



Ernährung

Inhaltsverzeichnis

1. Einordnung in den Lehrplan	1
2. Einführende Informationen	2
3. Themenbereich Ernährung.....	2
3.1. Gemüse im Eierkarton ziehen	2
3.2. Anleitung für den Bau des Mini-Beetes	3
3.3. Lerneffekt des Projektes	4
4. Die 72-Stunden-Aktion: Sozialaktion des BDKJ	4
4.1. Die Bedeutung von Gesundheit und Ernährung.....	5
4.2. Soziale Wirksamkeit des Projektes	5
5. Weiterführende Links und Materialien	6

Nachfolgende einige mögliche Anknüpfungspunkte des Projektes im Rahmen des LehrplanPLUS in Bayern. Die Einordnung erfolgt sortiert nach Jahrgangsstufen in aufsteigender Reihenfolge. Die Schulart ist angegeben.

1. Einordnung in den Lehrplan	
Fach / Jahrgangsstufe	Heimat- und Sachunterricht 3/4 - Grundschule
Lernbereich	HSU 3/4 Lernbereich 3: Natur und Umwelt → HSU 3/4 3.1 Tier, Pflanzen, Lebensräume
Kompetenz- erwartungen: Die SuS... (u.a.)	<ul style="list-style-type: none"> • beschreiben Herkunft und Produktion pflanzlicher oder tierischer Produkte in einem regionalen Betrieb (z. B. Bauernhof). • erklären anhand eines Beispiels aus der Region (z. B. Hühnerrei, Getreide) den Zusammenhang zwischen der Art der Produktion, dem Preis von Nahrungsmitteln sowie Tier- bzw. Umweltschutz und beschreiben ihre Verantwortung als Verbraucher. • reflektieren, woher unsere Lebensmittel kommen, überlegen, warum regionale und überregionale Produkte angeboten werden, und bewerten das ganzjährige Angebot von Obst und Gemüse mit Blick auf ökologische Kosten.
Inhalte zu den Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • regionale und überregionale Lebensmittel
Fach / Jahrgangsstufe	Natur und Technik 5 – Mittelschule
Lernbereich	NT 5 Lernbereich 3: Mensch und Gesundheit → NT 5 3.2 Ernährung und Verdauung
Kompetenz- erwartungen: Die SuS...	<ul style="list-style-type: none"> • beschreiben den Weg der Nahrung im menschlichen Körper, benennen die an der Verdauung beteiligten Organe und ordnen ihnen ihre Funktionen zu. • erklären die Versorgung des Körpers mit Energie aus Nährstoffen. • bewerten Ernährungsgewohnheiten unter dem Aspekt der Gesunderhaltung des eigenen Körpers.

Zudem ist es auch als klassengemeinschaftsstärkende Aktion durchführbar.



2. Einführende Informationen

Gesunde Ernährung bildet die Grundlage für körperliche und geistige Entwicklung, insbesondere bei Kindern in der Grundschule. Eine ausgewogene Ernährung versorgt Kinder mit den notwendigen Nährstoffen, die für ihr Wachstum, ihre Konzentration und ihre Immunabwehr entscheidend sind. Frühzeitige Aufklärung über gesunde Ernährung ermöglicht es Grundschulkindern, positive Essgewohnheiten zu entwickeln, die sie ein Leben lang begleiten. Kinder, die sich gesund ernähren, zeigen zudem oft verbesserte schulische Leistungen und ein geringeres Risiko für verschiedene Gesundheitsprobleme.

Die Vermittlung von Ernährungswissen in der Grundschule fördert nicht nur die individuelle Gesundheit, sondern auch ein Verständnis für die Bedeutung von ausgewogener Ernährung in der Gesellschaft. Durch frühzeitige Aufklärung werden Grundschul Kinder befähigt, informierte Entscheidungen über ihre Ernährung zu treffen und tragen somit zu einer nachhaltigen Lebensweise bei.



Regionale Lebensmittel tragen dazu bei, die Umweltbelastung durch Transportwege zu reduzieren, da sie oft aus der näheren Umgebung stammen. Der Eigenanbau von Lebensmitteln ermöglicht es Menschen, eine direkte Verbindung zu ihrer Nahrung herzustellen, die Qualität zu kontrollieren und nachhaltigere Anbaumethoden zu wählen. Durch die Unterstützung regionaler Landwirte und den Eigenanbau fördern wir nicht nur die lokale Wirtschaft, sondern tragen auch zur Vielfalt und Frische unserer Nahrung bei.

3. Themenbereich Ernährung

Zu gesunder und bewusster Ernährung gehört jedoch nicht nur das Wissen, wo die Lebensmittel herkommen oder welche besonders gesund sind. Es ist auch die praktische Erfahrung des Anbaus von Obst und Gemüse. Die nachfolgenden Projektideen können im Unterricht einfach eingebaut und umgesetzt werden, um den Schülerinnen und Schülern die Wichtigkeit von regionalem Anbau näher zu bringen. Gleichzeitig soll es als Motivation und Anregung für den Anbau eigener Lebensmittel dienen.



Der Leitfaden bietet einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Anwendung im Klassenzimmer. Die im Klassenzimmer erlernten Ansätze können dann einfach auch zuhause umgesetzt werden.

3.1. Gemüse im Eierkarton ziehen

Ein großartiges Projekt zur Heranführung an das Thema regionale Lebensmittel ist der Anbau von Gemüse im Eierkarton. Die Schülerinnen und Schüler brauchen dafür nur wenige Dinge und werden doch sehr effektiv an die Möglichkeiten des heimischen Anbaus herangeführt. Mit einfachen Materialien wie Eierkartons werden erste kleine Pflanzen gezüchtet und grundlegende Kenntnisse über das Wachstum von Gemüse vermittelt.



Achtung: Es sollten für einen gelingenden Anbau Kräutern und einige robusten Gemüsesorten verwendet werden, die für Anfängerinnen und Anfänger besonders gut geeignet sind. Diese erfordern keine besonderen Ansprüche, benötigen wenig Pflege und können sogar auf dem Balkon gedeihen. Nach der ersten erfolgreichen Aufzucht kann das Sortiment mit steigender Erfahrung schrittweise erweitern werden.

Gute Lebensmittel für einen ersten Versuch sind: Radieschen, Salat, Spinat, Rukola, Rote Beete, Mangold, Frühlingszwiebeln, Kapuzinerkresse, Kürbis, Zucchini, Buschbohnen, Erbsen, Kohlrabi und Kartoffeln.

3.2. Anleitung für den Bau des Mini-Beetes

Materialien:

- 1 Eierkarton
- (Anzucht-/Pflanzen-)Erde
- Samen des Gemüses eurer Wahl
- eine durchsichtige Plastiktüte
- Pflanzschilder
- Optional: Eierschalen oder Bananenschale



Schritte:

1. Um Gemüse im Eierkarton anzubauen, muss man im ersten Schritt von einem leeren Eierkarton den Deckel abtrennen und die Mulden dann mit Erde befüllen.
2. Im zweiten Schritt werden die Mulden dann mit Erde befüllt.
Wichtig: Es sollte vorher geschaut werden, ob es sich bei den Samen um Dunkelkeimer oder Lichtkeimer handelt. Dementsprechend müssen sie entweder in die Erde gelegt werden oder obendrauf verteilt werden. Zudem können Eierschalen und Bananenschale kleingemacht werden und als natürlicher Dünger unter die Erde gegeben werden.
3. Anschließend solltet man die ausgesäten Samen mit einer Sprühflasche befeuchtet.
4. Ein Schildchen mit dem Namen des Gemüses dazustecken, damit keine Verwirrung darüber entstehen kann, welches Gemüse sich in dem Eierkarton befindet.
5. Optional: Ein feuchtes Klima kann beim Keimen helfen. Um dieses zu erzeugen, kann der Eierkarton in eine durchsichtige Tüte gesteckt werden. Dieses braucht man nur mit einem Knoten verschließen. Eine kleine Öffnung sorgt dafür, dass die Luft noch zirkulieren kann.
6. Das selbstgebaute Beet in einem warmen Raum auf die Fensterbank stellen und schon bald kann man die ersten Pflanzen beim Wachsen beobachten.

Für die Schildchen: Mit Holzspießen oder Zahnstochern, Papier und Klebeband lassen sich sehr leicht kleine Schildchen basteln, die in die Erde gesteckt oder an den Karton geklebt werden können. Alternativ können die Laschen des Eierkartons verwendet werden, um als Schild zu dienen.



Wenn es sich um große Pflanzen handelt, können diese, wenn sie gewachsen sind, vorsichtig aus dem Karton genommen und in größere Töpfe oder direkt in den Garten umgesetzt werden.



Hinweis: Es können in einem Eierkarton entweder nur Samen einer Art verwendet werden oder mehrere verschiedene Sorten. Für den Anfang – gerade auch hinsichtlich der Bewässerung – ist es leicht, wenn nur eine Samenart pro Eierkarton verwendet wird. Dann kann auch keine Verwirrung auftreten. 😊

Über natürlichen Dünger: Bananen enthalten Kalium, einen wichtigen Nährstoff für gesundes Pflanzenwachstum. Wenn Eierschalen mit in die Erde eingearbeitet werden, liefern diese Kalizum, was die Zellwände deiner Pflanze stärkt. Sie können in kleinen Stücken oder als Pulver beigegeben werden. Es sollte nur darauf geachtet werden, dass nicht zu viel von beiden Stoffen beigegeben wird, da sonst die Gefahr einer Überdüngung besteht.

Mit älteren Schülerinnen und Schüler kann das Projekt auch auf eine größere Ebene übertragen werden. So kann beispielsweise ein Beet oder sogar ein ganzer Garten auf dem Schulgelände angelegt werden, was als Einzelprojekt oder als fächerübergreifende Arbeit angesetzt werden kann.

3.3. Lerneffekt des Projektes

Das Anpflanzen von Gemüse im Eierkarton mit Kindern fördert mehrere sinnvolle Aspekte:

1. Lehrt Verantwortung: Kinder übernehmen die Verantwortung für ihre kleinen Pflanzen, was ihnen ein Gefühl der Verantwortung und Selbstständigkeit vermittelt.
2. Fördert das Naturverständnis: Durch den Prozess des Anbaus entwickeln Kinder ein besseres Verständnis für den Lebenszyklus von Pflanzen und die Bedeutung der Natur.
3. Praktische Lernmöglichkeit: Das Projekt bietet eine praktische Lernmöglichkeit über Themen wie Saatgut, Keimung, Pflege und Wachstum von Pflanzen.
4. Förderung von Geduld: Der Anbau von Gemüse erfordert Geduld, da Kinder den Wachstumsprozess beobachten und darauf warten müssen, dass ihre Pflanzen gedeihen.
5. Bewusstsein für gesunde Ernährung: Kinder lernen, dass Gemüse eine wichtige Rolle in ihrer Ernährung spielt, und entwickeln möglicherweise eine positivere Einstellung dazu, wenn sie es selbst anbauen.

Insgesamt bietet das Anpflanzen von Gemüse im Eierkarton eine praktische, lehrreiche und unterhaltsame Aktivität, die die Entwicklung verschiedener Fähigkeiten und Einstellungen bei Kindern fördert. Ein solches Projekt fördert neben den praktischen Kompetenzen auch den Gruppenzusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl.



4. Die 72-Stunden-Aktion: Sozialaktion des BDKJ

„In 72 Stunden werden dabei in ganz Deutschland Projekte umgesetzt, die die ‚Welt ein Stückchen besser machen‘. Dieses Motto ist der Ausgangspunkt aller Aktivitäten rund um die Aktion“, schreibt der Ausrichter *Bund der Deutschen Katholischen Jugend (BDKJ)* auf der Internetseite zur 72-Stunden-Aktion (Link am Ende dieses Kapitels).

Bei der Aktion engagieren sich Jugendliche und junge Erwachsene für soziale Projekte und setzen sich ehrenamtlich für andere Menschen ein. Der Name „72-Stunden-Aktion“ bezieht sich darauf,



dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer innerhalb von 72 Stunden ein sozial wirksames Projekt in ihrem Umfeld planen, umsetzen und abschließen.

Die genauen Projekte können vielfältig sein, von Renovierungsarbeiten in gemeinnützigen Einrichtungen bis hin zu Aktivitäten für soziale Integration oder Umweltschutz. Die Aktion fördert nicht nur soziales Engagement, sondern auch Teamarbeit, Kreativität und die Bereitschaft, sich für das Gemeinwohl einzusetzen.

Im Jahr 2024 findet dieses Aktion vom 18. bis 21. April statt.

Mehr Infos unter: <https://www.72stunden.de/>



4.1. Die Bedeutung von Gesundheit und Ernährung

Gesundheit ist wichtig – das kann nicht geleugnet werden. Sie beeinflusst nicht nur, was wir machen dürfen und was nicht, sie kann auch die menschliche Lebensqualität als Ganzes verändern. Das kann nur im Kleinen sein oder auch so weit gehen, dass eine Person aus gesundheitlichen Gründen ihre gesamte Lebensplanung aufgeben muss. Guter Gesundheit zu sein, ist daher enorm wichtig.

Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit, da sie den Körper mit allen Nährstoffen versorgt, die er benötigt. Eine ausgewogene Ernährung hilft dem Immunsystem, fördert die Zellregeneration, reguliert den Stoffwechsel und schützt vor Krankheiten. Im Gegensatz dazu, kann eine ungesunde Ernährung zu Mangelerscheinungen, chronischen Krankheiten und einem erhöhten Gesundheitsrisiko führen. Daher ist eine gesunde Ernährung für die Vitalität von Körper und Geist unerlässlich.

Somit ist Ernährung also auch ein sozialer Faktor, der verschiedene Aspekte der Gesellschaft beeinflusst. Sie kann soziale Ungleichheiten widerspiegeln und eine Frage von Zugang zu gesundem Essen sein. Ebenso fördert gemeinsames Essen jedoch soziale und kulturelle Interaktionen. Die Ernährungsgewohnheiten können zudem durch soziale Normen und ökonomische Umstände beeinflusst werden, was die Gesundheit und das Wohlbefinden einer Gemeinschaft beeinträchtigen kann.

Da eine gesunde Ernährung die körperliche und geistige Entwicklung beeinflusst, ist sie für die Erziehung von Kindern von entscheidender Bedeutung. Eine ausgewogene Ernährung fördert das Wachstum und verbessert die kognitiven Fähigkeiten und die Konzentrationsfähigkeit. Kinder lernen, die Bedeutung von ausgewogener Ernährung und Selbstfürsorge zu schätzen, indem sie gesunde Essgewohnheiten entwickeln. Dies kann das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten im Alter senken und zu einem gesünderen Lebensstil beitragen.

4.2. Soziale Wirksamkeit des Projektes

Ernährung hat also einen großen Einfluss auf das Soziale. Im schulischen Kontext kann sich dies auf mehrere verschiedene Arten auswirken oder sichtbar werden.

Zuerst einmal schafft ein solches Projekt Bewusstsein für die Wichtigkeit des Themas. Die Schülerinnen und Schüler erwerben ein Verständnis für grundlegende Ernährungsprinzipien und erkennen die Tragweite gesunder Essgewohnheiten. Sie erwerben praktische Kenntnisse im Umgang mit Pflanzen und der Natur, die sie auch im täglichen Leben nutzen können. Das Zusammenarbeiten beim Planen,





Basteln und Großziehen der Pflanzen fördert die Kommunikation und Teamarbeit in der Klasse. So kann auch insgesamt die Klassengemeinschaft gestärkt, soziale Bindungen ausgebaut und das Teilen von Erfahrungen vorangetrieben werden.

Auf lange Sicht kann durch das Projekt außerdem die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler verbessert und dazu beigetragen werden, dem Auftreten von ernährungsbedingten Krankheiten vorzubeugen.

4. Weiterführende Links und Materialien

Beet im Eierkarton

- https://www.waschbaer.de/magazin/anzuchthilfe-aus-eierkartons/#Das_brauchen_Sie
- <https://www.puddingklecks.de/im-eierkarton-pflanzen-ziehen-fuers-gemuesebeet/>

Informationen zur Auswahl des Gemüses

- <https://www.hauptstadtgarten.de/11-pflegeleichte-gemuesesorten-die-auch-anfaengern-gelingen/>
- <https://www.meine-ernte.de/selbstversorgung/anfaengergarten/die-8-einfachsten-gemuesesorten/>
- <https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/nutzgaerten/gemuese-pflanzen-40804>

Zur 72-Stunden-Aktion

- Startseite: <https://www.72stunden.de/>
- Was ist das? <https://www.72stunden.de/informieren/die-72-stunden-aktion/was-ist-die-72-stunden-aktion>
- Wie kann ich teilnehmen? <https://www.72stunden.de/anmelden>
- Materialien (hier wurden auch alle Grafiken mit Stoppi, der Stoppuhr, und Sabine, der Biene, entnommen – sie stehen frei zum Download bereit): <https://www.72stunden.de/informieren/downloadbereich>

Über gesunde Ernährung

- <https://gesund.bund.de/gesunde-ernaehrung>
- https://kochsensation.de/gesunde-ernaehrung-im-kindergarten-ein-projekt-fuer-vollwertige-kost-und-bildung/#Schritt_2_Gesunde_Ernaehrung_verstehen

Bilder

- <https://www.pexels.com/de-de/foto/foto-frau-die-grunen-gartenschlauch-halt-1023234/>
- <https://pixabay.com/de/vectors/gem%C3%BCse-fr%C3%BCchte-lebensmittel-155616/>

Letzter Aufruf der Quellen: 31. Januar 2024 | Erstellt von Sabrina Henning