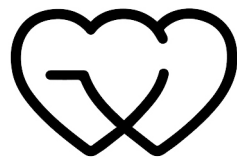


# Gesundes Ich

## Lehrerhandbuch

Herausgeber: GetYourWings gGmbH  
in Zusammenarbeit mit der BKK·VBU



GetYourWings



Impressum:

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.papierfresserchen.de](http://www.papierfresserchen.de) – [info@papierfresserchen.de](mailto:info@papierfresserchen.de)

© 2020 – Papierfresserchens MTM-Verlag GbR  
Mühlstr. 10, 88085 Langenargen  
Tel.: 08382/9090344  
Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Redaktions- und Literaturbüro MTM  
Gedruckt in der EU

ISBN: 978-3-96074-077-3 - Taschenbuch  
ISBN: 978-3-96074-258-6 - PDF E-Book

Herausgeber: GetYourWings gGmbH in Zusammenarbeit mit der BKK VBU

AutorInnen: Dr. Anabel Ternès von Hattburg, Carina Troxler, Astrid Salomon,  
Katharina Beck, Sophie Rückemesser, Irina Kretschmer, Adela Dulovic, Nikol Dordevic

Unter Mitarbeit von Julia Mâallem, Sebastian Winterson, Peter Stuhlmann,  
Emir Sisic, Michelle Pfeiffer

Grafiken: © GetYourWings

Bild S. 27 (Legevideo): © jirsak + © Fayee Adobe Stock lizenziert  
Bild S. 28 (Screencast): © vegefox.com - Adobe Stock lizenziert  
Bild S. 28 (Whiteboard): © ronstik - Adobe Stock lizenziert  
Grafiken: Ausrufezeichen S. 65 ff: © drawlap19 - Adobe Stock lizenziert

# Gesundes Ich

## Lehrerhandbuch

Herausgeber: GetYourWings gGmbH  
in Zusammenarbeit mit der BKK·VBU



GetYourWings



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
<b>1. Einleitung</b>	<b>8</b>
Gesundheitsbewusstes Verhalten fördern	8
Gesunde Nutzung digitaler Medien	8
Funktion und Aufbau des Handbuchs	9
<b>2. Sachanalyse hinsichtlich der Thematik „Gesundes Ich“</b>	<b>10</b>
Abwechslungsreiche Ernährung im Kindes- und Jugendalter	10
Gesunde Ernährung innovativ im Unterricht vermitteln	11
Inhalte von Ernährungsbildung in der Schule	12
1. Die Lebensmittelpyramide	12
2. Hygienisches Arbeiten	14
3. Gemüse und Obst waschen und sicher schneiden	14
<b>3. Verlaufsplan</b>	<b>14</b>
<b>4. Datenschutzerklärung/Elternbriefe</b>	<b>20</b>
<b>5. Erklärungen zum Computerspiel</b>	<b>23</b>
Spielstart	25
Lernziel des Computerspiels	26
<b>6. Anmerkungen zur Ergebnissicherung mit digitalen Medien</b>	<b>27</b>
Erstellung von Erklärvideos im Schulunterricht	27
Arten von Erklärvideos	27
Das Legetechnik-Video	27
Das Screencast-Video	28
Das Whiteboard-Video	28
Ablauf Gruppenarbeit	28
Einteilung der Klasse in Gruppen	28
Kriterien für ein gelungenes Erklärvideo	30
Erstellung eines Wikis im Schulunterricht	32
Bei der Erstellung von Wikis lernen die SUS	32
Anleitung	32
Ablauf Gruppenarbeitsphase	35
<b>7. Anmerkungen zum Technikeinsatz</b>	<b>37</b>
Benötigte Technik	37
Apps von Adobe Spark	37
Datenschutz	43
Anmeldung Adobe Spark	43
Anmerkungen zu BYOD	44
Einverständniserklärung für die Nutzung privater Tablets und Smartphones	45
<b>8. Anmerkungen Lebensmittelpyramide</b>	<b>46</b>
Erklärung zum Plakat Lebensmittelpyramide (für LuL)	46
Übersicht zum Material	46
Was ist eine Lebensmittelpyramide?	47
Erklärung Plakat Lebensmittelpyramide	47
Empfehlung zur Handhabung des Materials	48
<b>9. Kopiervorlagen</b>	<b>49</b>

<b>Rezepte</b>	<b>68</b>
Energyballs	68
Ketchup - mal gesund!	69
Rohkost-Clown	70
Joghurttraum	71
Apfel- und Birnenchips	72
Kinder-Bowle	73
Blätterteigbaum	74
Herzkuchen	75
Müslistangen	76
Aufstrich - Weiß-Grüner	78
Couscous-Salat	79
Regelkarten zum Verhalten in der Küche	81
Richtig Händewaschen	84
Hygiene in der Küche	86
„Drehbuch“ zum Erklärvideo	88
Rollenkarten zur gemeinsamen Erstellung des Erklärvideos	89
Zusatzmaterialien	90
Evaluation	117
<b>Über GetYourWings</b>	<b>119</b>
<b>Erwerb und Förderung digitaler Kompetenz – am Beispiel von „GetYourWings“</b>	<b>121</b>
1. Einleitung	121
2. Digitale Kompetenz als Zielkategorie Digitaler Bildung in der Grundschule	122
2.1 Digitale Kompetenz	122
2.1.1 Begriffsentwicklung	123
2.1.2 Definition der Europäischen Union	126
2.2 Bildung im digitalen Zeitalter	129
2.2.1 Bedeutung digitaler Medien in der Grundschule	131
2.2.2 Forschungsstand zur Integration digitaler Medien an Grundschulen	133
3. Nachhaltige Vermittlung digitaler Kompetenzen	135
3.1 Bildungspolitische Ansätze	135
3.1.1 „DigComp“- Europäischer Referenzrahmen für digitale Kompetenz	135
3.1.2 Die Strategie der Kultusministerkonferenz - „Bildung in der digitalen Welt	135
3.1.3 Der DigitalPakt Schule	142
3.2 Unterstützende Maßnahmen	143
3.2.1 Schulische Medienentwicklungspläne	143
3.2.2 Neue Anforderungen an die Lehrkräfte und Schulleitungen	144
3.2.3 Digitale Bildungsmedien	146
3.2.4 Infrastruktur und digitale Ausstattung	147
4. Konzept von GetYourWings	149
4.1 Rahmenbedingungen	149
4.2 Pädagogische Arbeit	150
4.3 Fort- und Weiterbildung	150
4.4 Zusammenarbeit mit Lehrkräften und Schulleitungen	151
4.5 Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen und Diensten	151
Fazit	152
Autorinnen	154
Literaturverzeichnis	156

# Vorwort

***Liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe Eltern,***

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, so lautet ein Sprichwort. Auch wenn viele Menschen heute kaum noch Sprichwörter kennen: Der Satz gilt nach wie vor. Gesundheit hat viel mit Essen zu tun, physische wie mentale Gesundheit. Noch nie gab es so viele Menschen, deren Erkrankungen ernährungsbedingt ausgelöst oder verstärkt werden. Noch nie gab es so viele junge Menschen, die übergewichtig sind. Und noch nie gab es so viele Essensrichtungen, die unterschiedlich motiviert sind – von ketogen bis vegan.

Als Grundbedürfnis kann jedes Kind etwas mit Essen und dem Zubereiten von Essen anfangen. Dass Essen aber mehr ist als Nahrungsaufnahme oder die Lust auf Fertigprodukte, das wissen schon viele Kinder nicht mehr. Die folgenden Materialien holen Schüler bei diesem Grundbedürfnis ab, machen Lust darauf, selbst gesund zu kochen, vermitteln Wissen zu Nahrungsmitteln und fördern das Bewusstsein für Digitales und digitale Grundfertigkeiten.

Wie das geht, zeigen die Einführungen, Listen und Übersichten zu den folgenden Arbeitsmaterialien. Ein solides Grundlagenwerk für den praktischen Einsatz im Unterricht von der Grundschule an.

Februar 2020

GetYourWings  
***Anabel Ternès von Hattburg***



# Vorwort

## ***Liebe Lehrerinnen und Lehrer, liebe Eltern,***

Kinder lieben Süßes und können kaum genug davon bekommen. Doch leider ist nicht alles, was richtig gut schmeckt, auch gesund. Kinder können die möglichen Folgen einer ungesunden Ernährung noch nicht abschätzen, deshalb sind neben den Eltern auch andere Bezugspersonen in ihrer Vorbildfunktion gefragt, um den Spaß an einer ausgewogenen gesunden Ernährung zu fördern.

Buntes Gemüse, farbige Teller oder Gesichter aus Kräutern können unterstützen, den Kindern das Essen schmackhafter zu machen. Der Geschmacks-, Geruchs- und Tastsinn ist bei Kindern deutlich ausgeprägter als bei Erwachsenen. Sie mögen es daher, wenn das Essen gut aussieht, gut riecht und schmeckt. Oft haben sie auch viel Spaß daran, ihr Essen mit auszusuchen und beim Kochen tatkräftig mitzuhelfen. Die Kinder können zum Beispiel geschnittenes Obst oder Gemüse auf Tellern verteilen, Pizza belegen oder Kuchenteig rühren. Wenn Kinder beim Kochen einbezogen werden, trainieren sie ihre Feinmotorik, schulen ihren Geschmackssinn sowie ihre Selbstständigkeit. Darüber hinaus sammeln sie beim Abwiegen und Verteilen mathematische Erfahrung und verbessern durch das Benennen von Lebensmitteln ihre sprachliche Ausdrucksfähigkeit. Aber auch digitale Medien sind aus unserer heutigen Welt nicht mehr wegzudenken und so können Kinder auch darüber frühzeitig lernen, wie sie ihr erworbenes Wissen weitergeben oder spielerisch Wissen erwerben.

Die BKK·VBU unterstützt seit vielen Jahren Kindertagesstätten und Schulen mit verschiedenen Gesundheitsförderungsprojekten. Das Thema „Ausgewogene Ernährung“ liegt uns dabei besonders am Herzen. Das Lehrerhandbuch „Gesundes Ich“ stellt eine gute Ergänzung bzw. Weiterentwicklung zu unseren Angeboten dar, weil wir auch die Philosophie teilen, Kinder spielerisch an dieses wichtige Thema heranzuführen, sie einzubeziehen und ihr Bewusstsein für digitale Medien zu schärfen.

Die BKK·VBU wünscht Ihnen viel Freude.

Februar 2020

BKK·VBU

***Anja Kristin Wolfssohn-Brand***



# 1. Einleitung

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung ist die beste Basis für die Gesundheit unserer Kinder. Sie liefert ihnen nicht nur Energie zum Spielen, Rennen, Klettern und Toben, sondern dazu auch noch die für ihre gesunde Entwicklung nötigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe.

## Gesundheitsbewusstes Verhalten fördern

Im Gegensatz dazu stellen falsche Ernährung und zu wenig Bewegung die Hauptursachen für die Entwicklung von Übergewicht, das fatale gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann, dar: Laut der bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheitsstudie „KiGGS“ des Robert-Koch-Instituts aus dem Jahr 2006 sind in Deutschland neun Prozent der Drei- bis Sechsjährigen und 15 Prozent der Sieben- bis Zehnjährigen übergewichtig. Frühzeitige und kindgerechte Informationen rund um gesunde Ernährung und weitere präventive Maßnahmen sind umso wichtiger, als dass so das spätere gesundheitsbewusste Verhalten geprägt werden kann.

Neben dem Elternhaus ist vor allem die Institution Schule der Ort, an dem Kinder und Jugendliche grundlegende Kompetenzen zur gesunden Ernährung erwerben sollten. Insbesondere Handlungskompetenzen, wie u. a. die Bewertung von Lebensmitteln als „gesund“ oder „ungesund“, die daraus folgende empfohlene Verzehrshäufigkeit oder die Zubereitung von gesunden Gerichten, sollten praxis- und lebensweltnah vermittelt werden.

## Gesunde Nutzung digitaler Medien

Die Unterrichtsreihe „Gesundes Ich“ stellt ein Angebot zur Ernährungsbildung für die Klassenstufen 3 bis 8 dar. Neu hierbei ist, dass innerhalb des Themenkomplexes digitale Medien auf vielfältige Art als Lehr- und Lerninstrumente eingesetzt werden.

Digitale Medien sind aus der Lebenswelt nicht mehr wegzudenken: Viele Kinder gehen bereits im Vorschulalter souverän mit Smartphones, Computern und Tablets um, ohne die Wirkung und Folgen ihrer Aktivitäten im Internet wirklich einschätzen zu können. Auch Werbung, Angebote fragwürdiger Diäten oder verzerrte Rollenbilder, die durch Medien kolportiert werden, können zu ungesunder Ernährung führen (Harris, Bargh 2009).

Aus diesem Grund werden im Themenkomplex „Gesundes Ich“ neben der fachlichen Vermittlung von Gesundheitskompetenzen auch Medienkompetenzen gefördert.



Innerhalb der Unterrichtsreihe „Gesundes Ich“ nehmen folgende Aspekte einen bedeutenden Stellenwert ein:

- Anknüpfen an lebensweltnahe Erfahrungen der Kinder
- Bewusstsein schaffen für eine nachhaltige Ernährung
- Vermittlung von Vielfalt durch das Kennenlernen und Probieren einer Vielzahl an Gerichten
- Stetiger Praxisbezug aller Inhalte
- Gelerntes im Schulalltag verwirklichen und anwenden
- Lerntheoretische und didaktische Möglichkeiten digitaler Medien für die individuelle Förderung Einzelner oder von Gruppen ausschöpfen

Die Arbeitsblätter in diesem Lehrerhandbuch sind vorrangig für die Klassenstufen 3 und 4 konzipiert, lassen sich jedoch auf die Klassenstufen 5 bis 8 und für die jeweiligen Anforderungen innerhalb der Klassen abwandeln/zuschneiden.

## Funktion und Aufbau des Handbuchs

- Detailliertere Beschreibung der Arbeitsblätter und des Ablaufs der Unterrichtseinheit  
—> Verdeutlichung von Aufgaben und der didaktischen Vorüberlegungen
- Aufbau des Handbuchs entspricht der Reihenfolge der AB und Aufgaben innerhalb der Unterrichtseinheit —> aufeinander Bezug nehmend

P.S.: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Bezeichnungen verzichtet. Sämtliche Ausführungen beziehen sich jedoch auf beide Geschlechter.

Im Weiteren werden zudem die folgenden Abkürzungen verwendet:

LuL = Lehrerinnen und Lehrer

SuS = Schülerinnen und Schüler

## 2. Sachanalyse hinsichtlich der Thematik „Gesundes Ich“

Kinder lieben Süßigkeiten. Ginge es nach ihnen, so könnte es mehrere „süße Portionen“ am Tag für sie geben. Doch leider ist nicht alles, was richtig gut schmeckt, auch gesund. Da die Folgen einer ungesunden Ernährung den Kindern häufig nicht bewusst sind, müssen die Erwachsenen die notwendigen Grenzen setzen – aber wo? Welche Lebensmittel sind für die Ernährung von Kindern wichtig?

### Abwechslungsreiche Ernährung im Kindes- und Jugendalter

Maßgeblich ist, dass Kinder täglich regelmäßig und ausreichend lebensnotwendige, energieliefernde Nährstoffe (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe) zu sich nehmen. Hierbei spielt insbesondere eine abwechslungsreiche Ernährung eine entscheidende Rolle, da kein Lebensmittel allein alle Nährstoffe liefert. 90 Prozent des täglichen Nährstoff- und Energiebedarfs können dabei insbesondere pflanzliche Lebensmittel wie Obst und Gemüse sowie Getreideprodukte decken. Eine ideale Ergänzung bilden fettarme Milchprodukte, pflanzliche Öle und Fette sowie Fleisch und Fisch. Aber auch der hohe Gehalt an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, also eine hohe Nährstoffdichte, darf nicht außer Acht gelassen werden.

Mahlzeiten sollten fest in den Alltag der Kinder integriert sein, da dem Thema Ernährung vor allem im Kindesalter eine wichtige pädagogische Bedeutung zukommt: Hier wird in puncto Ernährungsverhalten der Grundstein gelegt – und der kann die Gesundheit nachhaltig beeinflussen.

Nicht zu vergessen ist die Tatsache, dass Kinder und Jugendliche wachsen – eine gesunde Ernährung kann diese Prozesse maßgeblich unterstützen: Die Nahrungszufuhr dient hauptsächlich dem Aufbau körpereigener Strukturen (Organe, Knochen, Muskulatur). Weiterhin gilt es, ernährungsbedingten Erkrankungen wie Bluthochdruck oder Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen von vornherein mit einer ausgewogenen Ernährung in der Kindheit vorzubeugen und für die Leistungsfähigkeit, Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern zu sorgen – ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zum „Gesunden Ich“.

# Gesunde Ernährung innovativ im Unterricht vermitteln

In der Unterrichtsreihe „Gesundes Ich“ werden vielfältige Informationen rund um die Ernährung und ihren bedeutenden Beitrag zum Erhalt bzw. zum Erreichen eines Gesunden Ich kindgerecht vermittelt. Die Anwendung des erworbenen Wissens wird beim Kochen und Backen sowie innerhalb der Wissensweitergabe bei der Erstellung von Erklärvideos geübt.

Zunächst erfahren die SuS, dass und warum eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung wichtig für ein gesundes Ich ist. Im nächsten Schritt stellt sich die Frage nach der idealen Verteilung der Mahlzeiten über den Tag: Kinder haben einen hohen Nährstoffbedarf und ihre Reserven sind viel schneller aufgebraucht als bei einem Erwachsenen. Somit wird empfohlen, dass Kinder über den Tag verteilt fünf Mahlzeiten zu sich nehmen. Dies beugt gleichzeitig Müdigkeit, Leistungsabfall und Konzentrationsproblemen vor. Die fünf Mahlzeiten sollten sich aus drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten zusammensetzen. Zusätzlich sollten Kinder und Jugendliche ausreichend trinken, und zwar am besten ideale Durstlöcher wie Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßten Tee oder verdünnten Fruchtsaft.

Im Rahmenlehrplan ist Ernährungsbildung innerhalb des Themenfeldes „Markt“ zu finden, wobei ebenso die Fragen „Was ist gesunde Ernährung?“ und „Was schadet uns?“ thematisiert werden. Weiterhin wird die Unterscheidung der einzelnen Lebensmittelgruppen innerhalb der Ernährungspyramide berücksichtigt. Die Inhalte des Rahmenlehrplanes eignen sich daher sehr gut, um darauf die Unterrichtsreihe Gesundes Ich aufzubauen.

Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt in diesem Zusammenhang, an die Essenserfahrungen der Kinder anzuknüpfen und gemeinsam Neues zu probieren. Die Kinder sollen dabei in den Mittelpunkt rücken, um ihre bereits gemachten Erfahrungen zu nutzen:

„Welches Gemüse und Obst kennt ihr?“

„Was mögt ihr?“

„Was wollt ihr probieren?“

Essen sollte mit positiven Botschaften verknüpft werden: Gemüse und Obst sind lecker. In Form von Rohkoststicks oder Obstfiguren werden sie schnell zu „Naschereien“. Da findet jedes Kind etwas nach seinem Geschmack. Werden den Kindern viele Geschmackserlebnisse geboten, verfeinern und erweitern sie ihren Geschmackssinn, sie lernen unbekannte Lebensmittel kennen, entwickeln neue Vorlieben und üben, mit allen Sinnen zu genießen.

Um den Kindern diese wichtigen Erfahrungen zu ermöglichen, sollte innerhalb des Unterrichts praktisch mit Obst und Gemüse gearbeitet werden. So lernen die Kinder nicht nur das Kochen oder Backen, den Umgang mit Küchengeräten und Lebensmitteln, sondern sie lernen auch, den Wert der Lebensmittel zu schätzen und umwelt- und klimafreundlich zu handeln.

(„Für Gemüseforscher und Obstdedektive“; Bundeszentrum für Ernährung, S.4)

# Inhalte von Ernährungsbildung in der Schule

## 1. Die Lebensmittelpyramide

Die Lebensmittelpyramide nimmt einen bedeutenden Stellenwert ein: Schon die Auswahl der geeigneten Lebensmittel ist die Voraussetzung für eine gesunde Ernährung. In der Unterrichtsreihe „Gesundes Ich“ wird eine Lebensmittelpyramide verwendet, die in sechs Lebensmittelgruppen eingeteilt ist:

1. Süßigkeiten,
2. Öle & Fette,
3. tierische Lebensmittel (Milch, Eier, Fleisch, Fisch),
4. Getreideprodukte,
5. Gemüse & Obst,
6. Getränke.

Aus jeder Lebensmittelgruppe sollen täglich Produkte konsumiert werden. Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr soll davon gegessen und getrunken werden.

**Faustregel:** reichlich pflanzliche, mäßig tierische und sparsam fettreiche Lebensmittel verzehren.

### **Süßigkeiten:**

Stark zuckerhaltige Lebensmittel, wie z. B. Schokoriegel oder gezuckerte Müslimischungen, sollten von allen Lebensmittelgruppen am seltensten und nur in kleinen Mengen verzehrt werden.

### **Öle & Fette:**

Öle und Fette enthalten fettlösliche Vitamine und wichtige Fettsäuren. Es sollten bevorzugt pflanzliche Fette verarbeitet werden. Insgesamt gilt, möglichst sparsam mit Fett umzugehen.

### **Tierische Lebensmittel:**

Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit hochwertigem Eiweiß, Eisen und einigen B-Vitaminen. Tierische Lebensmittel enthalten aber auch Fett und Cholesterin. Daher sollen sie nur in kleinen Mengen genossen werden und nicht unbedingt täglich auf dem Speiseplan stehen. Einmal in der Woche ein Fischgericht ist äußerst gesund.

### **Getreideprodukte:**

Diese kohlenhydratreichen Lebensmittel sind die „Kraftgeber und Sattmacher“, sie liefern die Energie für Muskelarbeit und Gehirntätigkeit, füllen aber auch angenehm den Magen. Die Hälfte der Lebensmittel sollte in Form von Vollkornprodukten gegessen werden.

### **Gemüse & Obst:**

Gemüse und Obst sind die wichtigsten Lieferanten für Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Täglich sollten mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse (zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse) verzehrt werden. Eine Portion entspricht der Menge, die in eine Hand passt.

### **Getränke:**

Getränke stehen an zentraler Stelle im Ernährungskreis, was ihre herausragende Bedeutung unterstreicht. Eine ausreichende Wasserzufuhr ist unerlässlich für die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Wichtig ist hier die Auswahl der Getränke, am besten eigenen sich zucker- und süßstoffarme.



# Die Ernährungspyramide



Süßigkeiten



Limonade



Salz



Rotes Fleisch



Fette &



Geflügel



Fisch



Milch & Alternativen



Eier



Nüsse/Körner



Avocado



Pflanzliche Öle



Hülsenfrüchte



Weißmehl



Nudeln



Dinkelprodukte



Kartoffeln



Salat



Gemüse



Obst



Soft



Wasser



Tee

## 2. Hygienisches Arbeiten

Ob zu Hause oder in der Schule – beim Umgang mit Lebensmitteln sind Sauberkeit und Hygiene ein MUSS. Vom Arbeitsplatz über die Geräte und Lebensmittel bis hin zum Koch selbst muss alles sauber sein. Lehrende und die Kinder müssen die Grundregeln für die „gute Hygienepraxis“ anwenden und sachgerecht mit Lebensmitteln umgehen. Bevor es losgeht, heißt es deshalb für alle: gründliches Händewaschen im Waschraum!

## 3. Gemüse und Obst waschen und sicher schneiden

Vor dem Verzehr müssen Gemüse und Obst gewaschen werden. Nur so werden Staub, nicht sichtbarer Schmutz, Krankheitserreger und oberflächlich anhaftende Schadstoffe entfernt. Gewaschen wird kurz und gründlich unter fließendem kaltem Wasser, möglichst im Abtropfsieb mit Teller darunter. Anschließend schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Hier gelten klare Regeln:

- Nie mit dem Messer in der Hand herumlaufen.
- Gemüse und Obst immer auf dem Schneidebrett liegend schälen.
- Beim Schneiden von Gemüse und Obst den Krallengriff anwenden.
- Messer beiseitelegen, wenn es gerade nicht gebraucht wird.
- Zum Überreichen an ein anderes Kind Messer oder Sparschäler auf den Tisch legen.
- Wenn mal etwas auf den Boden fällt, sofort aufwischen, damit keiner ausrutscht und sich verletzt.

(“Für Gemüseforscher und Obstdedektive“; Bundeszentrale für Ernährung, S.7)

## 3. Verlaufsplan

Auf den folgenden Seiten finden Sie die von uns zusammengestellten Verlaufspläne.



GetYourWings

## VERLAUFSPLAN KURZ

Gesundes Ich

# Unterrichtsfreihe Gesundes Ich

(WZ) - Wissensziel; (AZ) - Anwendungsziel; (TZ) - Transferziel

### • Ziele:

- SuS wissen, was gesunde und ungesunde Nahrungsmittel sind und was gesunde Ernährung heißt (WZ)
- SuS kennen einfache Rezepte für gesunde, schmackhafte Gerichte (WZ)
- SuS bereiten gesunde Gerichte selbst zu (AZ)
- SuS vermitteln ihrem sozialen Umfeld, was gesunde Ernährung heißt (TZ)

### • Kompetenzen:

- Fachkompetenzen: SuS verstehen Inhalte und Zusammenhänge von mentaler und physischer Gesundheit.

### • Methodenkompetenz:

- SuS erlernen den souveränen Umgang mit analogen und digitalen Tools.
- Sozialkompetenz: SuS entwickeln Teamkompetenzen, wie Feedbackgeben, Moderieren
- Personalkompetenz: SuS entwickeln persönliche Stärken beim Aneignen neuer Fertigkeiten und beim Erarbeiten und Vorstellen von Ergebnissen.

### • Zum Mitnehmen:

- Rezept und Hergestelltes zum Probieren

- Klassenstufe 3-5

- ca. 4 Schulstunden

- Küchenutensilien
- Arbeitsblätter
- Zutaten
- Technik

Zeit	Inhalte	Methoden	Material
10 Minuten	Themen Einstieg	Lehrervortrag mit Unterrichtsgespräch	Beamer
20 Minuten	Erklärung der Lebensmittelpyramide, Einstiegsvideos - Gesundes Ich	Präsentation	Beamer
15 Minuten	Lebensmittelpyramide mit Lebensmittel-Stickern füllen	Unterrichtsgespräch	Plakat Lebensmittelpyramide, Klebeband, Schere, AB Handreichung Lebensmittelpyramide für SuS
	Pause		
45 Minuten	Zubereiten, Dekorieren und Fotografieren der Energyballs und Erstellung der Wiki-Artikel		
	Pause		



GetYourWings

## VERLAUFSPLAN KURZ

Gesundes Ich

Zeit	Inhalte	Methoden	Material
45 Minuten	Zubereiten, Dekorieren und Fotografieren der Energyballs und Erstellung der Wiki-Artikel Für SuS, die schon fertig sind: Computerspiel „Alles gesund, oder was?“	Gruppenarbeit	Zutaten und Geräte zur Zubereitung Computerspiel
	Pause		
20 Minuten	Vorstellung der Ergebnisse	Schülerpräsentation	Beamer, Tablets
15 Minuten	Fragebögen	Einzelarbeit	Fragebögen
10 Minuten	Zusammenfassung und Schluss	Unterrichtsgespräch	Beamer, Plakat Lebensmittel-pyramide





GetYourWings

## VERLAUFSPLAN

Gesundes Ich

# Unterrichtreihe Gesundes Ich

(WZ) - Wissensziel; (AZ) - Anwendungsziel; (TZ) - Transferziel

<ul style="list-style-type: none"><li>• Ziele:<ul style="list-style-type: none"><li>• SuS wissen, was gesunde und ungesunde Nahrungsmittel sind und was gesunde Ernährung heißt (WZ)</li><li>• SuS kennen einfache Rezepte für gesunde, schmackhafte Gerichte (WZ)</li><li>• SuS bereiten gesunde Gerichte selbst zu (AZ)</li><li>• SuS vermitteln ihrem sozialen Umfeld, was gesunde Ernährung heißt (TZ)</li></ul></li><li>• Kompetenzen:<ul style="list-style-type: none"><li>• Fachkompetenzen: SuS verstehen Inhalte und Zusammenhänge von mentaler und physischer Gesundheit.</li><li>• Methodenkompetenz: SuS erlernen den souveränen Umgang mit analogen und digitalen Tools.</li><li>• Sozialkompetenz: SuS entwickeln Teamkompetenzen, wie Feedbackgeben, Moderieren</li><li>• Personalkompetenz: SuS entwickeln persönliche Stärken beim Aneignen neuer Fertigkeiten und beim Erarbeiten und Vorstellen von Ergebnissen.</li></ul></li><li>• Zum Mitnehmen:<ul style="list-style-type: none"><li>• Rezept und Hergestelltes zum Probieren</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klassenstufe 3-5</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• ca. 4 Schulstunden</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Küchenutensilien</li><li>• Arbeitsblätter</li><li>• Zutaten</li><li>• Technik</li></ul>

Zeit	Inhalte	Methoden	Material
10 Minuten	<p>Themen Einstieg</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS werden in die Thematik „Gesundes Ich“ wie folgt eingeführt:</li><li>• Zuerst werden die SuS über den Ablauf des Themenblocks informiert</li><li>• Die Lehrkraft schaut sich im Vorfeld das Lehrvideo (siehe Downloadbereich) Gesundes Ich an</li><li>• „Lebensmittelpyramide“ gezeigt.</li><li>• Der innerhalb des Films enthaltene Aspekt der „gesunden“ Ernährung, wird den Kindern</li><li>• zusätzlich über das Bewerten der eigenen Frühstücksbbox durch rote, gelbe und grüne Sticker,</li><li>• (welche der darin enthaltenen Nahrungsmittel sind gesund, welche eher nicht?) näher gebracht,</li><li>• bzw. dadurch in die Lebenswirklichkeit der Kinder transferiert.</li></ul>	Lehrervortrag mit Unterrichtsgespräch	Beamer



Zeit	Inhalte	Methoden	Material
15 Minuten	<p>Lebensmittelpyramide mit Lebensmittel-Stickern füllen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Den SuS wird ein Plakat mit einer leeren Lebensmittelpyramide präsentiert.</li><li>• Dieses soll nach und nach mit entsprechenden Stickern bestückt werden (je nach Klassenstufe, bzw. Leistungsstand der SuS) -&gt; folgende Möglichkeiten sind denkbar:</li><li>• Zuordnen von Stickern zu den einzelnen Stufen.</li><li>• Zuordnen von Verzehrsempfehlungen zu den einzelnen Stufen (sehr sparsamer Verzehr, sparsamer Verzehr, maßvoller Verzehr, reichlicher Verzehr)</li><li>• Zuordnen von Lebensmitteln zu den einzelnen Stufen und Lebensmittelgruppen</li><li>• SuS überlegen sich zusätzliche Lebensmittel, je nach Stufe/Lebensmittelgruppe</li><li>• Das Bestücken der Pyramide ist als Tätigkeit mit dem gesamten Klassenverband gedacht, damit sich ein möglichst individuelles Unterrichtsgespräch hinsichtlich der Unterrichtsthematik auf Grundlage bereits bestehender außerschulischer Erfahrungen ergeben kann (so können aufkommende Fragen oder auch evtl. Irrtümer seitens der SuS in den Unterricht mit aufgenommen werden).</li><li>• Am Ende an das Bestücken der Lebensmittelpyramide, erhalten die SuS jeweils eine Handreichung mit der vollständigen Übersicht über die Lebensmittelpyramide und die AB für die Hausaufgabe. (Diese jeweils als Klassensatz kopieren)</li></ul>	Unterrichtsgespräch	<p>Plakat Lebensmittelpyramide, Klebeband, Schere, AB Handreichung, Lebensmittelpyramide für SuS,</p> <p>AB Hausaufgabe: Texte schreiben zu: AB Hausaufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gurke</li><li>• Heidelbeere</li><li>• Honig</li><li>• Dattel</li><li>• Nüsse</li><li>• Vegetarische Ernährung</li><li>• Quark</li><li>• Hygiene</li><li>• Vegetarische Ernährung</li></ul>
	Pause		
20 Minuten	<p>Zubereiten, Dekorieren und Fotografieren der Energyballs und Erstellung der Wiki-Artikel</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS stellen entsprechend der Rezeptanleitung Energyballs her. Dafür werden einzelne Arbeiten aufgeteilt über Rollenkarten (siehe Seite XX)</li><li>• Im Zuge dessen dokumentieren sie ihre Arbeitsschritte und -ergebnisse durch Fotos. und/oder Videoaufnahmen. Mit der App Adobe Spark kann dann ein Erklärvideo erstellt werden. --&gt; (<a href="https://spark.adobe.com/de-DE/">https://spark.adobe.com/de-DE/</a>)</li><li>• Die Fotos bieten u.a. die Grundlage für die Erstellung von Wiki-Artikeln und einem eBook über die Zubereitung der Energyballs.</li></ul>	Gruppenarbeit, Rollenkarten, AB Rezept	Zutaten, Geräte zu Zubereitung, Ipad zum Fotografieren
	Pause		



Zeit	Inhalte	Methoden	Material
45 Minuten	<p>Weiterarbeit an der Zubereitung der Energyballs und Erstellung der Wiki-Artikel</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Die SuS arbeiten in ihren Rollen und Gruppen weiter.</li><li>Die SuS finalisieren ihre Wiki-Artikel für Wickevision --&gt; <a href="https://wickevision.de">https://wickevision.de</a></li><li>Erstellung von Einträgen für WickeVision durch die Lehrkraft</li><li>Mehr Infos: <a href="https://wickevision.de/anleitung">https://wickevision.de/anleitung</a></li><li>Wichtig: Die Datenschutzerklärung muss von den Erziehungsberechtigten unterschrieben und an: <a href="mailto:schulworkshops@getyourwings.de">schulworkshops@getyourwings.de</a> gesendet werden.</li><li>Beispiele für Einträge sind:</li><li>Gemaltes Bild: SuS malen ein Lebensmittel, ab fotografiert kann es hochgeladen werden</li><li>Infotexte zu Lebensmitteln oder Lebensmittelgruppen</li><li>Erklärvideo mit der App Adobe Spark. Eine Variante: Selbstgemachte Fotos werden als Video zusammengefügt oder es werden Sequenzen vom Zubereiten zusammengefügt</li><li>Die SuS räumen ihre Arbeitsplätze auf, waschen Geschirr ab, decken den Tisch. Anschließend darf genascht werden.</li><li>Für SuS, die schon fertig sind:</li><li>Computerspiel „Alles gesund, oder was?“ n aus dem Downloadbereich <a href="https://download.getyourwings.de">https://download.getyourwings.de</a> So wird gespielt:</li><li>Die Kinder befinden sich in einem virtuellen Supermarkt, von dessen Regalwänden Nahrungsmittel herabfallen.</li><li>Diese sollen von einem Einkaufskorbchen, welches sich am unteren Bildschirmrand befindet, aufgefangen werden.</li><li>Das Korbchen ist von den Kindern über die Finger von links nach rechts steuerbar.</li><li>Die aufgefangenen Produkte werden zeitgleich in einer virtuellen Lebensmittelpyramide, je nach Stufenzugehörigkeit, gesammelt.</li><li>Die Schwierigkeit besteht darin, dass die Lebensmittel recht schnell aus den Regalen fallen und die Kinder aufgrund dessen zügig entscheiden müssen, welche Produkte sie noch mit ihrem Korb auffangen können, damit die gesamte Pyramide, sowie die einzelnen Stufen dieser, nicht zu überfüllt werden. Ist eine Ebene der Pyramide bereits voll und sammelt das Kind aber noch zusätzlich ein Nahrungsmittel aus dieser Stufe ein, ist das Spiel vorbei.</li><li>Ziel des Spiels ist es, so schnell und so richtig wie möglich die Lebensmittelpyramide mit den entsprechenden Nahrungsmitteln zu bestücken.</li></ul>	Gruppenarbeit	Zutaten und Geräte zur Zubereitung Computerspiel
	<p>Pause</p>		
20 Minuten	<p>Vorstellung der Ergebnisse</p> <ul style="list-style-type: none"><li>durch Losverfahren (z.B. durch das Ziehen von Spielkarten) werden zwei bis drei Gruppen ermittelt, die der gesamten Gruppe ihre Ergebnisse der Wiki Artikel (Bilder/ Video/ Texte/ ...) präsentieren.</li></ul>	Schülerpräsentation	Beamer, Tablets
15 Minuten	<p>Evaluationsbogen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Die SuS füllen in Einzelarbeit den Fragebogen aus. Bitte senden an <a href="mailto:schulworkshops@getyourwings.de">schulworkshops@getyourwings.de</a></li><li>Die Lehrkraft füllt den Fragebogen aus. Bitte senden an <a href="mailto:schulworkshops@getyourwings.de">schulworkshops@getyourwings.de</a></li></ul>	Einzelarbeit	Fragebögen
10 Minuten	<p>Zusammenfassung und Schluss</p>	Unterrichtsgespräch	Beamer, Plakat Lebensmittelpyramide

## 4. Datenschutzerklärung/Elternbriefe

Sollen Daten und SuS Ergebnisse für WickieVision hochgeladen und genutzt werden, benötigt die GetYourWings gGmbH die unterschriebenen Datenschutzerklärungen der jeweiligen Erziehungsberechtigten. Selbiges gilt für Fotoaufnahmen für Social Media Portale. Bitte senden Sie diese unterschrieben an **[schulworkshops@getyourwings.de](mailto:schulworkshops@getyourwings.de)**.



### Einverständniserklärung zur Herstellung und Verarbeitung von Foto- und / oder Videoaufnahmen

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass im Rahmen von Veranstaltungen der gemeinnützigen Organisation GetYourWings gGmbH, Sächsische Straße 72, 10707 Berlin (im Folgenden: Organisation), Foto- und/ oder Videoaufnahmen von mir/meinem minderjährigen Kind (Nichtzutreffendes streichen) hergestellt werden und zum Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit der Organisation

- auf der Homepage der Organisation ([www.getyourwings.de](http://www.getyourwings.de))
- in (Print-)Publikationen der Organisation
- auf der Facebook-Seite der Organisation (<https://www.facebook.com/getyourwings.de>)
- auf der Instagram-Seite der Organisation ([www.instagram.com/getyourwings](http://www.instagram.com/getyourwings))
- auf der Twitter-Seite der Organisation ([www.twitter.com/get\\_your\\_wings](http://www.twitter.com/get_your_wings))
- auf der LinkedIn- Seite der Organisation (<https://de.linkedin.com/company/get-your-wings-ggmbh>)

zu diesem Zwecke gespeichert und veröffentlicht werden dürfen.

Fotoaufnahmen ja ☐ nein ☐  
Videoaufnahmen ja ☐ nein ☐

Ferner erkläre ich mich damit einverstanden, dass die während der Veranstaltung der Organisation erstellten Texte, Zeichnungen, Graphiken, Foto- und/oder Videoaufnahmen (im Folgenden: Arbeitsergebnisse) zum Zwecke der Wissensvermittlung für Schüler im „Wickie Vision“ der Organisation, einem Wikipedia von Schülern für Schüler, zu diesem Zwecke gespeichert und veröffentlicht werden dürfen.

Arbeitsergebnisse meines Kindes dürfen im Wikipedia verwendet werden  
ja ☐ nein ☐

Ich/Mein Kind darf im „Wickie Vision“ im Zusammenhang mit den Arbeitsergebnissen namentlich mit Vorname/ mit Vor- und Nachnamen (Nichtzutreffendes streichen) erwähnt werden.  
☐ Mein Kind darf anonym erwähnt werden.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass die von der Organisation zum Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit und zur Wissensvermittlung für Schüler veröffentlichten Foto- und/oder Videoaufnahmen im Internet von beliebigen Personen abgerufen werden können. Es kann trotz aller technischen Vorkehrungen nicht ausgeschlossen werden, dass solche Personen die Foto- und/oder Videoaufnahmen weiterverwenden oder an andere Personen weitergeben.

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich die umseitigen Hinweise gemäß Art. 13 DSGVO gelesen und verstanden habe.

Diese Einverständniserklärung ist freiwillig und kann gegenüber der Organisation jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

Sind die Foto- und/oder Videoaufnahmen im Internet verfügbar, erfolgt die Entfernung, soweit dies der Organisation möglich ist.

Name des Betroffenen (in Druckbuchstaben):

Geburtsdatum des Betroffenen

Ort/Datum:

Unterschrift des/der Betroffenen (ab Vollendung des 16. Lebensjahres)

Unterschrift des/der gesetzlichen Vertreter/s (bei Kindern unter 16 Jahren)

**Datenschutzhinweise hinsichtlich der Herstellung, Speicherung und Verwendung von Foto- und/oder Videoaufnahmen gemäß Art. 13 DSGVO****1. Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist**

GetYourWings gGmbH  
Sächsische Straße 72  
10707 Berlin  
Info@getyourwings.de

Soweit ein Datenschutzbeauftragter bestellt wurde: Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten

**2. Zweck der Verarbeitung:**

Die Verarbeitung der personenbezogenen Daten in Form von Foto- und/oder Videoaufnahmen dient ausschließlich den Zwecken der Öffentlichkeitsarbeit der Verantwortlichen und der Wissensvermittlung für Schüler.

**3. Rechtsgrundlagen der Verarbeitung:**

Die Verarbeitung von Foto- und/oder Videoaufnahmen (Herstellung, Verwendung und Speicherung) erfolgt aufgrund ausdrücklicher Einwilligung des/der Betroffenen bzw. des/der gesetzlichen Vertreter/s, mithin gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a) DSGVO. Die Veröffentlichungen von Fotoaufnahmen in (Print)Publikationen der Verantwortlichen sowie von Foto- und Videoaufnahmen auf deren Homepage ([www.getyourwings.de](http://www.getyourwings.de)) / Facebook-Seite (<https://www.facebook.com/getyourwings.de>) / Instagram Seite ([www.instagram.com/getyourwings](http://www.instagram.com/getyourwings)) / Twitter-Seite ([www.twitter.com/get\\_your\\_wings](http://www.twitter.com/get_your_wings)) / LinkedIn Seite (<https://de.linkedin.com/company/get-your-wings-ggmbh>) dienen der Öffentlichkeitsarbeit der Verantwortlichen und der Wissensvermittlung für Schüler.

**4. Empfänger / Kategorien von EmpfängerInnen der personenbezogenen Daten:**

Die personenbezogenen Daten in Form von Foto- und/oder Videoaufnahmen werden von der Verantwortlichen nicht an Dritte weitergegeben.

**5. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten:**

Die personenbezogenen Daten in Form der Foto- und/oder Videoaufnahmen, welche für die Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit der Verantwortlichen und der Wissensvermittlung für Schüler verarbeitet werden, werden vorbehaltlich eines Widerrufs der Einwilligung des/der Betroffenen bzw. des/der gesetzlichen Vertreter/s auf unbestimmte Zeit zweckgebunden gespeichert.

**6. Widerrufsrecht bei Einwilligung:**

Die Einwilligung zur Verarbeitung der Foto- und/oder Videoaufnahmen kann jederzeit widerrufen werden (Art. 7 Abs. 3 DSGVO). Dies hat zur Folge, dass wir die Datenverarbeitung, die auf dieser Einwilligung beruhte, für die Zukunft nicht mehr fortführen dürfen. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Datenverarbeitung wird durch diesen nicht berührt.

**7. Betroffenenrechte:**

Nach der Datenschutzgrundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

- a) Werden ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht Auskunft über die zu ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten. (Art. 15 DSGVO).
- b) Sollten unrichtige personenbezogenen Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO).
- c) Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 DSGVO).
- d) Sofern Ihre personenbezogenen Daten auf Grundlage von berechtigten Interessen gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f DSGVO verarbeitet werden, haben Sie das Recht, gemäß Art. 21 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten einzulegen, soweit Gründe vorliegen, die sich aus Ihrer besonderen Situation ergeben.
- e) Wenn Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder ein Vertrag zur Datenverarbeitung besteht und die Datenverarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren durchgeführt wird, steht Ihnen ein Recht auf Datenübertragbarkeit zu. (Art. 20 DSGVO).

Sollten Sie von den genannten Rechten Gebrauch machen, prüft die Verantwortliche (GetYourWings gGmbH), ob die gesetzlichen Voraussetzungen hierfür vorliegen. Weiterhin steht Ihnen gemäß Art. 77 DSGVO ein Beschwerderecht bei der Landesbeauftragten für Datenschutz zu.

**Nur für die Unterrichtseinheit GESUNDES ICH:**

Mein minderjähriges Kind hat eine Gluten ☐ | Lactose ☐ | Fructose ☐ | Allergie ☐ | Sonstiges ☐ \_\_\_\_\_  
Allergie.

Name des minderjährigen Kindes (in Druckbuchstaben):

Ort/Datum:

Unterschrift des/der gesetzlichen Vertreter/s