

# Erik Dinges/Silke Petersen: Grundwissen Sachunterricht – Gesunde Ernährung

## Inhaltsverzeichnis

### Die Ernährung der Lebewesen

1. Ernährung von Lebewesen
2. Notwendigkeit von Ernährung
3. Was sind Lebensmittel?

### Der Lebensmittelkreis

4. Lebensmittelgruppen
5. Die 7 Gruppen des Lebensmittelkreises (1)
6. Die 7 Gruppen des Lebensmittelkreises (2)
7. Täglicher Nahrungsverbrauch (1)
8. Täglicher Nahrungsverbrauch (2)

### Die Nährstoffe

9. Die wichtigsten Nährstoffe

### Exkurs 1: Unsere Sinne und die Lebensmittel

10. Unsere fünf Sinne
11. Unsere Sinne und die Lebensmittel

### Getreide und Getreideprodukte

12. Getreidearten und -produkte
13. Das Getreidekorn
14. Dunkles Mehl – helles Mehl
15. Bedeutung des volles Korns (1)
16. Bedeutung des vollen Korns (2)

### Gemüse

17. Gemüsesorten
18. Gemüse ist gesund

### Obst

19. Obstsorten
20. Merkmale von Obstsorten
21. Jahreszeitbedingte Angebote
22. Obsteinteilung
23. Obst ist gesund

### Getränke

24. Das Wasser in unserem Körper
25. Wasserabgabe – Wasseraufnahme (1)
26. Wasserabgabe – Wasseraufnahme (2)
27. Gesunde Durstlöscher (1)
28. Gesunde Durstlöscher (2)

### Exkurs 2: Süßigkeiten

29. Zucker – der süße Räuber (1)
30. Zucker – der süße Räuber (2)
31. Zuckerausstellung

### Milch und Milchprodukte

32. Die Kuh – ein Säugetier
33. Der Weg der Milch (1)
34. Der Weg der Milch (2)
35. Milchbearbeitung – Milchsorten (1)
36. Milchbearbeitung – Milchsorten (2)
37. Angaben auf der Milchverpackung
38. Milchprodukte
39. Nährstoffe in der Milch
40. Mineralstoff: Kalzium

### Tierische Nahrungsmittel

41. Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

### Fette und Öle

42. Fette und Öle

### Das Pausenfrühstück

43. Die Bedeutung des Pausenfrühstücks
44. Gesundes Pausenfrühstück

### Lernkontrollen

- 45./46. Lernkontrolle Nr. 1
47. Lernkontrolle Nr. 2

### Rezepte

48. Vollkornbrötchen/Milchshake „Banana“
49. Schokobananen/Müsliriegel

### Die Sach- und Machkartei

50. Der Stärke-Test/Der Fett-Test
51. Der Eiweiß-Test/Der Vitamin-C-Test
52. Wo schmecken wir?/Schmeckt die Nase mit?
53. Wir lassen Weizen keimen/Wir stellen Trockenobst her

### 54.–57. Lösungen

## Zu dieser Mappe

Die Schülerinnen und Schüler erfahren, wie wichtig die Ernährung für alle Lebewesen ist. Sie lernen, welche Sinne bei der Nahrungsaufnahme eine Rolle spielen und wie sich unsere Nahrung zusammensetzt.

Bei der Beschäftigung mit den sieben Gruppen des **Lebensmittelkreises** stellen sie Beobachtungen über ihre eigenen Essgewohnheiten an und gewinnen wichtige Erkenntnisse über eine **ausgewogene Ernährung**.

Auf vielseitig gestalteten Arbeitsblättern lösen sie Zuordnungsaufgaben, kreuzen richtige Aussagen an, errechnen den Flüssigkeitsbedarf unterschiedlicher Personen, informieren mit einer Zuckerausstellung über den Zuckergehalt bestimmter Lebensmittel und Getränke und vieles mehr.

**Zwei Lernkontrollen** ermöglichen die Überprüfung des Gelernten. Bei den Tests der **Sach- und Machkartei** forschen alle Kinder mit großer Begeisterung.

Die Rezepte für kleine Snacks sowie die Anregungen zum **Pausenfrühstück** zeigen, wie lecker gesundes Essen sein kann.