

Methoden zur Wissensparty

➤ Ernährungspyramide & Co

– Schritt für Schritt erklärt und umgesetzt

Ablauf: Fragen Sie für den Einstieg ins Thema nach bekannten allgemeinen Ernährungsempfehlungen. Sammeln Sie mit der Gruppe die 10 Regeln der DGE und verteilen Sie anschließend das Handout zum Mitnehmen.

Lassen Sie dann die Ernährungspyramide nachbauen. Der Tisch wird entsprechend des Pyramidenmodells in die drei Bereiche „reichlich, mäßig und sparsam“ eingeteilt. Teilen Sie dann alle Teilnehmenden in drei Gruppen auf. Jede dieser drei Gruppen wird dann jeweils einem Bereich zugeordnet. Zunächst sollte die Bedeutung der Begriffe „reichlich, mäßig und sparsam“ geklärt werden. Anschließend ordnet die Kleingruppe die Lebensmittel, die am Tag der Kochaktion genutzt werden, ihrem Bereich zu und bildet die dazu gehörigen Lebensmittelgruppen, sofern die Einzelzutaten dies zulassen.

Das Ergebnis wird unter Beschreibung der allgemeinen Ernährungsempfehlungen gemeinsam besprochen, ausgewertet und gegebenenfalls korrigiert. Das Vorwissen der Teilnehmenden soll dabei aktiv einbezogen und die Lebensmittelgruppen sollten um weitere Beispiele ergänzt werden. Geben Sie anschließend das Handout zur BZfE-Ernährungspyramide zum Mitnehmen aus.



Ziel: Einzelne Lebensmittel können einer Lebensmittelgruppe zugeordnet werden. Kennenlernen allgemeiner Ernährungsempfehlungen.



Dauer: 30 Minuten



Material: Lebensmittel, ggf. drei Zettel mit den Begriffen „reichlich“, „mäßig“, „sparsam“,
Handout – 10 Regeln der DGE,
Handout – BZfE- Ernährungspyramide