

Lehrplanbezug und Unterrichtshilfen Zyklus 2

Der Lehrplan 21 sieht die Umsetzung von Ernährungsbildung in verschiedenen Fach- und Kompetenzbereichen vor. Im Fokus stehen ernährungsphysiologische, emotionale, gesellschaftliche, kulturelle, ökologische und ökonomische Dimensionen der Ernährung. Diese lassen sich in drei Hauptbereiche unterteilen:

1. Essen m Alltag
2. Körper und Gefühle
3. Nachhaltiger Konsum

1. Essen im Alltag

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können Lebensmittel untersuchen und nach Kriterien ordnen (z.B. nach Geruch, nach Geschmack, nach Aussehen, nach Erntezeitpunkt, nach Herkunft). (NMG.1.3.a)
- können Ernährungsgewohnheiten beschreiben und kulturelle Eigenheiten entdecken und die von anderen Menschen respektieren. (NMG.1.3.b)
- können angeleitet eine Mahlzeit zubereiten (z.B. Znüni, Zvieri, einfaches Essen). (NMG.1.3.c)
- können Merkmale zum sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln beschreiben (z.B. Hygiene, Haltbarkeit, Lagerung, Konservierung). (NMG.1.3.d)

Lehrmittel
Süssholz (Zbinden-Etter et al. 2002) (Kapitel «Arbeit – Freizeit»)
Im Schla(u)raffenland (Gugerli-Dolder 2004)
Alles, was schmeckt (Rothman u. Wharton 2017)
Pfefferkorn. Produzieren – Konsumieren (Nold 2005) Kapitel «Essen und Trinken»
Verbraucherbildung.de Die Methode SinnExperimente Link
Verbraucherbildung.de Für Gemüseforscher und Obstdetektive Link

Unterrichtsvorschläge zur Schweizer Ernährungsscheibe

[Link](#)

2. Körper und Gefühle

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern. (NMG.1.3)
- können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen. (NMG.1.2)
- können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit). (NMG.1.2.a)
- können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern. (NMG.1.3)
- können in Grundzügen die Bedeutung von Wasser und Nährstoffen für eine ausgewogene Ernährung beschreiben. (NMG.1.3.d)
- können eigene Vorstellungen zur Ernährung mit Modellen vergleichen sowie die Funktion von Modellen im Alltag einordnen (z.B. Ernährungsscheibe, Ernährungspyramide). (NMG.1.3.e)
- können den Aufbau des eigenen Körpers beschreiben und Funktionen von ausgewählten Organen erklären. (NMG.1.4)
- können Zusammenhänge zwischen Bau und Funktion des menschlichen Körpers erklären. (NMG.1.4.e)
- können Grundlagen für die Gesunderhaltung des Körpers nennen und entsprechend handeln. (NMG.1.4.f)

Lehrmittel

NaTech 3|4 und NaTech 5|6 (Kapitel «Körper»)

Speisekarte (Esskultur, Übergewicht, Essstörungen)

Bodytalk Junior - Gefühle und Essen [Link](#)

3. Nachhaltiger Konsum

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können die Herkunft von ausgewählten Lebensmitteln untersuchen und über den Umgang nachdenken (z. B. lokale, saisonale Produkte; sparsamer/verschwenderischer Umgang mit Lebensmitteln). Verbindlich: Lebensmittelverschwendung, Footprint. (NMG.1.3.f)
- können Einflüsse des Menschen auf die Natur einschätzen und über eine nachhaltige Entwicklung nachdenken. (NMG.2.6)
- können über den Nutzen von Pflanzen und Tieren für die Menschen nachdenken (ökonomisch, ästhetisch, für Gesundheit und Wohlbefinden). (NMG.2.6.h)
- können Rahmenbedingungen von Konsum wahrnehmen sowie über die Verwendung von Gütern nachdenken. (NMG.6.5)
- können Grundbedürfnisse von Menschen nach Dringlichkeiten ordnen und Wünsche von überlebenswichtigen Bedürfnissen unterscheiden (z.B. Nahrung, Wohnen versus Spielsachen, Ausflüge). (NMG.6.5.e)
- können Konsumgüter als Statussymbole und als Zeichen der Zugehörigkeit oder Abgrenzung von Gruppen erkennen. (NMG.6.5.f)
- können an Beispielen Konsumententscheidungen unter Berücksichtigung der finanziellen Möglichkeiten prüfen sowie Alternativen der Bedürfnisdeckung diskutieren (z.B. selber herstellen). (NMG.6.5.g)
- können Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten. (NMG.11.3)
- können im eigenen Handeln Werte erkennen und beschreiben, wie sie Verantwortung übernehmen können (z.B. Ressourcennutzung, zwischenmenschlicher Umgang). (NMG.11.3.d)
- können Werte, die in ihrem Leben bedeutsam sind, beschreiben, vertreten und mit denen von anderen vergleichen. (NMG.11.3.f)
- können Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten. (NMG.11.4)
- können Informationen zu ethisch problematischen Situationen erschliessen und Möglichkeiten zu Verbesserung von Situationen erwägen (z.B. Krieg, Ausbeutung, Sexismus, Fortschritt). (NMG.11.4.c)
- können ethisch problematische Situationen aus verschiedenen Perspektiven betrachten und einen Standpunkt einnehmen. (NMG.11.4.d)

Lehrmittel
ICH DU WIR KONSUM (Kaufmann et al. 2015)
Education 21: echt gerecht?! Fairer Handel. Inklusives Globales Lernen in der Grundschule Link

Huhn und Ei - umsetzen 3 (Wüst et al. 2014)

Schule auf dem Bauernhof Unterrichtsordner [Link](#)

Education21: Foodwaste [Link](#)

bafu: Der kluge Einkaufswagen [Link](#)

Education21: Unterrichtsmaterialien zu Schokolade, Kakao, Zucker, Fairer Handel, Schoko Alarm [Link](#)

Education21: Armut und Hunger beenden
[Link](#)

Education21: Der vernetzte Teller
[Link](#)

Education21: Iss was?! Tiere, Fleisch & Ich (Heinrich-Böll-Stiftung 2018)
[Link](#)

Rind und Fleisch – umsetzen 7 (Wüst et al. 2014)

Süssholz (Zbinden-Etter et al. 2002) Kapitel «Alltagskonsum-Konsumalltag», «Kartoffeln ... und was alles daraus wird», «Zucker – Süssigkeiten»

Mein weit gereister Erdbeerjoghurt : wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst / Annette Maas ; mit Illustrationen von Miro Proferl

Weltwissen Sachunterricht: Umweltfreundlich ernähren. Mit Entscheidungen beim Essen die Welt retten