

# Ernährung - Fit, fair und frisch

## EINSTIEG

**Begrüßung** (2 Minuten)

**Sketch „Kind, vergiss Dein Frühstück nicht!“** (3 Minuten)

Zur Einstimmung auf das Thema wird ein Sketch aufgeführt. Inhalt: Ein Schüler kommt morgens nicht aus dem Bett. Er hat keinen Bock auf Schule und mag auch nicht frühstücken. Mit leerem Magen eilt er zur Schule, in der Tasche einen Schokoriegel und eine Dose Cola.



**Diskussion: Was passiert in der Schule? Wie geht es dem Schüler?** (5 Minuten)

Anschließend diskutieren die Kinder und Jugendlichen über die Konsequenzen eines solchen Starts in den Tag.

Mögliche Ergebnisse:

- Er hat Hunger.
- Er ist unkonzentriert.
- Der Schokoriegel und die Cola putzen nur für kurze Zeit auf.
- Energiemangel verursacht Null-Bock-Stimmung.

Die **Überleitung** erfolgt durch einen gespielten Dialog zwischen dem Schüler und seiner Mutter: (2 Minuten)

Schüler: "Was soll ich jetzt kaufen? Die Werbung sagt doch, Cola macht munter und Schokolade macht fit!"

Mutter: "Du hast Recht, das ist gar nicht so einfach! Im Supermarkt gibt es Tausende von Produkten, aus denen man das Richtige auswählen muss. Jeder wählt nach anderen Kriterien aus, der eine nimmt grundsätzlich das billigste Produkt, der andere das Produkt, das ihm die Werbung schmackhaft gemacht hat."

Anschließend wird den Kindern und Jugendlichen folgende Frage gestellt: "Wenn ihr euch gesund und fair ernähren wollt, was müsst ihr dann beim Einkaufen beachten?"

**Was gehört zu einer gesunden und fairen Ernährung?** (10 Minuten)

In einem kurzen **Brainstorming** sammeln die TeilnehmerInnen wichtige Aspekte einer gesunden und fairen Ernährung. Die Ergebnisse werden mit **Bildern** [siehe Kopiervorlage] illustriert.

- **Frisches Obst und Gemüse (Vitamine, Nährstoffe)**
- **Abwechslungsreich essen**
- **Selber kochen mit frischen Zutaten**
- **Nicht zu viel Zucker und Fett essen**
- **Auf Chemie, wie Konservierungs-, Farb- und Aromastoffe, verzichten**
- **Ökologische Lebensmittel**
- **Lebensmittel aus der Region**
- **Saisonale Produkte**
- **Aus Fairem Handel**

## Ernährung - Fit, fair und frisch

### Warum sind gesunde Ernährung und speziell ein gesundes Frühstück wichtig? (5 Minuten)

In einem Gespräch erarbeiten die Kinder und Jugendlichen die wichtigsten Punkte. Diese werden stichpunktartig an der Tafel bzw. auf einem Plakat festgehalten und kurz erläutert.

- **Wohlbefinden**  
Weil wir satt sind, ohne einen vollen Bauch zu haben; weil wir für längere Zeit kein Hungergefühl haben; weil wir etwas Gutes gegessen haben.
- **Körper, Wachstum**  
Nur über das Essen und Trinken wird der Körper mit den Nährstoffen versorgt, die er zum Wachsen und Gesundbleiben braucht. Z. B. braucht unser Körper Nährstoffe für das Muskelwachstum, damit die Knochen stabil sind und das Immunsystem (Abwehrkräfte) stark ist.
- **Leistungsfähigkeit**  
Wir fühlen uns körperlich und geistig fit; können uns gut konzentrieren.
- **Schönheit**  
Zu viel Zucker, Fett und Fast-Food machen z. B. die Haut unrein und unser Körpergewicht nimmt zu.

### Produktvorstellung: Schokolade (10 Minuten)

In einem kurzen **Diavortrag** [\[Link\]](#) lernen die TeilnehmerInnen am Beispiel Schokolade ökologische, soziale und wirtschaftliche Aspekte eines Nahrungsmittels kennen. Sie gehen dabei folgenden Fragen nach: Wo wächst der Rohstoff für die Schokolade? Wie sind die Anbau- und Erntebedingungen von Kakao? Wo erfolgt die Weiterverarbeitung? Gibt es faire Alternativen?

### Aufteilung in Kleingruppen (8 Minuten)

Die PädagogInnen erläutern den TeilnehmerInnen die Zielsetzung des Projekts: Erstellung von Beiträgen für eine Internetseite, auf der andere Menschen sich über die verschiedenen Produkte eines Frühstückstisches informieren können. Die TeilnehmerInnen arbeiten zu einem vorgegebenen Produkt (bzw. bestimmen im Vorfeld, welches Produkt sie behandeln wollen). Falls Gruppenarbeit erwünscht und möglich ist, ordnen sich die TeilnehmerInnen folgenden Kleingruppen zu:

- **Die Feinschmecker:** Die Feinschmecker beschäftigen sich mit den Inhaltsstoffen des Produkts. Sie werten die mitgebrachten Rezepte aus und schreiben Beiträge für das Internet-Kochbuch. Die eigenhändig hergestellten Energiekugeln werden am Ende des Projekttags sicher allen schmecken!
- **Die Reporter:** Die Reporter recherchieren Informationen über die Produktion und die Arbeitsbedingungen bei der Herstellung des Produkts. Aus den Informationen entwickeln und schreiben sie eine Geschichte. Nach einem Fotoshooting wird diese Geschichte als Fotostory ins Internet gestellt. Bei der Präsentation führen sie diese Geschichte als Theaterstück auf.
- **Die Quizmaster:** Die Quizmaster recherchieren im Internet und erfinden ein Quiz rund um das Produkt. Mit diesem Quiz können anschließend Internetnutzer weltweit ihr Wissen testen. Bei der Präsentation inszenieren sie eine Quizshow.

**Gesamtdauer** 45 Minuten