

# Zusatzmodul «Ernährung»

## Darum geht's

«schule bewegt» ist ein nationales Programm des Bundesamts für Sport BASPO, das die tägliche Bewegung in den Schulen fördert. Alle teilnehmenden Schulen und Klassen verpflichten sich zu mindestens 20 Minuten täglicher Bewegung während eines Quartals oder länger.

**Tipp:** Die Ernährungsscheibe kann unter [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch) (Umsetzen > Module > Zusatzmaterial) heruntergeladen werden. Gedruckte Poster zur Ernährungsscheibe können unter [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop) bestellt werden.

Dieses Zusatzmodul liefert wichtige Grundlageninformationen zum Thema Ernährung. Zudem zeigt es mit zahlreichen Ideen auf, was die Schule zu einer gesunden Ernährung beitragen kann. Die Thematik eignet sich für den Unterricht, für Projektstage oder Projektwochen. Das Zusatzmodul «Ernährung» kann nur zusammen mit einem der Bewegungsmodule von «schule bewegt» gewählt werden, da wir empfehlen, die Themen Ernährung und Bewegung zu kombinieren. Das Zusatzmodul basiert auf den fünf Ernährungsbotschaften und der Ernährungsscheibe für Kinder der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und Gesundheitsförderung Schweiz.

Die Ernährungsempfehlungen dieses Zusatzmoduls richten sich an Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren.

Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der täglichen Bewegung und gesunden Ernährung mit «schule bewegt»!

Mehr Infos und Umsetzungsideen: [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)



Herausgeber: Bundesamt für Sport  
BASPO

Redaktion: «schule bewegt»

Lektorat: Peter Bader

Zeichnungen: Lucas Zbinden

Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlicher  
Waldwirtschaft und anderen kontrollierten  
Herkünften  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. SCS-COC-100235  
© 1996 Forest Stewardship Council



# Wasser trinken

## Info-Karte

### Grundlagen

Wasser ist lebenswichtig.

Der Mensch besteht zu  $\frac{2}{3}$  aus Wasser.

Das Trinkwasser in der Schweiz ist einwandfrei und gesund.

Je nach Alter solltest du zwischen 1 und 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag zu dir nehmen (Kinder im Alter von 5 bis 10 ca. 1 Liter, danach etwas mehr bis ca. 1,5 Liter). Trinke morgens, mittags, abends und in den Pausen. Durst ist ein Zeichen, dass du zuwenig getrunken hast. Vielleicht bist du dann auch müde, schlapp, unkonzentriert oder es wird dir sogar schwindlig? Trink etwas Wasser! Geeignete Getränke sind: Hahnenwasser, Mineralwasser und ungezuckerter Früchte- oder Kräutertee. Wasser ist die Grundlage von allem, was wir trinken.

Hast du gewusst, dass...

- ... der Mensch ohne Wasser höchstens 3 Tage lang überleben kann?
- ... der Mensch auch beim Atmen viel Flüssigkeit verliert? Du siehst das bei kaltem Wetter sehr gut oder wenn du an eine Fensterscheibe hauchst!
- ... du viel mehr trinken musst, wenn du Fieber oder Durchfall hast oder schwitzt (z. B. bei heissem Wetter oder beim Sport)?
- ... Wasser ein Transportmittel ist? Alle Nährstoffe aus der Nahrung gelangen via Wasser ins Blut und so in jede Zelle deines Körpers. Auf diese Weise bleibt dein Körper gesund und fit und du hast Energie für den ganzen Tag!
- ... dass deine Niere wie eine Kläranlage funktioniert und dein Blut reinigt? Was der Körper nicht mehr braucht, scheidet er über den Urin und Stuhlgang aus.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Wasser trinken

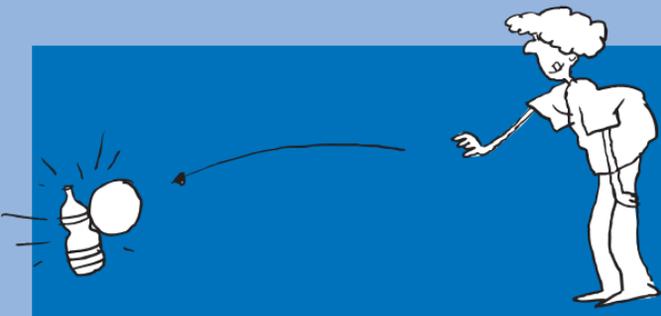
## Pausenplatz

### Pet-Flaschen-Kegeln – das ideale Spiel für warme Sommertage

Zwei Schülerinnen stellen je eine mit Wasser gefüllte, offene Petflasche in einem Abstand von ca. 3 bis 5 Metern auf. Ziel ist es, den Ball wie beim Kegeln so auf die Pet-Flasche des Gegners zu werfen oder zu rollen, dass diese umfällt und das Wasser ausläuft. Die Flasche darf nicht verteidigt werden: Wenn sie umfällt, muss der Schüler den Ball möglichst schnell holen und darf sie erst dann wieder aufstellen. Es verliert, wer zuerst kein Wasser mehr (bzw. nur noch bis zu einem Strich im unteren  $\frac{1}{5}$  der Flasche) in der Flasche hat.



## Zusatzmodul «Ernährung»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Wasser trinken

## Schulzimmer

### Trinke regelmässig einen Schluck Wasser

Alle Schülerinnen und Schüler haben einen Bidon oder einen Becher gefüllt mit Wasser auf ihrem Pult. Trinkt regelmässig einen Schluck Wasser. In der Klasse können Spielregeln vereinbart werden.

Hier einige Beispiele:

- Bidon oder Becher können in den Pausen aufgefüllt werden.
- Wer dreimal gähnt, trinkt einen Schluck Wasser.
- Wer Kopfweh hat oder sich schwindlig fühlt, hat eventuell vorher zuwenig getrunken und sollte etwas Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Wer sich müde und unkonzentriert fühlt, trinkt regelmässig einen Schluck Wasser.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Wasser trinken

## Kochbuch

### Säfte und Tees

Kocht Tees mit tollen Geschmacksrichtungen und ohne Zucker: Heiss oder abgekühlt schmecken sie super! Verdünnt reine Fruchtsäfte mit Wasser oder kohlenstoffhaltigem Mineralwasser ( $\frac{1}{3}$  Saft,  $\frac{2}{3}$  Wasser). Tipp: Ihr könnt auch zuerst Säfte mischen und erst dann mit Wasser auffüllen!

### Der «Beeren-Flipp» für genussvolle Momente

Zutaten: 1 Glas, 1 Handvoll Beeren, einige Tropfen Zitronensaft, 1 dl Apfelsaft und 1–1  $\frac{1}{2}$  dl Mineralwasser. So funktioniert's: Die Beeren waschen, zerkleinern und in ein hohes Gefäss geben. Dann den Zitronen- und Apfelsaft begeben und mixen. Zum Schluss alles in ein Glas füllen und mit Mineralwasser aufgiessen.

### Varianten

- Beeren durch Melone, Kiwi, reife Aprikosen oder reife Pfirsiche ersetzen.
- Apfelsaft durch Orangen- oder Traubensaft ersetzen.
- Eiswürfel beifügen.
- Pfefferminz- oder Zitronenmelisseblätter mitmixen.

Quelle: tipfit, © 2006 Schulverlag plus AG, Bern

**Tipp:** Pflanz im Schulgarten oder zu Hause Pfefferminze oder Zitronenmelisse an. Die Blätter eignen sich bestens, um selber Tee zu machen oder um den «Beeren-Flipp» zu ergänzen.



## Zusatzmodul «Ernährung»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Früchte und Gemüse essen

## Info-Karte

### Grundlagen

Früchte und Gemüse sind gesund: Sie enthalten neben viel Wasser wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Nahrungsfasern und weitere wertvolle Inhaltsstoffe.

Sie versorgen deinen Körper mit Nährstoffen, löschen den Durst und stillen den Hunger. 5 Portionen täglich sind optimal (2 Portionen Früchte und 3 Portionen Gemüse), wobei 1 Portion einer Handvoll entspricht. Fühlst du dich am Vormittag oder Nachmittag etwas müde und hungrig? Eine Frucht macht dich schnell wieder fit!

Frische Früchte sind ideale Desserts und Zwischenmahlzeiten. Gemüse oder Salat gehören zu jedem Essen – so wird jede Mahlzeit farbig und abwechslungsreich! Probier möglichst verschiedene Sorten aus, auch solche die du noch nicht kennst! Achte dabei darauf, dass du vor allem saisongerechte Früchte und Gemüse verwendest.

Hast du gewusst, dass...

- ... beim langen Kochen Vitamine teilweise zerstört werden? Deswegen sollte man auf eine kurze und schonende Zubereitung achten.
- ... früher viele Seefahrer an Skorbut (Vitamin-C-Mangel) erkrankten oder starben? Sie überlebten, als sie später Sauerkraut, Kartoffeln und Zitrusfrüchte (alles reich an Vitamin C) auf ihre langen Reisen mitnahmen.
- ... das berühmte Vitamin C nicht nur in Orangen, Zitronen und Grapefruits vorkommt, sondern in allen Früchten und sogar in Gemüse? Besonders Vitamin-C-reich sind Beeren, Kiwi, Peperoni und Broccoli.



## Zusatzmodul «Ernährung»

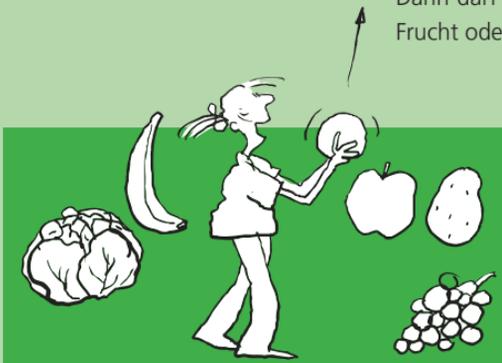
[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Früchte und Gemüse essen

## Pausenplatz

### Frucht oder Gemüse?

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich auf dem Pausenplatz in einem Kreis auf. Alle erhalten den Namen einer Frucht oder eines Gemüses zugeteilt. Nun geht Schülerin in die Mitte des Kreises, wirft einen Ball auf und ruft ein Gemüse oder eine Frucht. In diesem Moment springen alle Kinder davon, nur der entsprechende Schüler läuft in den Kreis und fängt den Ball, bevor dieser zu Boden fällt. Sobald ihm das gelingt, ruft er laut «Stopp», so dass alle stehen bleiben. Nun darf der Fänger des Balles ein Kind wählen, das mit seinen Händen einen «Korb» bildet, in welchen nun der Ball geworfen wird. Geschafft? Dann darf diese Schülerin in den Kreis stehen, den Ball aufwerfen und eine Frucht oder ein Gemüse rufen.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Früchte und Gemüse essen

## Schulzimmer

### Znüni-Kiosk

Eine Klasse oder die ganze Schule entwickelt und führt einen Znüni-Kiosk (auch bekannt unter dem Namen «Znüni-Määrt») durch, bei dem die Kinder günstige und gesunde Zwischenverpflegungen selbst einkaufen, zubereiten und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern verkaufen können. Der Znüni-Kiosk wird von den Klassen abwechselungsweise oder von freiwilligen Schülerinnen betrieben. Dieser Kiosk ist jeweils an einem Tag oder zwei Tagen in der Woche geöffnet. Ziel des Znüni-Kiosk ist es, ein gesundes, vielseitiges, saisonales und zahnschonendes Ernährungsverhalten der Schüler zu fördern.

**Tipp:** Vollkornbrötli, belegte Brötchen mit Käse, Milchdrink, Früchte und Gemüse (als Ganzes oder als Spiessli).

Weitere Infos zum «Znüni Määrt»: [www.gesundheitsfoerderung.lu.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.lu.ch)



## Zusatzmodul «Ernährung»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Früchte und Gemüse essen

## Kochbuch

### Zwischenverpflegungen – Rezepte mit Früchten und Gemüse

Hier stellen wir euch ganz einfache Rezepte vor, mit denen ihr zu Hause oder in der Schule eine gesunde und leckere Zwischenverpflegung zubereiten könnt.

**Früchte-Spiessli:** Zutaten: Wähle aus saisonalen Früchten 2–4 aus. So funktioniert's: Schneide die Früchte in ca. 1 cm dicke Scheiben. Stecke nun die Fruchtstücke auf ein Holzspiessli und fertig ist der leckere Schmaus!

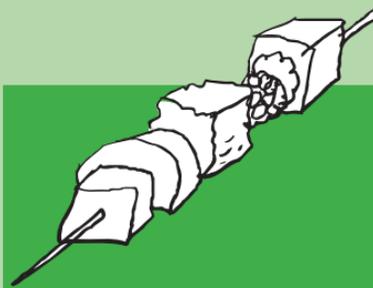
**Variante:** Ganz einfach lässt sich ein Rüeblli-Bündel zubereiten: Nimm dazu Rüeblli, Käse und Pumpernickelbrot und schneide alles in dünne Stäbchen (zum Beispiel ca. 1 cm dick und ca. 10 cm lang). Binde diese nun mit etwas Schnur zu einem Bündel zusammen und stecke es in die Znüni-Box.

**Apfel-Marienkäfer:** Zutaten: Ein roter Apfel, etwas Zitronensaft, Mandeln oder Mandelstifte oder Grissini oder ein Rüeblli. So funktioniert's: Halbiere den Apfel und schneide das Gehäuse heraus. Aus dem Rücken schneidest du nun beliebig viele «Tupfen». Du kannst das herausgeschnittene Fruchtfleisch als «Fühler» benutzen. Bestreiche die «Löcher» mit Zitronensaft. Für die Beine kannst du Mandeln oder Mandelstifte, Grissini oder Rüeblli-Stäbchen verwenden. Dekorationstipp: Aus Käsescheiben kannst du Blättchen ausstechen.

Quelle und weitere Rezepte: [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)



## Zusatzmodul «Ernährung»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Regelmässig essen

## Info-Karte

### Grundlagen

Du willst tagsüber fit sein und dich in der Schule gut konzentrieren können? Dazu brauchst du regelmässig einen Energieschub, nämlich ein Frühstück, ein Mittag- und ein Abendessen. Iss bis du satt bist, aber nicht auf Vorrat!

Für den kleinen Hunger zwischendurch zum Znüni und zum Zvieri sind eine Frucht, ein Glas Milch, ein Joghurt, ein Birchermüesli, ein Vollkornbrötli (evtl. mit Nüssen oder Dörrfrüchten im Teig) oder ein kleines Sandwich (z. B. mit einem Stück Käse oder Quarkaufstrich) ideal. Falls du zu Hause kein Frühstück isst: Nimm unbedingt eine Zwischen-

verpflegung mit in die Schule! Denk daran, dir am Morgen vor der Schule etwas Zeit für die Vorbereitung zu nehmen!

Hast du gewusst, dass...

- ...deine Leistungsfähigkeit (d.h. wie konzentriert und fit du bist) vom Blutzucker abhängt? Mit 3 richtigen Mahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten bleibst du fit. Wenn du viel zu viel gegessen hast oder wenn du richtig Hunger hast, dann kannst du dich schlecht konzentrieren und fühlst dich wahrscheinlich müde.
- ...dein Hirn zum Funktionieren auf Traubenzucker (Glucose) angewiesen ist? Traubenzucker ist nicht nur in Trauben, sondern in allen Früchten enthalten. Auch Brot, Kartoffeln, Teigwaren oder Reis enthalten Traubenzucker.
- ...Süssigkeiten keine idealen Zwischenmahlzeiten sind, da sie wenige wichtige Nährstoffe enthalten, zudem ungünstig für die Zähne (Karies) sind und den Blutzuckerspiegel zu schnell ansteigen lassen? Falls du gelegentlich Süssigkeiten isst, putze dir danach die Zähne.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Regelmässig essen

## Pausenplatz



## Regelmässige Bewegung

Um euch fit zu halten, solltet ihr euch jeden Tag bewegen – während mindestens einer Stunde, es darf auch mehr sein. Bei schule.bewegt habt ihr viele Ideen für die tägliche Bewegung erhalten. Legt euch einen Bewegungsplan für die Woche zu: Wählt für jeden Tag für die grosse Pause ein Spiel oder eine Bewegungsform aus. Wie wär's zum Beispiel am Montag mit Spielformen, welche die Ausdauerfähigkeit trainieren, am Dienstag mit Formen zur Kräftigung eurer Muskulatur? Am Mittwoch führt ihr Hüpfspiele durch, die eure Knochen stärken, am Donnerstag trainiert ihr eure Beweglichkeit und am Freitag absolviert ihr Bewegungsformen und -spiele, welche eure Geschicklichkeit trainieren. Führt eure Lieblingsübungen auch am Wochenende zu Hause durch!

Teilt euch die grosse Pause so ein, dass euch neben der Bewegungssequenz genügend Zeit für eure Zwischenverpflegung bleibt.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Regelmässig essen

## Schulzimmer

### Ernährungstagebuch

Alle Schülerinnen und Schüler erhalten den Auftrag, ein Ernährungstagebuch (evtl. zusammen mit einem Bewegungstagebuch) zu führen. Notiert während einem bis drei Tagen, einer Woche oder einem Quartal, was, wie viel und wann ihr esst und trinkt.

Vorlagen für das Ernährungstagebuch findet ihr auf [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch) (Umsetzen > Praxisdownloads).

Analysiert das Ernährungstagebuch mit euren Klassenkameraden/-innen und eurer Lehrperson.

- Habt ihr euch abwechslungsreich und regelmässig verpflegt?
- Trinkt ihr genug (je nach Alter mindestens 1 bis 1,5 Liter täglich)? Trinkt ihr mehr, wenn ihr euch viel bewegt?
- Esst ihr pro Tag mindestens 5 Portionen Früchte und Gemüse?
- Esst ihr jeweils Frühstück und/oder eine Zwischenverpflegung mit nährstoffreichen Zutaten?
- Habt ihr 3 Portionen Milchprodukte zu euch genommen? Damit stärkt ihr eure Knochen. Auch Bewegung ist für die Stärkung der Knochen sehr wichtig.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Regelmässig essen

## Kochbuch

### Birchermüesli

Mische dir selber dein Lieblingsmüesli für's Frühstück, für die Pause oder für eine andere Mahlzeit, welche du nicht zu Hause einnimmst.

Zutaten für 1 Person: 1 Esslöffel Haferflocken, 3–4 Esslöffel Joghurt nature (½ Becher), ½ Apfel, ½ Portion einer anderen Frucht nach Saison, evtl. 1 Esslöffel gehackte Nüsse, Samen oder Kerne und etwas flüssiger Honig.

So funktioniert's: Haferflocken in eine Schale geben. Früchte in kleine Stücke schneiden und zugeben. Joghurt und zerkleinerte Nüsse begeben. Gut mischen und fertig ist das Birchermüesli.

### Varianten

- Haferflocken durch andere Flocken oder ungezuckerte Birchermüesli-Mischung ersetzen.
- Apfel fein raffeln anstatt in Stücke zu schneiden.
- 1–2 Esslöffel Orangensaft machen das Müesli flüssiger.
- Zur Abwechslung ein süsses Müesli? Ein kleines Stück (3–4 cm) Banane, mit der Gabel fein zerdrückt, zufügen.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Essen und Trinken schlau auswählen

## Info-Karte

### Grundlagen

Iss abwechslungsreich, das hält dich fit. Eine ausgewogene Mahlzeit ist ganz einfach: Sie besteht aus 1 Portion Gemüse oder Salat, 1 Portion Stärkebeilage und 1 Portion Eiweiss. Stärkebeilagen wie Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot, Haferflocken, Hirse etc. liefern Energie für dein Hirn und deine Muskeln. Das Eiweiss (Fleisch, Fisch, Ei, Tofu und Hülsenfrüchte, Käse, Quark etc.) ist der «Baustoff» für deinen Körper. Du brauchst täglich kleine Portionen davon. Gehe beim Kochen sparsam mit Fetten und Ölen um, wähle aber gute Qualität, denn auch Fette und Öle liefern wichtige Baustoffe für deinen Körper.

Gemüse und Salat sind die Frisch- und Muntermacher mit viel Vitaminen und Mineralstoffen. Eine frische Frucht ist ein prima Dessert. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel solltest du nur ab und zu und in kleinen Mengen geniessen, pro Tag darfst du dir aber eine kleine Portion Süsses gönnen.

Hast du gewusst, dass...

- ...du für starke Knochen und Zähne Kalzium brauchst? Besonders kalziumreich sind Milchprodukte. Nimm davon 3 Portionen pro Tag zu dir (1 Portion entspricht z. B.: 1 Glas Milch, 1 Joghurt, 1 kleinen Stück Käse). Du kannst diese Portionen zum Frühstück, als Dessert, gelegentlich als Zwischenmahlzeit oder in einem Birchermüesli essen.
- ...dass Eiweiss für starke Muskeln gebraucht wird?

Beachte:

- Auf [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) findest du Merkblätter zu allfälligen Nahrungsmittelunverträglichkeiten.
- Wenn ein Kind unter Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten leidet oder wenn es eine Diät einhalten muss, dann haben natürlich in jedem Fall diese Anweisungen Priorität.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Essen und Trinken schlau auswählen

## Pausenplatz

### Was braucht wie viel Energie?

Welche Art von Bewegung verbraucht wie viel Energie? Probiert verschiedene Fortbewegungsarten aus: Spazieren, Dauerlaufen und Seilspringen. Was braucht am meisten Energie? Absolviert einen 4-Minuten-Dauerlauf, springt eine Minute Seil und spaziert eine Viertelstunde. Dabei verbraucht ihr jeweils die gleiche Menge Energie – mit sehr unterschiedlichem Zeitaufwand. Verblüffend, nicht? Ihr könnt zusätzlich nach jeder der Bewegungsformen euren Puls messen. Wie hoch ist dieser und könnt ihr eine Verbindung mit dem Energieverbrauch feststellen?



## Zusatzmodul «Ernährung»

### Lebensmittelschnecke

Malt mit Kreide eine Schnecke auf den Boden (siehe Zeichnung links). Statt mit Zahlen füllt Ihr sie mit 10 Zeichnungen von verschiedenen Lebensmitteln aus verschiedenen Lebensmittelgruppen (z. B. Spaghetti, Karotten, Schokolade, Milch, Fisch, Fleisch etc.). Nun springt ihr die Zeichnungen nach beliebigen Kriterien ab: Springt zum Beispiel die vier Lebensmittel ab, die euch am Besten schmecken, dann die Lebensmittel, welche ihr als letztes gegessen habt etc. Viel Spass!



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

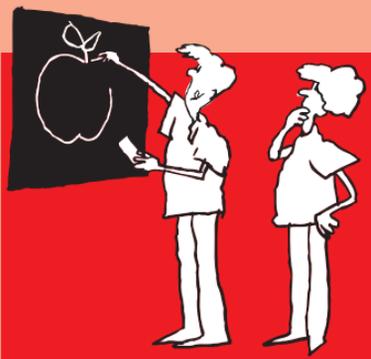
# Essen und Trinken schlau auswählen

## Schulzimmer

### Kartenspiel

Erstellt Karten mit Bildern oder Namen von Lebensmitteln (Früchte, Gemüse, Stärkebeilagen, eiweisshaltige Nahrungsmittel, Getränke etc.). Ihr könnt die Karten zeichnen, Bilder aus Heften oder Zeitungen ausschneiden, Fotografieren etc. Mit diesen Karten könnt ihr verschiedenste Spiele durchführen:

- **Activity:** Ihr bildet innerhalb der Klasse zwei Teams. Ein Kind zieht eine Karte. Nun muss das Kind versuchen, das entsprechende Lebensmittel pantomimisch darzustellen. Welche Gruppe errät als erstes, welches Lebensmittel gemeint ist? Dasselbe könnt ihr auch mit Zeichnungen machen.
- **Die vier Jahreszeiten:** Nehmt die Karten mit Früchten, Gemüse und weiteren saisonabhängigen Lebensmitteln. Schafft ihr es, diese den vier Jahreszeiten zuzuordnen?
- **Zuordnung von Lebensmitteln:** Ordnet die Karten den verschiedenen Lebensmittelgruppen zu (z. B. Fleisch, Fisch oder Eier zu den eiweissreichen Lebensmitteln). Überlegt dabei, wofür die Lebensmittelgruppen besonders wichtig sind (Getränke für Flüssigkeit, Milchprodukte für Eiweiss und Calcium etc.).
- **Bestimmt** habt ihr noch weitere eigene Ideen, was ihr mit den Lebensmittelkarten spielen könnt. Oder?



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Essen und Trinken schlau auswählen

## Kochbuch

### Das Klassenkochbuch

Alle Schülerinnen und Schüler eurer Klasse bringen ihr Lieblingsrezept mit in die Schule. Wichtig ist, dass es ein Rezept ist, welches einfach zu kochen ist und ihr vielleicht schon selber mal gekocht habt. Besprecht in der Klasse die Rezepte und prüft, ob sie abwechslungsreich und gesund sind.

Nun macht ihr ein Klassenkochbuch mit all euren Lieblingsrezepten. Das Klassenbuch darf dann von allen Schülerinnen bei Bedarf ausgelehnt werden; oder die Rezepte werden kopiert und alle Schülerinnen basteln sich daraus ihr eigenes Kochbuch.

### Varianten

- Vielleicht enthält euer Kochbuch verschiedene Rubriken, etwa Frühstück, Zwischenverpflegungen, Mittagessen, Abendessen, Desserts etc.
- Wenn die Infrastruktur vorhanden ist: Bereitet das eine oder andere Rezept in der Schule zu und esst es miteinander.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beim Essen Bildschirm aus

## Info-Karte

### Grundlagen

Nimm dir Zeit zum Essen, denn du willst sicher merken, was du isst: wie es schmeckt, wie es aussieht und wie es riecht. Du merkst auch, ob du satt bist oder noch Hunger hast. Deine Eltern und Geschwister erzählen sicher von ihren Erlebnissen und auch du möchtest erzählen, was du in der Schule und mit Freundinnen und Freunden gemacht hast. Das sind ganz wichtige Momente des Tages! Wenn dazu Fernseher oder Computer laufen, verpasst du sie – das wäre sehr schade!

Hast du gewusst, dass...

- ...du deinen Geschmackssinn trainieren kannst, so dass du blind sagen kannst, was du isst?
- ...Kinderschokolade, Milchschnitten, «Kinderguetsli» und andere «Kinder-Produkte» nur ein Werbegag sind? Sie sind gar nicht «gesünder» als andere Süssigkeiten.
- ...das Sättigungsgefühl erst nach 15 bis 20 Minuten einsetzt?



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beim Essen Bildschirm aus

## Pausenplatz

### Sag mir, was du isst...

Du kannst deinen Geschmackssinn trainieren, indem du ab und zu mit geschlossenen Augen etwas isst und versuchst herauszufinden, was es ist. Übe es gelegentlich! Ihr könnt z. B. während den Pausen ein Spiel daraus machen: Ihr verratet nicht, was ihr zum Essen und Trinken mitgebracht habt. Dann bietet ihr einer Freundin etwas davon an – diese muss dazu die Augen schliessen und versucht, das Znüni zu erraten!

Viel Spass!



## Zusatzmodul «Ernährung»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beim Essen Bildschirm aus

## Schulzimmer

### Tipps für längere Tätigkeiten vor dem Bildschirm

Wenn du während einer längeren Zeit vor dem Bildschirm arbeiten musst und du dich also nicht bewegen kannst, geben wir dir folgende Tipps:

- Kompensiere die Zeit, die du vor dem Bildschirm verbracht hast, mit Bewegung und Spiel, am besten draussen.
- Steh ab und zu mal auf, strecke und recke dich.
- Kennst du einige Stretching- und Gymnastikübungen, welche du auf und mit deinem Stuhl machen kannst?
- Probier mal die Tischglocke: Stütze dich mit den Unterarmen auf der Tischfläche ab und ziehe die Beine an. Dann pendle mit den Beinen vor und zurück.
- Fixiere regelmässig mit deinen Augen andere Objekte als den Bildschirm, damit sie sich erholen können.



## Zusatzmodul «Ernährung»

[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

# Beim Essen Bildschirm aus

## Kochbuch

### Pikante Knabbermischung – Power für unterwegs

Zutaten für 8–10 Portionen: 1 Eiweiss, 1 Prise Salz, ½–1 Kaffeelöffel Paprika, 250–300 g Nussmischung, z. B. Mandeln, Haselnüsse, Baumnüsse, Cashewnüsse, Paranüsse, Pekannüsse.

So funktioniert's: Eiweiss in einer Schüssel «verklöpfen», dann Salz und Paprika beifügen. Die Nussmischung zugeben und mischen. Blech mit Backpapier belegen, Nussmischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C bis 15 Minuten rösten. Achtung, die Nüsse dürfen nicht dunkel werden! Diese Knabbermischung kann lauwarm serviert oder ausgekühlt in einer verschliessbaren Znüni-Box als Zwischenverpflegung mitgenommen werden. Die Knabbermischung ist 2 Wochen haltbar.

### Varianten und Tipps

- Nusskernmischungen sind in grösseren Lebensmittelläden erhältlich, sie schmecken auch ohne Zutaten sehr gut!
- Kräuter wie etwa fein geschnittener Rosmarin oder Thymian beifügen.
- Nur eine einzige Nussorte verwenden.
- Paprika durch Curry oder Chili (Achtung scharf!) ersetzen.

Quelle: tippfit, © 2006 Schulverlag plus AG, Bern



### Zusatzmodul «Ernährung»



[www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)