

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
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
Vom Korn zum Brot 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: Schoko Alarm (Unterrichtsmaterialien zu Schokolade, Kakao, Zucker, Fairer Handel) [Link](#)

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

Education21: Der vernetzte Teller
[Link](#)

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