

Projekt Ernährungswaage

In der heutigen Gesellschaft ist gesunde Ernährung ein wichtiges Thema geworden. Wir, als Förderverein, wollen unseren Schülern im Sachkunde- und Biologieunterricht ausgewogene Ernährung anschaulich machen.

Die sogenannte Ernährungswaage macht das Verhältnis von Nahrungsaufnahme und dem Energieverbrauch durch Bewegung sichtbar und damit „be-greifbar“. Eine ausgewogene Energiebilanz gegenständlich durch zwei ausgewogene Waageschalen zu erfahren, hilft mehr als tausend Erklärungen.



Indem sie die Ernährungs- und Bewegungsbausteine abwägen und gegeneinander aufwiegen, erkennen die Kinder, was ausgewogene Ernährung bedeutet. Sie erfahren, dass sowohl ausreichende Bewegung als auch die Deckung des täglichen Energiebedarfs wichtig sind, um gesund und leistungsfähig zu sein. Bei der Arbeit mit der Waage können Probleme wie Übergewicht, Magersucht und Bulimie neutral thematisiert werden.



Die Ernährungsbausteine sind – je nach Energiegehalt des abgebildeten Essens – unterschiedlich hoch und schwer. Somit können z.B. Pizza und Nudeln oder Döner und Obst gegeneinander aufgewogen werden. Beim Experimentieren mit den Bausteinen lernen die Kinder, dass Nahrungsmittel einen unterschiedlichen Energiegehalt haben.

Die Bewegungsbausteine stehen für die Energie, die bei der aufgedruckten Aktivität verbraucht wird. So kann man beispielsweise auswiegen, wieviel Fußballtraining ein Eis ausgleicht.

