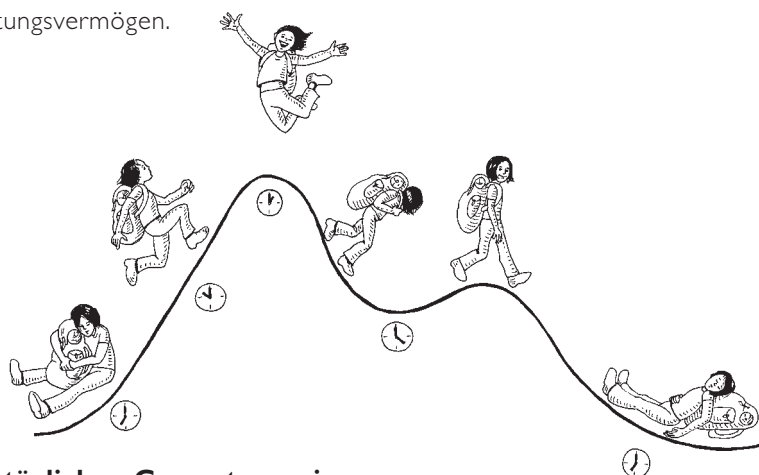


GESUNDHEIT MAHLZEITEN



Die Frage „Wie ernähre ich mich richtig?“ gewinnt in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung. Vor allem setzen sich immer mehr ErnährungsexpertInnen und ÄrztInnen mit der Thematik rund um die richtige Ernährung bzw. um den richtigen Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme auseinander. Die Gesamtenergiemenge wird auch immer mehr in Zusammenhang mit dem Arbeitsumsatz und dem Freizeitumsatz gebracht (= Balance zwischen Energieaufnahme und Energieverbrauch). Sowohl Kinder als auch Erwachsene sollen mehrere Mahlzeiten über den Tag verteilt essen. Kleine Portionen belasten den Verdauungstrakt weniger, große Portionen machen müde. Das Sprichwort gilt: „Ein voller Bauch studiert nicht gern.“ „Kleine Energiehäppchen“ zur richtigen Zeit erhöhen das Leistungsvermögen.



Verteilung der täglichen Gesamtenergie

| | |
|-------------|-----------------------|
| Frühstück | 25% der Gesamtenergie |
| Jause | 10% der Gesamtenergie |
| Mittagessen | 30% der Gesamtenergie |
| Jause | 10% der Gesamtenergie |
| Abendessen | 25% der Gesamtenergie |

Das **Frühstück** ist wichtig um abgebaute Energiereserven wieder zu füllen. Die **Jause** ist von Vorteil um dem Mittagstief zu entrinnen. Um zirka 15.00 Uhr wird das Mittagstief erreicht. Die Nachmittagsjause bewirkt die Leistung zu erhöhen, wobei ab 16.00 Uhr noch mehr geleistet werden kann. Im Tagesverlauf ist besonderes Augenmerk auf das **Frühstück** zu legen. Die Energievorräte sind am Morgen vom Verbrauch in der Nacht entleert und müssen wieder aufgefüllt werden. ForscherInnen haben zudem herausgefunden, dass SchülerInnen, die frühstücken, ein besseres Kurzzeitgedächtnis haben und dem Unterricht aufmerksamer folgen können. Manche Kinder wehren sich in der Früh



Ein Stück Obst als Nachtisch liefert viele Vitamine. Bevorzugen Sie saisonales Obst.



15% der täglichen Gesamtenergie beziehen wir aus der Jause. Deshalb sollte auch besonders auf eine gesunde Schulkjause geachtet werden.



Der Energieverbrauch muss in der Früh wieder aufgefüllt werden. Er fördert das Kurzzeitgedächtnis und die Aufmerksamkeit.





ALTERSGRUPPE

6 - 10



Eierschwammerl frisch zubereitet sind eine köstliche Spezialität.



Beinahe ein Drittel unserer Energie beziehen wir aus dem Mittagessen. Nutzen Sie die Mittagszeit auch zu einer kleinen Ruhepause.



Darf am Geburtstagstisch natürlich nicht fehlen: eine große Geburtstagstorte!

partout gegen ein Frühstück. In diesem Fall sollte ein noch größeres Augenmerk auf das Jausensackerl gelegt werden.

ZUSAMMENFASSUNG: Die Leistungskurve erklärt die physiologischen Energiepotentiale des Organismus. Die „Tiefs“ können besser überbrückt werden, wenn unsere Ernährung auf mehrere kleine Mahlzeiten aufgeteilt wird. Vor allem bei Kindern ist auf diese Verteilung zu achten, da ihre Energiespeicher schneller ausgebrannt sind. Bei Einhaltung dieser Grundregel können Leistungstiefs und Unkonzentriertheit zum Großteil vermieden werden.

Bei Kindern sind **Zwischenmahlzeiten** (vormittags wie auch nachmittags) noch wichtiger als bei Erwachsenen, weil ihr „Speicher“ nicht so groß ist. Die Energie- und Flüssigkeitsreserven reichen besonders bei jungen Menschen nicht sehr lange. Ideal zum Mitnehmen in die Schule oder auch zum Nachmittagsunterricht sind beispielsweise Vollkornbrot mit Käse, Gemüsestückchen und Obst, sowie Milchprodukte um eine gute Versorgung zu gewährleisten. Als Getränke bieten sich Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte an. Beispiel für eine Jause: **günstig:** ein Vollkornweckerl mit Topfenaufstrich und Schinken, ein Apfel oder ein Karotte, ein Becher Kakao, **ungünstig:** eine Extrawurstsemmel, ein Becher Limonade.



Nach dem **Mittagessen** weist unsere Leistungskurve naturgemäß ein Tief auf. Dieses Tal der Mittagsmüdigkeit kann weniger tief ausfallen, wenn nicht zu üppig (vor allem nicht zu fett) gegessen wird. Ein Heißhungergefühl wird vermieden, solange auf die Vormittagsjause nicht vergessen wird. Die alte Weisheit, dass man abends nichts mehr essen sollte, ist mittlerweile wissenschaftlich nicht mehr haltbar.

Ungefähr zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten wir keine Nahrung mehr aufnehmen um den Organismus nicht unnötig zu belasten. Schwer verdauliche Gerichte wie Pommes, Schnitzel, Linsen usw. sollten abends nicht genossen werden, da diese Speisen eine lange Verdauungszeit haben und Schlafprobleme verursachen können.



GESUNDHEIT MAHLZEITEN



BAU EINES „ESSENSVERTEILUNGSWURMS“

Die gesunde Ernährung spricht heute von einem Tagesplan mit fünf Mahlzeiten. Demnach sollen neben den drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) auch noch zwei kleinere Zwischenmahlzeiten eingebaut werden. Das starke Absinken der Leistungskurve kann somit reduziert werden und der Verdauungstrakt wird außerdem weniger belastet.

LERNZIELE:

- Die richtige Verteilung des Essens über den Tag wird durch einen Wurm, der sich in fünf Gliedmaßen teilt, anschaulich gemacht.
- Die richtige Mengenverteilung des Essens kann mittels der unterschiedlichen Größe der Segmente (Körperteile) des Wurms bildlich dargestellt werden.

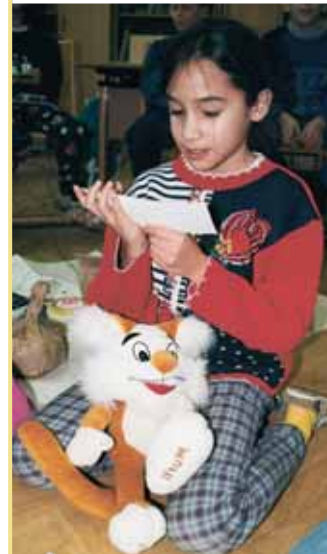
INFORMATIONSTEIL: Die Kinder erfahren zuerst von der Wichtigkeit einer richtigen Mahlzeitenaufteilung und von der Notwendigkeit einer abwechslungsreichen Ernährung. Dann wird die Idee des Ernährungswurms vorgestellt – eventuell eine Skizze des Wurms an die Tafel zeichnen und vor allem auf die unterschiedliche Größe der Körperteile des Wurms (= fünf Mahlzeiten täglich) hinweisen. Das Frühstücksegment ist mit dem Abendsegment gleichzusetzen (25% der Gesamtenergie), das größte (= größter Kreis) Segment ist das Mittagessen (30% der Gesamtenergie), die beiden Zwischenmahlzeitenkreise sind die kleinsten Kreise (10% der Gesamtenergie).

ORT: Klassenzimmer.

ZEITAUFWAND: ein oder zwei Unterrichtsstunden.

MATERIALIEN: farbiger Karton, Klebstoff, Filzstifte und Papierschere; eventuell Abbildungen von Nahrungsmitteln aus Katalogen.

KOSTEN: geringe Kosten für Papierbögen; Malfarben.



Kinder können versuchen ein Menü ihrer Wahl mit den jeweiligen Lieblingspeisen zusammenzustellen.



Zuerst werden unterschiedlich große Kreise ausgeschnitten und danach mit Lebensmittel - Bildern beklebt.



Getreide und Mais bereichern die Mahlzeiten!



ALTERSGRUPPE

6 - 10



Die einzelnen Segmente werden zum Schluss aneinander geklebt und fertig ist der „Ernährungswurm“.



Wer möchte in einem Theaterstück über Essgewohnheiten mitmachen?

UMSETZUNG:

- Mehrere Kinder arbeiten an einem Wurm – verschieden farbige Kreissegmente werden nach den richtigen Größenverhältnissen ausgeschnitten.
- Jedes Kind sucht sich ein bis zwei Segmente aus und malt in die Segmente sein/ihr Lieblingsessen bzw. die Möglichkeiten einer gesunden Ernährung (interessant vor allem bei den Zwischenmahlzeiten).
- Die Segmente werden schließlich aneinandergklebt, die Kinder basteln gemeinsam am Kopf (Fühler, Augen, Nase, Mund) und an den Beinen.
- Jede Gruppe stellt ihren Wurm vor.
- Am Ende kann eine kleine Ausstellung in der Klasse durchgeführt werden – die Würmer können an Schnüren an die Wand gehängt oder auf ein Papier geklebt und an die Wand geheftet werden. Besonders geschickte Bastler schaffen es auch, dass der Wurm auf seinen eigenen Beinen stehen kann.

ALTERNATIVE PROJEKTE:

- Zusammenstellung eines persönlichen Menüplanes mit fünf Mahlzeiten am Tag verteilt.
- Planung eines Gruppentheaterstückes über eine Familie und deren Essgewohnheiten.



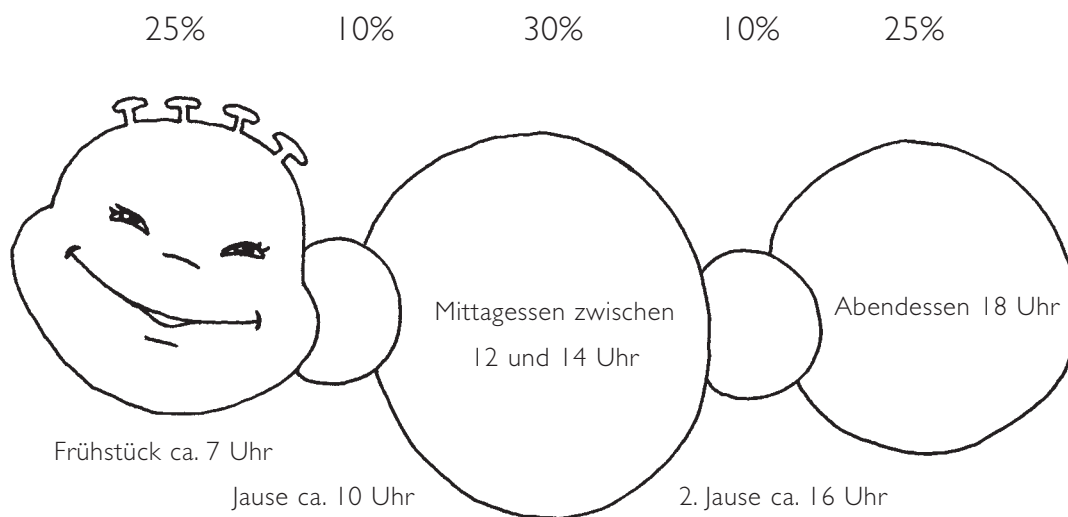
GESUNDHEIT MAHLZEITEN

ALTERSGRUPPE

6 - 10

Ich heiße _____ und möchte euch etwas über richtige Ernährung erzählen. Die Kreise auf meinem Körper zeigen dir, wie oft du an einem Tag essen solltest – insgesamt FÜNF Mal!

Wie du siehst, sind meine Kreise nicht alle gleich groß – zu den Jausen sollst du nämlich weniger essen als in der Früh bzw. am Abend, ein bisschen mehr sollst du mittags essen! Wenn du eine Mahlzeit vergisst, dann kannst du müde werden oder „großen Hunger“ bekommen (= Heißhunger). Kannst du mir einen Tagesmenüplan zusammenstellen? Bitte füttere mich!



Füttere den Wurm, aber richtig! Er braucht - genau wie du - abwechslungsreiche Nahrung mit viel Obst, Gemüse, Milchprodukten und Brot. Er isst auch gerne Kartoffeln oder Reis mit einer kleinen Portion Fleisch oder Fisch! Bei einem Glas Milch oder Fruchtsaft kann er auch nie nein sagen!

ALTERSGRUPPE

6 - 10

Umweltkater Murli hat heute einen guten Tag. Er hat für dich einen Sack guter Leckerbissen stehen gelassen!

Welche Speise ist für das Frühstück, welche fürs Mittagessen? Ist auch etwas für die beiden Jausen dabei? Und für das Abendessen?

Zum Frühstück:

Zur Jause:

Mittagessen:

Zur 2. Jause:

Abendessen:



Welche Lebensmittel sind nicht gesund? Überlege und schreibe auf!
