

Themenbereich Ernährung

Einführung eines interkulturellen Schulfrühstücks in den ersten Schuljahren der Primarstufe

Der Unterrichtsleitfaden zur Einführung eines interkulturellen Schulfrühstücks ist in acht Einheiten gegliedert. Den Schülern werden im Unterricht ihre eigenen Essgewohnheiten und die ihrer Mitschüler bewusst gemacht und sie bekommen somit einen Einblick in fremde Kulturen. Ausländischen Schülern wird die Möglichkeit gegeben, ihre jeweiligen Kulturen und Identitäten aufrecht zu erhalten und weiterzuentwickeln. Zum Erwerb der Handlungskompetenz wird u.a. Ayran hergestellt und Fladenbrote gebacken. Während der gesamten Unterrichtsreihe lernen die Schüler auch türkische Begriffe kennen.

Inhaltsübersicht zu den download- Materialien

- 1. Ziele der Unterrichtsreihe S. 2-7
- 2. Fachdidaktische Vorüberlegungen S. 7
- 3. Die kulturellen Aspekte . 7-8
- 4. Interkulturelle Ziele für die Grundschule S. 8-9
- 5. Die wichtigsten Nährstoffe S. 9
- 6. Der Ernährungskreis S. 10
- 7. Vorstellung der Unterrichtsreihe S. 11-42
- 8. Ausblick S. 43
- 9. Quellen S. 44
- 10. Literatur S. 44

Das interkulturelle Schulfrühstück als Ansatz der Gesundheitsförderung

Einführung eines interkulturellen Schulfrühstücks in den ersten Schuljahren der Primarstufe

Autoren:

Sabine Camin

Günter Eissing

Inhaltsübersicht:

1 Ziele der Unterrichtsreihe	S. 2- 7
2 Fachdidaktische Vorüberlegungen	S. 7
3 Die kulturellen Aspekte	S. 7-8
4 Interkulturelle Ziele für die Grundschule	S. 8-9
5 Die wichtigsten Nährstoffe	S. 9
6 Der Ernährungskreis	S. 10
7 Vorstellung der Unterrichtsreihe	S. 11-42
8 Ausblick	S. 43
9 Quellen	S. 44
10 Literatur	S. 44

Leitfaden

Einführung eines interkulturellen Schulfrühstücks in den ersten Schuljahren der Primarstufe

Dieser Leitfaden stellt eine Unterrichtsreihe vor, bei der das interkulturelle und gesunde Schulfrühstück im Vordergrund steht. Die Unterrichtseinheiten sind so konzipiert, dass sowohl ernährungsphysiologische als auch kulturelle Aspekte berücksichtigt wurden. Für die Durchführung dieser Unterrichtsreihe in der Grundschule wurde darauf geachtet, dass keine besonderen Ausstattungsbedingungen der Schule erforderlich sind.

1 Ziele der Unterrichtsreihe

Die Unterrichtsreihe ist für das 2. Schuljahr konzipiert und trägt dem Aufgabenschwerpunkt „Essen und Trinken“ des Lehrplans Sachunterricht Rechnung. Den Kindern werden im Unterricht ihre eigenen Essgewohnheiten und die ihrer Mitschüler bewusst gemacht und sie bekommen somit einen Einblick in fremde Kulturen. Sie lernen außerdem neue Nahrungsmittel kennen und erwerben durch einfache Zubereitungsformen und durch den technischen Umgang mit Küchengeräten Handlungskompetenzen. Des Weiteren werden den Schülern die Grundsätze einer gesunden Ernährung näher gebracht, indem sie lernen, was zu einem gesunden Frühstück gehört¹. Diese Handlungskompetenzen zu erwerben ist daher der wichtigste Aspekt, der bei der Durchführung dieser Unterrichtsreihe beachtet werden muss. Die Kinder sollen sich nach Abschluss der Unterrichtsreihe in der Lage fühlen, selbstständig ihr Frühstück zuzubereiten. Eine Handlungsorientierung ist im Unterricht deshalb unerlässlich. Durch die Lenkung des Ernährungsverhaltens der Schüler kann eine langfristige und gesundheitsfördernde Wirkung erzielt werden.

Die Aufgabenschwerpunkte im Lehrplan für den Sachunterricht (s. Tab.1) in der Grundschule bieten durchgängig Möglichkeiten, sich direkt oder indirekt mit dem Thema „Essen und Trinken“ auseinander zu setzen. Aus diesem Grund kann das Thema „Ernährung“ in der Grundschule immer wieder aufgegriffen werden. Die erlernten Inhalte lassen sich somit auch zu einem späteren Zeitpunkt kontinuierlich erweitern und auf verschiedenste Inhalte beziehen.

¹ Vgl. Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes NRW 1985, S.127-128

Aufgabenschwerpunkte der Klasse 1 und 2	Beispiele gesundheitsrelevanter Ernährungsinhalte
<p>Schule und Schulweg</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich auf dem Schulweg verkehrsgerecht verhalten • Personen in der Schule kennen und mit den Regeln des Schullebens vertraut werden • An Ausgestaltung und Pflege der Schule (z.B. Klassenzimmer, Flure, Schulgarten) mitwirken 	<ul style="list-style-type: none"> • Schulfrühstück; Esswaren und Getränkekauf; Arbeits- und Pausenrhythmus; Hygiene bei der Einnahme der Mahlzeiten • Frühstück im Klassenzimmer, Mitverantwortung für den Schulgarten
<p>Zu Hause und auf der Straße</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich in der Wohnumgebung räumlich orientieren • Aufgabenstellungen innerhalb der Familie erkennen und Aufgaben übernehmen • Gefahren im Haushalt erkennen und Sicherheitsregeln beachten • Sich im Spiel- und Verkehrsraum Straße verantwortungsbewusst verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgabenteilung; Mitverantwortung für die gesunde Ernährung • Unfallgefahren- Unfallverhütung in der Küche
<p>Kleidung und Körperpflege</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materialeigenschaften feststellen, Funktionen von Kleidung und Kleidungsgewohnheiten kennen • Mit Kleidung sorgfältig umgehen • Grundsätze der Körperpflege und Hygiene beachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Zahnpflege; Waschen der Hände vor der Zubereitung und dem Essen
<p>Essen und Trinken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Essgewohnheiten kennen und verstehen • Verantwortungsbewusst mit Nahrungsmitteln umgehen • Grundsätze gesunder Ernährung beachten 	<ul style="list-style-type: none"> • Meine- deine- unsere Essgewohnheiten; Mahlzeiten; Esssitten • Verfügbarkeit von Lebensmitteln hier und anderswo; Verschwendung von Lebensmitteln; Verzehrsmengen • Pflanzliche u. tierische Lebensmittel u. ihre Bedeutung für die Ernährung; Lebensmittelauswahl u. –zusammenstellung; Mahlzeitenrhythmus
<p>Pflanzen und Tiere</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Erscheinungsbildern von Pflanzen und Tieren des Heimatraums vertraut werden • Lebensbedingungen von Pflanzen und Tieren für Menschen einschätzen • Gefährdungen kennen, die bei beim Umgang mit Tieren und Pflanzen auftreten können 	<ul style="list-style-type: none"> • Nutzpflanzen, Wildpflanzen; Nutztiere, freilebende Tiere • Erzeugung von Pflanzen und Tieren: Hausgarten, Gärtnerei, Bauernhof, Großzeugerbetrieb • Pflanzliche und tierische Lebensmittel; pflanzliche und tierische Substanzen als Heilmittel • Schadstoffe in Lebensmitteln; verdorbene Lebensmittel; Hygiene im Umgang mit Pflanzen

	und Tieren
Arbeitsstätten und Berufe <ul style="list-style-type: none"> • mit Arbeitsstätten und Berufen im Heimatraum vertraut werden • die Bedeutung von Waren und Dienstleistungen für den Menschen einschätzen • die Wichtigkeit der Arbeit und der verschiedenen Berufe erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bäckerei; Gärtnerei; Wasserwerk, etc. • Marktabhängigkeit der Haushalte; Versorgungsnotstand • Hausfrau (Hausmann); Bauer; Ernährungsberater; Koch

Tab. 1: (mod. n. Joosten 1993)

1.1 Begründung für die Durchführung der Unterrichtsreihe

In unsere heutigen Gesellschaft leiden immer mehr Menschen an den Folgen ernährungsabhängiger Krankheiten. Die meisten dieser Krankheiten finden ihren Ursprung bereits in der Kindheit. Aus diesem Grund sollte ein gesundes Ernährungsverhalten bereits von Kindern gelernt werden, weil in diesem Alter der Grundstein für das spätere Essverhalten gelegt wird. Ernährungsphysiologisch betrachtet ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages. Viele Kinder nehmen morgens aber die falsche oder gar keine Kost zu sich. Dies verdeutlicht das folgende Schaubild. Es zeigt die Versorgung der Schüler mit Pausenbrot. Gerade einmal 61% der Schüler sind mit einem ernährungsphysiologisch ausreichenden Schulfrühstück versorgt. Hingegen nehmen 13% gar kein Frühstück mit in die Schule. Die restlichen Schüler sind nur unzureichend mit einem Schulfrühstück versorgt. Von 100 Schülern erhalten 12 anstelle eines Pausenbrot Geld von ihren Eltern, um sich ein Frühstück selbst zu beschaffen.

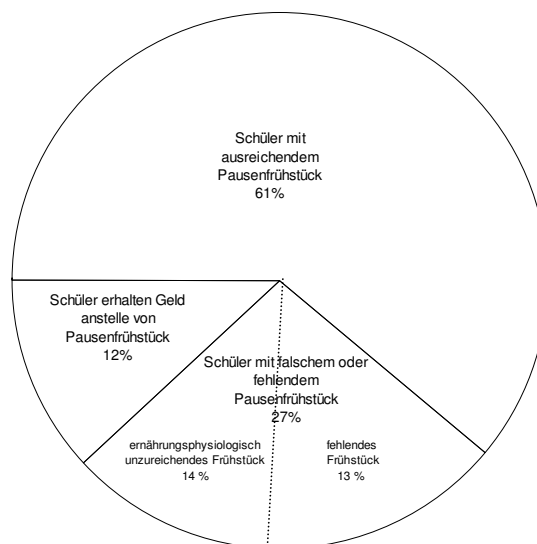


Abb. 1., „Verpflegungsproblem Schulfrühstück“ (modifiziert nach: BZgA 1995, S.55)

Diese schlechten Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Einnahme des Schulfrühstücks von der Lehrerin als Erziehungsaufgabe angesehen werden muss. Diese Erziehungsaufgabe hat das Ziel, bei Schulkindern ein gesundes Ernährungsverhalten zu fördern, indem das richtige Frühstücksverhalten wirkungsvoll eingeübt wird.

Das Frühstück zu Hause und in der Schule ist u.a. für die Leistungsfähigkeit der Schüler verantwortlich. Am Vormittag erreicht die Leistungskurve ihren höchsten Punkt. Das Einnehmen eines geeigneten Schulfrühstücks sorgt dafür, dass diese Leistungsfähigkeit während der Schulzeit aufrechterhalten wird, weil der Stoffwechsel ökonomischer arbeiten kann. Die folgende Abbildung verdeutlicht wie die Einnahme des Frühstücks die Leistungsbereitschaft eines Menschen beeinflusst. Die schraffierte Fläche weist auf den erheblichen Leistungsgewinn durch das Schulfrühstück hin.

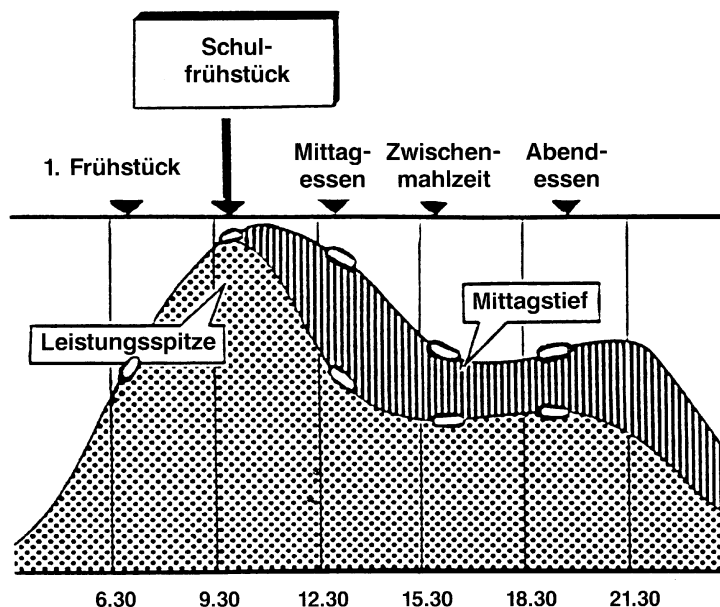


Abbildung 2: „Mahlzeiten und Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf“ (BZgA 1995, S.59)

Da das Schulfrühstück im Regelfall die einzige Mahlzeit ist, die gemeinsam von den Schülern in der Schule eingenommen wird, bietet es eine gute Gelegenheit, über das Ernährungsverhalten der Schüler zu sprechen. Um langfristige Erfolge in der Veränderung des Ernährungsverhaltens der Schüler zu erreichen, bietet es sich an, ein tägliches gemeinsames Frühstück in der Klasse zu organisieren. Der Erfolg eines Schulfrühstücks hängt aber in einem sehr großen Maße von der Zusammenarbeit mit den Eltern ab. Das Ziel der Lehrerin, durch ein gemeinsames Frühstück ein lebenslanges, gesundes Ernährungsverhalten zu schaffen, kann deshalb nicht ohne die Mitarbeit der Eltern realisiert werden. Nicht zu vernachlässigen ist auch die Vorbildfunktion der Lehrerin, denn sie muss die im Unterricht besprochenen Ziele in ihrem eigenen Ernährungsverhalten auch selbst widerspiegeln. Ein tägliches, gemeinsames Schulfrühstück ist außerdem eine gute Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen. Da-

mit das Frühstück in einer angenehmen Atmosphäre stattfinden kann, sollte die Lehrerin genug Zeit einplanen, damit die Einnahme des Frühstücks nicht von Hektik und Unruhe begleitet wird. Auf gar keinen Fall darf aber die aktive Pause der Schüler für das gemeinsame Frühstück eingeübt werden, denn die Kinder brauchen Bewegungspausen. Eine aktive Pause fördert die Kräftigung des Bewegungsapparates und kann somit dem Auftreten von Haltungsschäden entgegenwirken.

1.2 Fächerübergreifender Unterricht

Es ist wünschenswert, dass das Thema „Ernährung“ in allen Unterrichtsfächern aufgegriffen wird und sich nicht nur auf den Sachunterricht bezieht. Aus diesem Grund werden einige Vorschläge genannt, wie man mit der Unterrichtsreihe fächerübergreifend arbeiten kann.

1.2.1 Kurze Hörspiele zum Thema

Im Sprachunterricht können beispielsweise kurze Hörspiele von den Schülern der Klasse selbst entwickelt und gestaltet werden. An diesen Hörspielen dürfen auch interessierte Eltern mitwirken. Es sollten so viele Schüler wie möglich eine Sprechrolle in einem Hörspiel bekommen. Die Kinder, die keine Sprechrolle wollen oder keine bekommen haben, sind für die Hintergrundgeräusche zuständig. In diesem Zusammenhang wäre es eine Bereicherung für den Unterricht, wenn ein Fachmann aus der Radiobranche eingeladen werden würde, der wichtige Hinweise darüber gibt, wie Geräusche professionell erzeugt werden. Folgende Situationen können u.a. als Anlass für ein Hörspiel gewählt werden:

- Familie Fröhlich plant ein gesundes Frühstück und diskutiert darüber wie es gestaltet werden soll.
- Eine türkische Familie lädt eine deutsche Familie zum Frühstück ein.
- Ein Mädchen hat verschlafen und kann deshalb nicht frühstücken. In der Schule fühlt sie sich schlecht und hat starke Konzentrationsschwierigkeiten.

Nachdem die Hörspiele eingeübt worden sind, werden sie im Lokalradio gesendet. Auf diesem Weg kann die Öffentlichkeit an den Ergebnissen der Kinder teilhaben.

1.2.2 Das Theaterstück

Analog zu den Hörspielen können auch kurze Theaterstücke zu den bereits erwähnten Themen aufgeführt werden. Das Dekorationsmaterial für die Bühnenausstattung wird von den Schülern im Kunstunterricht hergestellt. Das eingeübte Theaterstück kann dann auf einem Klassen- oder Schulfest aufgeführt werden. Eine zusätzliche Motivation für die Schüler, aktiv mitzuarbeiten, wird dadurch erzeugt, dass das Theaterstück im Bürgerfernsehen (offener Kanal) gesendet wird.

1.2.3 Das gemeinsame Buch

Während der gesamten Unterrichtsreihe können im Sprachunterricht auch offene Texte zum „gesunden, interkulturellen Schulfrühstück“ geschrieben werden. Diese Texte werden anschließend vervielfältigt und zu Büchern gebunden. Die Deckblätter für die Bücher werden im Kunstunterricht gemeinsam gestaltet. Die fertigen Exemplare können anschließend verschenkt werden.

2 Fachdidaktische und methodische Vorüberlegungen

Da die Schule nicht nur eine Unterrichtsstätte, sondern zugleich auch der Lebens- und Erfahrungsraum der Schüler ist, sind die Kinder zu ihrer Orientierung auf Normen angewiesen. Regeln und Rituale sind verlässliche Ordnungen in der Lebenswelt der Kinder und bieten diese Orientierung. Nach den Regeln sollen alle im Klassenzimmer handeln, so dass man sich darauf verlassen kann. Rituale haben eine bestimmte Symbolkraft. Das tägliche Schulfrühstück kann solch ein Ritual sein.

Mit Blick auf die kulturellen und die anthropogenen Voraussetzungen der Schüler liegt der Unterrichtsreihe eine Differenzierungsmappe bei. Diese Mappe spricht die verschiedensten Interessen der Schüler an und dient der inneren Differenzierung. Es darf im Unterricht immer der Schüler mit der Mappe arbeiten, wenn er mit seinen Arbeitsauftrag fertiggestellt hat und andere Schüler noch daran arbeiten. Diese Differenzierungsmappe dient also schneller und leichter arbeitenden Kindern als zusätzliches Lernangebot. Zusätzlich bietet die Mappe den Kindern die Möglichkeit, sich in ihrer Freizeit mit dem Thema „Ernährung“ auseinander zu setzen. Auf diese Weise ist dieses Thema nicht nur in der Schule, sondern auch im Elternhaus aktuell. Bei der Zusammenstellung der Mappe wurde auch darauf geachtet, dass die türkischen Begriffe immer wieder geübt werden, damit sie sich in den Wortschatz der Kinder einprägen. Des Weiteren wurde bedacht, dass die Schüler ihre Ergebnisse selbst kontrollieren können, damit die Lehrerin ungestört im Unterricht leistungsschwächeren Kindern Hilfestellungen leisten kann.

3 Die kulturellen Aspekte

In der Grundschule treffen in der Regel eine Vielzahl verschiedener Kulturen zusammen. Die größte Gruppe der ausländischen Bevölkerung bildet aber in der Regel die der Türken. Aus diesem Grund werden in dieser Unterrichtsreihe ihre kulturellen Ess- und Trinkgewohnheiten verstärkt beachtet.

Das typische türkische Frühstück ähnelt in vielen Punkten dem typisch deutschen Frühstück. In der Türkei ist Brot die Grundlage eines Frühstücks. Die meisten Türken essen am liebsten Fladenbrot. Dazu werden Oliven, geschnittene Zwiebelringe, Eier, selbstgemachte Marmelade, gekühlte Butter und Schafskäse gereicht. Klein geschnittene, frische Gurken- und Tomatenscheiben sind ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des Frühstücks. Als Getränke zum

Frühstück trinkt man in der Türkei heißen Tee, Ayran und gelegentlich Milch. Am Wochenende fügt man dem Frühstück noch Rinderwürstchen, Honig und frisch gebratenes Gemüse hinzu. Natürlich sollten auch die Ess- und Trinkkulturen anderer Nationalitäten beachtet werden.

Damit es in der Schule nicht zu Konflikten kommt, sollte die Lehrerin zumindest die wichtigsten Feste, Bräuche und Speisevorschriften der Moslems kennen. Nach dem Koran ist es den Moslems untersagt, Schweinefleisch zu essen. Auf einer Klassenpflegschaftssitzung sollte deshalb die Lehrerin den Eltern der Klasse deutlich machen, dass dieses Verbot bekannt ist und bei der Durchführung eines Schulfrühstücks beachtet wird.

Die Durchführung dieser Unterrichtsreihe sollte verständlicherweise nicht in der Fastenzeit der Moslems durchgeführt werden. In der Fastenzeit dürfen vier Wochen lang, von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang keine flüssigen oder festen Nahrungsmittel aufgenommen werden. Die Lehrerin muss deshalb auch dafür Verständnis aufbringen, wenn die türkischen Kinder in dieser Zeit sehr unkonzentriert und lustlos dem Unterricht folgen.

4 Interkulturelle Ziele für die Grundschule

Ein wichtiger Kernauftrag der Grundschule ist die soziale Koedukation. Eine Grundschule muss das Ziel haben, dass alle Kinder miteinander und voneinander lernen. Kinder ausländischer Herkunft personifizieren die kulturelle Vielfalt und geben somit die Aufgabe zum interkulturellen Lernen. Dennoch ist zu beobachten, dass ausländische Schüler an Realschulen und Gymnasien unterrepräsentiert und an Haupt- und Sonderschulen dementsprechend überrepräsentiert sind.

Das Grundgesetz garantiert die Freiheit einer Person sowie Glaubens- und Meinungsfreiheit. Dieser Wertekonsens wird aber leider durch Fremdenfeindlichkeit und Rechtsextremismus bedroht. Physische und psychische Gewaltformen stellen eine ernstzunehmende Gefahr für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft dar und dürfen auf gar keinen Fall toleriert werden. Die Schule sollte sowohl ausländischen als auch deutschen Kindern das Gefühl von Geborgenheit geben und positive Lebensenergie schenken.

Lehrerinnen dürfen nicht vergessen, dass ausländische Schüler oftmals starke Sprachprobleme haben. Kinder ausländischer Herkunft müssen deshalb zuerst die deutsche Sprache als Verständigungssprache lernen und dann erst die unterrichtliche schulbezogene Fachsprache. Es wird deutlich, dass der Wandel in eine multi-ethnische und multi-religiöse Gesellschaft neue Aufgaben und Herausforderungen für die Erziehung mit sich bringt.

Fremdkulturelle Einwanderer sollten sich nicht völlig an die deutsche Einwanderungsgesellschaft anpassen müssen. Die Durchführung eines interkulturellen Schulfrühstücks im Unterricht ist ein guter Versuch, ausländischen Schülern die Möglichkeit zu geben, ihre jeweiligen Kulturen und Identitäten aufrechtzuerhalten und weiterzuentwickeln. Diese Kinder behalten im Schulalltag ein Stück ihrer eigenen Kultur und können andere Kinder daran teilhaben lassen. Dadurch bietet sich die Möglichkeit, Vorurteile gegenüber Minderheiten abzubauen.

Das Schulfrühstück auf interkultureller Ebene kann für Kinder der erste Schritt in eine vorbildhafte multikulturelle Gesellschaft, ohne Vorurteile, Fremdenfeindlichkeit und Rechtsextremismus sein.

5 Die wichtigsten Nährstoffe im Überblick

Das Ziel einer Ernährungserziehung ist es, den Schülern die Zusammensetzung und die Verteilung der richtigen Nährstoffe zu verdeutlichen. Außerdem soll auch die Freude am richtigen Essen von den Schülern entdeckt werden. Der menschliche Körper benötigt für seine Funktion eine Vielzahl von Nährstoffen. Alles, was wir essen, enthält eine Mischung verschiedener Nährstoffe. Da aber kaum ein Lebensmittel alle benötigten Nährstoffe enthält, sollte darauf acht gegeben werden, dass möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel eingenommen werden. Die Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate liefern Energie und sind für den Körper lebenswichtige Baustoffe. Vitamine und Mineralstoffe braucht der Körper nur in kleinen Mengen. Sie sorgen für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselfvorgänge.

Für Kinder ist es wichtig, dass ihre Nahrung Eiweiß enthält. Aus Eiweiß baut der Körper Zellen für Muskeln, Herz und andere Organe auf. Da Kinder noch wachsen, benötigen sie, bezogen auf das Körpergewicht, mehr Eiweiß als Erwachsene. Die Qualität des Eiweißes ist aber sehr wichtig. Nicht nur tierische, sondern auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Eiweiß. Ein Großteil der täglich benötigten Menge an Eiweiß sollte aus Kartoffeln, Getreideprodukten, Gemüse und Hülsenfrüchten stammen. Hochwertiges tierisches Eiweiß liefern Milch und Fisch. Eine sehr gute Eiweißkombination sind Brot und Käse, Kartoffeln und Ei oder Kartoffeln mit Quark.

Kohlenhydrate sind die besten Energiespender. Mehr als die Hälfte der benötigten Energie sollte deshalb aus Kohlenhydraten stammen. In der Ernährungswissenschaft wird zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten unterschieden. Einfache Kohlenhydrate sind beispielsweise in Limonade, Malzbier, Obst und Süßigkeiten enthalten. Der Körper kann die gewonnene Energie aus diesen Lebensmitteln aber nicht lange nutzen. Aus diesem Grund sind komplexe Kohlenhydrate zu bevorzugen. Aus komplexen Kohlenhydraten ist Stärke aufgebaut. Stärkelieferanten sind Kartoffeln, Nudeln, Reis, Gemüse und Brot.

Das Fett hat von allen Nährstoffen den höchsten Energiegehalt. Einer Überschreitung des Energiebedarfs resultiert in der Regel in Übergewicht. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, sehr sparsam im Umgang mit diesem Nährstoff umzugehen. Der menschliche Körper benötigt kleine Mengen Fett, um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen und um lebensnotwendige Fettsäuren zu liefern. Diese sogenannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind z.B. in Sonnenblumen- oder Sojaöl enthalten. Zum Problem können die versteckten Fette werden, die in Wurst- und Fleischwaren, Milchprodukten und Schokolade enthalten sind. Diese Lebensmittel sollten deshalb sehr sparsam und bewusst gegessen werden.

Mineralstoffe und Vitamine liefern keine Energie. Sie sind aber trotzdem sehr wichtig, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

6 Der Ernährungskreis

Mit Hilfe des Ernährungskreises lernen die Schüler Vertreter für konkrete Nahrungsmittelgruppen kennen. Seine rein bildliche Darstellung ermöglicht es, Kindern mit Leseschwierigkeiten oder ausländischen Schülern mit geringen Deutschkenntnissen die Zusammensetzung einer gesunden Ernährung zu verdeutlichen. Bei der Zusammenstellung eines gesunden Schulfrühstücks bietet der Ernährungskreis deshalb allen Schülern eine gute Orientierungshilfe.

Der Ernährungskreis (s. Abb. 3) ist in sieben Kreissegmente aufgeteilt. Die Segmente sind nach ihrer Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung unterschiedlich groß. Mengengemäß sollten Getreideprodukte und Kartoffeln am häufigsten gegessen werden. Obst enthält im Vergleich zum Gemüse neben Vitaminen und Ballaststoffen einen höheren Anteil an Fruchtzucker und damit auch mehr Kalorien. Die Gruppe der Getränke steht im Mittelpunkt des Ernährungskreises und sorgt für die nötige Flüssigkeitszufuhr. Verzichtet werden sollte aber auf süße Limonaden oder koffeinhaltige Getränke. Wasser, ungesüßte Tees und Saftschorlen sind die besten Durstlöcher. Milch und Milchprodukte sind für Kinder ideale Calciumlieferanten. Ein kontrollierter, täglicher Verzehr von Milch und Milchprodukten fördert die gesunde Entwicklung der Kinder und sollte deshalb mäßig, aber regelmäßig erfolgen. Fleisch, Fisch und Eier sind ebenfalls Bestandteile einer gesunden Mischkost. Sie sollten aber seltener in unserer Ernährung anzutreffen sein. Ein regelmäßiger Verzehr dieser Lebensmittel versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Butter, Margarine und Speiseöle in kleinen Mengen runden eine ausgewogene Ernährung ab. Bei Fetten muss aber auf die Qualität geachtet werden, so dass eine Versorgung mit essentiellen Fettsäuren und wichtigen Vitaminen gewährleistet ist.

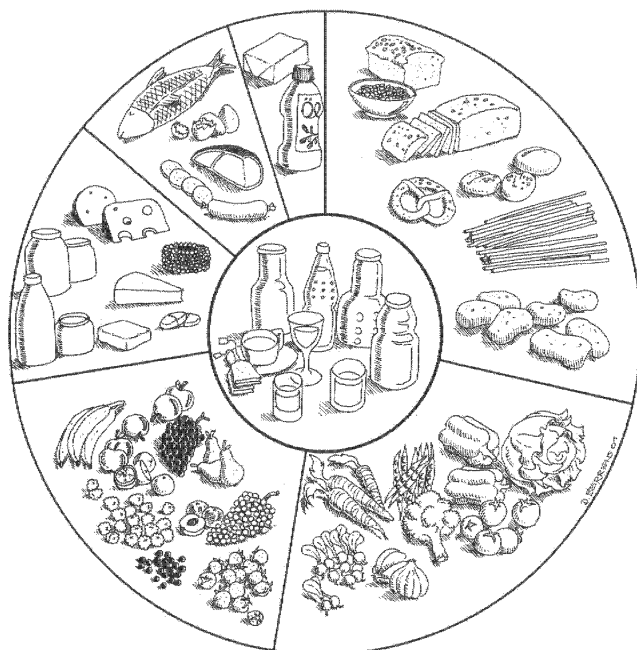


Abbildung 3: „Der Ernährungskreis“ (modifiziert nach aid und DGE 2001)

7 Vorstellung der Unterrichtsreihe

Bevor die folgende Unterrichtsreihe in die Praxis umgesetzt wird, ist es notwendig, dass die Lehrerin einen Elternabend organisiert. An diesem Abend werden den Eltern die Grundlagen einer gesunden Ernährung näher gebracht. In diesem Zusammenhang wäre es von Vorteil, wenn ein Ernährungsexperte an diesem Elternabend über die Notwendigkeit eines gesunden Schulfrühstücks informieren würde. Des Weiteren werden die Eltern über die Inhalte der Unterrichtsreihe informiert. Besondere Wünsche und Bedürfnisse bei der speziellen Auswahl der Inhalte sollten von der Lehrerin bei der Planung berücksichtigt werden.

Für die Durchführung der folgenden Unterrichtsreihe ist die Lehrerin auf die Mithilfe einiger Eltern an bestimmten Tagen angewiesen. Aus diesem Grund ist es von Vorteil, wenn sich einige Eltern bereits an diesem Elternabend zur Mithilfe bereit erklären würden, damit die Lehrerin detaillierter planen kann. Die Unterrichtsreihe endet mit einem interkulturellen Klassenfest. Damit möglichst viele Eltern an diesem Ereignis teilhaben können, sollte spätestens an diesem Abend gemeinsam ein fester Termin vereinbart werden.

7.1 1. Unterrichtseinheit: Das gemeinsame Schulfrühstück

Vorbemerkung:

Die erste Unterrichtseinheit beginnt mit einem gemeinsamen Schulfrühstück. Bevor dieses aber durchgeführt wird, ist es ratsam, die Lebensmittel zu erkunden, welche in der Klasse einen hohen Beliebtheitsgrad haben. Ein Umfragebogen (LI 1) kann helfen, die Wünsche der Kinder beim Einkauf zu berücksichtigen. Dadurch wird vermieden, dass Lebensmittel von der Lehrerin eingekauft werden, die aus geschmacklichen Gründen von den Schülern nicht akzeptiert werden. Die Wünsche der Kinder werden insofern gelenkt, dass einerseits keine ungesunden Lebensmittel wie Kuchen, Cola oder Süßigkeiten zur Auswahl stehen. Andererseits wird darauf geachtet, dass beim Schulfrühstück mindestens ein Nahrungsmittel aus jedem Segment des Ernährungskreises angeboten wird. Aus organisatorischen Gründen ist es empfehlenswert, die Nahrungsmittelwünsche der Schüler ungefähr 6 Tage vor Durchführung der Unterrichtsreihe zu ermitteln, damit der Lehrerin genügend Zeit für die Auswertung des Umfragebogens zur Verfügung steht.

Lernziele:

Die Kinder sollen:

- neue Lebensmittel und deren Namen kennen lernen
- sich im Benennen von Lebensmitteln üben und die richtigen Wortkarten zuordnen
- einen Einblick in die türkische Sprache bekommen, indem Lebensmittelnamen auf Türkisch nachgesprochen werden
- sich im sorgfältigen Umgang mit Lebensmitteln üben
- kulturelle Unterschiede kennen lernen
- sich dazu animieren, Lebensmittel auszuprobieren
- ihre Experimentierfreude in bezug auf die Zusammenstellung der Lebensmittel stärken
- Die Essgewohnheiten ihrer Mitschüler kennen lernen

Benötigte Materialien und Medien:

- die von den Schülern gewünschten Lebensmittel
- Wortkarten (LI 2)
- Arbeitsblatt (AB 1)
- Gläser
- Brettchen
- Tabletts
- Servietten
- Messer

1. Unterrichtseinheit: Das gesunde Schulfrühstück

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Einstieg	Die Schüler betrachten die Lebensmittel, die auf einem Tisch (Buffet) stehen und entdecken die türkischen und deutschen Namenskarten der ausgewählten Lebensmittel. Die Namenskarten werden vorgelesen und von der gesamten Klasse nachgesprochen. Jeweils ein deutsches und ein türkisches Kind schließen sich in Partnergruppen zusammen. Anschließend suchen sie sich ein Lebensmittel aus, für das sie die entsprechenden Namenskarten suchen. Die Kinder in der Partnergruppe beraten, welche Namenskarten zu dem entsprechenden Lebensmittel gehören. Das türkische Kind ist insbesondere dafür verantwortlich, dass die entsprechende türkische Namenskarte richtig ausgewählt wird. Die Klasse prüft, ob die Schüler die richtige Auswahl getroffen haben. Wenn sowohl die deutsche als auch die türkische Namenskarte für das entsprechende Lebensmittel richtig ausgewählt wurde, legen die beiden Schüler die Karten neben das Lebensmittel, welches sich auf dem Buffet befindet.	Unterrichtsgespräch Partnerarbeit	Die gekauften Lebensmittel Namenskarten für die entsprechenden Lebensmittel (LI 2) auf Türkisch und auf Deutsch	Interkulturelles Lernen Die Namenskarten müssen so groß sein, dass sie von allen Schülern der Klasse mühelos gelesen werden können. Es wird gelernt, sich in der Sprache des anderen zurechtzufinden.

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Durchführung	Die Kinder waschen sich die Hände und stellen ihr Frühstück zusammen.	Frühstückstheke Gruppentische Einzelarbeit	s.o. Brettchen Messer, Gläser	<p>Falls die Möglichkeit besteht, ist es wünschenswert, wenn sich die Schüler kurz vor dem Klingelzeichen die Hände in der Schulküche waschen, damit das Frühstück reibungslos zusammengestellt werden kann.</p> <p>Das Buffet ist so aufgebaut, dass sich möglichst viele Kinder von allen Seiten bedienen können. Außerdem sollten die Schüler dazu angehalten werden, zuerst einmal nur einige Dinge zu probieren, damit die Lebensmittel für alle Kinder reichen. Es empfiehlt sich, wenn sich die Schüler tischweise an dem Buffet bedienen.</p>

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Erarbeitung	Die Schüler malen oder schreiben auf, was sie gegessen haben.	Einzelarbeit	Arbeitsblatt AB 1 Differenzierungsmappe	<p>Dient der Festigung der Begriffe und die Schüler machen sich bewusst, was sie gegessen haben.</p> <p>Das Arbeitsblatt ist offen gestaltet, so dass die Schüler selbst entscheiden können, ob sie schreiben oder malen (Differenzierung).</p> <p>Schüler, die ihr Arbeitsblatt schon früher fertiggestellt haben als andere, dürfen an ihrer Zusatzmappe zum Thema „Ernährung“ arbeiten (Differenzierung).</p> <p>Die fertig gestellten Arbeitsblätter werden aufgehängt.</p>
Auswertung	Die Schüler werden gebeten, darüber zu sprechen, was sie gegessen haben und welche Erfahrungen sie gemacht haben.	Stuhlkreis Unterrichtsgespräch		Es ist wünschenswert, dass alle Schüler zu Wort kommen. Deshalb sollten die Kinder kurz über ihre Erfahrungen sprechen.

7.2 2. Unterrichtseinheit: Die Erarbeitung des Ernährungskreises

Vorbemerkung:

Um sich gesund zu ernähren, müssen unterschiedliche Nahrungsmittel verzehrt werden, weil kein Lebensmittel alle benötigten Nährstoffe enthält. Wie eine gesunde Ernährung zusammengestellt sein muss, verdeutlicht der Ernährungskreis. Da auf eine Handlungsorientierung im Unterricht Wert gelegt wird, erarbeiten sich die Schüler selbst die Lebensmittelgruppen dieses Kreises.

Lernziele:

Die Kinder sollen:

- sich selbst den Ernährungskreis erarbeiten, indem sie die bereits bekannten Namenskarten zunächst nach folgenden Ordnungskriterien zusammenfassen:
 - Brot/ Getreide
 - Gemüse
 - Obst
 - Getränke
 - Milch und Milchprodukte
 - Wurst
 - Margarine (Fett)
- mit der Einteilung des Ernährungskreises in Lebensmittelgruppen vertraut werden
- weitere Lebensmittel in den Ernährungskreis einordnen
- die einzelnen Segmente des Ernährungskreises beschreiben und Besonderheiten (Stellenwert bestimmter Lebensmittelgruppen in der Ernährung) herausstellen
- das eingenommene Schulfrühstück in Ansätzen ernährungsphysiologisch bewerten

Benötigte Materialien und Medien:

- Namenskarten der letzten Unterrichtseinheit (auf Türkisch und auf Deutsch) (LI 2)
- vergrößerter Ernährungskreis auf einem Plakat
- ein konkretes Lebensmittel für jedes Segment des Ernährungskreises (Realobjekte)
- Arbeitsblatt AB 1 und AB 2
- großes Plakat mit einem leeren Ernährungskreis
- Klebepunkte

2. Unterrichtseinheit: Die Erarbeitung des Ernährungskreises

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Einstieg	Die Schüler betrachten den Ernährungskreis, der sich in der Mitte des Halbkreises auf den Boden befindet. Die Lehrerin legt jeweils ein Lebensmittel als Realobjekt in jedes Segment des Ernährungskreises und teilt den Schülern mit, dass man Lebensmittel in sieben verschiedene Gruppen einteilen kann.	Halbkreis vor der Tafel	Vergrößerter Ernährungskreis Realobjekte (z.B. ein Paket Mehl, eine Gurke, ein Apfel, eine Flasche Wasser, eine Flasche Milch, ein Ei, eine Flasche Öl)	Realobjekte helfen den Schülern, eine konkrete Vorstellung von den Lebensmittelgruppen zu bekommen.
Erarbeitung 1	Die Schüler versuchen, die Namenskarten (auf Türkisch und auf Deutsch), der letzten Stunde zu ordnen. Namenskarten, die zu einer Gruppe gehören, werden in das entsprechende Segment des Ernährungskreises gelegt. Die Lehrerin gibt Hilfestellungen. Die Schüler begründen ihre Vorgehensweise.	Halbkreis vor der Tafel Unterrichtsgespräch Gruppenarbeit	s.o. Namenskarten LI 2	Handlungsorientierung Die Schüler erproben, ob sie verstanden haben, nach welchen Kriterien die Einteilung zu treffen ist.
Erarbeitung 2	Zusätzliche Namenskarten (s. LI 2) werden auf Türkisch und auf Deutsch vorgestellt und von der Klasse nachgesprochen. Die Schüler versuchen, diese Namenskarten in die Segmente des Ernährungskreises einzuordnen.	Halbkreis vor der Tafel Unterrichtsgespräch Gruppenarbeit LI 2	s.o.	Den Schülern wird die Möglichkeit gegeben zu überlegen, welche Lebensmittel den Gruppen noch zugeordnet werden können. Das konkrete Nahrungsmittel der zusätzlichen Namenskarte wird den Kindern gezeigt und in das entsprechende Segment gelegt, damit sich alle Schüler eine konkrete, bildliche Vorstellung machen können.

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Kontrolle	Die Schüler werden gebeten am vergrößerten Ernährungskreis zu erklären, weshalb die einzelnen Segmente unterschiedlich groß sind. „Die Teile des Ernährungskreises sind unterschiedlich groß. Kannst du dir vorstellen, was das für unsere Ernährung bedeutet?“ Anschließend wird das Arbeitsblatt AB 2 verteilt. Die Schüler heften dieses zu ihren Unterlagen.	Unterrichtsgespräch	s.o. Arbeitsblatt AB 2 Klebeband	Die Schüler sollen erkennen, welche Segmente den Hauptbestandteil der Ernährung bilden und mit welchen Nahrungsmitteln eher sparsam umgegangen werden sollte.
Bewertung	Die Schüler verdeutlichen sich ihr eingenommenes Frühstück der letzten Unterrichtseinheit, indem sie Klebepunkte auf einem Plakat verteilen. Das Plakat zeigt einen großen, leeren Kreis, dessen Aufteilung mit der des Ernährungskreises identisch ist. An den Rändern der einzelnen Segmente sind die Lebensmittelgruppen (Brot- und Getreideprodukte, Gemüse,...) verankert. Für ein verzehrtes Lebensmittel aus einer Gruppe wird von jedem Schüler jeweils ein Klebepunkt in den entsprechenden Abschnitt des Kreises geklebt. Anschließend wird die Verteilung der Lebensmittel anhand dieses Kreises besprochen und bewertet.	Einzelarbeit Unterrichtsgespräch	Arbeitsblatt AB 2 Arbeitsblatt AB 1 Plakat Klebepunkte	Das Arbeitsblatt AB 1 dient als Erinnerungshilfe für die Kinder. Um kein Kind vor der Klasse übertrieben herauszustellen, soll nur das Ernährungsverhalten der gesamten Klasse ausgewertet werden.

7.3 3. Unterrichtseinheit: Der Wahrnehmungspfad in Form von Stationen

Vorbemerkung:

Die Schüler sollen in dieser Stunde Nahrungsmittel bewusst wahrnehmen. Im Klassenzimmer werden verschiedene Stationen aufgebaut, an welchen die Schüler ihre sensorischen Fähigkeiten schulen sollen. Bei dieser Stunde ist man auf die Mitarbeit einiger Eltern angewiesen, die sich bereit erklären, einzelne Stationen zu leiten. Es ist eine Überlegung wert, die Klasse in zwei Gruppen aufzuteilen, damit die Wartezeiten an den einzelnen Stationen nicht zu lang sind. Die eine Hälfte der Klasse könnte die Stationen des Wahrnehmungspfads im Klassenzimmer durchlaufen. Die andere Hälfte der Klasse spielt in einem leer stehenden Klassenzimmer oder auf dem Schulhof Wahrnehmungsspiele wie „Ich sehe etwas, was du nicht siehst“ oder „Stille Post mit türkischen Begriffen“.

Falls die Möglichkeit besteht, wäre es eine sehr schöne Alternative, den Wahrnehmungspfad auf einer nahe gelegenen Wiese oder in einem Schulgarten aufzubauen. Das bewusste Erleben würde somit in eine ruhige Atmosphäre verlegt, in welcher eine direkte Verbindung zur Natur besteht. Die Kinder hätten bei dieser Alternative die Möglichkeit, noch einmal die Lebensmittel, die beim Überraschungsf Frühstück angeboten worden sind, in einer neuen Umgebung wahrzunehmen.

Lernziele:

Die Kinder sollen:

- ihre sensorischen Fähigkeiten schulen
- die durch das Schulfrühstück bekannten Nahrungsmittel noch einmal intensiv wahrnehmen
- unter Umständen noch nicht bekannte Nahrungsmittel bewusst wahrnehmen

Benötigte Materialien und Medien

- Tomatenscheiben
- Oliven
- Fladenbrotstücke
- Vollkornbrotstücke
- Eine Banane
- Äpfel
- Orangen
- Geschirrtücher
- Schüsseln
- Schälchen
- Löffel
- Augenbinden (Tücher)

- Ein Kopfkissenbezug
- Arbeitsblatt AB 3
- Anleitung zum Aufbau und zur Durchführung des Wahrnehmungspfades LI 3
- Differenzierungsmappe
- Kassettenrekorder
- MC oder CD mit Entspannungsmusik

3. Unterrichtseinheit: Der Wahrnehmungspfad in Form von Stationen

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Einstieg	Die Schüler werden darüber in Kenntnis gesetzt, dass man Nahrungsmittel nicht nur schmecken, sondern auch riechen und ertasten kann. „Traut ihr es euch zu, einige Nahrungsmittel, die ihr bei unserem gemeinsamen Klassenfrühstück gegessen habt, mit verbundenen Augen wiederzuerkennen, indem ihr sie schmeckt, riecht und ertastet?“.	Unterrichtsgespräch		Zieltransparenz Damit die Wartezeit vor dem Wahrnehmungspfad nicht zu lang ist, wird die Klasse in zwei Gruppen aufgeteilt.
Durchführung	Die Kinder durchlaufen den Wahrnehmungspfad, der aus drei verschiedenen Stationen besteht.	Einzelarbeit	LI 3 (Aufbauanleitung und Vorschläge für die Durchführung) Augenbinden Tomatenscheiben Oliven Orangen Bananen Schlangengurken Fladenbrotstücke Vollkornbrotstücke Schälchen Schüsseln Kopfkissenbezug Geschirrtücher Differenzierungsmappe	Für die Schüler wird eine interessante Wahrnehmungszone geschaffen, in der ihre sensorischen Fähigkeiten geschult werden.

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Bewertung	Die Schüler schildern ihre Eindrücke. Um die Stunde gemeinsam abzuschließen und das Erlebte abermals intensiv zu verinnerlichen, malen die Schüler das „Apfelmandala“ aus.	offenes Unterrichtsgespräch Stuhlkreis Einzelarbeit	Arbeitsblatt AB 3	Damit sich die Kinder konzentrieren können und das Erlebte bewusst verinnerlichen, wäre es schön, in dieser Phase eine Entspannungsmusik (zur musikalischen Untermalung) zu hören.

7.4 4. Unterrichtseinheit: Vom Korn zum Mehl

Vorbemerkung:

Seit mehreren tausend Jahren ist Getreide für die Ernährung der Menschen von sehr großer Bedeutung. Wie wichtig es auch für ein Frühstück ist, wurde den Schülern bereits durch den Ernährungskreis vermittelt. Für den reibungslosen Ablauf des Unterrichts ist es wichtig, dass mehrere Arbeitsgeräte an den jeweiligen Stationen zur Verfügung stehen, damit sich die Schüler nicht langweilen. Außerdem ist es ratsam, dass die Lehrerin aus Sicherheitsgründen die Stationen beaufsichtigt, an denen mit elektrischen Geräten gearbeitet wird. Wünschenswert ist schließlich, dass sich ein bis zwei Elternteile zur Beaufsichtigung an den einzelnen Stationen bereit erklären. Einige Körner werden einen Tag vor der Durchführung dieser Unterrichtsstunde in Wasser eingeweicht.

Lernziele:

Die Kinder sollen:

- Getreidekörner sensorisch bewerten
- verschiedene Verfahren der Kornverarbeitung kennen lernen
- unterschiedliche Arbeitsgeräte kennen lernen
- den sicheren Umgang mit diesen Arbeitsgeräten üben
- den Zeitaufwand und die körperliche Anstrengung, die mit der Verarbeitung von Getreide verbunden ist, kennen lernen
- sensorische Unterschiede zwischen Vollkornmehl und Auszugsmehl benennen
- eine erste Vorstellung bekommen, wie ein Getreidekorn aufgebaut ist
- ihre Bereitschaft für den Verzehr von Vollkornprodukten durch Einsicht erhöhen

Benötigte Materialien und Medien:

- Weizenkörner
- eingeweichte Weizenkörner
- Schälchen
- Brettchen
- Sieb
- Mörser
- verschiedene Arten von Mühlen (Kaffeemühle, Flockenpresse, Getreidemühle...)
- Wiegemesser
- Mixer
- Folie LI 4
- Löffel
- Schälchen mit Auszugsmehl

4. Unterrichtseinheit: Vom Korn zum Mehl

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Einstieg	Die Schüler erfahren das Thema der Stunde. Sie werden vor das Problem gestellt, wie man ohne Hilfsmittel aus Weizenkörnern Mehl herstellt.	Unterrichtsgespräch	Weizenkörner	Zieltransparenz
Erarbeitung 1	Die Schüler beurteilen die Getreidekörner sensorisch und versuchen, durch einfache mechanische Verfahren Mehl herzustellen, indem sie das Korn z.B. reiben, zerquetschen oder zerbeißen. Anschließend werden die Erfahrungen ausgetauscht.	Einzelarbeit Unterrichtsgespräch	Eingeweichte Weizenkörner	Handlungsorientierung Die Schüler entdecken durch ihr eigenes Handeln, wie hart die Schale des Korns ist.
Erarbeitung 2	Die Schüler vergleichen den Aufbau eines Getreidekorns anhand einer Folie mit den Körnern, die sie zu zermahlen versucht haben. Sie versuchen, die Oberhaut, den Keimling und den Mehlkörper des Getreidekorns zu erkennen. Die Lehrerin gibt ihnen dabei Hilfestellungen.	Unterrichtsgespräch	s.o. LI 4 Overheadprojektor	Die Schüler erhalten Hintergrundmaterial und können den Aufbau des Getreidekorns nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch am konkreten Gegenstand untersuchen.
Durchführung	Die Kinder mahlen die Getreidekörner durch den Einsatz von Maschinen, nachdem der Umgang mit den Arbeitsgeräten besprochen wurde. Erfahrungen werden ausgetauscht und die jeweiligen Ergebnisse sensorisch verglichen.	Stationsbetrieb (5 Stationen) Gruppenarbeit Unterrichtsgespräch	Weizenkörner Verschiedene Arten von Mühlen Mixer Wiegemesser Brettchen Schälchen	Handlungsorientierung Die Kinder lernen an Stationen unterschiedliche Möglichkeiten kennen, Mehl zu mahlen. An fünf oder sechs Gruppentischen werden verschiedene Geräte aufgestellt. Die Schüler haben ungefähr 10 Minuten Zeit, abwech-

				selnd an jedem Gruppentisch Mehl aus den Getreidekörnern herzustellen. Anschließend wechseln die Schüler die Station und probieren das Verfahren an einem anderen Gruppentisch mit anderen Geräten. Am Ende der Stunde hat jeder Schüler alle zur Verfügung stehenden Geräte einmal ausprobiert.
Auswertung	<p>Die Schüler vergleichen ein Schälchen mit Auszugsmehl mit dem von ihnen hergestellten Mehl. Sie erkennen, dass sich das von ihnen hergestellte Mehl von der Korngröße und der Farbe unterscheidet, weil es grober und dunkler ist als das Auszugsmehl. Ursachen werden gesucht, weshalb sich das Mehl unterscheidet. Die Lehrerin weist darauf hin, dass im Auszugsmehl nicht mehr die Schale und der Keimling des Getreidekorns enthalten sind. Das Auszugsmehl ist weniger gesund als dunklere Mehlsorten, weil sich in der Schale und im Keimling wichtige Nährstoffe befinden.</p> <p>Anschließend wird die Kleie des hergestellten Mehls mit Hilfe eines Siebes getrennt und abermals mit dem Auszugsmehl verglichen.</p>	Unterrichtsgespräch	Schälchen mit Auszugsmehl das von den Schülern hergestellte Mehl Sieb Schälchen Löffel	<p>Handlungsorientierung</p> <p>Die Schüler erfahren im Unterrichtsgespräch, dass das, was im Sieb zurückbleibt, gesund ist.</p> <p>Es soll nicht einseitig darauf hingearbeitet werden, dass die Kinder nur Vollkornprodukte essen. Die gesunde Mischung ist wichtig.</p>

7.5 5. Unterrichtseinheit. Wir backen ein türkisches Fladenbrot und ein dunkles Weizenbrötchen mit Hilfe einer deutschen und türkischen Mutter

Vorbemerkung:

Es ist wichtig, dass sich die Lehrerin früh genug mit den helfenden Müttern in Verbindung setzt, damit geklärt wird, welche Rezepte verwendet werden sollen und welche Küchengeräte die Mütter benötigen. Erst dann können die jeweiligen Rezepte und die Handlungsschritte für die Schüler der Klasse von der Lehrerin zusammengestellt werden. Auch sollte man den Müttern, die sich bereit erklären zu helfen, die für die Kinder erstellten Rezepte aushändigen, damit sie sich an den konkreten Arbeitsanweisungen orientieren. Das von den Schülern hergestellte Mehl vom Vortag wird miteingesetzt und an die einzelnen Arbeitsgruppen verteilt. Weil die Brote sehr heiß sind, wenn sie aus dem Ofen kommen, werden sie am nächsten Schultag verzehrt.

Falls kein Backofen in der Schule vorhanden ist, holen zwei bis drei Mütter oder Väter die fertig geformten Brötchen und Brote ab und backen sie zu Hause. Weil es zu viel Zeit in Anspruch nimmt, mit den Kindern ein Vollkornbrot zu backen, wird statt dessen ein Brötchen aus dunklerem Mehl gebacken.

Lernziele:

Die Kinder sollen:

- erarbeiten, welche Grundzutaten zu einem Brotrezept gehören
- ein türkisches und ein deutsches Brot kennen lernen
- sich im Lesen eines Rezeptes üben
- die vorgegebenen Handlungsschritte nachvollziehen
- Kompetenzen für die Zubereitung eines Brotteigs erwerben
- ihren Wortschatz durch die sensorische Beschreibung der Brote erweitern
- Aufräumarbeiten der Arbeitsplätze kennen lernen
- unterschiedliche Arbeitsgeräte und deren fachgerechten Umgang kennen lernen

Benötigte Materialien und Medien:

- frisch gemahlener Weizen
- Mehl (Type 405)
- Vollkornmehl
- Honig
- Jodsalz
- Messbecher
- Wasser
- Löffel
- Messer

- Nudelhölzer
- feuchte Tücher
- Brettchen
- Hefe
- Schürzen
- Schüsseln
- Löffel
- Arbeitsblätter AB 4, AB 5, AB 6
- Bildkarten LI 5
- Klebestreifen

5. Unterrichtseinheit: Wir backen ein türkisches Fladenbrot und ein dunkles Weizenbrötchen mit Hilfe einer deutschen und türkischen Mutter

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Einstieg	Die Schüler werden über das Thema der Stunde informiert und gebeten, ihre Erfahrungen, die sie evtl. beim Brotbacken gemacht haben, zu schildern.	Unterrichtsgespräch Halbkreis vor der Tafel		Zieltransparenz
Erarbeitung 1	Anhand von falschen und richtigen Bildkarten sortieren die Schüler die Zutaten, die zu einem Brotrezept gehören.	Unterrichtsgespräch Halbkreis vor der Tafel	Tafel Bildkarten LI 5 Klebestreifen	Die Schüler erhalten nicht sofort das Rezept, sondern machen sich selbstständig Gedanken, welche Zutaten in Frage kommen.
Erarbeitung 2	Die Schüler erhalten das Rezept und überprüfen, ob die Bildkarten mit dem Rezept übereinstimmen. Die einzelnen Handlungsschritte und der Umgang mit den Arbeitsgeräten wird besprochen.	Unterrichtsgespräch Halbkreis vor der Tafel	s.o. Rezepte AB 4 und AB 5	
Demonstration	Die Schüler gehen gemeinsam in die Küche, wo bereits die Helfer warten. Die türkische Mutter führt vor, wie sie das Fladenbrot zubereitet und die deutsche Mutter demonstriert, wie Vollkornbrötchen zubereitet werden. Die Schüler beobachten die einzelnen Handlungsschritte, um diese später selbstständig zu wiederholen.		s.o. Mehl (Type 405) Vollkornmehl frisch gemahlener Weizen Hefe Messbecher Wasser Jodsalz Schürzen Schüsseln; Messer, Löffel Nudelhölzer Brettchen, feuchte Tücher	Öffnung der Schule Die Schüler erhalten die Möglichkeit, die Arbeitsschritte konkret zu beobachten, um sie später selbstständig zu realisieren.

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Durchführung	Die Kinder waschen sich die Hände und binden sich die Schürzen um. Mit Hilfe des Rezeptes und der vorhergegangenen Demonstration stellen sie selbstständig einen Brotteig her.	Gruppenarbeit	s.o.	Handlungsorientierung Erwerb einer Handlungskompetenz Falls in der Schule keine Schulküche vorhanden ist, können die Schüler auch problemlos den Teig im Klassenzimmer herstellen und dort die Brote und Brötchen formen. Die Schüler stellen in Fünfer-Gruppen jeweils einen Fladenbrotteig und einen Brötchenteig her. Jedes Kind hat die Möglichkeit, jeweils ein kleines Fladenbrot und ein Brötchen zu formen.
Vertiefung	In der Zeit, in der das Brot und die Brötchen abbacken, werden die Arbeitsplätze und die Arbeitsgeräte gereinigt.	Einzelarbeit		
Auswertung	Nach dem Abbacken werden die Backwaren nach visuellen Kriterien beurteilt. Anschließend wird das Arbeitsblatt AB 6 bearbeitet. Schüler, die diese Aufgabe schneller bewältigen als andere, haben die Möglichkeit, an der Differenzierungsmappe zu arbeiten.	Unterrichtsgespräch	Fertig gebackene Brote und Brötchen Arbeitsblatt AB 6 Differenzierungsmappe	Die Schüler beurteilen die Farbe, die Form und den Geruch der Brote nach ihrer individuellen Wahrnehmung. Dies ist natürlich nur möglich, wenn die Backwaren auch im schuleigenen Backofen gebacken wurden. Die Schüler bringen die Arbeitsschritte in die richtige Reihenfolge und vertiefen abermals den Arbeitsablauf.

7.6 6. Unterrichtseinheit: Wie essen unsere selbst gebackenen Brote/Brötchen und stellen das türkische Getränk Ayran her

Vorbemerkung:

Es ist eine Überlegung wert, ob man zu dieser Unterrichtseinheit Gäste einladen sollte. Diese Einladung kann spontan erfolgen. So könnten z.B. die Mütter, die mitgeholfen haben oder der Türkischlehrer von der Klasse eingeladen werden. Die Gemeinsamkeit und die Gastfreundlichkeit sind gerade in der Türkei typisch.

Lernziele:

Die Kinder sollen:

- ein türkisches Getränk kennen lernen
- Vorurteile gegenüber unbekanntem Essgewohnheiten abbauen
- ein Rezept lesen lernen und die Handlungsschritte befolgen
- Kompetenzen für die Zubereitung eines Getränks erwerben
- den fachgerechten Umgang mit den Arbeitsgeräten lernen
- das zubereitete Getränk sensorisch beurteilen
- lernen, ihren Arbeitsplatz aufzuräumen

Benötigte Materialien und Medien:

- Rezept AB 7
- Schürzen
- Schüssel mit Schütte
- Schneebesen
- Joghurt
- Wasser
- Salz
- Gläser
- Teller
- Messer
- selbstgebackene Brote der letzten Stunde

6. Unterrichtseinheit: Wie essen unsere selbst gebackenen Brote/Brötchen und stellen das türkische Getränk Ayran her

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Einstieg	Die Kinder werden über das Thema der Stunde informiert. Ausländische Schüler werden gebeten, typische Getränke aus ihrem Heimatland zu benennen. Die Kinder erhalten das Rezept AB 7 und beschreiben die Handlungsschritte. In diesem Zusammenhang wird auch der Umgang mit den benötigten Arbeitsgeräten besprochen.	Stuhlkreis Unterrichtsgespräch	Rezept AB 7	Zieltransparenz Sie Schüler bekommen einen Einblick in die türkische Ernährungskultur und lernen das türkische Getränk Ayran kennen.
Durchführung	Die Kinder waschen sich die Hände und binden ihre Schürzen um. Die Gruppen holen sich nacheinander die benötigten Zutaten und Arbeitsgeräte und bereiten das Getränk zu.	Gruppentische Gruppenarbeit	s.o. Schürzen Schüssel mit Schütte Schneebeesen Joghurt Wasser Salz	Handlungsorientierung Handlungskompetenzen werden gelernt.
Auswertung	Nach der Zubereitung probieren die Schüler (und die Gäste) das von ihnen zubereitete Getränk und die Brote. Sie beschreiben den Geschmack und räumen anschließend ihre Arbeitsplätze auf. Auch die benutzten Geräte werden von den Kindern gereinigt.	Unterrichtsgespräch Einzelarbeit	Gläser Teller Messer (für die Brote) Das zubereitete Getränk Brote	Die Kinder beurteilen und bewerten das, was sie hergestellt haben.

7.7 7. Unterrichtseinheit: Wir stellen uns selbst ein gesundes Brot mit verschiedenen Gemüsesorten zusammen.

Vorbemerkung:

Pro Gruppentisch wird genau eine Gemüsesorte zerkleinert. Die Tischgruppen verteilen ihr geschnittenes Gemüse an die anderen Gruppentische, so dass auf jedem Gruppentisch eine bunte Vielfalt an Gemüsesorten vorhanden ist. Die Kinder können sich aus diesem Angebot Gemüsestücke für ihr Pausenbrot nach individuellen Vorlieben zusammenstellen. Aus organisatorischen Gründen empfiehlt es sich, wenn die Lehrerin das Gemüse zu Hause wäscht. Sie erwähnt jedoch, dass alle Gemüsesorten sorgfältig von ihr zu Hause gereinigt worden sind, damit den Schülern diese hygienische Notwendigkeit bewusst wird.

Lernziele:

Die Schüler sollen:

- sich im Umgang mit Küchengeräten üben
- die Kompetenz erwerben, Gemüse selber zu zerkleinern
- einen alternativen Brotbelag kennen lernen
- das von ihnen zusammengestellte Brot sensorisch beurteilen
- sich im hygienischen Umgang mit Lebensmittel üben
- die Tisch- und Essgewohnheiten ihrer Mitschüler kennen lernen
- unter Umständen noch nicht bekannte Gemüsesorten kennen lernen

Benötigte Materialien und Medien

- Lehrerinformation LI 6 und 7
- Overheadprojektor
- Plakat mit den wichtigsten Sicherheitsregeln
- Brettchen
- Schneidemesser
- Verschiedene Gemüsesorten (z.B. Paprika, Tomaten, Schlangengurken, Möhren, ...)
- Schürzen
- Teller
- Gläser
- Messer, Servietten
- Vollkornbrotscheiben
- Brotkörbe, Schüsseln, Mineralwasser
- Schälchen mit Margarine
- CD oder MC mit Entspannungsmusik, Kassettenrekorder

7. Unterrichtseinheit: Wir stellen uns selbst ein gesundes Brot aus verschiedenen Gemüsesorten zusammen

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Einstieg	Nachdem Brötchen, Fladenbrote und ein türkisches Getränk aus Joghurt von den Kindern selbst hergestellt wurde, werden die Schüler mit der Frage konfrontiert, aus welcher wichtige Lebensmittelgruppe des Ernährungskreises noch nichts praktisch hergestellt worden ist. „Schaut euch einmal den Ernährungskreis genauer an. „Aus welcher wichtigen Gruppe haben wir noch nichts selbst hergestellt?“	Unterrichtsgespräch	LI 6 Overheadprojektor	Zieltransparenz Aus Zeitgründen wird in dieser Unterrichtsreihe keine Speise aus Obst (z.B. Obstsalat oder Marmelade) selbst hergestellt. In einer weiteren Unterrichtsreihe zu diesem Thema empfiehlt es sich aber, dieses nachzuholen.
Erarbeitung 1	Den Schülern wird mitgeteilt, dass sie sich am Ende dieser Unterrichtseinheit eine Scheibe Brot mit verschiedenen Gemüsesorten ganz nach ihren Vorlieben zusammenstellen dürfen. Bevor das bereits gewaschene Gemüse von den Schülern zerkleinert wird, muss der sichere Umgang mit einem Messer besprochen werden.	Unterrichtsgespräch	Plakat mit den wichtigsten Sicherheitsregeln für alle Schüler sichtbar LI 7	

Phase	Situations- und Handlungsfolge	Sozialform	Material/Medien	Kommentar
Durchführung	Die Schüler waschen ihre Hände und legen ihre Schürzen an. Jeder Schüler schneidet gemeinsam mit seiner Tischgruppe eine bestimmte Gemüsesorte. Die fertig geschnittenen Gemüsestücke werden aufgeteilt und in Schüsseln gefüllt. Am Ende dieser Phase hat jede Tischgruppe verschiedene Schälchen mit allen angebotenen Gemüsesorten, so dass ein kleines „Tischbuffet“ entsteht. Anschließend werden die Arbeitsplätze gesäubert. Die Lehrerin verteilt gemeinsam mit den Schülern der Klasse kleine Schälchen mit Margarine und Brotkörbe, die mit Vollkornbrotscbeiben gefüllt sind. Die Kinder decken gemeinsam die Tische und stellen sich ihre Brote phantasievoll zusammen. Die Schüler und die Lehrerin wünschen sich einen guten Appetit und verzehren ihre Brote.	Gruppenarbeit	Brettchen Schneidemesser Verschiedene Gemüsesorten (z.B. Paprika, Tomaten, Schlangengurken, Möhren, ...) Schürzen Teller Gläser Messer Vollkornbrotscbeiben Brotkorb Schüsseln Schälchen mit Margarine Mineralwasser Servierten CD oder MC mit Entspannungsmusik Kassettenrekorder	Handlungsorientierung Eine angenehme Tischmusik (Entspannungsmusik) begünstigt eine harmonische Atmosphäre.
Auswertung	Die Schüler beurteilen die von ihnen verspeisten Brote nach sensorischen Kriterien. Die Schüler erhalten die Aufgabe, zur nächsten Stunde ein von ihnen hergestelltes, gesundes Pausenbrot mitzubringen	Unterrichtsgespräch		Die Schüler können die Brote auch nach äußerlichen Gesichtspunkten bewerten, bevor sie verzehrt werden. Es ist jedoch ratsam, auch die geschmackliche Komponente einzubeziehen.

7.8 8. Unterrichtsreihe: Wir reflektieren über die Unterrichtsreihe

In der letzten Unterrichtseinheit wird über die gesamte Unterrichtsreihe reflektiert, um im Zusammenhang mit dem bevorstehenden Klassenfest einen „runden“ Abschluss zu finden. Die Schüler erhalten die Möglichkeit, über die Arbeitsergebnisse zu diskutieren, indem die Unterrichtsreihe kritisiert oder gelobt wird.

Außerdem wird nach einer Möglichkeit gesucht, die gelernten Inhalte in Bezug auf das gesunde, interkulturelle Schulfrühstück dauerhaft anzuwenden. In diesem Zusammenhang können den Schülern drei Alternativen angeboten werden.

- Die Schüler bringen ihre eigenen Pausenbrote mit in die Schule und teilen sie mit ihren Mitschülern. Der Nachteil dieser Möglichkeit ist aber, dass die Lehrerin nicht kontrollieren kann, ob sich die Eltern an den Grundsätzen einer gesunden Ernährung orientieren.
- Die Lehrerin kauft nach Absprache mit den Eltern und Schülern Lebensmittel ein, die dann in der Schule gemeinsam verzehrt werden. Auch bei dieser Alternative ist man stark auf die Zusammenarbeit der Eltern angewiesen, weil diese sich dazu bereit erklären müssen, für die Lebensmittel finanziell (und vielleicht auch organisatorisch) aufzukommen.
- Nur ein Tag in der Woche wird zu einem „gesunden Schultag“ ernannt. An diesem Tag sind die Schüler in Zusammenarbeit mit ihren Eltern dafür verantwortlich, dass sie ein gesundes Pausenbrot mit in die Schule bringen. Auch dieses Pausenbrot könnte dann mit den Mitschülern geteilt werden, so dass das Frühstück interkulturell wird. Wie in der dritten Unterrichtseinheit könnte man dieses Frühstück an einem großen Plakat mit Klebepunkten bewerten, um die eingetretenen Erfolge langfristig zu protokollieren. Diese Alternative schließt zwar aus, dass täglich gesund gefrühstückt wird, trotzdem kann aber mit langfristigen Verhaltensänderungen bei vielen Schülern gerechnet werden, weil die Grundsätze einer gesunden Ernährung regelmäßig Aktualität erlangen.

Lernziele:

Die Kinder sollen:

- über die Unterrichtsreihe reflektieren
- die Unterrichtsreihe kritisch bewerten
- sich persönlich Ziele für die Zukunft in bezug auf eine gesunde Ernährung setzen
- Vorschläge für mögliche Handlungsprodukte entwickeln

Benötigte Materialien und Medien:

- Plakate
- Filzstifte, Wolle, Kleber

8. Unterrichtsreihe: Wir reflektieren über die Unterrichtsreihe

Phase	Handlungs- Situationsfolge	Sozialform	Medien/Material	Kommentar
Einstieg	Die Schüler stellen ihre mitgebrachten Brote vor und berichten, worauf sie bei der Zubereitung großen Wert gelegt haben.	Unterrichtsgespräch		Die Lehrerin erhält eine gute Kontrolle darüber, ob die Schüler die Grundsätze einer gesunden Ernährung verstanden haben.
Bewertung	Die Schüler sollen begründet aussagen, welche Unterrichtsstunden ihnen besonders gut gefallen haben und was ihnen weniger gefallen hat. Anschließend überlegen sie, welche Unterrichtsinhalte sie in einer folgenden Unterrichtsreihe bearbeiten wollen.	Offenes Unterrichtsgespräch Stuhlkreis	Wolle Pappe Kleber	<p>Den Schülern wird die Möglichkeit gegeben, Lob und Kritik auszusprechen. Dies ist sehr wichtig für die Lehrerin, da die geäußerte Kritik bei der Planung weiterer Unterrichtseinheiten berücksichtigt werden kann.</p> <p>Die Schüler bilden dabei eine Aufrufkette. Sie nehmen sich einen Wollfaden und werfen nach ihrem Beitrag das Wollknäuel einem Kind ihrer Wahl zu, so dass ein „Verbindungsnetz“ entsteht, welches auf ein großes Stück Pappe geklebt wird. Diese Pappe kann als Untergrund für eine Collage zum Thema „Das interkulturelle Schulfrühstück“ genutzt werden. (Fächerübergreifender Unterricht)</p>

Phase	Handlungs- Situationsfolge	Sozialform	Medien/Material	Kommentar
Auswertung	<p>Die Schüler besprechen, welche Ziele sie sich in bezug auf die Zubereitung eines gesunden Schulfrühstücks in Zukunft setzen wollen. Die mit den Eltern abgesprochene Durchführung eines regelmäßigen, interkulturellen Schulfrühstücks wird mit den Schülern besprochen und über Veränderungsmöglichkeiten diskutiert.</p> <p>Am Ende der Stunde kann von der Lehrerin die Idee angeregt werden, Einladungskarten für das bevorstehende Klassenfest zu gestalten. Die Schüler haben die Möglichkeit, ihren Eltern eine persönliche Einladungskarte zu schreiben (zu malen), um sie an das bevorstehende Klassenfest zu erinnern.</p>	Offenes Unterrichtsgespräch		<p>Die Kinder benennen die Ziele, die sie sich in Zukunft für die Gestaltung eines gesunden Frühstücks setzen wollen. Dadurch werden die gelernten gesundheitsförderlichen Verhaltensweisen auch in Zukunft beibehalten.</p> <p>Fächerübergreifender Unterricht (Sprache)</p>

7.9. Die interkulturelle Klassenfeier

Feste und Feiern sollten im Schulleben einen festen Platz einnehmen. Sie tragen dazu bei:

- zur Gemeinschaft zusammenzufinden
- ein „Wir-Gefühl“ aufzubauen
- Ausländer zu integrieren
- eine harmonische Atmosphäre zu schaffen
- Vertrauen zwischen Schülern und Lehrern zu schaffen
- den Schulalltag zu beleben
- die Kreativität zu fördern
- ein Gefühl von Geborgenheit zu geben

In der Literatur wird oft zwischen Festen und Feiern unterschieden. Feste sind bunt, vielfarbig, immer unterhaltsam und locker im Aufbau und Ablauf². Sie benötigen Raum und Bewegungsfreiheit und appellieren an die Sinne. „Im Fest zeigt sich der Mensch offen. Er bestimmt den inhaltlichen und gestalterischen Rahmen.“³ Feiern hingegen haben einen besinnlichen Charakter. Sie sind von einem Leitgedanken und einem bestimmten Anlass bestimmt (z.B. Geburtstage). Dieser Leitgedanke bestimmt auch den gestalterischen Rahmen. „Eine Feier ist gekennzeichnet von Würde, Erhabenheit, Ruhe und Besinnlichkeit.“⁴

In der Schule sollten Feste und Feiern jedoch nicht streng getrennt werden. Ein Fest kann auch besinnliche Momente haben und Feiern können locker und lustig gestaltet sein. Ein wichtiger Grundsatz, der bei einer Feier beachtet werden muss, ist, dass eine Feier nur Mitfeiernde kennt und keine Zuschauer⁵. In diesem Sinne sollte auch die zur Unterrichtsreihe gehörende Klassenfeier gestaltet werden. Im folgenden werden einige Vorschläge für die Gestaltung der Klassenfeier vorgestellt.

Die Klassenfeier sollte an einem Samstag- oder Sonntagmorgen stattfinden. Der Unterricht anderer Klassen wird somit nicht gestört und berufstätige Eltern und schulpflichtige Geschwister können an diesem Ereignis teilhaben. Natürlich werden auch die Türkischlehrer der Schule und die Ernährungsexperten, welche den Eltern von einem Elternabend bereits bekannt sind, zum Fest eingeladen. Falls der Kontakt zu Mitgliedern eines christlich-muslimischen Vereins besteht, werden auch diese zum Mitfeiern eingeladen, um ihre Vereinsarbeit vorzustellen. Sogar die Presse könnte informiert werden, um über das interkulturelle Klassenfest in der Zeitung zu berichten.

Es bietet sich an, die Feier mit einem interkulturellen Frühstück zu eröffnen. Die Eltern bringen verschiedene Lebensmittel mit und stellen sie auf ein Buffet, so dass eine bunte Vielfalt entsteht. Sie können darauf hingewiesen werden, ihre mitgebrachten Schüsseln oder Tab-

² Vgl. Langer, A. u.a.: Ich übernehme eine 1. Klasse, S. 345

³ ebenda

⁴ ebenda

⁵ Vgl. ebenda

letts mit Namen zu kennzeichnen. Hinterher werden diese dann verteilt. Auf diese Weise werden die übrig gebliebenen Speisen untereinander getauscht, so dass eine deutsche Familie die Speisen einer türkischen Familie und die türkische Familie die Speisen einer deutschen Familie mit nach Hause nimmt, um sie dort zu verzehren (dies gilt natürlich gleichermaßen für andere Nationalitäten). Die Schüler der Klasse eröffnen das Buffet. Sie stellen sich selbst und ihren Eltern ein gesundes Frühstück zusammen, um zu demonstrieren, was sie im Unterricht gelernt haben. Sie stellen ihren Eltern das von ihnen selbst zusammengestellte Frühstück vor und begründen ihre Lebensmittelauswahl. Um eine harmonische Atmosphäre zu fördern bietet es sich an, das Buffet mit Blumen zu dekorieren.

Die Essenstische stehen in einem Kreis oder in einer Hufeisenform, so dass die Möglichkeit gegeben ist, während des Essens mit möglichst vielen Mitfeiernden zu kommunizieren und Kontakte zu knüpfen. Falls die räumlichen und wettermäßigen Möglichkeiten es zulassen, findet die Feier im Freien statt. Die Kinder haben dann die Möglichkeit, das Frühstück mit einem anschließenden Spielfest abzurunden. Die Eltern helfen mit, die einzelnen Spiele an Stationen zu organisieren und zu leiten. Die Vorführung eines im Sprachunterricht eingeübten Theaterstücks, zählt zu den Höhepunkten der Feier. Jedoch sollten sich die Schüler und die Lehrerin nicht unter Zeitdruck gesetzt fühlen. Zum Abschluss der Feier räumen die Mitglieder der Festgemeinschaft zusammen auf, so dass die Arbeit gerecht aufgeteilt ist.

Einige Spielvorschläge:

Sehende Hände

An dieser Station werden verschiedene Obst- und Gemüsesorten wie Äpfel, Orangen, Bananen, Kiwis, Zitronen, Schlangengurken, Paprika und Auberginen in einem Sack verborgen. Die Kinder ertasten die Gegenstände und benennen sie mit Namen. Anschließend prüfen sie, ob ihre Antwort richtig war, indem sie den ertasteten Gegenstand aus dem Sack herausholen. Bei diesem Spiel wird die Sensorik der Kinder gefördert und einige Kinder lernen neue Lebensmittel kennen.

Wörterball⁶

Wörterball ist ein typisches Spiel aus Polen. Die Mitspieler stehen in einem Kreis. Der Spielleiter steht in der Mitte mit einem Ball und nennt ein Thema z.B. Frühstück, Sport, ... usw. Dann wirft er den Ball einzelnen Mitspielern zu. Sie müssen den Ball fangen, ein passendes Wort zum Thema sagen und den Ball zurückwerfen. Wer kein passendes Wort weiß, muss ein neues Thema benennen.

⁶ Vgl. Caritas- Verband Herten: Komm mach mit, Spielanregungen von Flüchtlingen und Spätaussiedlern aus Herten, S.39

Janine⁷

Janine ist ein typisches Spiel aus dem Kosovo. Es werden zwei Mannschaften mit jeweils 5 Spielern gebildet. Von beiden Mannschaften muss jeweils 1 Spieler sich breitbeinig hinstellen und ein anderer steckt kniend den Kopf durch dessen Beine. Auf den Buckel des Knieenden springt ein Mitspieler der gegnerischen Mannschaft. Dieser drückt die Finger einer Hand auf den Rücken des Knieenden. Der muss erraten wie viel Finger eingedrückt wurden. Ist die richtige Zahl erraten worden, springt der nächste „Gegner“ auf den Rücken usw.. Gewonnen hat die Mannschaft, bei der am meisten richtig geraten wurde.

Kosjöl (Ziegenböcke)⁸

Kosjöl ist ein typisches Spiel aus Russland. Ein Spieler wird zum „Kosjöl“ gewählt. Eine Hälfte der anderen Spieler stellt sich in einen Kreis und bückt sich, so dass die übrigen Mitspieler vorsichtig auf ihren Rücken springen können. Die Gebückten versuchen nun, die „Reiter“ abzuwerfen. In der Zeit versucht der Kosjöl, die abgeworfenen Reiter oder während sie noch auf den Gebückten sitzen, deren Beine zu berühren. Die Beine müssen aber tiefer hängen als die Knie des Gebückten, damit sie berührt werden dürfen. Der Berührte wird dann zum Kosjöl. Der Kosjöl muss immer im Kreis laufen. Er darf nicht warten, bis der Gebückte den Reiter abwirft.

Igranje Stricko⁹

Dieses Spiel ist in Bosnien und auch in Deutschland sehr beliebt. Von zwei Spielern wird ein 3 bis 4 Meter langes Seil an den Enden gefasst und im weiten Bogen in Schwung gebracht. Man schwingt das Seil nach links oder rechts über die Köpfen der Kinder, die versuchen, in gleichmäßigem Rhythmus über das Seil zu springen. Wer das Seil berührt, scheidet aus.

In einer Phase des freien Spiels klärt die Lehrerin die Eltern über das Vorhaben auf, ein gemeinsames tägliches Schulfrühstück in den Schulalltag zu integrieren. Sie stellt die von den Schülern gewünschte Alternative vor und erkundigt sich nach den Wünschen und Bedürfnissen der Eltern. Sind alle Eltern von der Idee eines gesunden, interkulturellen Schulfrühstücks überzeugt, wird nach organisatorischen Möglichkeiten gesucht, dieses täglich durchzuführen. Damit die Klassenfeier gut gelingt und auch möglichst viele Familien erscheinen, kann folgender Elternbrief als Erinnerungstütze für die bevorstehende Klassenfeier dienen. Der Brief ist auf Deutsch und auf Türkisch geschrieben, damit er von möglichst vielen Eltern verstanden wird. Ein Türkischlehrer hilft sicherlich gerne bei der Übersetzung.

⁷ Vgl. ebenda

⁸ Vgl. ebenda, S.42

⁹ Vgl. ebenda, S.25

Der Elternbrief:

Liebe Eltern,

Wie bei unserer letzten Klassenpflegschaftsversammlung vereinbart, möchten wir am kommenden Samstag, dem _____ ab 10.30Uhr unser interkulturelles, gesundes Frühstück durchführen. Zu diesem Frühstück möchte ich Sie alle noch einmal herzlich einladen.

Zusätzlich bitte ich Sie, selbst noch etwas für unser Frühstück mitzubringen! Bitte tragen Sie unten ein, was Sie spenden möchten und geben Sie Ihrem Kind den Zettel ausgefüllt wieder mit zur Schule. Danke !

Bitte denken Sie auch daran, für das anschließende Spielfest die am Elternabend abgesprochenen Geräte etc. mitzubringen. Sollten Sie bezüglich unseres Klassenfestes noch weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an mich. Es wäre schön, wenn Sie am kommenden Samstag Zeit hätten, bei unserem interkulturellen, gesunden Frühstück mitzumachen und wir Gelegenheit hätten, uns beim gemeinsamen Essen und Spielen näher kennen zu lernen.

Wir hoffen auf schönes Wetter, damit wir draußen auf der Wiese in Ruhe spielen können.

Freundliche Grüße

P.S.: Allen Eltern, die in der vergangenen Woche mitgeholfen haben, grundlegende Vorbereitungen zu leisten, sei auf diesem Weg noch einmal herzlich gedankt.

Name: _____

Wir kommen mit
_____ Kindern
_____ Erwachsenen

Wir besorgen _____

Sain anne ve baba,

Geçen ve son veli toplantısı akşamında, almış olduğumuz karar gereği, önümüzdeki GUMAERTEST _____ saat 10.30 da başlamak üzere, tüm anne ve babalarında katılımı ile, öğrencilerimize sabah kahvaltısı vermeği kararlaştırmış bulunmaktayız.

Ben, çocuklarımız için Alman ve Türk manav ve bakkallarından kahvaltılık bazı şeler almaktayım. Size anne ve baba okarak bu, sabah kahvaltısına davetlisiniz. Bizim bu davetimiz kabullenerek gelerseniz, bizi çok sevindirecek ve mutlu edeceksiniz. Gelirken sizlerde bu kahvaltı için bir şeyler getirmenizi önemle beklemekteyim.

İnşallah hava da o gün güzel olur ve biz çocuklarımızla iyi bir vakit geçirmiş oluruz. Ayrıyeten, eğer varsa, evinizden, çocukların oynaması ve eğlenmesi için bazı oyuncaklarda getirebilirsiniz.

Bu gibi durumlarda, çocuklarınızın öğretmeni olarak bana yardımedeceğiniz için şimdiden teşekkürlerimi bildiririm.

Bu hususta sorularınız olursa, hemen bana sorabilirsiniz.

Samimi selamlarımı bildiririm.

Bu kesiniz ve doldurarak bana gönderiniz.n

Adınız: _____

Biz geliyoruz ve bereberimizde

_____ Çocuk

_____ yetişkin

Kahvaltı için de şunları getireceğiz: _____

8 Ausblick

Damit auch andere Lehrerinnen und Schüler der Schule von der Idee eines gemeinsamen interkulturellen Schulfrühstücks überzeugt werden, bietet es sich an, durch eine Befragung festzustellen, inwiefern das Interesse sowohl bei den Schülern der Schule als auch bei den Lehrerinnen an einem solchen Schulfrühstück besteht. Ein solches Interview kann natürlich nur nach einer Absprache mit dem Schulleiter durchgeführt werden. Nur wenn Lehrerinnen immer wieder engagiert sind und ihr Anliegen an einer gesunden Ernährung offen bekunden, kann das Schulfrühstück irgendwann als Teil des Schulprogramms aufgenommen werden. Das Gestalten und das Aufführen von Theaterstücken oder Hörspielen zum Thema in Funk und Fernsehen ist in diesem Zusammenhang eine gute Möglichkeit, Öffentlichkeitsarbeit zu leisten und das Thema „Ernährung“ auch außerhalb der Schule aktuell und interessant darzustellen.

Die vorgestellte Unterrichtsreihe verfolgt das Ziel, das interkulturelle, gesunde Frühstück als festes Ritual in den Schulalltag einzubetten. Nachdem dies gelungen ist, können Lehrerinnen gemeinsam mit ihren Schülern in einer anschließenden Unterrichtsreihe zu diesem Thema nach weiteren Handlungsprodukten Ausschau halten. Falls es die äußeren Umstände zulassen, wäre es schön, ein Gemüsebeet oder eine Kräuterspirale mit Tee- und Küchenkräutern im Schulgarten anzulegen. Eine engagierte Umweltpädagogin bietet sicherlich gerne eine individuelle Beratung an. Außerdem gibt es einige Naturerlebnisgärten, die Schulklassen regelmäßig besuchen können.

9 Quellen:

AB 3: Janglarz, B. 1998

LI 4: BzgA 1995

LI 6: Aid und DGE 2001

LI 7: Bundesverband der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand 1997

D 7 : Janglarz, B. 1998

10 Literatur:

Aid und DGE (Hrsg.) Vollwertig essen & trinken nach den 10 Regeln der DGE. 19. Auflage, Bonn: Eigenverlag 2001 (Bestelladresse: aid- Vertrieb DVG, Brinkenmaastr. 8, 53340 Meckenheim, Bestell- Nr. 1016)

Bundesverband der Unfallversicherungsträger der öffentlichen Hand (Hrsg.): Sicherheit im Unterricht. Ein Handbuch für Lehrkräfte. Lernbereich Lebensmittel- und Textilverarbeitung: Bestell- Nr. GUV 57.1.30.7 , Münster, 1997

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Gesundheitserziehung und Schule. Ernährung und Schule. Ernährung und Gesundheit. Materialien für die Grundschule (1.-4. Klasse). Stuttgart: Klett, 1995

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Essgewohnheiten. Materialien für die 5.-10. Klasse. Stuttgart: Klett, 1995

Caritas-Verband Herten (Hrsg.): Komm mach mit- Keiner spielt für sich allein. Spielanregungen von Flüchtlingen und Spätaussiedlern aus Herten. Herten, 1995

Jaglarz, B.: Tier- und Pflanzen-Mandalas Bd. 236. Horneburg/Niederelbe: Verlag Sigrid Persen, 1989

Joosten, B.: Konzepte zum Erlernen und Fördern gesunder Ernährung. In Priebe, Botho, Israel, G. & K. Hurrelmann: Gesunde Schule, Gesundheitsförderung, Schulentwicklung. Weinheim, Basel: Beltz-Verlag, 1993

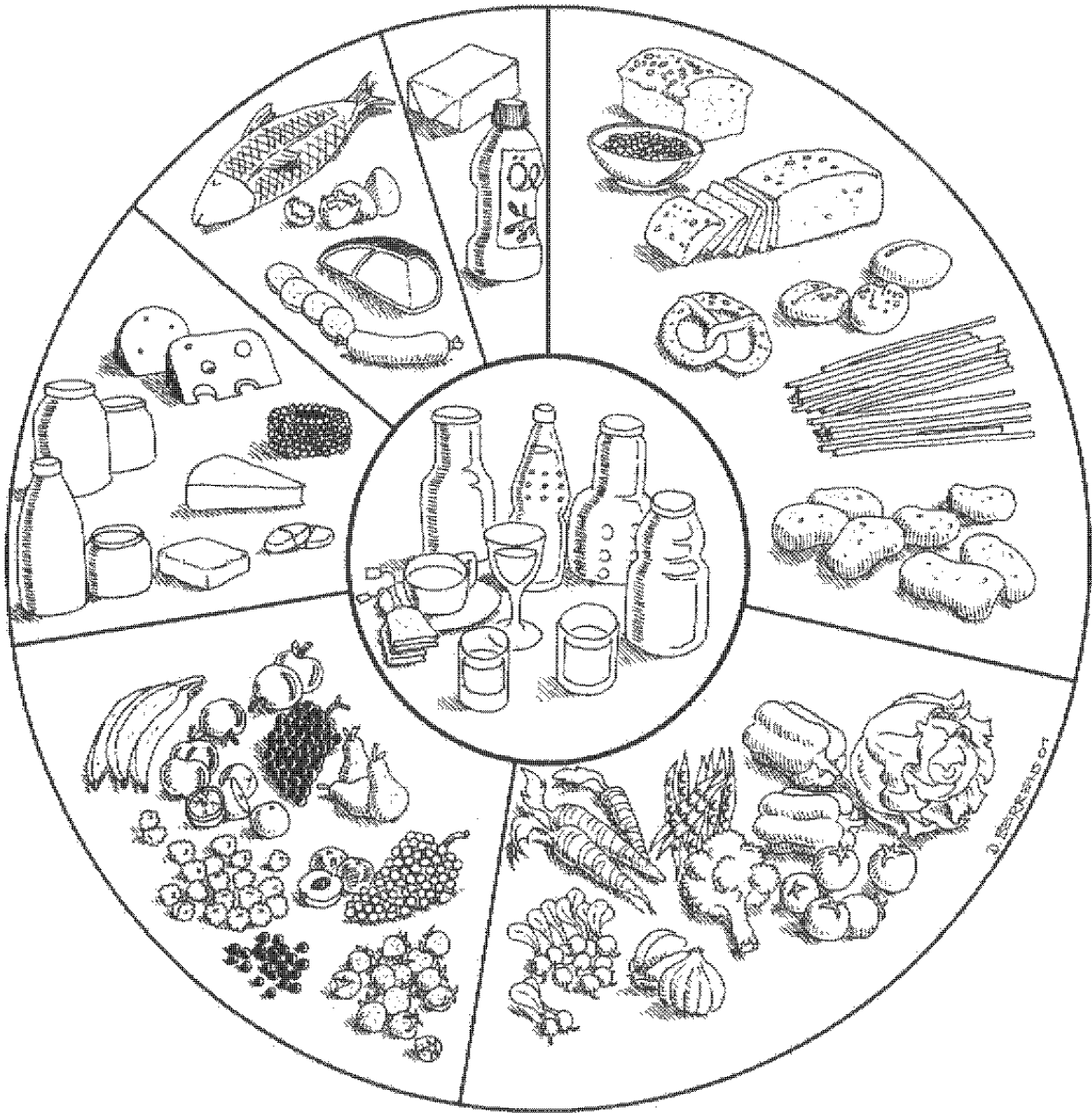
Langer, A., Langer, H., Mang, B., Walter, P.: Ich übernehme eine 1. Klasse. München: Oldenburg, 1996

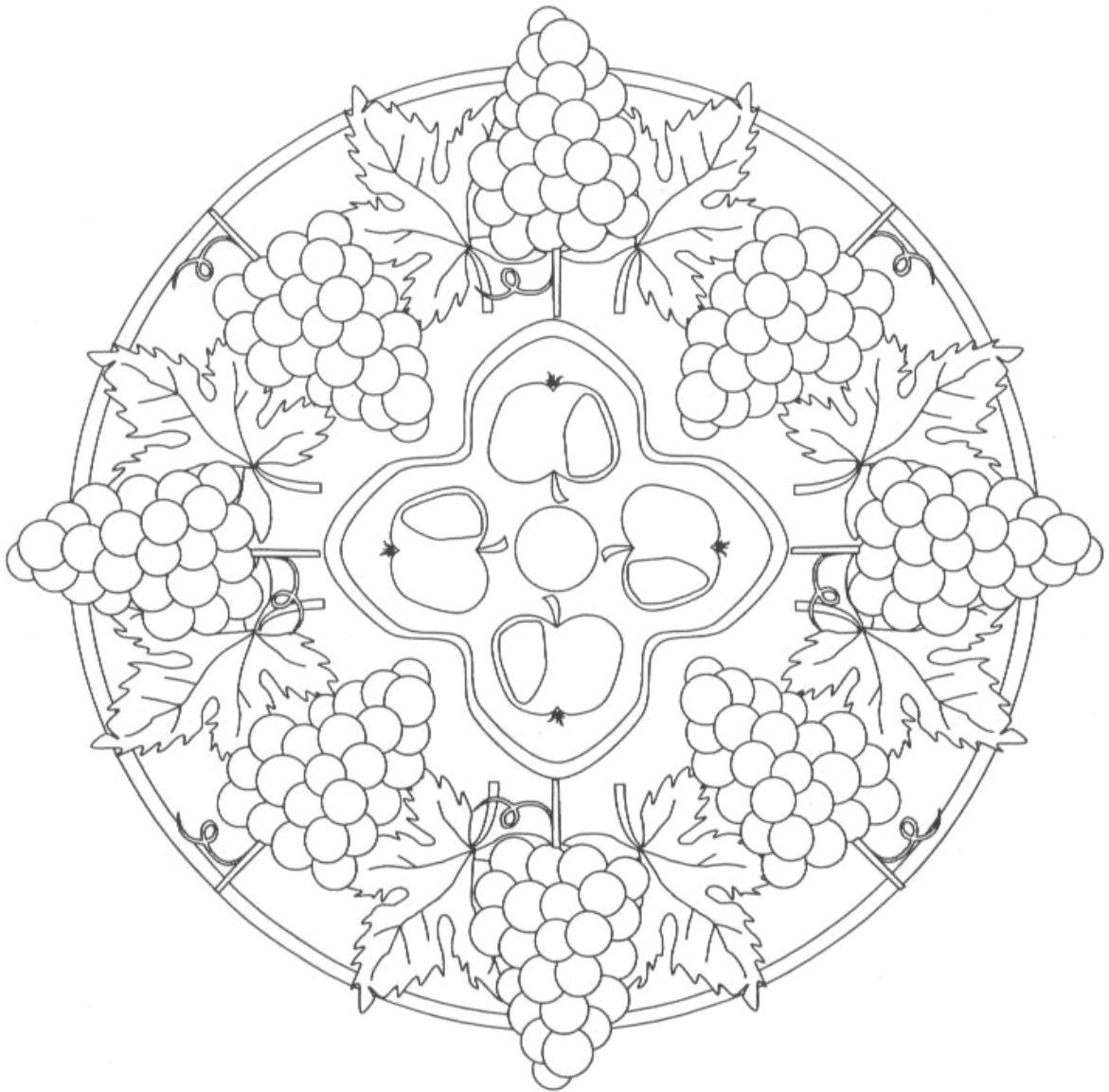
Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen: Lehrplan Sachunterricht. Düsseldorf, 1985

Arbeitsblätter

So sah mein Schulfrühstück aus !

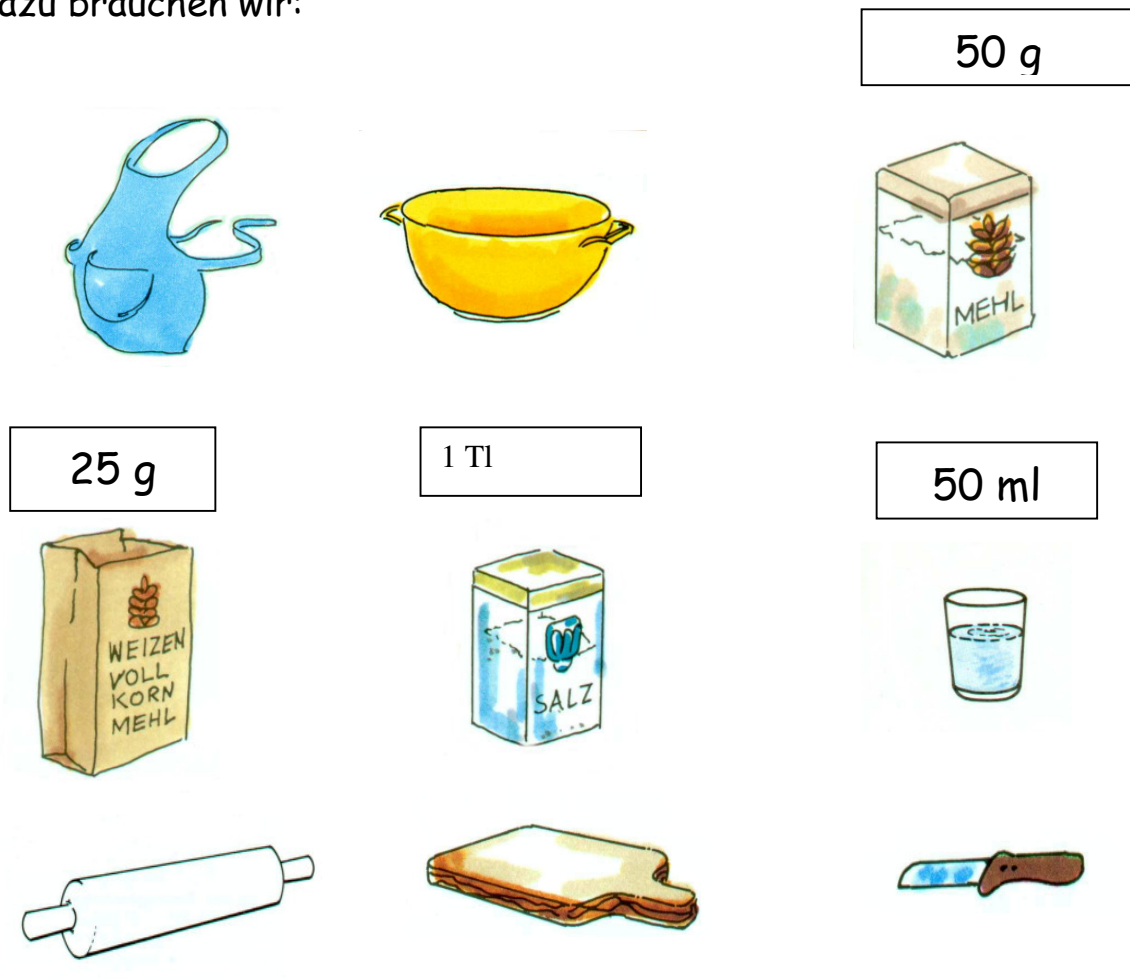
Der Ernährungskreis





Rezept für ein Fladenbrot

Dazu brauchen wir:

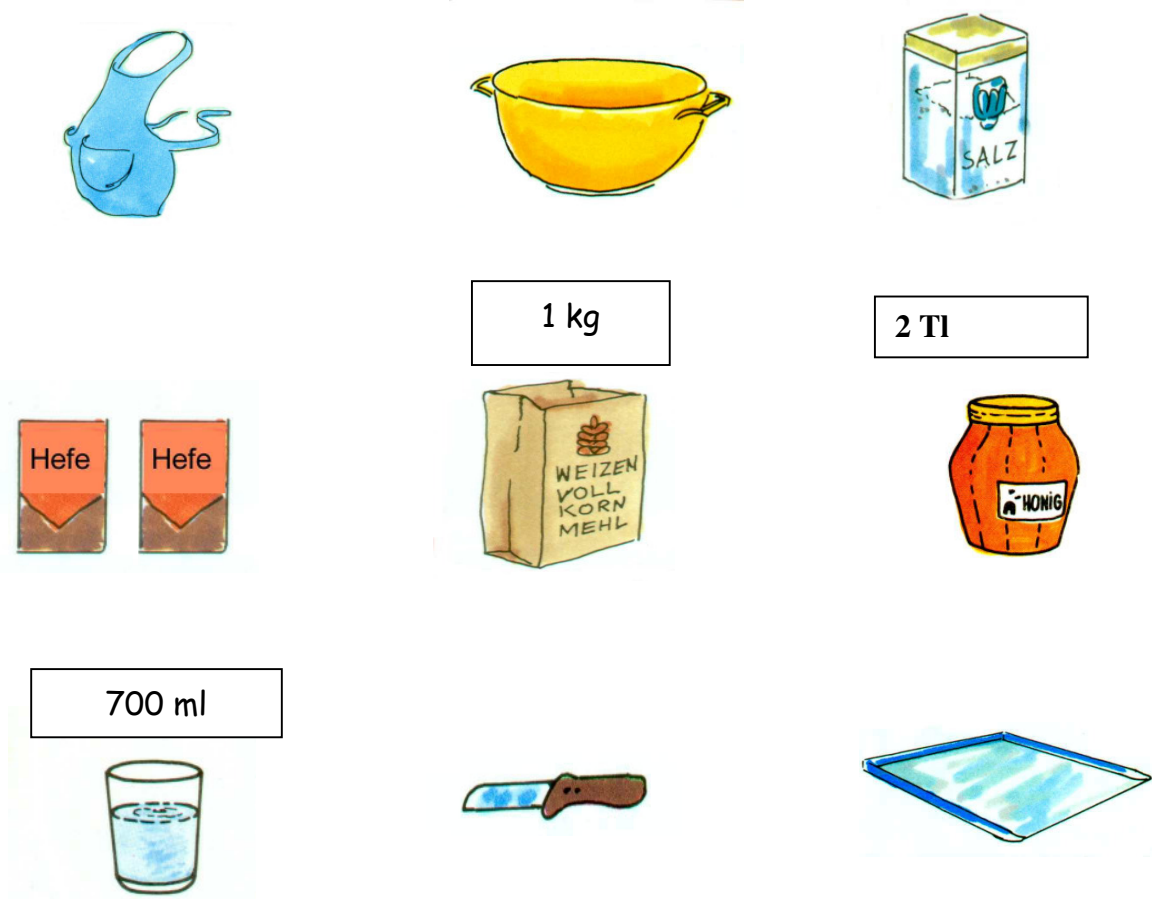


Das müssen wir tun:

1. Die Hände waschen und die Schürze anlegen.
2. Mehl und Salz in einer Schüssel mit den Händen vermischen.
3. Nach und nach das warme Wasser zugeben und den Teig mit den Händen kneten.
4. Den Teig mit einem Messer in sechs Stücke unterteilen und diese 30 Minuten auf einem Brett ruhen lassen.
5. In der Zeit, in der der Teig ruht, ein feuchtes Tuch auf die Teigstücke legen.
6. Jedes Teigstück mit einem Nudelholz zu dünnen, runden Teigblättern ausrollen.
7. Die Brote im Backofen 10 Minuten lang bei 250°C backen.

Backrezept für Vollkornbrötchen

Dazu brauchen wir:



Das müssen wir tun:

1. Mehl in eine Schüssel schütten. Wasser, Salz, Honig und Hefe hinzugeben.
2. Alles vermischen und 15 Minuten lang kneten. Den Teig dann 10 Minuten lang ruhen lassen.
3. Den Teig zu einer Rolle formen.
4. Die Teigrolle mit einem Messer in 30 gleiche Stücke teilen.
5. Die einzelnen Teile zu Brötchen formen und auf ein Backblech legen.
6. Die Brötchen 20 Minuten lang ruhen lassen.
7. Das Blech bei 240°C in den vorgeheizten Backofen schieben und die Ofentür schnell schließen. Die Brötchen müssen bei 240°C 18-20 Minuten backen.

AB 6

Ordne die Arbeitsschritte ! Schreibe die richtige Reihenfolge in dein Sprachheft.

1. Die Brote im Backofen 10 Minuten lang bei 250°C backen.
2. Nach und nach das warme Wasser zugeben und den Teig mit den Händen kneten.
3. Die Hände waschen und die Schürze anlegen.
4. In der Zeit, in der der Teig ruht, ein feuchtes Tuch auf die Teigstücke legen.
5. Jedes Teigstück mit einem Nudelholz zu dünnen, runden Teigblättern ausrollen.
6. Mehl und Salz in einer Schüssel mit den Händen vermischen.
7. Den Teig mit einem Messer in 6 Stücke unterteilen und diese 30 Minuten auf einem Brett ruhen lassen.

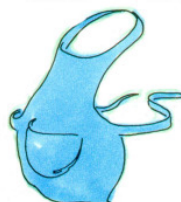


Rezept für das türkische Getränk AYRAN

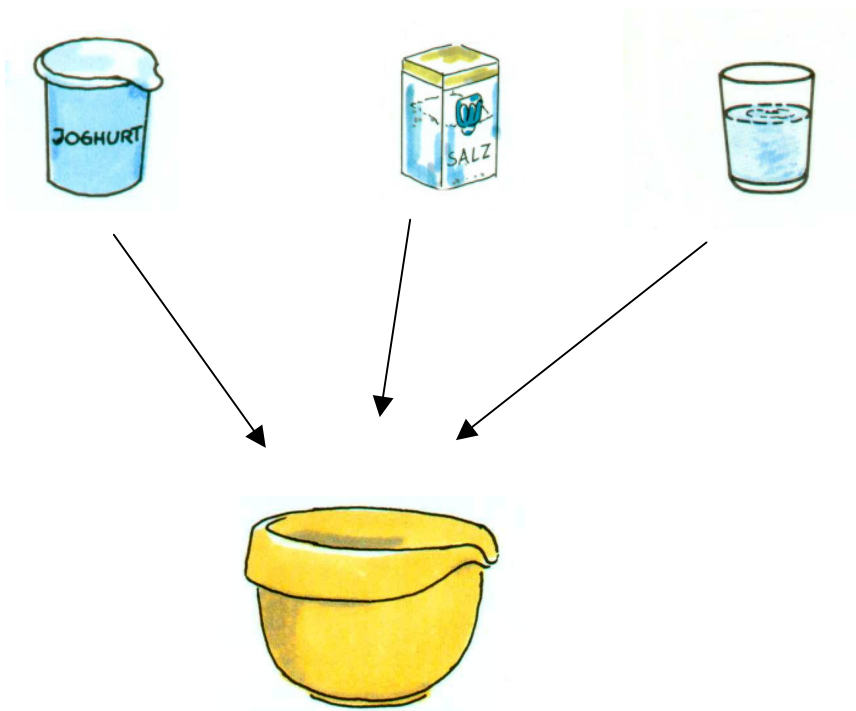
1.



2.



3.



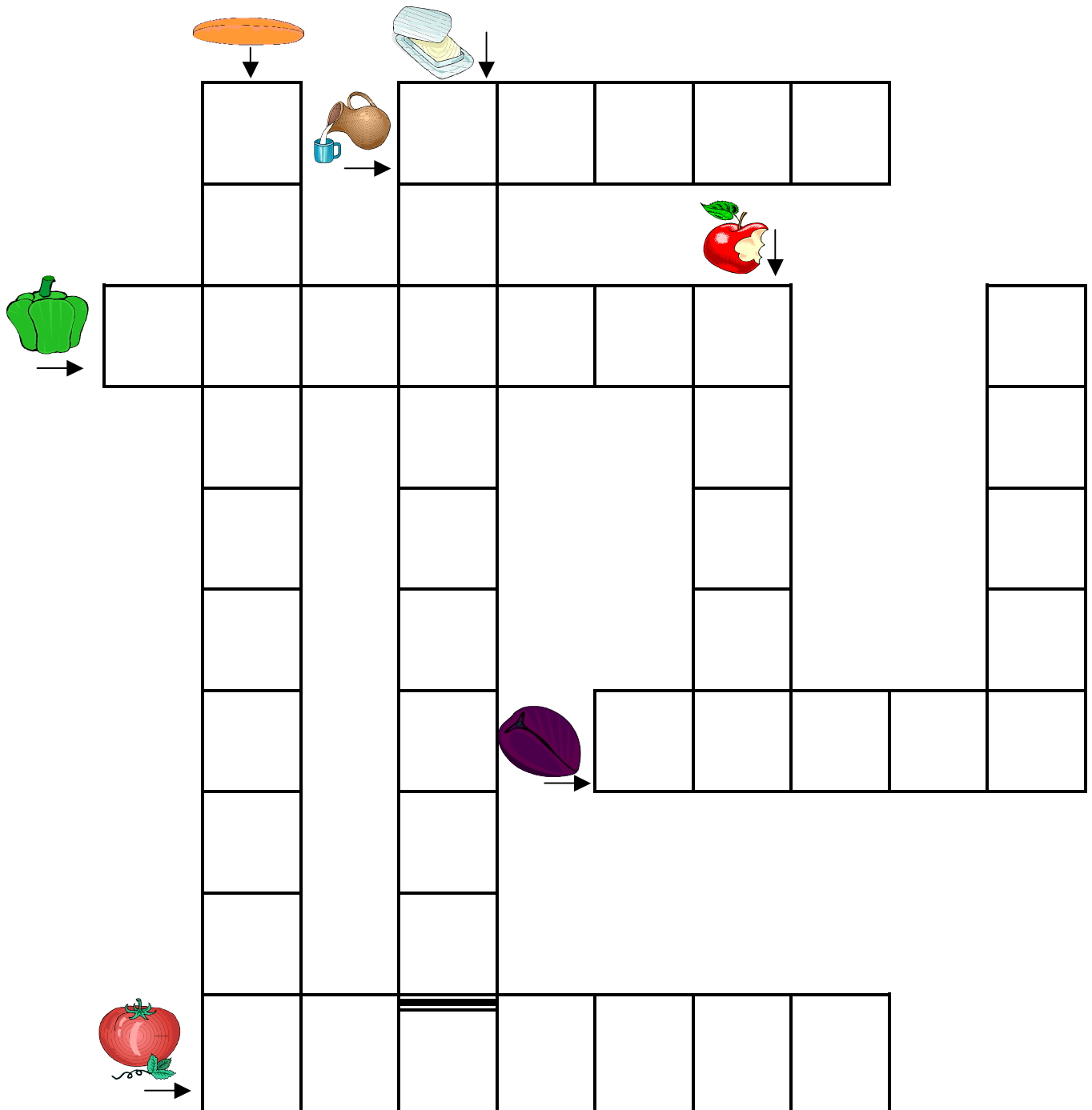
4.



Differenzierungsblätter

D 1

Frühstücksrätsel:

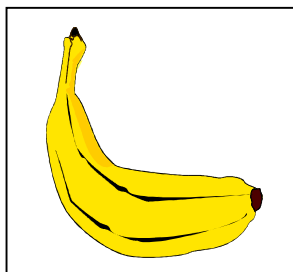


Die gesuchten Wörter sind:

- | | | | |
|-------|------------|-----------|---------|
| APFEL | FLADENBROT | MARGARINE | MILCH |
| NÜSSE | OLIVE | TOMATEN | PAPRIKA |

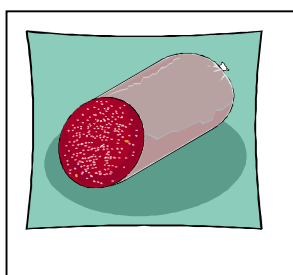
Memory

Schneide die Bilder aus und klebe sie auf Pappe, dann kannst du alleine oder mit einem Partner Memory spielen. Die Vokabelliste hilft dir bei der Überprüfung. Es gehören immer drei Karten zusammen.



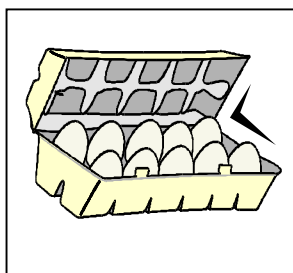
Bananen

muz



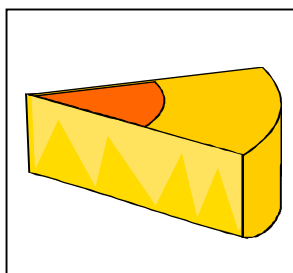
Wurst

sucuk



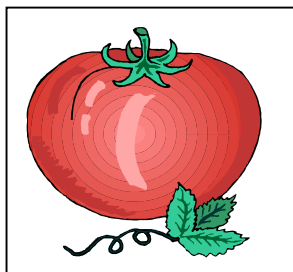
Eier

yumurta



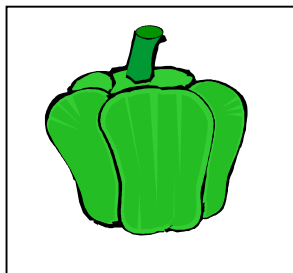
Käse

peynir



Tomaten

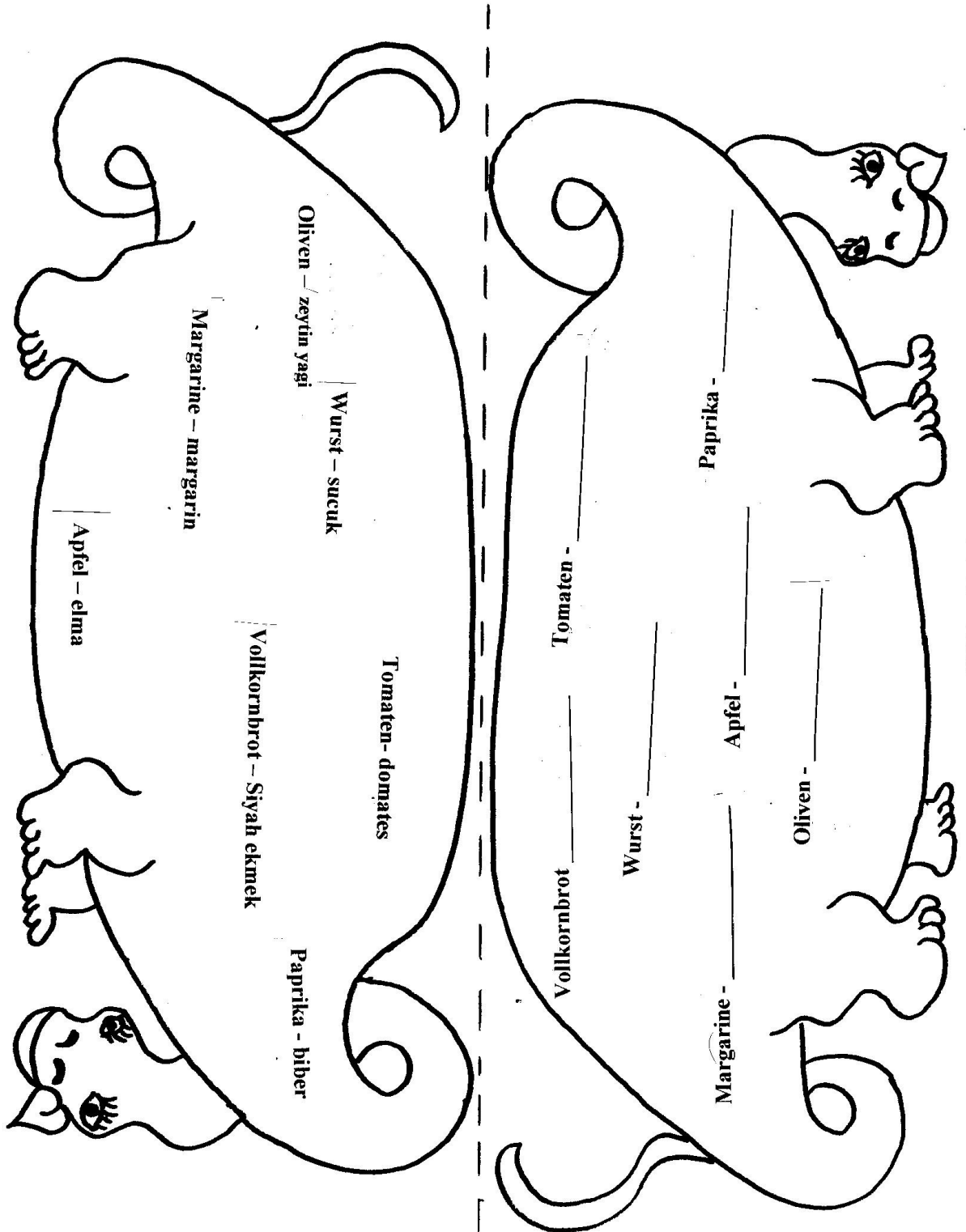
domates



Paprika

biber

Partnerrätsel



Suchsel „Lebensmittel“

Diese Lebensmittel sind im Suchsel versteckt:

Apfel, Bananen, Erdbeere, Fladenbrot, Kirschen, Margarine, Milch, Möhre, Nüsse, Paprika, Tomaten, Oliven, Vollkornbrot

Kreise die Wörter ein !

N	Ü	S	S	E	L	U	X	Q	C	L	Ä
Y	V	B	P	A	P	R	I	K	A	K	M
A	C	M	I	L	C	H	W	C	M	K	D
Y	W	B	F	A	S	E	F	G	A	H	Z
V	O	L	L	K	O	R	N	B	R	O	T
H	E	S	A	I	E	W	K	G	G	L	O
C	R	F	D	Q	P	R	H	A	A	I	M
M	D	K	E	R	S	R	G	A	R	V	A
I	B	A	N	A	N	E	N	P	I	E	T
L	E	S	B	A	J	Z	S	F	N	N	E
G	E	W	R	M	Ö	H	R	E	E	A	N
S	R	K	O	A	V	E	D	L	D	B	V
A	E	W	T	K	I	R	S	C	H	E	N

Trage bitte hier ein:

Folgende Obstsorten sind im Suchsel versteckt:

Folgende Brotsorten sind im Suchsel versteckt:

Folgende Gemüsesorten sind im Suchsel versteckt:

D 4b

Lösungsblatt

N	Ü	S	S	E	L	U	X	Q	C	L	Ä
Y	V	B	P	A	P	R	I	K	A	K	M
A	C	M	I	L	C	H	W	C	M	K	D
Y	W	B	F	A	S	E	F	G	A	H	Z
V	O	L	L	K	O	R	N	B	R	O	T
H	E	S	A	I	E	W	K	G	G	L	O
C	R	F	D	Q	P	R	H	A	A	I	M
M	D	K	E	R	S	R	G	A	R	V	A
I	B	A	N	A	N	E	N	P	I	E	T
L	E	S	B	A	J	Z	S	F	N	N	E
G	E	W	R	M	Ö	H	R	E	E	A	N
S	R	K	O	A	V	E	D	L	D	B	V
A	E	W	T	K	I	R	S	C	H	E	N

Trage bitte hier ein:

Folgende Obstsorten sind im Suchsel versteckt:

Apfel, Bananen, Erdbeere und Kirschen.

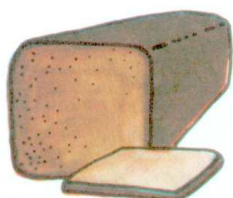
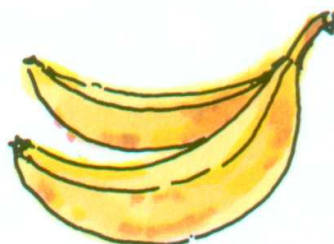
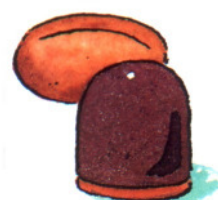
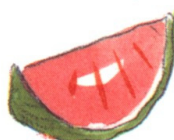
Folgende Brotsorten sind im Suchsel versteckt:

Fladenbrot und Vollkornbrot.

Folgende Gemüsesorten sind im Suchsel versteckt:

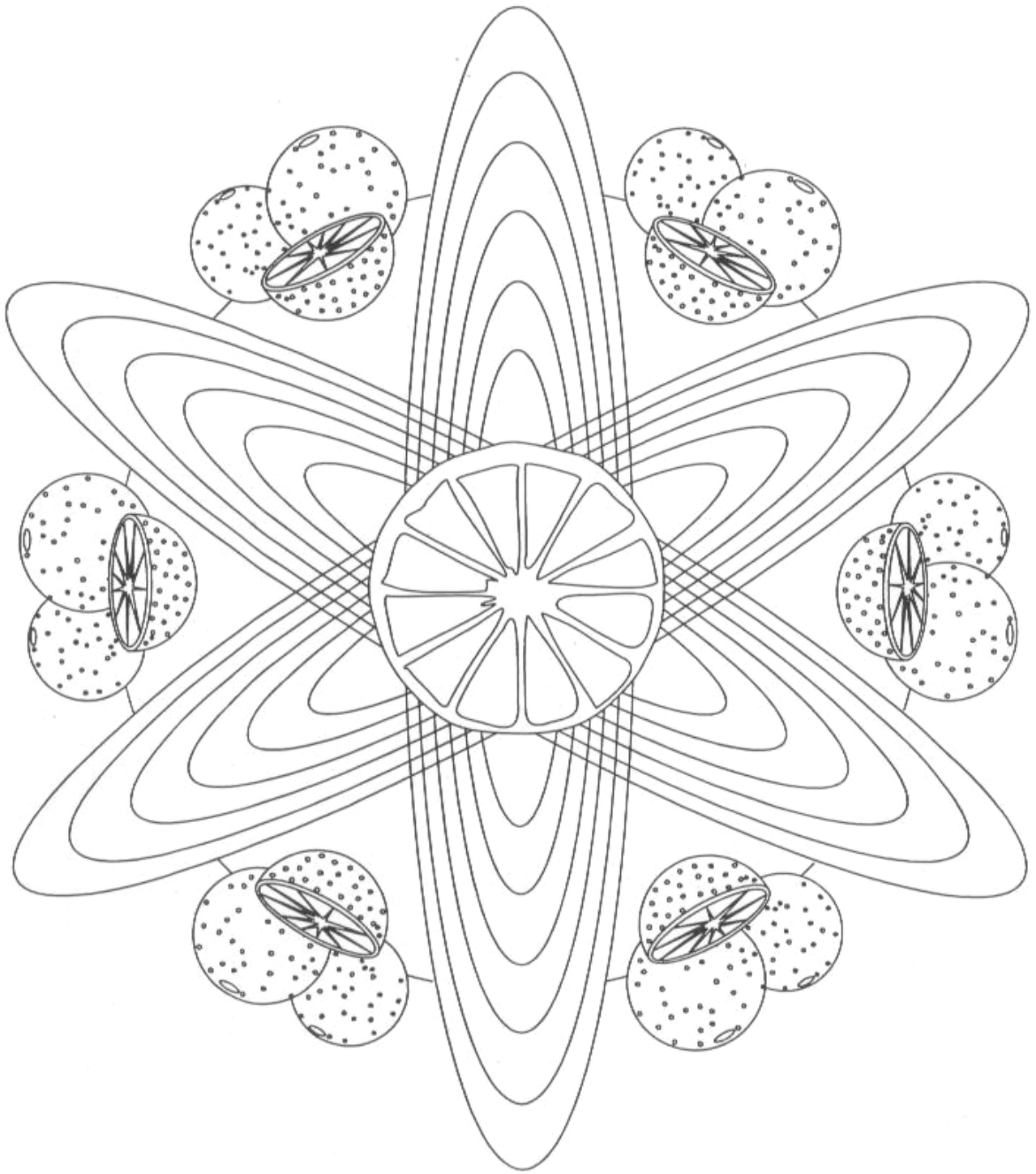
Möhre, Paprika und Tomaten.

Was gehört zu einem gesunden Schulfrühstück? Kreise die gesunden Lebensmittel ein.



Vokabelliste

Fladenbrot	Pide ekmeği
Vollkornbrot	Siyah ekmeğ
Wurst	Sucuk
Tomaten	Domates
Oliven	Zeytin yağı
Paprika	Biber
Wasser	Su
Äpfel	Elma
Eier	Yumurta
Bohnen	Fasulye
Nüsse	Findik
Bananen	Muz
Margarine	Margarin
Käse	Peynir



Lehrer-Informationen

Folgende Lebensmittel wünsche ich mir für unser gemeinsames Frühstück !

Du darfst in jeder Zeile einen Wunsch ankreuzen.

Fladenbrot , Vollkornbrot , Knäckebrot



Tomate , Paprika , Schlangengurke , Olive



Banane , Apfel , Birne



Mineralwasser , Milch



Schafskäse , Käse (z.B. Gouda) , Joghurt



Putenwurst , Ei



Butter , Margarine



Deutsche und türkische Namenskarten

Fladenbrot	Vollkornbrot	Wurst
Tomaten	Oliven	Paprika
Margarine	Käse	Tomaten
Wasser	Äpfel	Eier
Bohnen	Nüsse	Bananen
pide ekmegi	siyah ekemek	sucuk
domates	zeytin yagi	biber
margarin	peynir	domates
su	elma	yumurta
fasulye	findik	muz

LI 3

Anleitung für den Aufbau und die Durchführung der einzelnen Stationen des Wahrnehmungspfades.

Zu Beginn der Unterrichtsstunde teilt die Lehrerin die Klasse in 3 Gruppen ein. In jeder Gruppe wird willkürlich eine Reihenfolge bestimmt, welcher Schüler als erstes, zweites, u.s.w. den Wahrnehmungspfad durchlaufen soll. Die einzelnen Gruppenmitglieder nehmen an einem Wartetisch Platz, welcher sich vor jeder Station befindet. Dort haben sie die Möglichkeit an ihrer Differenzierungsmappe zu arbeiten. Für einen reibungslosen Ablauf empfiehlt es sich, dass einige Eltern die Wartetische beaufsichtigen. Auf ein vorher abgesprochenes Zeichen eines Stationsleiters könnten diese Eltern ein noch wartendes Kind zur Station begleiten und ihm die Augen verbinden. Hat ein Schüler eine Station des Wahrnehmungspfades durchlaufen, holt er seine mit Namen gekennzeichnete Differenzierungsmappe und begibt sich zum nächsten Wartetisch.

Station „Schmecken“

Aufbauanleitung:

Auf einem Tisch befinden sich kleine Tomatenstücke, Oliven, Fladenbrotstücke und Vollkornbrotstücke in Schüsseln. Die Schüsseln sind mit einem Geschirrtuch zugedeckt, damit von den Schülern in der Wartezone nicht erkannt wird, welcher Inhalt sich darin befindet.

Durchführung:

Einem Schüler werden die Augen verbunden. Der Stationsleiter legt dem Kind zuerst ein kleines Stück Tomate in den Mund und bittet ihn das Nahrungsmittel, was es meint zu schmecken mit Namen zu benennen. (Es muss darauf Wert gelegt werden, dass der Schüler im Flüsterton spricht. Dadurch wird vermieden, dass die Schüler, die sich noch im Wartebereich befinden erfahren, welche Lebensmittel in den Schüsseln verborgen sind). Bei einer falschen Antwort nennt der Stationsleiter leise den Namen des entsprechenden Lebensmittels. Der Schüler wird gebeten, das nun mit Namen bekannte Nahrungsmittel noch einmal intensiv zu schmecken. Anschließend wird der Schüler aufgefordert, die weiteren Nahrungsmittel durch schmecken zu erkennen, indem der Stationsleiter ihm auch diese vorsichtig in den Mund legt. Hat der Schüler alle Nahrungsmittel einmal probiert holt, er seine Differenzierungsmappe und begibt sich zum nächsten Wartetisch.

Station „Fühlen“

Aufbauanleitung:

In einem Kopfkissenbezug sind Obst- und Gemüsesorten versteckt, so dass sie für die Schüler im Klassenraum nicht sichtbar sind. Der gefüllte Kopfkissenbezug liegt auf einem Tisch. Es ist darauf zu achten, dass nur Nahrungsmittel ausgewählt werden, die nicht leicht zu zerdrücken sind wie z.B. Äpfel, Schlangengurken und Orangen.

Durchführung:

Der Stationsleiter führt die Hände des Schülers in den Kopfkissenbezug. Der Schüler hat die Aufgabe zu ertasten, welche Obst- und Gemüsesorten im Kopfkissenbezug versteckt sind. Kommt er nicht selbstständig auf die Lösung, hilft der Stationsleiter insofern, als er nachsieht bei welchem Nahrungsmittel der Schüler Erkennungsprobleme hat und nennt ihm die Farbe des Nahrungsmittels. Nur wenn der Schüler gar keine Lösung weiß, nennt der Stationsleiter den Namen des entsprechenden Lebensmittels. Das Kind darf in diesem Fall die Augenbinde abnehmen und das konkrete Nahrungsmittel betrachten. Sind alle versteckten Obst- und Gemüsesorten mit Namen benannt begibt sich der Schüler mit seiner Differenzierungsmappe zum nächsten Wartetisch.

Station „Riechen“

Aufbauanleitung:

Auf einem Tisch befinden sich Nahrungsmittel, die sehr geruchsintensiv sind wie z.B. Schlangengurkenscheiben, Apfelscheiben, Orangenstücke und Oliven. Die kleingeschnittenen Nahrungsmittel befinden sich in kleinen Schälchen, die mit einem Tuch zugedeckt sind. Es genügt, jeweils nur einige Stücke der betreffenden Nahrungsmittel in die Schälchen zu legen.

Durchführung:

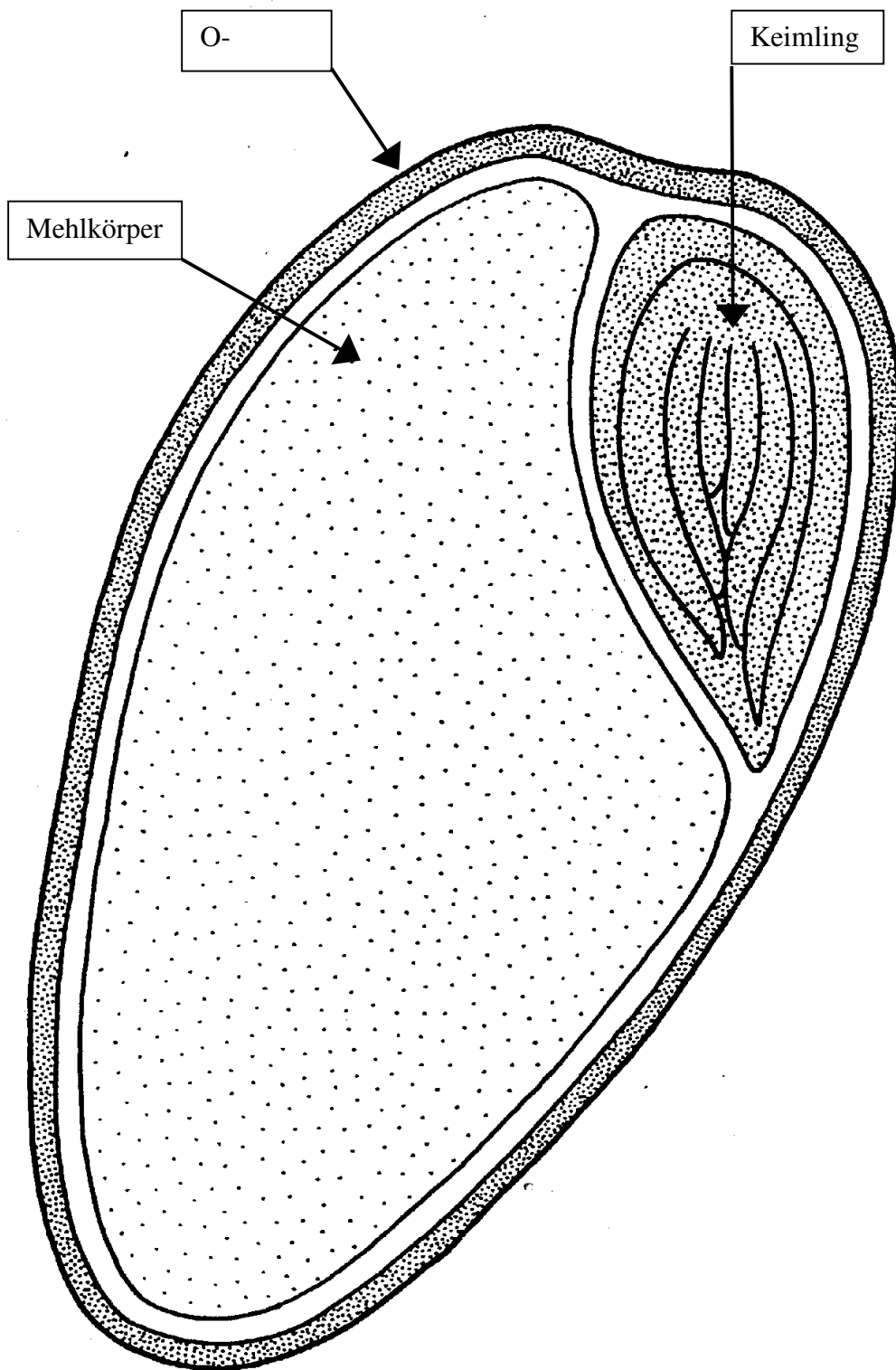
Der Stationsleiter hält dem Schüler ein gefülltes Schälchen dicht unter die Nase und fordert ihn auf, dass was er riecht mit Namen zu benennen. Die Augen des Schülers sind natürlich mit einem Tuch verbunden. Ist die Antwort falsch, wird dem Schüler die Farbe und die Form des Lebensmittels genannt. Kommt er noch nicht auf die Lösung, nennt der Stationsleiter den Namen des entsprechenden Lebensmittels. Der Schüler wird aufgefordert, das nun bekannte

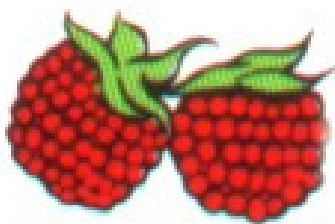
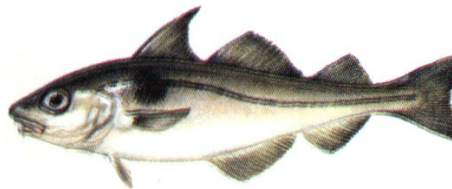
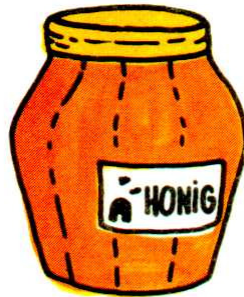
Lebensmittel noch einmal intensiv zu riechen. Erst dann hat er die Aufgabe den Inhalt der anderen Schälchen durch intensives Riechen herauszufinden.

Hat ein Schüler alle Stationen einmal durchlaufen, sucht er sich an einem beliebigen Wartetisch einen Platz und arbeitet an seiner Differenzierungsmappe leise weiter.

Das Getreidekorn

LI 4

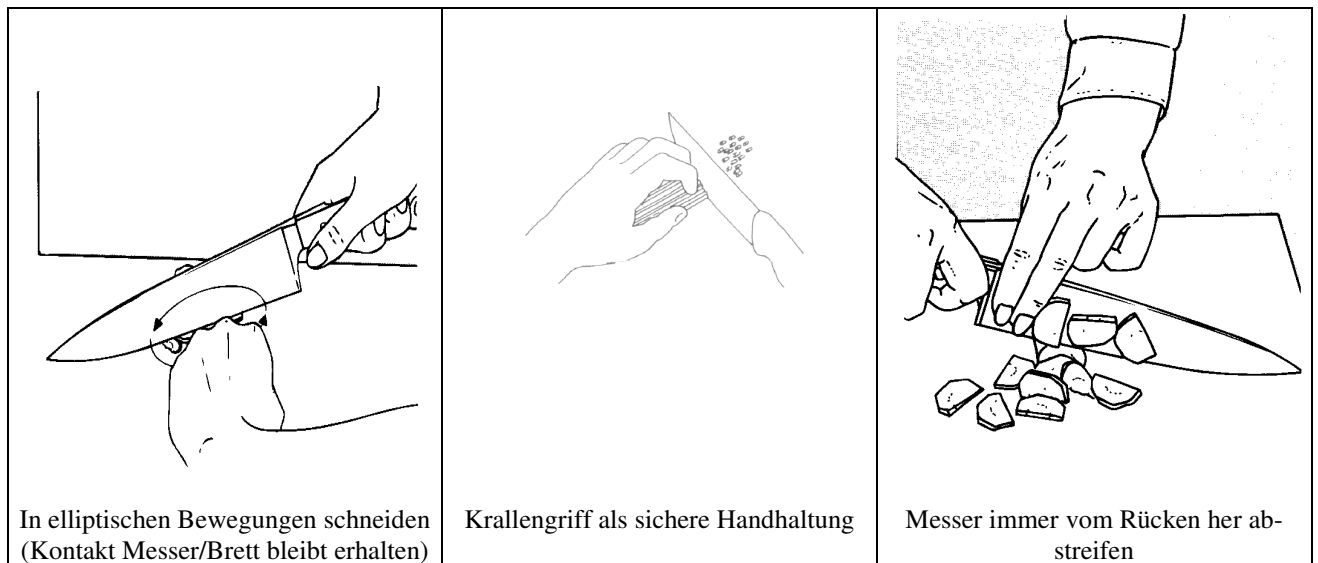




Der Ernährungskreis



Sicherheitsweise zum Gebrauch eines Messers



Allgemeine Sicherheitsregeln:

- Nie in der Hand ohne Unterlage schneiden!
- Nur scharfe Messer schneiden gut!
- Messer nie mit nassen oder fettigen Händen benutzen!
- Messer nie mit der Schneide oben liegen lassen!
- Messer nie im Abfall liegen lassen!
- Nicht mit dem Messer in der Hand herumlaufen!
- Fallenden Messern nicht nachgreifen!
- Messer nach Gebrauch sofort unter fließendem Wasser säubern, trocknen und einräumen!