

**Eine Volksweisheit sagt: „Ein voller Bauch studiert nicht gern“. Bedeutet das, dass man mit leerem Bauch Höchstleistungen erbringt?**

Nein, natürlich nicht! Fünf Mahlzeiten, drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten, sind ideal, um uns über den Tag verteilt mit Energie und allen lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen.

Ein guter Tag beginnt mit einem guten **Frühstück**, um die über Nacht geleerten Energiespeicher wieder aufzufüllen (siehe Frühstück Woche 1). Ein gutes **Pausenbrot** am Vormittag sorgt dann dafür, dass der Blutzuckerspiegel stabil bleibt und Gehirn- und Körperzellen ausreichend versorgt sind. Gegen Mittag, wenn unsere Leistungsfähigkeit langsam absinkt, hilft ein leichtes **Mittagessen** mit viel Gemüse, einer Beilage aus Erdäpfeln oder Getreide, sowie mageres Fleisch oder Fisch, dieses Tief zu überstehen. Sehr fettreiches, üppiges Essen macht uns nur noch müder, da der Körper mit der Verdauung dieses Essens viel zu tun hat. Am Nachmittag darf es als **Snack** auch einmal eine Süßigkeit oder ein Stück Kuchen sein, aber auch Obst eignet sich hervorragend als Zwischenmahlzeit. Beim **Abendessen** ist zu beachten, dass die letzte Mahlzeit spätestens 2 Stunden vor dem zu Bett gehen eingenommen werden sollte. Ernährungsmythen, denen zu Folge nach 17 Uhr nicht mehr gegessen werden sollte, entsprechen übrigens nicht der Wahrheit. Studien zeigen, dass weniger der Umfang oder die Uhrzeit des Abendessens sondern eher die Gesamtanzahl der Kalorien, die wir über den Tag verteilt zu uns nehmen, entscheidend dafür ist, ob wir zunehmen.

### Ü Rezepte und Ideen für die Pause

Teilen Sie die Klasse in mehrere Gruppen ein. Jede Gruppe ist für ein Rezept zuständig.

#### Bunte Obst- und Gemüsespieße

- » Mögliche Zutaten sind Gurken- und Karottenscheiben, Radieschenhälften, bunte Paprikastücke, Cocktailtomaten, Ananas, Erdbeeren, Apfel- oder Birnenspalten, Bananen- und Mandarinstücke, Kiwischeiben, Weintrauben etc.
- » Das geschnittene Obst sollte mit etwas Zitronensaft beträufelt werden. So wird es nicht so leicht braun.
- » Natürlich können Sie auch noch Brot- oder Käsestücke in die Spieße mit einbauen.

#### Lustige Obst und Gemüsebilder

Lassen Sie die Kinder mit Obst- und Gemüsestücken Bilder am Teller gestalten. Hier sind ein paar Beispiele:



### Fitmax Burger

- » 1 (Voll-)Kornweckerl + 1 EL Frischkäse + 1 Scheibe Putenschinken + Gurkenscheiben + 1 Salatblatt + 1 Scheibe Tomate

### Käsespitz

- » 2 Scheiben fein vermahlendes Vollkornbrot + Kräuterfrischkäse + 2 Scheiben Käse + 2-3 Cocktailtomaten in Scheiben geschnitten.
- » Das fertige Brot so durchschneiden, dass 2 Dreiecke entstehen.

### Pausenpfote:

- » Vollkornbrotstücke oder Pumpernickel (ev. rund oder sternförmig ausstechen) mit Frischkäse bestreichen und z. B. abwechselnd mit Gurke, gelbem Paprika und Radieschenscheiben auf einen Spieß stecken.

### Braunbärsnack

- » 1 Dinkelweckerl + Topfenaufstrich oder Frischkäse „natur“ + Obststücke (Himbeeren, Apfel, Erdbeeren, Banane...), ev. 1 TL Marmelade oder Honig zum Süßen.

### Hasensandwich

- » 1 Kornweckerl + 1 EL (Knoblauch- / Kren-) Frischkäse + 1 Salatblatt, + 1 EL geriebene Karotte + Radieschenscheiben + Gurkenscheiben + Kohlrabistifte + 1 Scheibe Gouda + Schnittlauch zum Bestreuen.

### Beeren-Buttermilch

Für 12 Portionen:

- » 750 g Beeren (z. B. Heidelbeere, Erdbeere, Himbeere) waschen und mit 1,5 L Buttermilch mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß oder im Standmixer pürieren.

### Mango Lassi

Für 7 - 8 Portionen:

- » 500 g Natur-Joghurt, 300 ml Milch oder Wasser, 400 g Mango(s) aus der Dose (mit Saft) und 3 TL Zitronensaft im Standmixer pürieren. (Ev. mit Honig süßen)
- » Wenn das Lassi zu dickflüssig ist, kann man es noch mit Wasser oder Mineralwasser verdünnen.
- » Jedes Glas mit einer Prise Zimt und Mandelblättchen bestreuen.

### Gemüsesticks mit Dip

- » Gemüse wie Karotten, Paprika, Kohlrabi, Gurken in Streifen schneiden.
- » Grundmasse: 1 Becher Sauerrahm + 1 Becher Magertopfen miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- » Kräuterdip: 4 EL gehackte frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Kerbel, Dill, Oregano, Basilikum etc.) zugeben.
- » Knoblauchdip: 1 Knoblauchzehe hineinpressen und mit Basilikum, Schnittlauch und Oregano verfeinern
- » Eierdip: 2 Hartgekochte Eier fein würfelig schneiden. Als Kräuter eignen sich Schnittlauch und Kresse

## Ü Obst und Gemüse ABC

Gelingt es den Schülern in Gruppen das ganze ABC mit Obst und Gemüsenamen zu befüllen? Teilen Sie an alle Kinder das Arbeitsblatt (S. 4) aus.

Zur Vorbereitung sollten zuvor verschiedene Obst und Gemüsesorten besprochen werden. Bilder z. B. aus Botanik- oder Kochbüchern und Anschauungsmaterial sind hilfreich.

Diese Übung kann auch als Hausaufgabe durchgeführt oder mit einem Markt- oder Supermarktbesuch kombiniert werden.

Besprechen Sie am Ende das Ergebnis mit den Kindern und ergänzen Sie fehlende Beispiele (Beispiele siehe Arbeitsblatt 2, S. 5). Zeigen Sie ev. Bilder von unbekanntem Obst- und Gemüsesorten.

Diese Übung kann auch mit einer Verkostung verbunden werden. „Wir essen uns durchs ABC“

[modifiziert nach: BZgA; gesund und munter, Themenheft 7: Obst und Gemüse, 2005]

## Ü ÜBER ODER UNTER DER ERDE?

Dabei handelt es sich um ein Bewegungsspiel. Je nachdem, ob das Obst oder Gemüse über oder unter der Erde wächst, sollen die Kinder sich flach auf den Boden legen oder einen Strecksprung machen. Beispiel: Der Lehrer ruft „Kartoffel“ und alle Kinder legen sich flach auf den Boden, da die Kartoffel unter der Erde wächst. „Apfel“ – alle Kinder machen einen Strecksprung. Schwieriger ist das Spiel noch, wenn man bei den überirdischen Pflanzen zwischen bodennah z. B. Erdbeeren oder Hochwuchs unterscheidet. Bodennah bedeutet in die Hocke gehen usw.

## Ü Mit allen Sinnen entdecken

Ideale Ergänzung zum Thema unsere Sinne: Gruppenweise Schmeck, Riech und Tastübungen machen. Für jede Station gibt es 1-2 Schüler, die diese „betreuen“.

**Tastbox:** Die Schüler müssen ertasten welches Obst, Gemüse etc. sich darin verstecken. Sie haben keine Tastbox? Dann verstecken Sie die Lebensmittel einfach unter einer Decke oder in einem Sack, wo die Kinder hineingreifen können.

**Riechen:** Bereiten Sie 4 oder 5 verschiedene Riechproben vor, indem Sie z.B. Gewürze wie Zimt, Vanille oder Pfeffer in leere Filmdöschen füllen (bekommt man z. B. im Fotofachgeschäft). Geben Sie über die Füllung ein wenig Watte und verschließen Sie die Dose. Zum Riechen müssen die Kinder nur den Deckel ein wenig abheben und schnüffeln. Achtung: Die Dose sollte weder geschüttelt noch auf den Kopf gestellt werden, damit die Kinder nicht sehen, was sich unter der Watte verbirgt. Weitere geeignete Proben: Bananenschale, verschiedene Duftöle oder Kräuter, Gras, geriebene Schokolade...

**Einfärben von Säften:** Färben Sie Fruchtsäfte mit Hilfe von Lebensmittelfarben z. B. rot ein. Können die Kinder die Geschmacksrichtung noch erraten? Achten Sie dabei darauf, die Säfte möglichst gleichmäßig einzufärben und nur trübe Säfte mit trüben Säften oder durchsichtige Säfte mit anderen durchsichtigen Säften zu vergleichen. Sie können die Übung auch mit verschiedenen Joghurtsorten probieren (schwierig).

**Geräusche:** nehmen Sie eine Kassette oder CD mit verschiedenen Geräuschen auf, z. B. einschenken von Mineralwasser, Rascheln einer Chipstüte, Abbeißen von einem knackigen Apfel, Umrühren in einer Tasse, Zubereiten von Popcorn... Die Kinder sollen raten, was gerade passiert.

# Obst und Gemüse ABC



Finde zu so vielen Buchstaben wie möglich ein Obst- oder Gemüsebeispiel!

A \_\_\_\_\_

N \_\_\_\_\_

B \_\_\_\_\_

O \_\_\_\_\_

C \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

Q \_\_\_\_\_

E \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

F \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

G \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

H \_\_\_\_\_

U \_\_\_\_\_

I \_\_\_\_\_

V \_\_\_\_\_

J \_\_\_\_\_

W \_\_\_\_\_

K \_\_\_\_\_

X Mit x find ich nix

L \_\_\_\_\_

Y \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

Z \_\_\_\_\_

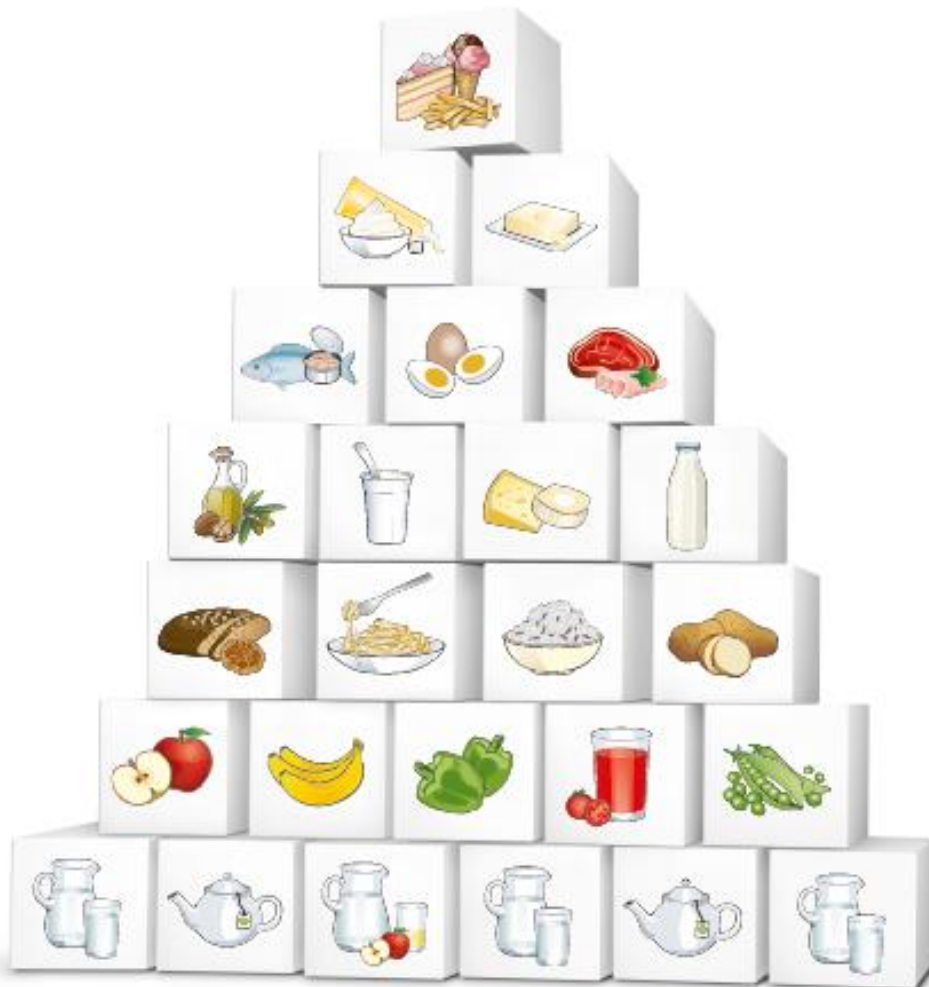
# Obst und Gemüse ABC



Finde zu so vielen Buchstaben wie möglich ein Obst- oder Gemüsebeispiel!

- |                                                    |                                                   |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>A</b> Apfel, Avocado, Artischocke, Ananas       | <b>N</b> Nektarine, Nashi                         |
| <b>B</b> Birne, Banane, Broccoli, Bohnen           | <b>O</b> Okra, Orange, Olive                      |
| <b>C</b> Chicorée, Champignon, Chinakohl           | <b>P</b> Pastinake, Paprika, Preiselbeere, Papaya |
| <b>D</b> Dattel, Dille, Durian, Drachenfrucht      | <b>Q</b> Quitte                                   |
| <b>E</b> Erbsen, Erdbeere, Eierschwammerl          | <b>R</b> Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rucola   |
| <b>F</b> Fisolen, Feige, Fenchel, Frühlingszwiebel | <b>S</b> Spargel, Spinat, Sellerie, Stachelbeere  |
| <b>G</b> Guave, Gurke, Grapefruit, Granatapfel     | <b>T</b> Tomate, Trüffel, Topinambur, Tamarillo   |
| <b>H</b> Himbeere, Honigmelone, Heidelbeere        | <b>U</b> Ugli, Umbú                               |
| <b>I</b> Ingwer, Indianerbohne                     | <b>V</b> Vogerlsalat, Vogelbeere                  |
| <b>J</b> Johannisbeere, Jackfrucht, Jostabeere     | <b>W</b> Weintraube, Weichsel, Wirsing, Weißkraut |
| <b>K</b> Kürbis, Karfiol, Kohlrabi, Kohl, Kirsche  | <b>X</b> _____                                    |
| <b>L</b> Lollo Rosso, Löwenzahn, Lauch, Limette    | <b>Y</b> Yamswurzel                               |
| <b>M</b> Mandarine, Mango, Melanzani               | <b>Z</b> Zitrone, Zwetschke, Zwiebel, Zucchini    |

# Die österreichische Ernährungspyramide



## Die 7 Stufen zur Gesundheit

						
<b>Alkoholfreie Getränke</b>	<b>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</b>	<b>Getreide und Erdäpfel</b>	<b>Milch und Milchprodukte</b>	<b>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</b>	<b>Fette und Öle</b>	<b>Fettes, Süßes und Salziges</b>
Täglich mindestens 1,3 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiereiche Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und / oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).	Wöchentlich 1 - 2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder mageres Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.	Täglich 1 - 2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

**G'scheit g'sund.**  
Eine Initiative des Bundesministeriums für Gesundheit.

**g** BUNDESMINISTERIUM FÜR GESUNDHEIT