



Ausgewogene Ernährung

Lehrerinformation

Arbeitsauftrag	Eine ausgewogene Ernährung (und ausreichend Bewegung) fördert die geistige Entwicklung des Kindes und trägt zu einem gesunden Körpergewicht bei. Was ist aber zu beachten, wenn eine Nahrungsmittelallergie (NMA) vorliegt? Auf welche Nahrungsmittel gibt es allergische Reaktionen?
Ziel	Die Schüler wissen, was eine ausgewogene Ernährung ist. Sie kennen auch die verschiedenen Arten einer Nahrungsmittelallergie und wissen, was es dabei zu beachten gilt.
Material	Arbeitsblätter
Sozialform	EA
Zeit	20'

Zusätzliche
Informationen:

- Auf www.kiknet.ch finden Sie eine ganze Unterrichtseinheit über das Thema «Gesunde Ernährung».
- Mit den SuS ein feines und gesundes Menu planen, kochen und geniessen.
- Weiterführendes Informations- oder Unterrichtsmaterial kann auf www.sge-ssn.ch heruntergeladen werden.



Ausgewogene Ernährung

Lehrerinformation

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



KINDER UND
JUGENDLICHE

MINDESTENS



1h
PRO TAG

MITTLERE
INTENSITÄT



HOHE
INTENSITÄT



Mehrmals pro Woche:

- KNOCHEN STÄRKEN
- HERZ-KREISLAUF ANREGEN
- MUSKELN KRÄFTIGEN
- GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
- BEWEGLICHKEIT ERHALTEN



- Regelmässige Bewegung ist eine Grundvoraussetzung für eine gesunde Entwicklung. Nach heutigen Erkenntnissen sollten Kinder und Jugendliche im Schulalter zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich Aktivitäten mit mittlerer bis hoher Intensität durchführen. Dafür bietet sich eine Fülle von Sport- und Bewegungsaktivitäten an.
- Für eine optimale Entwicklung ist ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig. Dabei sollten im Rahmen der «Minimalstunde» oder darüber hinaus mehrmals pro Woche Tätigkeiten durchgeführt werden, welche die Knochen stärken, den Herz-Kreislauf anregen, die Muskeln kräftigen, die Geschicklichkeit verbessern und die Beweglichkeit erhalten.
- Kinder im Primarschulalter sollten sich deutlich mehr bewegen. Zusätzliche Aktivitäten bringen für alle Altersgruppen weiteren gesundheitlichen Nutzen.
- Langdauernde Tätigkeiten ohne körperliche Aktivität sollten so weit wie möglich vermieden werden und ab und zu durch kurze aktive Bewegungspausen unterbrochen werden.
- weitere Informationen in «08 Bewegung und Asthma» oder www.hepa.ch
-

Ausgewogene Ernährung

Lehrerinformation



Ernährungsscheibe für Kinder SGE

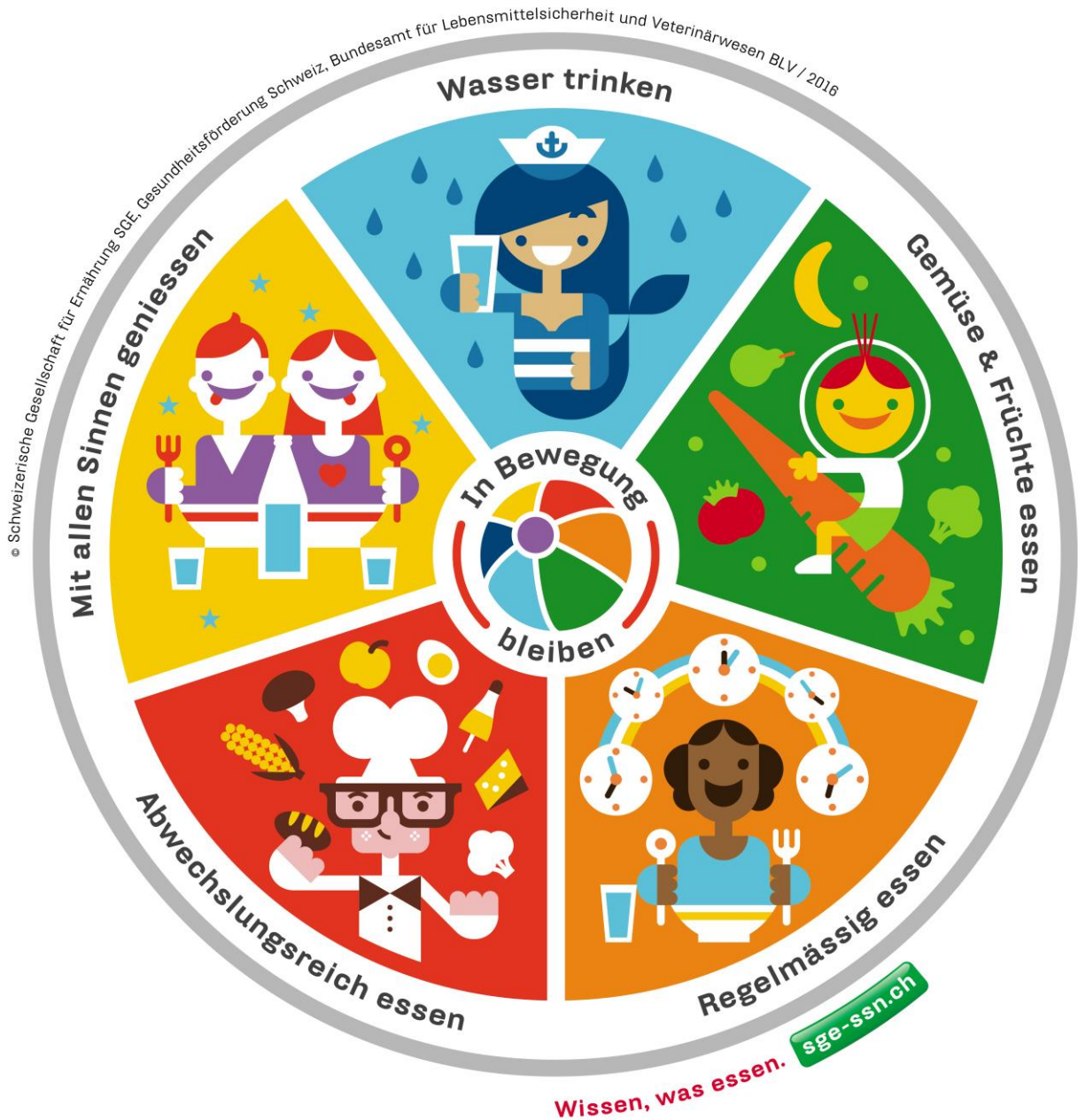


Bild: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Gesunde Ernährung

Arbeitsblatt



4/7

Aufgabe 1: Lies den Text gut durch, unterstreiche dabei wichtige Informationen.

Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittelallergien entstehen durch eine Abwehrreaktion des Körpers auf an sich harmlose pflanzliche oder tierische Eiweiße. Bei einer entsprechenden Veranlagung kann wiederholtes Essen von bestimmten Lebensmitteln, zu dieser allergischen Reaktion führen. Bereits kleinste Mengen eines entsprechenden Nahrungsmittels können dann eine allergische Reaktion auslösen.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen einer **Nahrungsmittelallergie** und einer **Nahrungsmittelintoleranz**. Bei einer **Nahrungsmittelintoleranz** hat der Körper die Fähigkeit teilweise oder ganz verloren, einen bestimmten Stoff zu verdauen. Der Körper bildet hier im Gegensatz zu einer Nahrungsmittelallergie keine Antikörper, sondern reagiert unmittelbar mit Beschwerden auf ein Nahrungsmittel.

Kreuzreaktion

Eine Kreuzreaktion ist eine allergische Reaktion auf scheinbar unterschiedliche Substanzen. Das Immunsystem verwechselt dabei sehr ähnlich aussehende Allergene, was zu allergischen Beschwerden führen kann. So sind sich beispielsweise die Allergene von Birkenpollen und Nüssen sehr ähnlich. So kann es vorkommen, dass eine Person, welche auf Birkenpollen allergische Reaktionen zeigt, auch Symptome beim Verzehren von Nüssen verspürt.

Symptome bei einer Nahrungsmittelallergie

Allergische Reaktionen treten unterschiedlich auf. Von harmlosen Rötungen und Schwellungen bis hin zu lebensbedrohlichen Sofortreaktionen ist alles möglich.

- Juckreiz an Lippen und im Hals
- ein pelziges Gefühl in Mund und Gaumen
- Schwellungen der Lippen und Zunge, der Wangen- und Rachenschleimhaut unmittelbar nach dem Genuss des Nahrungsmittels
- Erbrechen
- Magen- oder Bauchkrämpfe
- Durchfall
- Ekzeme, Urtikaria
- Asthmaanfälle
- anaphylaktischer Schock (schwere allergische Sofortreaktion)

Diagnose

Beim Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie führen diese Punkte zu einer Diagnose:

- Selbstbeobachtung (am besten mit einem Tagebuch, welche Symptome wann aufgetreten sind)
- Hauttest/Prick-Test
- Bluttest mit Bestimmung von IgE-Antikörpern

Gesunde Ernährung

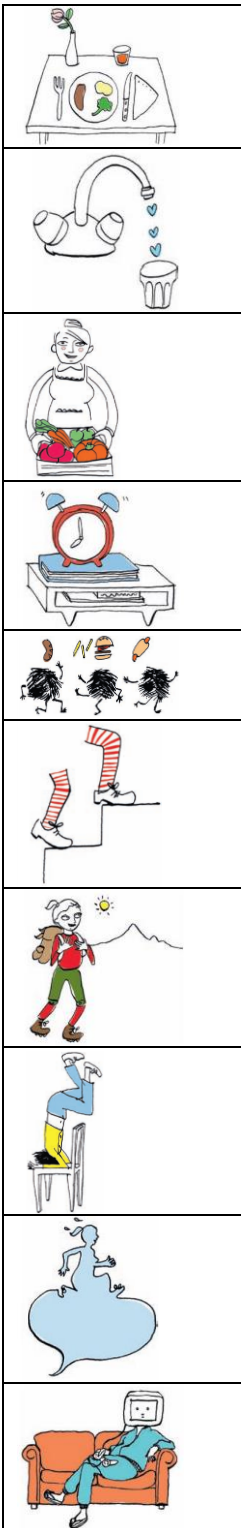
Arbeitsblatt



6/7

Aufgabe 3:

Hier findest du zehn Ernährungs- und Bewegungstipps. Verbinde die Bilder mit dem passenden Text, respektive Tipp.



Iss regelmässig so, dass der Heisshunger nicht aufkommt: Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten passen in der Regel gut in deinen Tagesablauf. Wenn du ein Frühstücksmuffel bist, kannst du das Frühstück auch als Znüni geniessen!

Augen auf! Bewegungsmöglichkeiten bieten sich viele: Wo ist der nächste Wanderweg? Hat es in meiner Nähe ein Schwimmbad? Gibt es Freunde, welche mit mir joggen?

«Ich habe keine Zeit für Sport». Dies ist eine Ausrede! Bei einer guten Planung ist Bewegung leicht in den Alltag zu integrieren.

Klein und fein sollen die Portionen sein!
Iss die schön angerichtete Mahlzeit langsam und genussvoll.

In unserem Alltag sitzen wir zu viel. Deshalb ist eine regelmässige Bewegungspause das Richtige.

Wasser trinken schont das Budget, die Umwelt und ist gesund. Abwechslung bieten unterschiedliche Früchte- und Kräutertees. .

Wenn deine Mahlzeiten ausgewogen zusammengestellt sind, dann sättigen sie gut und lange.

Benutze Medien wie Computer, Tablet und TV gezielt. Wie wäre es mit einem Abend ohne Bildschirm, dafür mit einer Biketour oder einem Spaziergang?

Achte darauf, dass du saisongerechte, regionale und wenn möglich frische Produkte verwendest. Diese sind nicht nur geschmacklich besser, sondern schonen auch die Umwelt.

Etwas mehr Bewegung pro Tag fördert die Gesundheit und beugt Übergewicht vor. Zum Beispiel Treppensteigen anstatt Liftfahren.

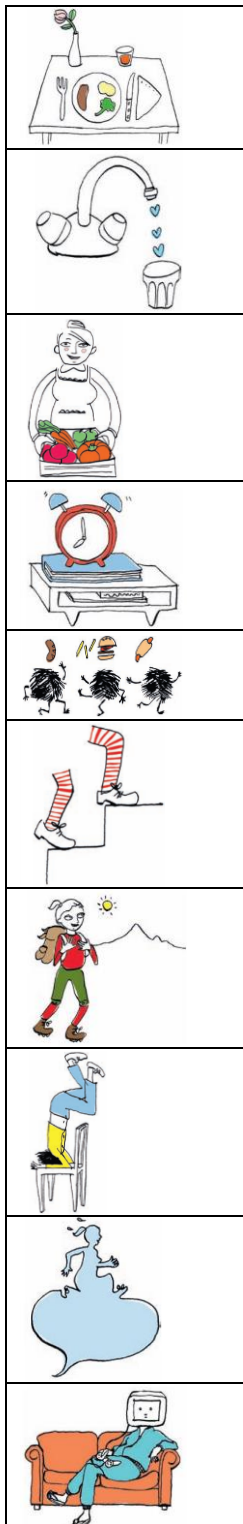


Gesunde Ernährung

Lösung

Lösung:

Zu Aufgabe 3



Klein und fein sollen die Portionen sein!
Iss die schön angerichtete Mahlzeit langsam und genussvoll.

Wasser trinken schont das Budget, die Umwelt und ist gesund.
Abwechslung bieten unterschiedliche Früchte- und Kräutertees. .

Achte darauf, dass du saisongerechte und wenn möglich frische Produkte verwendest. Diese sind nicht nur geschmacklich besser, sondern schonen auch die Umwelt.

Iss regelmässig, so dass der Heiss hunger nicht aufkommt: Drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten passen in der Regel gut in deinen Tagesablauf. Wenn du ein Frühstücksmuffel bist, kannst du das Frühstück auch als Znüni geniessen!

Wenn deine Mahlzeiten ausgewogen zusammengestellt sind, dann sättigen sie gut und lange.

Etwas mehr Bewegung pro Tag fördert die Gesundheit und beugt Übergewicht vor. Zum Beispiel Treppensteigen anstatt Liftfahren.

Augen auf! Bewegungsmöglichkeiten bieten sich viele: Wo ist der nächste Wanderweg? Hat es in meiner Nähe ein Schwimmbad? Gibt es Freunde, welche mit mir joggen?

In unserem Alltag sitzen wir zu viel. Deshalb ist eine regelmässige Bewegungspause das Richtige.

«Ich habe keine Zeit für Sport». Dies ist eine Ausrede! Bei einer guten Planung ist Bewegung leicht in den Alltag zu integrieren.

Benutze Medien wie Computer, Tablet und TV gezielt. Wie wäre es mit einem Abend ohne Bildschirm, dafür mit einer Biketour oder einem Spaziergang?