

# Stationen Ernährung

## Station 4: Die Ernährungspyramide

Durch das Kennenlernen der Ernährungspyramide wird den Teilnehmenden eine ausgewogene, gesunde Ernährung bildlich vermittelt. Dabei soll ihnen bewusst werden, welche Nahrungsmittel sie in welchem Maße verzehren sollten.

Gemeinsame Aufgabe der Jugendlichen ist es, Magnetkarten mit verschiedenen darauf abgebildeten Nahrungsmitteln, richtig zuzuordnen und an der Ernährungspyramide anzubringen. Kurze Texte mit Beschreibungen auf den einzelnen Feldern der Pyramide helfen dabei. Anschließend gilt es noch, Kernaussagen für gesunde Ernährung als "Faustregeln" in die richtigen Kategorien einzuordnen.

## Station 5 : Das Tagesmenü

Neben der allgemeinen Sensibilisierung für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, geht es hier vor allem darum, verschiedene Inhaltsstoffe und deren Bedeutung für den Körper aufzuzeigen. Auf anschauliche Art und Weise erhalten die Jugendlichen ein Bewusstsein für Maßeinheiten und Portionsgrößen von verschiedenen Lebensmitteln und lernen zu verstehen, warum welche Nahrungsmittel wie häufig verzehrt werden sollten.

Zunächst stellen die Jugendlichen aus verschiedenen Lebensmittelbildern ein Tagesmenü aus mehreren Mahlzeiten für einen fiktiven Gleichaltrigen zusammen. In einem zweiten Schritt werden alle Inhaltsstoffe dieser Nahrungsmittel anhand einer Punkteskala in einem Säulendiagramm abgebildet. Dabei wird deutlich sichtbar, welche Nahrungsbestandteile, die jeder Körper für eine gesunde Entwicklung benötigt, ausreichend oder aber zu wenig bzw. zu viel aufgenommen werden. Abschließend können die Jugendlichen diskutieren, inwiefern sie daraufhin ihr Tagesmenü anpassen sollten.

## Station 6: Mein neues Frühstück

Hier können die Jugendlichen einmal ihren Geschmackssinn auf die Probe stellen. Mit gesunden und preisgünstigen Alternativen zu stark gezuckerten Cornflakes- und Müsliprodukten soll die Neugier auf vielleicht noch unbekannte Lebensmittel geweckt werden. Zudem soll das "Essen" als ein angenehmes Beisammensein erlebt werden und der gemeinschaftliche Wert dessen vermittelt werden.

Für die Jugendlichen stehen eine Auswahl an bestimmten Getreide-, Nuss- und Samensorten sowie Trockenfrüchten bereit. Diese sollen mit verbundenen Augen

nacheinander probiert werden, um am Geschmack zu erkennen, worum es sich handelt.

Cookies helfen uns bei der Bereitstellung unserer Inhalte. Durch die Nutzung unserer Webseite erklären Sie sich damit einverstanden, dass wir Cookies setzen. Erfahren Sie mehr

OK