Hand voll Obst oder Gemüse, orientiert an der Kinderhand, entspricht einem Punkt.

### Bedingungen für Getränke

Die Grundbedingung für Getränke liegt bei 0,2 Liter. Wünschenswerte Getränke, für die die Kinder einen Frühstückspunkt erhalten, sind

- Mineralwasser
- Fruchtsäfte (Fruchtsaftgehalt 100 %)
- Fruchtsaftschorlen
- ungesüßte Früchtetees.

Keinen Frühstückspunkt erhalten die Kinder, wenn sie stark zuckerhaltige Getränke mitbringen wie zum Beispiel

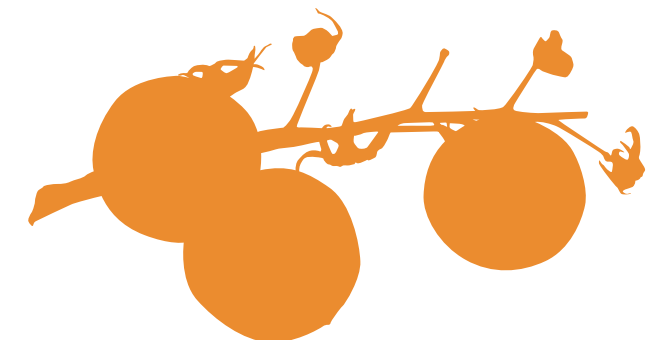
- Fruchtsaftgetränke (Fruchtsaftgehalt nicht 100 %, mit Zucker angereichert)
- Limonaden (auch koffeinhaltige)
- künstliche Kaltgetränke (zum Beispiel Energy-Drinks)
- gesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Für Süßwaren gibt es keinen Punkt.

Kopiervorlagen finden Sie als Word-Dateien auf der CD-ROM. 

### Verfahren für die höheren Schuljahre

Ein differenziertes Beurteilungsverfahren für die höheren Schuljahre befindet sich auf der CD-ROM.



### Mein Frühstück

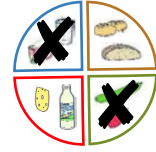
Beispiel



**3** Punkte



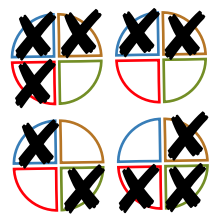
**2** Punkte



**2** Punkte



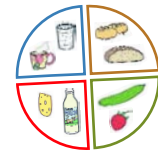
**3** Punkte



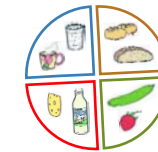
**10** Punkte

### Mein Frühstück

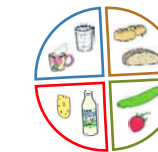
Name \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ Punkte



\_\_\_\_\_ Punkte



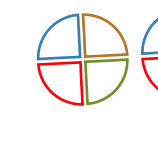
\_\_\_\_\_ Punkte



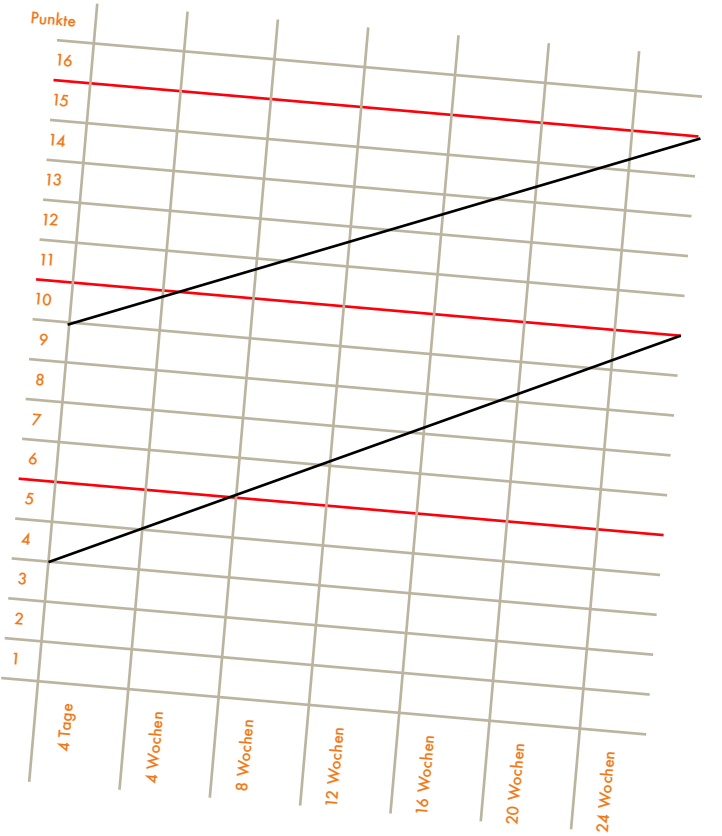
\_\_\_\_\_ Punkte



\_\_\_\_\_ Punkte



### Unser Schulfrühstück



### Unser Schulfr



Alle Arbeitsblätter  
finden Sie als Word-Dateien  
auf der CD-ROM.

## Impressum

Herausgeber: Kraft Foods Deutschland GmbH  
Langemarckstraße 4-20, 28199 Bremen  
www.kraftfoods.de

Verlag: CARE-LINE Verlag  
Fichtenstraße 2, 82061 Neuried  
www.care-line.de

Autoren: Mareen Molderings, Prof. Dr. Günter Eissing,  
Universität Dortmund, Fakultät 14,  
Fach Hauswirtschaftswissenschaft

Projektleitung: Ilse Häusler, CARE-LINE Verlag, Neuried

Redaktion: Christa Franz

Layout/Satz: Yvonne Zmarsly/Carole Chahrokh-Zadeh

Titelgestaltung: Yvonne Zmarsly

Illustrationen: Michael Hechtl

© 2006, Universität Dortmund, Fakultät 14, Hauswirtschaftswissenschaft;  
CARE-LINE Verlag, Neuried

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung von Kraft Foods Deutschland GmbH; Universität Dortmund, Fakultät 14, Fach Hauswirtschaftswissenschaft; CARE-LINE Verlag, Neuried.

Für die Materialien wird ein Vervielfältigungsrecht durch Fotokopie und Thermokopien eingeräumt – ausdrücklich aber nur für den jeweiligen Unterrichtsgebrauch.

## Literatur

Bauer, R.: Lernen an Stationen in der Grundschule. Berlin: Cornelsen, 1997

Cusinato, M.: Parenting over the family life cycle. In: L'Abate, L. (Ed.), Handbook of family psychology and psychopathology. New York: Wiley, 1994

Kleinbeck, U. & Kleinbeck, T.: Anreiz- und Zielsetzungssysteme. In: Graf Hoyos, C. & Frey, D. (Hrsg.), Arbeits- und Organisationspsychologie – Ein Lehrbuch. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe, 1999, 526-536

Locke, E. A., Latham, G. P., Saari, L. M., Shaw, K. N.: A theory of goal setting and task performance. Psychological Bulletin 90 (1981), H. 1, 125-152

Lössl, E.: Ergebnisse der Zielsetzungsverfahren (goal setting) – Literaturzusammenfassung. Psychologie und Praxis. Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie 27 (1983), H. 3, 126-135

Logue, A. W.: Die Psychologie des Essens und Trinkens. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 1998

Pudel, V. & Westenhöfer, J.: Ernährungspsychologie. Eine Einführung. Göttingen: Hogrefe, 1991

Richarz, I.: Der Stellenwert der Ernährungserziehung im Kontext haushaltbezogener Bildung. In: Fröleke, H. & Sebastian, K. (Hrsg.), Ernährungsbildung im Dialog. Hohengehren: Schneider, 2003, 11-23

Seiffge-Krenke, I.: Gesundheit als aktiver Gestaltungsprozess im menschlichen Lebenslauf. In: Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.), Entwicklungspsychologie. 5. vollst. überarb. Auflage. Weinheim, Basel, Berlin: Beltz, 2002, 833-845



