

# Gesundheit - Fit für die Zukunft

## DER ERNÄHRUNGSKREIS

### Zeit

30 Minuten

### Material

Plakat „Ernährungskreis“ (zu finden bei den Kopiervorlagen; ggf. auf Din A2 vergrößern)

Bilder von Nahrungsmitteln (zu finden bei den Kopiervorlagen)

Informationen über Nährstoffe (zu finden unter Hintergrund/Informationen zum Ernährungskreis)

bunte Stifte

Klebstoff

Schere

### Ziel

Die TeilnehmerInnen finden heraus,

- wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt,
- welche Nährstoffe der Körper braucht,
- welche Nährstoffe in welchen Nahrungsmitteln enthalten sind.

### Ablauf

Die TeilnehmerInnen sortieren die einzelnen Nahrungsmittel zu Gruppen und ordnen sie jeweils einem Segment im Ernährungskreis zu. Die Größe der Segmente gibt den empfohlenen Anteil dieser Nahrungsgruppe bei einer ausgewogenen Ernährung wieder. Ist die Zuordnung richtig, kleben sie die Nahrungsmittelbilder auf und beschriften die Segmente (siehe Anmerkungen auf der Kopiervorlage der Nahrungsmittelbilder).

Falls noch Zeit zur Verfügung steht, können sich die TeilnehmerInnen anhand der ausgeteilten Informationsblätter in Kleingruppen über die einzelnen Nährstoffe informieren. Anschließend stellen sie die Ergebnisse vor bzw. ergänzen den Ernährungskreis mit diesen Zusatzinformationen.

### Tipp

Abgeleitet von dem vollständigen Ernährungskreis erarbeiten die TeilnehmerInnen ein Rezept für eine vollwertige Pausenmahlzeit.

Oder sie analysieren einen Tages-Essensplan (eines Teilnehmers) auf folgende Frage hin:  
Was müsste daran verändert werden, damit dieser ausgewogen und gesund ist?

