



Unterrichtsvorschlag B4

Der Schatz der Pyramide

Ideen zur Unterrichtsgestaltung

Einstieg mit einem Worträtsel: Die TeilnehmerInnen füllen die offenen Felder aus und suchen zwei Begriffe, die zusammengesetzt ein Modell der gesunden Ernährung ergeben (das Lösungswort lautet «Lebensmittel-Pyramide»).

Die Klasse in Gruppen einteilen (3-4 Personen). Jede Gruppe erhält eine Kärtchenserie mit den Nahrungsmitteln und Getränken, die im Worträtsel vorkommen, sowie eine Vorlage der Lebensmittelpyramide (s. Arbeitsblatt B4.2).

Aufgabe: Die (ausgeschnittenen) Kärtchen in sechs sinnvolle Kategorien einteilen, die Kategorien genauer charakterisieren (z.B. Namen geben) und in die Lebensmittelpyramide einkleben.

Achtung: Die Anzahl Lebensmittel in einer Kategorie entspricht nicht der Grösse der Ebene auf der Lebensmittelpyramide. Das heisst: Die Kategorie, für die im Worträtsel am meisten Lebensmittel gefunden wurden, gehört nicht zwangsläufig in die grösste = unterste Pyramidenstufe.

Die fertigen Lebensmittelpyramiden aufhängen und im Plenum Abweichungen und Übereinstimmungen diskutieren.

Die Kategorien der Lebensmittelpyramide (von unten nach oben, d.h. von viel nach wenig):

- Wasser/ungesüsster Tee
- Gemüse/Früchte
- Getreide/Hülsenfrüchte/Reis/Kartoffeln/Mais
- Milchprodukte/Fleisch/Fisch/Eier
- Öle/Nüsse
- Süsses/Knabbereien/Süssgetränke

Vorbereiten

- Arbeitsblatt B4-1, Worträtsel Vorlage bereitlegen
- Die Kärtchen auf Arbeitsblatt B4-2 ausdrucken und zuschneiden, pro Gruppe eine Serie. Die Kärtchen enthalten alle Nahrungsmittel und Getränke, die im Worträtsel vorkommen
- Lebensmittelpyramide ausdrucken, vorzugsweise auf ein A3-Blatt.
- Leimstifte für die Gruppenarbeit mitbringen.

Zusätzliche Materialien/Ideen

Die Lebensmittelpyramide der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung mit detaillierten Angaben ist zu finden unter www.sge-ssn.ch