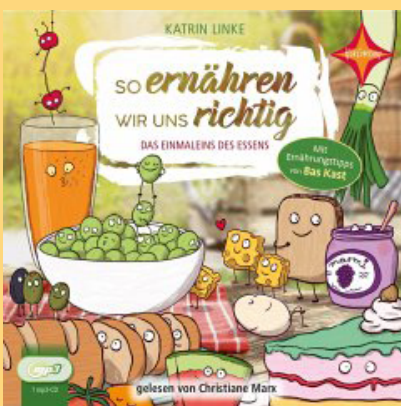




Hörtipp im Juli

So ernähren wir uns richtig - Das Einmaleins des Essens

Katrin Linke



So ernähren wir uns richtig - Das Einmaleins des Essens **Katrin Linke**

HörCompany

16,95 €

ISBN 978-3-9663-2047-4

Wusstest du, dass Obstpflanzen einen ganz schlaun Trick anwenden, um ihre Samen zu verbreiten oder neue Welten zu entdecken? Und wie-so spricht man eigentlich von Ballaststoffen, also einem „Ballast“, obwohl sie in Wirklichkeit doch gar keine Belastung sind? Diese und viele weitere Fragen beantwortet das informative, kurzweilige und abwechslungsreiche Hörbuch „So ernähren wir uns richtig“. Dabei nimmt uns die Autorin Katrin Linke (Biologin und Wissenschaftsjournalistin) mit auf eine Reise durch unseren Körper und unsere Kühlschränke.

Der Würfel kann auch für den Einstieg in andere Themenbereiche eine abwechslungsreiche Methode darstellen.



So ernähren wir uns richtig

Katrin Linke

Ernährungswürfel

Dauer: ca. 15-20 Min. (als Einstieg), ca. 45 Min. (als freie Methode)

Aufwand: gering

Alter: ab ca. 9 Jahren

Material: Arbeitsblatt „Ernährungswürfel“, Buntstifte, Kleber, Schere

Wie das Hörbuch zeigt, bietet das Thema „Ernährung“ eine große Vielfalt an Gesprächsanlässen. Doch wo beginnen? Mit dem Ernährungswürfel können erste Dialoge dazu geschaffen werden.

So geht's:

1. Jedes Kind erhält ein Arbeitsblatt mit dem vorausgefüllten Ernährungswürfel, der (falls es die Zeit zulässt) bemalt, ausgeschnitten und zusammengeklebt wird.
2. Um eine Gesprächsrunde zu starten, würfelt ein Kind mit seinem gebastelten Würfel und beantwortet die entsprechende Frage. Andere Kinder können sich im Anschluss am Thema beteiligen bzw. die Frage inhaltlich etwas weiter ausführen.
3. Anschließend ist ein anderes Kind mit dem Würfeln an der Reihe. Auf diese Weise gelingt ein abwechslungsreicher und kurzweiliger Einstieg in das Thema. Alternativ können Sie den leeren Würfel für Ihre themenspezifischen Bedürfnisse anpassen.

Variante:

1. Im Rahmen der Hörbuchbearbeitung können die Schüler*innen ihren eigenen Ernährungswürfel gestalten und basteln. Welche Fragen würden sie auf den Würfel schreiben?

Jedes Kind bringt ein paar Verpackungen von zuhause mit. Gemeinsam wird die Verteilung von Eiweiß, Fett und Co. näher untersucht.



So ernähren wir uns richtig

Katrin Linke

Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate

Dauer: ca. 45 Min.

Aufwand: gering

Alter: ab ca. 9 Jahren

Material: CD, Abspielgerät, Arbeitsblatt „Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate“

Auf jeder Verpackung ist es notiert: der Gehalt an Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydraten. Doch was steckt eigentlich dahinter und in welchem Produkt findet man am meisten wovon?

So geht's:

1. Teilen Sie das Arbeitsblatt „Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate“ aus und hört euch gemeinsam die Tracks 2, 8 und 13 an. Diskutiert anschließend über das Gehörte. Worin unterscheiden sich Fette von Kohlenhydraten und Eiweißen?
2. Füllt entweder gemeinsam oder in Einzelarbeit den ersten Teil des Arbeitsblattes aus.
3. Der zweite Teil des Arbeitsblattes kann in Kleingruppen bearbeitet werden. Einzelne Produkte wurden im Laufe der Tracks bereits angesprochen, andere ergeben sich möglicherweise von selbst. Diskutiert gemeinsam über diejenigen Lebensmittel und Produkte, bei denen ihr hinsichtlich der Zuordnung nicht sicher seid und besprecht die Ergebnisse anschließend in der Klasse.
4. Welche Lebensmittel kennt ihr noch, die besonders viel Fett, Eiweiß oder Kohlenhydrate haben? Wovon sollte man viel essen, welche Stoffe sollte man eher meiden oder nur begrenzt zu sich nehmen?

Lassen Sie die Kinder einmal Geräusche von Lebensmitteln sammeln. Wie können diese aufgenommen werden, damit man sie voneinander unterscheiden kann?



So ernähren wir uns richtig

Katrin Linke

Geräusche-Rätsel zum Thema „Ernährung“

Dauer: ca. 45 Min.

Aufwand: gering

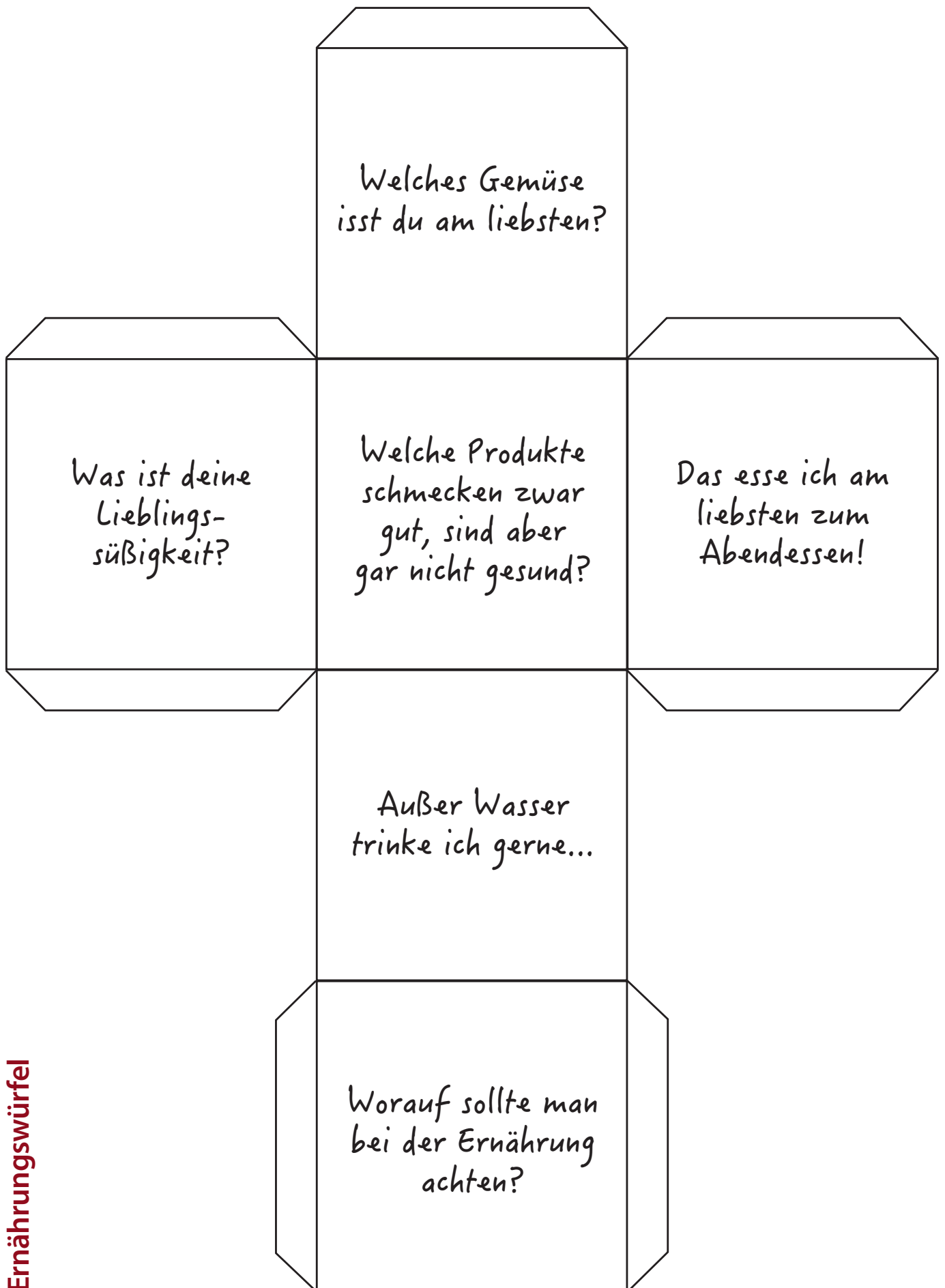
Alter: ab ca. 9 Jahren

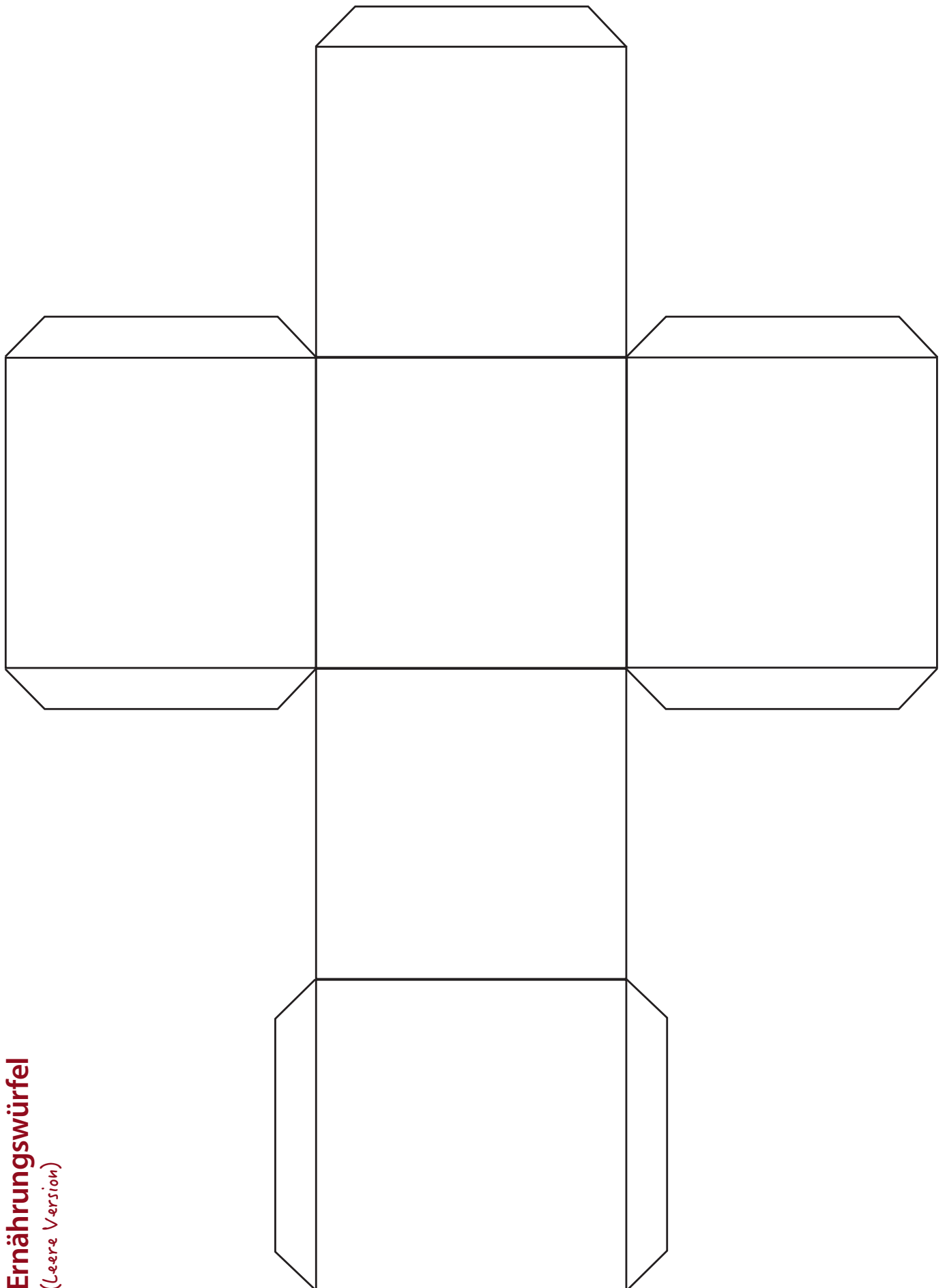
Material: Tablet mit Aufnahme-App (z.B. GarageBand), Drucker, Papier

Essen und Trinken kann man nicht nur sehen und schmecken, sondern auch hörbar machen. Hört bei Frühstück oder Mittagessen einfach mal genau hin! Welche Geräusche könnt ihr entdecken?

So geht's:

1. In Kleingruppen sammeln die Kinder jeweils fünf Geräusche rund um das Thema „Ernährung“. Das kann das laute Knacken und Kauen einer Karotte, das Öffnen einer Sprudelflasche oder das Öffnen einer mitgebrachten Brotdose sein. Gerne hört man beim Essen hin und wieder mal das Kratzen des Messers beim Schneiden auf dem Teller oder ein Bonbon, dass im Mund gegen die Zähne eckt – Der Kreativität zum Geräuschesammeln sind keine Grenzen gesetzt.
2. Die gesammelten Geräusche werden mit einem Tablet aufgenommen und im Nachhinein geprüft, ob die Aufnahme auch wirklich gut zu hören ist.
3. Danach wird noch ein passendes Foto des Geräuschs mithilfe der Kamera-Funktion des Tablets gemacht.
4. Sind alle Gruppen fertig, werden die entstandenen Fotos aller Gruppen ausgedruckt und durcheinander in die Mitte eines Stuhlkreises gelegt. Nacheinander spielen die einzelnen Gruppen ihre Geräusche ab. Können die anderen Kinder das passende Bild zum Geräusch in der Kreismitte finden?





Ernährungswürfel
(Leere Version)

Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate

Hört euch die einzelnen Tracks genauer an und beschreibt, was sich hinter den drei Begriffen verbirgt.

Fette (Track 8)	
Eiweiße (Track 13)	
Kohlenhydrate (Track 2)	

Ordnet die einzelnen Produkte dem jeweiligen Kasten zu – Welches Produkt beinhaltet am meisten Fett/ Eiweiß/ Kohlenhydrate?

Rosinen	Milch	Linsen
Ei	Kuchen	Bratkartoffeln
Butter		
Brot	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; background-color: #e0e0e0; padding: 10px; width: 150px; height: 50px; text-align: center;">Fette</div> <div style="border: 1px solid gray; background-color: #e0e0e0; padding: 10px; width: 150px; height: 50px; text-align: center;">Eiweiße</div> <div style="border: 1px solid gray; background-color: #e0e0e0; padding: 10px; width: 150px; height: 50px; text-align: center;">Kohlenhydrate</div> </div>	Nudeln
Banane	Cornflakes	Thunfisch
Joghurt		Zucker
Salami	Pommes Frites	