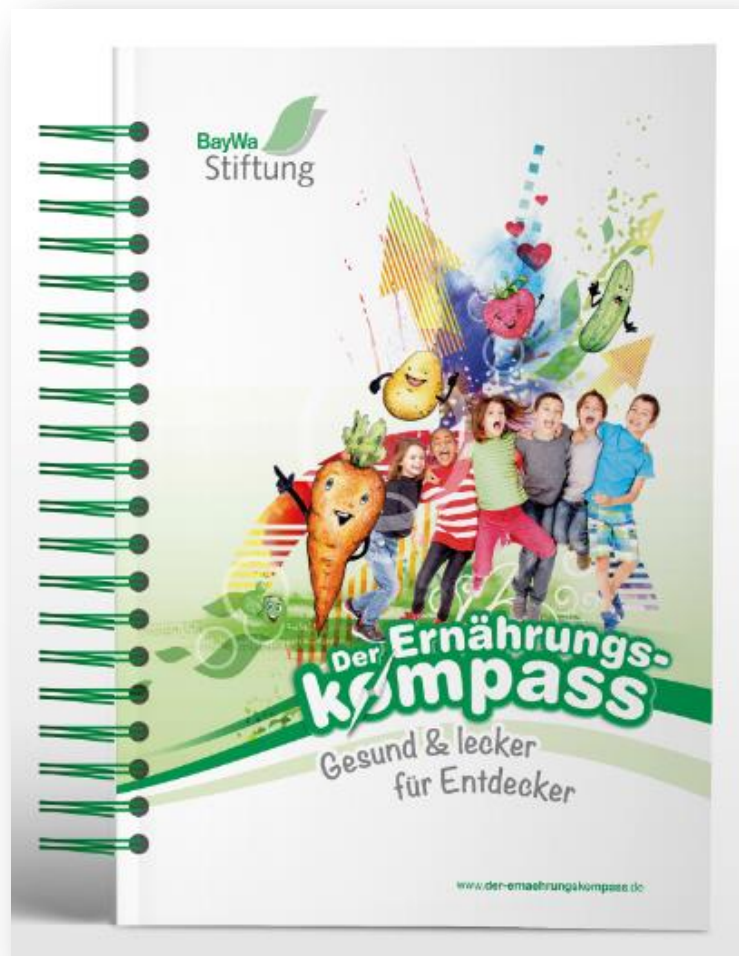




Leitfaden zur Umsetzung  
des Ernährungskompasses im Unterricht





## Inhalt des Leitfadens

### I) Einführung

- 1.) Vorwort
- 2.) Wieso braucht meine Schule den Ernährungskompass?
- 3.) Inhalte des Ernährungskompasses
- 4.) Wie viele Schulstunden werden benötigt?
- 5.) Wie sind die Schulstunden konzipiert?
- 6.) Welche Materialien müssen vorbereitet werden?

### II) Teil 1:

#### Hinführung zum Thema und Ernährungskompass

- 1.) Bearbeitungsablauf
- 2.) Hinführung zum Thema
- 3.) Gemeinsamer Start an der Tafel
- 4.) Erklärung des Ernährungskompasses und des Heldenheftes
- 5.) Bearbeitung des Heldenheftes
- 6.) Gemeinsamer Abschluss und Ausblick

### III) Teil 2:

#### Ernährungskompass und Spiel „Fang die Helden“

- 1.) Bearbeitungsablauf
- 2.) Wiederholung der letzten Stunde
- 3.) Bearbeitung des Heldenheftes
- 4.) Spiel „Fang die Helden“
- 5.) Gemeinsamer Abschluss
- 6.) Welche Adaptionen des Unterrichts sind möglich?

### IV) Checklisten

Überblick der Vorbereitungsarbeiten durch die Lehrkraft



## 1.) Vorwort

Liebe Lehrkräfte,

bereits in jungen Jahren werden wichtige Weichen für die eigene Gesundheit im Erwachsenenalter gestellt. Ernährung spielt dabei eine zentrale Rolle. Wir wollen Sie bei dieser wichtigen Aufgabe unterstützen. Es ist daher von **hoher Bedeutung das Wissen um gesunde Ernährung frühzeitig zu fördern**. Die BayWa Stiftung setzt sich deshalb für eine praktische Ernährungsbildung an Grundschule ein.

Wir haben in Zusammenarbeit mit Ernährungsmedizinern der Technischen Universität München den Ernährungskompass entwickelt. Der Kompass vermittelt Kindern spielerisch **Basiswissen über gesunde Ernährung und motiviert zum Kochen, Spielen und Mitmachen**. Mit unseren **Ernährungshelden** reisen Sie durch verschiedene Welten „**rund um das Thema Ernährung**“.



## 2.) Wieso braucht meine Schule den Ernährungskompass?

- **Unterstützung** der Lehrer bei der Vermittlung von Ernährungswissen
- **Bereitstellung von Arbeitsblättern** für den Unterricht
- **Fortbildung für Lehrkräfte**
- **Gefördert vom Bayerischen Staatsministerium** für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



## 3.) Inhalte des Ernährungskompass

Der Ernährungskompass...

- Ist ein **buntes Aktionsbuch** für Grundschüler
- Macht Kindern Lust auf **gesunde Ernährung** und **Bewegung**
- Bietet die Möglichkeit, das **Thema Ernährung fächerübergreifend** in den Unterricht zu integrieren.
- Basiert auf dem **aktuellen wissenschaftlichen** Stand

Ist eine **wertvolle Bereicherung** für den Unterricht Inhalte

- **Ernährungswissen:** Was sind Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Ballaststoffe und Vitamine?
- **Saisonkompass** (Wissen über regionales und saisonales Obst und Gemüse)
- **Ernährung im Schulalltag:** Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, Sport und Abendessen
- **Rezepte zum Nachkochen**
- **Tipps für Eltern**
- **Ernährungs- und Bewegungsspiel** „Fang die Helden“







#### 4.) Wie viele Schulstunden werden benötigt?

Das Lehren und Lernen mit Hilfe des Ernährungskompasses sollte im **Optimalfall mindestens aus zwei 90ig minütigen**, aufeinander aufbauenden **Doppelschulstunden** bestehen. Für die Wissensvernetzung der Ernährungsinhalte ist eine zeitnahe Umsetzung beider Doppelstunden von Vorteil.



#### 5.) Wie sind die Schulstunden konzipiert?

Die Schulstunden zum Ernährungskompass bestehen aus **zwei Teilen**. Jeder Teil besteht aus **90 Minuten Lehr- und Lernzeit**.

Teil 1,  Doppelstunde 90 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinführung zum Thema (Video),</li> <li>• Vorstellung der Helden an der Tafel (Überblick über Nährstoffe),</li> <li>• Vorstellung des Aktionsbuches „Der Ernährungskompass“,</li> <li>• Bearbeitung des Heldenheftes:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalle Kartoffel, Kohlenhydrate,</li> <li>• Elsa Eiweiß, Eiweiß,</li> <li>• Olli Olive, Fett</li> </ul> </li> </ul>
Teil 2,  Doppelstunde 90 Min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholung der letzten Stunde,</li> <li>• Bearbeitung des Heldenheftes:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heidi Himbeere, Vitamine/Mineralstoffe,</li> <li>• Hotte Karotte, Ballaststoffe,</li> <li>• Walter von Wasser, Wasser</li> </ul> </li> <li>• Spiel in Aktionsbuch „Fang die Helden“ ,</li> <li>• Gemeinsamer Abschluss</li> </ul>



## 6. Welche Materialien müssen vorbereitet werden?

Der **Einstieg** in den Ernährungskompass ist mit dem Film über den Ernährungskompass möglich. Um das Video im Klassenzimmer zeigen zu können, muss ein geeignetes Medium (Beamer) und ggf. Lautsprecher zur Verfügung stehen. (Optional)

Für den **gemeinsamen Unterrichtsstart** ist das **Tafelbild** durch die Lehrkraft vorzubereiten. Hierzu gehört das Ausdrucken der Vorlage 3 „Die 6 Ernährungshelden“, sowie die Beschriftung der jeweiligen Nährstoffe für das Tafelbild. (siehe auch Bild Teil 1). Die Ernährungshelden, wie beispielsweise Kalle Kartoffel und Heidi Himbeere, erklären den Kindern spielerisch die Welt der Nährstoffe.

Um ein individuelles Lernen zu ermöglichen, werden der **Ernährungskompass** und das **Heldenheft als Klassensatz** benötigt. Das Heldenheft dient als zusätzliches Lernmedium und enthält viele zum Thema passende Aufgabenblätter. Es muss hierzu durch die Lehrkraft ausgedruckt werden (siehe PDF Heldenheft).

Jeder Lernende sollte ein **eigenes, separates Heldenheft** in Papierform und **einen Ernährungskompass** in Buchform für die Bearbeitung der Lerneinheit zur Verfügung haben.

Bitte beachten! Der Ernährungskompass und das Heldenheft nehmen im aufgeklappten Format einen Großteil des Arbeitstisches ein. Ein ausreichendes **Platzangebot für Schreivarbeiten** der Lernenden sollt bei der Unterrichtsplanung und Raumbelugung besonders berücksichtigt werden.



Das Aktionsbuch  
„Ernährungskompass“



Das Lernmedium  
„Heldenheft“





## II) Teil 1: Hinführung zum Thema und Ernährungskompass

Dauer insgesamt: 90 Minuten

### Überblick Bearbeitungsablauf

- Hinführung zum Thema (Video)
- Vorstellung der Helden an der Tafel (Überblick über Nährstoffe)
- Vorstellung des Ernährungskompasses
- Bearbeitung des Heldenheftes
  - Kalle Kartoffel, Kohlenhydrate
  - Elsa Eiweiß, Eiweiß
  - Olli Olive, Fett



### 1.) Hinführung zum Thema und Film über Ernährungskompass (ca. 10 Min.)

#### Mögliche Lehrerimpulse....

- Wisst ihr was in unseren Lebensmitteln steckt?
- Viele Kinder wissen nicht woher unsere Lebensmittel stammen und was sie beinhalten.
- Heute gibt es fast doppelt so viele übergewichtige Kinder als früher. Doch warum ist das so?
- Habt ihr Begriffe wie Kohlenhydrat oder Protein schon mal gehört?
- Warum fühle ich mich manchmal so schlapp und habe gar keine richtige Kraft für die Schule? Könnte das am Essen liegen?

... „Viele dieser spannenden Fragen werden wir heute (und nächste Woche) versuchen zu erforschen. Nun sehen wir uns erst einmal den Film über den Ernährungskompass an“...

Die Lehrerimpulse knüpfen am Film an. Das Video dauert circa 3 Minuten. Hier werden den Schülerinnen und Schülern die Ernährungshelden des Aktionsbuches vorgestellt.



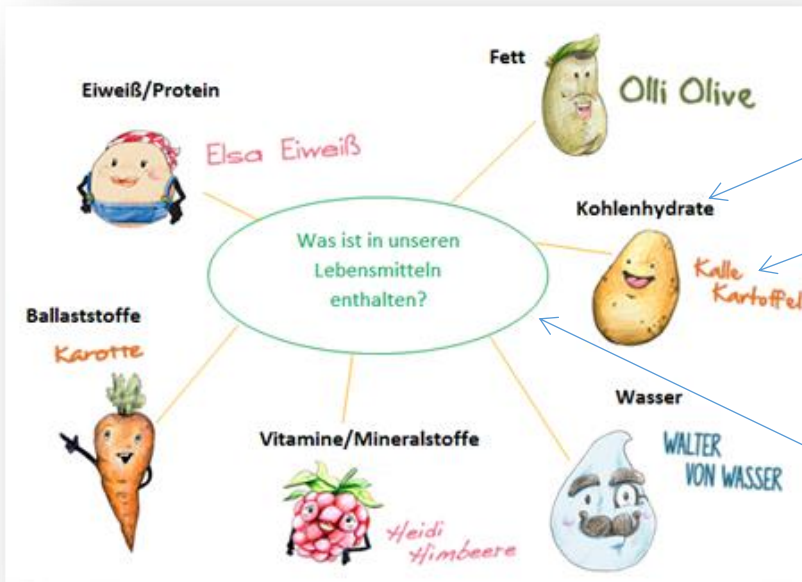
## 2.) Gemeinsamer Start an der Tafel (ca. 15 Min.)

Das Tafelbild ist durch die Lehrkraft vorbereitet, auf der Tafel steht:

- die zentrale Frage „Was ist in unseren Lebensmitteln enthalten?“ und
- die Nährstoffe „Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine/Mineralstoffe und Wasser“ sind im Kreis angeordnet

Vorstellung und Zuordnung der Helden zu Nährstoffen!  
(durch Schüler- Lehrer- Gespräch)

Tafelbild: siehe auch Vorlage



Nährstoffe sind vorgegeben!

Helden werden von Schülern zugeordnet und so gleichzeitig vorgestellt. Die Lehrkraft kann mit Impulsen helfen: „In welchem Lebensmittel ist der Nährstoff enthalten?“

Zentrale Frage ist vorgegeben!

## 3.) Erklärung des Ernährungskompasses und Heldenheftes ( ca. 15 Min.)

- Der Aufbau des Ernährungskompasses wird erklärt. Die Lehrkraft gibt einen Überblick über die Lerninhalte des Aktionsbuches, zeigt das Inhaltsverzeichnis und die verschiedenen Welten der Helden.
- Die Lehrkraft gibt das Heldenheft aus und erklärt den Arbeitsablauf.
- Start der Erarbeitungsphase in Einzel- oder Partnerarbeit mit festem Lernplatz oder an Lerninseln.



#### 4.) Bearbeitung des Heldenheftes (ca. 45 Min.)

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten das Heldenheft mithilfe des Ernährungskompasses. Die Lehrkraft übernimmt hierbei die Rolle des Tutors und hilft bei Fragen oder Verständnisproblemen. Die Lernenden können mithilfe der Lösungsblätter ihre Ergebnisse selbstständig überprüfen und gegebenenfalls verbessern. Die Lerneinheit kann durch Möglichkeit 1 oder 2, siehe Einleitung, erarbeitet werden.



#### 5.) Gemeinsamer Abschluss und Ausblick (ca. 5 Min)

Die Lehrkraft erklärt die Arbeitsaufgabe für Zuhause. Die kleine Hausaufgabe/Übung besteht aus dem Zeichnen eines gesunden Lieblingsessens des Kindes. Am nächsten Tag darf jedes Kind dann sein persönliches Lieblingsessen in der Klasse vorstellen.

(Adaption: Bei Durchführung eines Projekttages kann diese Aufgabe entfallen oder als spätere Wiederholung des Lernstoffes genutzt werden.)



**Der Ernährungskompass**

Zur Wiederholung, für Zuhause oder zur Übung

Du hast jetzt schon viel über gesunde Ernährung gelernt. Zeichne nun **DEIN GESUNDES LIEBLINGSESSEN** in den unteren Malkasten.

Mein **GESUNDES** Lieblingsessen ist:

*V. Korbbraten mit Gemüse und Erdbeeren*



BayWa Stiftung





## Teil 2: Ernährungskompass und Spiel „Fang die Helden“

Dauer insgesamt: 90 Minuten

### Überblick Bearbeitungsablauf

- Wiederholung der letzten Stunde
- Bearbeitung des Heldenheftes
  - Heidi Himbeere, Vitamine/Mineralstoffe,
  - Hotte Karotte, Ballaststoffe,
  - Walter von Wasser, Wasser
- Spiel „Fang die Helden“
- Gemeinsamer Abschluss



### 1.) Wiederholung der letzten Stunde (5 Min)

Die Schüler bilden einen Kreis. Die Hausaufgabe „Küchen- Detektiv“ wird besprochen. Hierzu darf jedes Kind ein gemaltes Bild von sich zeigen. Hier übernimmt die Lehrkraft die Kontrollaufgabe. Das gemalte Bild vom Lebensmittel muss zum ausgewählten Nährstoff passen.

### 2.) Bearbeitung des Heldenheftes (40 Min)

Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten das Heldenheft mithilfe des Ernährungskompasses. Die Lehrkraft fungiert hier als Tutor und hilft bei Fragen oder Verständnisproblemen. Die Lernenden können mithilfe der Lösungsblätter ihre Ergebnisse selbstständig überprüfen und gegebenenfalls verbessern. Die Erarbeitung kann durch Möglichkeit 1 oder 2, siehe Einleitung, erarbeitet werden.



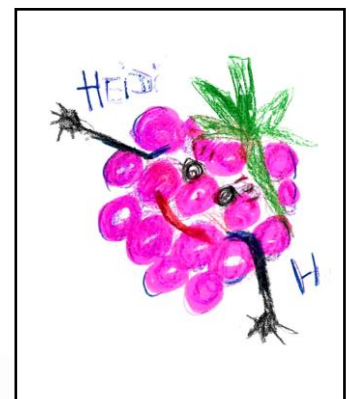
### 3.) Spiel „Fang die Helden“ (ca. 40 Min inkl. Erklärung)

Das Interaktionsspiel „Fang die Helden“ bildet den Abschluss der Lerneinheit „Der Ernährungskompass“. Das Spiel ist für 2-6 Personen ausgelegt, die Spieldauer ist je nach Personenzahl auf circa 40 Minuten datiert. Die Lehrkraft sollte sich vor Spielbeginn mit den Spielregeln auf Seite 34 im Ernährungskompass auseinandersetzen. Am besten werden die Spielregeln mündlich an die Kinder weitergegeben, sodass jedes Kind die Spielregeln kennt.



### 4.) Gemeinsamer Abschluss (5 Min)

Zum Abschluss der Lerneinheit „Der Ernährungskompass“ darf jedes Kind seinen selbstgemalten Helden (Station 6.) den Mitschülern vorstellen. Hierbei stehen alle Kinder in einem Kreis und die Bilder werden nach der Reihe von den Schülern hergezeigt. Beim Umdrehen der Bilder wird der Namen des Helden gesagt und warum der Schüler diesen Held ausgewählt hat.



„Mein Held ist die Heidi Himbeere,

weil sie ganz viele Vitamine hat und super süß schmeckt“



## 7.) Welche Adaptionen des Unterrichtsgeschehens sind möglich?

### 1.Möglichkeit:

Die Bearbeitung des Heldenheftes kann adaptiert werden. Eine erste Möglichkeit stellt das **Bearbeiten des Heldenheftes am Arbeitstisch des Schülers** dar. Hier bearbeiten die Schüler und Schülerinnen selbstständig in Still- oder Partnerarbeit die Aufgabenblätter des Heldenheftes. Ein Wechsel der Tische ist hier nicht vorgesehen. Die Kontrolle der Aufgaben erfolgt selbstständig durch die Lernenden an einem von der Lehrkraft beaufsichtigten Lösungstisch.

### 2.Möglichkeit:

Zudem gibt es die Möglichkeit ein **Stationen Training aus der Lerneinheit** zu formulieren. Das Bearbeiten des Heldenheftes mit Hilfe des Ernährungskompasses kann hierbei an Lerninseln erfolgen. Um eine flexible **Erarbeitung der Lerninseln** durch die Schülerinnen und Schüler zu ermöglichen, sollten mehrere Tische zur Beantwortung der Fragen eines Helden konzipiert werden. Das bedeutet, dass es je Held beispielsweise immer zwei Tische gibt, die einem Nährstoff gewidmet sind. So können unnötige „Wartezeiten“ auf freie Plätze an Stationen umgangen werden. Die Ernährungskompassse können bei der Bearbeitung an den Stationen verbleiben (z. B mit eingemerkter Seitenzahl, aufgeschlagenem Buch) oder von den Schülern an jede Station mitgenommen werden. Eine gesonderte Aufgabenstellung, die am Stationstisch ausliegt, muss nicht angefertigt werden. Die Heldenhefte bilden die zu bearbeitenden Aufgaben vollständig ab. Um eine Übersicht der Stationen zu ermöglichen, können die Stationen durch Aufsteller mit Namen der Helden angefertigt werden. Hierzu können die Vorlagen des Tafelbildes genutzt werden. Vorteil der dynamischen Umsetzung durch das Stationen Training liegt gerade in den kleinen Denk- und Bewegungspausen, die gerade in unbekanntem Lerngebieten für die Verarbeitung des neuen Unterrichtsstoffes wertvoll sind.

### Fächerübergreifender Unterricht:

Gerade für den fächerübergreifenden Unterricht bieten die Inhalte des Ernährungskompasses eine ideale Ergänzung. Auch eine Verzahnung zur Garten-AG der Schule, dem Unterricht mit hauswirtschaftlichen Schwerpunkten, Hilfe durch den Elternbeirat oder einer gesunden Pause etc. sind möglich. Um den Schüler auch praktische Tipps aus dem Ernährungskompass zu vermitteln, sind viele verschiedene gesunde Rezepte, im Aktionsbuch und unter [www.der-ernaehrungskompass.de](http://www.der-ernaehrungskompass.de) zu finden.





## IV) Überblick für die Vorbereitungsarbeiten durch die Lehrkraft

- Vorlage 1: Ausdrucken des Heldenheftes (als Klassensatz)
- Vorlage 2: Ausdrucken der Lösungen Heldenheft (1x für Auslage an Lerninseln)
- Vorlage 3: Ausdrucken der Helden für Tafelbild „Die 6 Ernährungshelden“ (6 Helden auf DIN A4,)
- Vorlage 4: Tafelbild gestalten (Kreis „Was ist in unseren Lebensmitteln enthalten“)
- Vorlage 5: Hausaufgabe
- Durchlesen der Spielregeln „Fang die Helden“

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Umsetzen des Ernährungskompasses im Unterricht.

Über Feedback, Anregungen und Verbesserungsvorschläge freuen wir uns. Gerne können Sie uns auch Ihre Ideen zukommen lassen, wie Sie den Ernährungskompass noch einsetzen.

Schicken Sie uns Ihre Ideen bitte an: [ernaehrungskompass@baywa-stiftung.de](mailto:ernaehrungskompass@baywa-stiftung.de)

Ihre BayWa Stiftung!