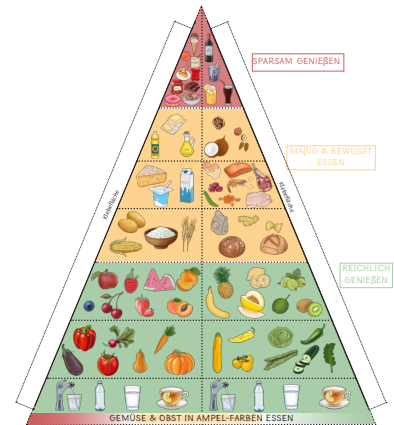


KLAPPEN, ENTDECKEN, VERSTEHEN: DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE -INKLUSIVE NUTRI-SCORE & HALTUNGSSTUFEN

HINWEISE

Ernährung verstehen – kindgerecht und handlungsorientiert
(Klasse 3/4)

Mit diesem Material vermitteln Sie wichtige Grundlagen der gesunden Ernährung anschaulich und motivierend. Die Kinder basteln eine **Ernährungspyramide zum Aufklappen in Ampelfarben**, die nicht nur übersichtlich ist, sondern auch leicht verständliche Zusatzinfos zu **Inhaltsstoffen** der jeweiligen Lebensmittelgruppen enthält und eine Erklärung, was diese im Körper bewirken. Die Bastelvorlage ist sehr einfach umzusetzen und zusätzlich in Schwarz-Weiß zum individuellen Ausmalen verfügbar.



Ergänzend lernen die Schüler:innen den **Nutri-Score** kennen – mit kindgerechter Erklärung, passenden Aufgaben und Lösungen zur direkten Unterrichtsnutzung.

Auch die **Haltungsstufen** bei tierischen Produkten werden verständlich erklärt, inklusive kritischer Betrachtung sowie einer Übungsaufgabe mit Lösung. Da beide Symbole rechtlich nicht abgedruckt werden dürfen, wäre es sinnvoll, zwei (leere) Produkte mit Nutri-Score zum Vergleichen und ein Tierprodukt mit Haltungsstufe in den Unterricht mitzunehmen.

Mit diesem Material erhalten Sie ein komplettes, sofort einsetzbares Unterrichtspaket, das Ernährungsbildung praxisnah, verständlich und nachhaltig vermittelt.

INHALT

Ernährungspyramide zum Aufklappen basteln:

- in bunt
- in S/W zum Ausmalen

-> Für mehr Stabilität können die Seiten der Ernährungspyramide nach dem Anmalen, aber vor dem Ausschneiden auf stärkeres Papier oder Pappe geklebt werden.

Nutri-Score:

- Erklärung
- AB
- Lösung

Haltungsform:

- Haltungsform erklärt
- Wie lebt ein Tier ohne Haltungsstufe?
- Ist immer Verlass auf die Haltungsform? - Ein kritischer Blick
- AB Haltungsstufen PRO & CONTRA - Tabelle
- Lösung

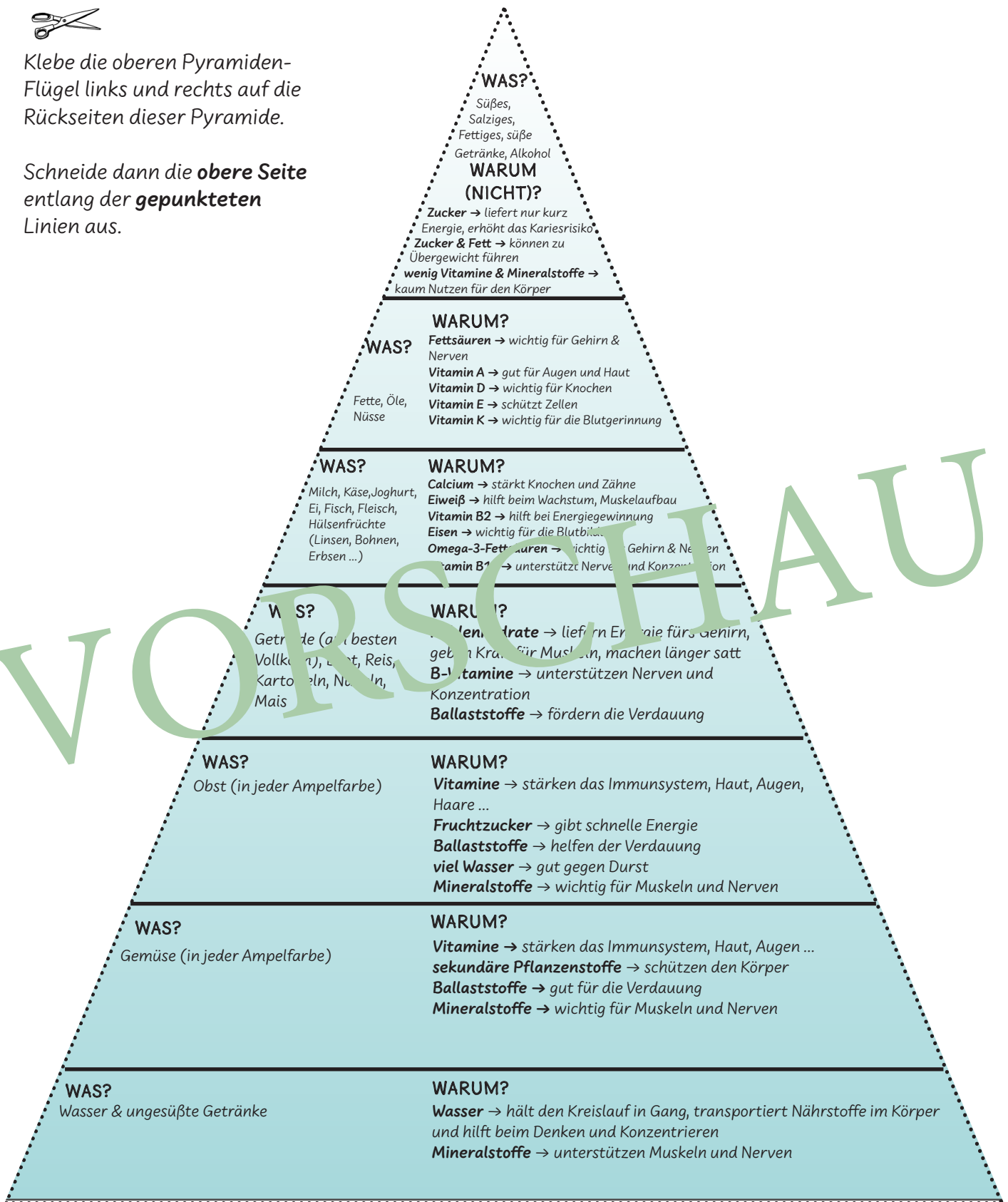
ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE UNTEN

Schneide entlang der **gepunkteten** Linien aus.



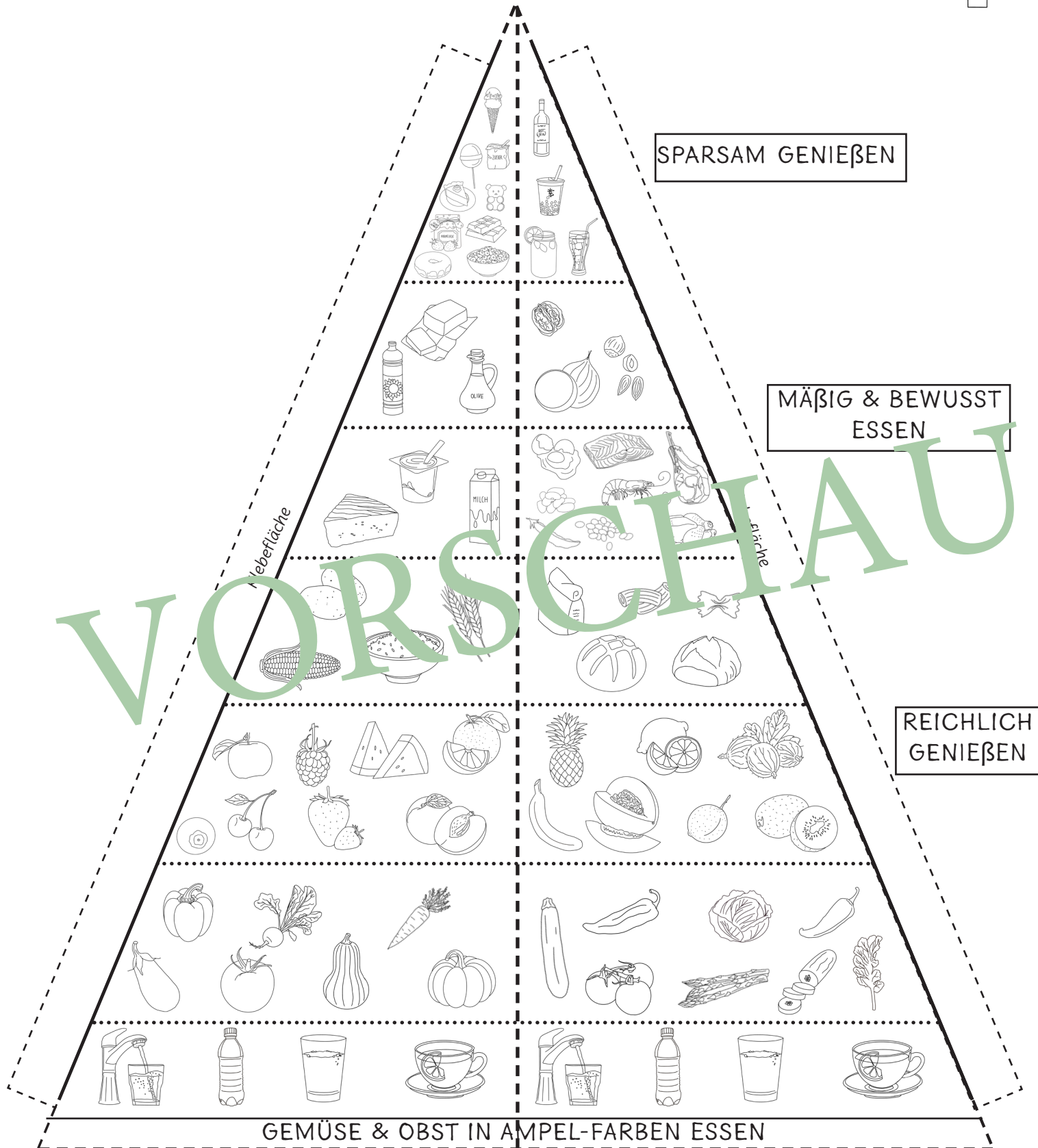
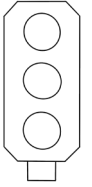
Klebe die oberen Pyramiden-Flügel links und rechts auf die Rückseiten dieser Pyramide.

Schneide dann die **obere Seite** entlang der **gepunkteten** Linien aus.



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE OBEN

Male die Lebensmittel bunt an. Wenn du die Lebensmittel nicht erkennst, findest du auf der Seite „Elemente für die Pyramide“ Hinweise zum Anmalen. Die Hintergründe der unteren drei Ebenen malst du in einem hellen Grünton an, die drei Ebenen darüber gelb und die Spitze rot. Schneide die Flügel entlang der gestrichelten Linien aus. Streiche dann Kleber auf die Rückseiten der Klebeflächen.



DER NUTRI-SCORE

WAS HEIßT DAS ÜBERSETZT?

-> **Nutrire** ist Lateinisch und heißt ‚nähren‘ und **score** ist Englisch und heißt ‚Auswertung‘/‚Punktzahl‘

WAS IST DER NUTRI-SCORE?

Der Nutri-Score ist ein hilfreiches System und ähnelt einer Ampel. Du findest ihn auf vielen Lebensmitteln im Supermarkt. Er zeigt schnell, wie gesund ein Lebensmittel im Vergleich zu ähnlichen Produkten ist. Er ist aber nur zum Vergleichen gedacht: Der Nutri-Score vergleicht ähnliche Produkte:

- Müsli mit Müsli
- Pizza mit Pizza
- Joghurt mit Joghurt

Somit hilft dir der Nutri-Score beim Einkaufen.

WIE FUNKTIONIERT DER NUTRI-SCORE?

Es gibt 5 Stufen:

- A = sehr gute Wahl
- B = gute Wahl
- C = mittl
- D = eher ungesund
- E = weniger gute Wahl



Bevor ein Lebensmittel einen Nutri-Score erhält, werden die Inhaltsstoffe zusammengerechnet. Der Nutri-Score schaut z. B. auf:

-  Zucker
-  Fett
-  Salz
-  Ballaststoffe
-  Obst & Gemüse

Gute Sachen **verbessern** die Note, viel Zucker/Fett/Salz **verschlechtern** sie.

HALTUNGSSTUFE 4 – AUSLAUF/WEIDE

- Tiere haben viel Platz
- sie können richtig nach draußen
- Rinder oft auf der Weide
- Hühner laufen im Freien

Typische Tiere:

- Rinder auf der Weide
- Schweine mit Auslauf
- Federvieh mit Freilandhaltung

Merksatz:

Die Tiere können draußen herumlaufen.

HALTUNGSSTUFE 5 – BIO (AM BESTEN FÜR TIERE)

- sehr viel Platz
- immer Auslauf draußen
- Bio-Futter
- besonders tierfreundlich

Typische Tiere:

- Bio-Rinder
- Bio-Schweine
- Bio-Hühner/Freilandhühner
- manchmal Schafe

Merksatz:

Die Tiere leben fast wie auf dem Bauernhof.



KURZE ZUSAMMENFASSUNG

1. Stufe 1: sehr eng im Stall
2. Stufe 2: etwas mehr Platz im Stall
3. Stufe 3: frische Luft und etwas Auslauf
4. Stufe 4: draußen laufen möglich
5. Stufe 5: Bio – viel Platz draußen, Bio-Futter