Wochenthema / Weekly Theme

Gesunde Ernährung / Healthy Nutrition

(26.05.2020-29.05.2020)

Übersicht / Overview

1. Was ist gesunde Ernährung?

   What is healthy Nutrition?

2. Die Ernährungspyramide

   The Nutrition-Pyramid

3. Arbeitsblätter

   Worksheets

4. Essen kreativ gestalten

   Serving Food Creatively

1. Was ist gesunde Ernährung?
What does a healthy nutrition consist of?

Ernährung ist, was wir durch Essen und Trinken zu uns nehmen. Unser Körper nimmt durch das Essen wichtige Nährstoffe auf, die wir zum überleben brauchen.
Nutrition consists of what we eat or drink. Our body absorbs important nutrients through the food that we eat, which is necessary to survive.

Was sollte ich trinken?
What should I Drink?

An erster Stelle steht sauberes Trinkwasser. Ohne Wasser können wir Menschen nur ungefähr drei Tage überleben. Deshalb müsst ihr viel Wasser oder Tee trinken. Alle anderen Getränke wie zum Beispiel Limonade oder auch Säfte enthalten viel Zucker und sind ungesund.

First of all, it is important to drink water which is clean or purified. People can only survive up to three days without drinking water. Therefore, it is essential that we drink a lot of water or tea. All other drinks like lemonade or juices contain a lot of sugar which is not healthy.

Was sind Nährstoffe?
What are nutrients?

Damit wir genügend Energie haben und wir gut arbeiten und denken können, brauchen wir unterschiedliche Nährstoffe wie z.B. Vitamine oder Kohlenhydrate, die in den Lebensmitteln enthalten sind.

People need to have enough energy to work and think well. The energy which we get from food is called nutrients and there are many different kinds of nutrients. Some of them are called vitamins or carbohydrates, these are hiding in the food, as we cannot see them.

Kohlenhydrate
Carbohydrates

Die gibt es als Stärke vor allem im Getreide und somit in Brot und in den meisten weiteren Backwaren. Auch Mais, Reis und Kartoffeln enthalten viele Kohlenhydrate. Zucker gehört übrigens auch zu der "Kohlenhydratfamilie".
Wir verdauen ihn aber sehr schnell. Deshalb bekommen wir durch Zucker nur für kurze Zeit Energie.

Carbohydrates are found as starch mainly in cereals and in bread and most other baked goods. Corn, rice and potatoes also contain many carbohydrates. Sugar also belongs to the carbohydrate family, but we digest it very quickly in our bodies and so sugar only provides energy for a short time.

Vitamine
Vitamines

Vitamine sind zu einem großen Teil in Obst und Gemüse enthalten. Sie sind winzig und werden zur Stärkung unserer Knochen gebraucht, zum Wachsen und ganz wichtig auch zum Schutz gegen Krankheiten.

Vitamins are found in the different fruits and vegetables that we eat. These vitamins are very important as it strengthens our bones, helps us to grow and protects our body against diseases.

Eiweiß
Protein

Neben Vitaminen braucht der Körper aber auch Eiweiß. Das ist wichtig, damit unser Körper stärker wird, da es für den Muskelaufbau benötigt wird. Eiweiß ist hauptsächlich in Fleisch, Fisch, Eiern und Milch enthalten. Es gibt aber auch Obst und Gemüse, das viel Eiweiß enthält, z. B. Avocados.

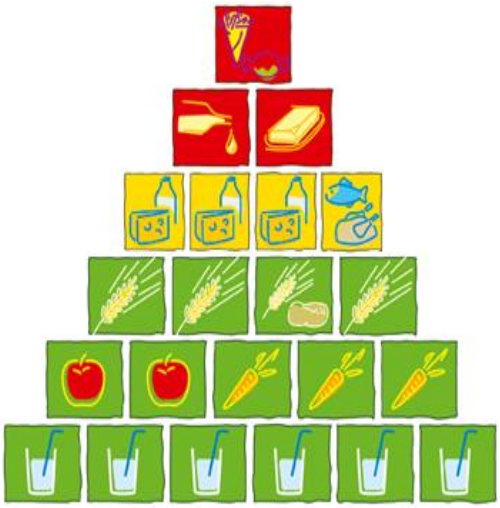
Besides vitamins, the body also needs protein which helps our bodies to become stronger, especially the muscles. Protein can be found in foods such as: meat, fish, eggs or milk and everything made from it, but also in some vegetables or fruits, for example avocados.

Fette
Fats

Fette brauchen wir für den ganzen Körper, für unsere Zellen, unser Gehirn und unsere Nerven. Durch Fette bekommt unser Körper viel Energie. Allerdings werden die Fette lange im Körper gespeichert und wir brauchen lange um diese Energie zu verbrauchen.

We need fats for the whole body including our cells, brain and nerves. Through fats our body also gets a lot of energy which can be stored for a long time in the body. These fats are not burned quickly, which means we need a long time to use this energy.

2. Die Ernährungspyramide
The Nutrition-Pyramid



Damit ihr besser verstehen könnt, welche Nahrungsmittel für euren Körper wichtig und weniger wichtig sind, gibt es die Ernährungspyramide.

To help you understand better which nutrition is important to the body, we have a nutrition-pyramid.

Grün:

Green:

Die Lebensmittel in den grünen Feldern braucht unser Körper hauptsächlich und in Grunde täglich.

Everything that is green on the pyramid, the body actually needs every day.

Gelb:

Yellow:

Alles was gelb ist, braucht der Körper regelmäßig.

Everything that is yellow the body on needs on a regular basis.

Rot:

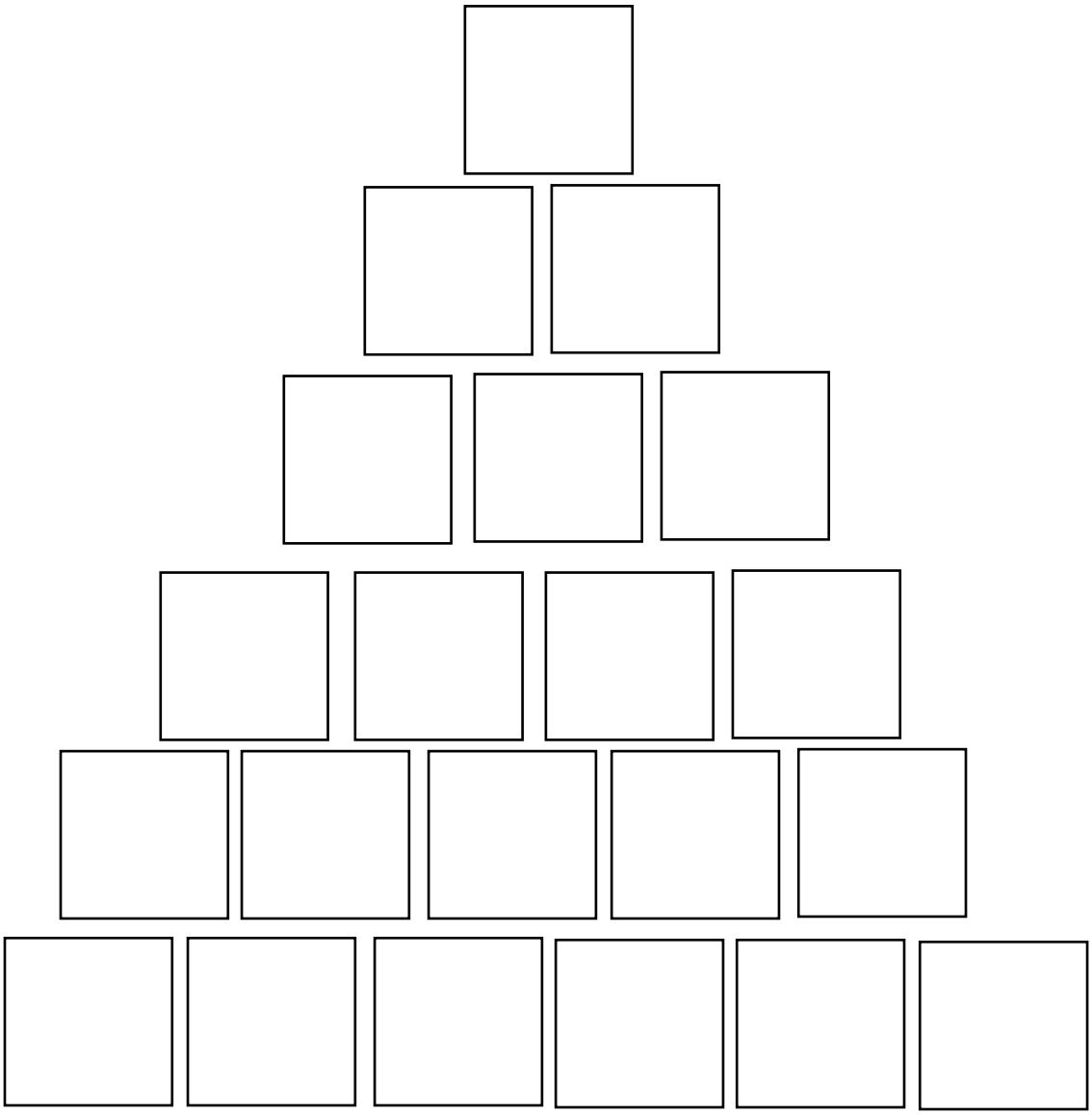
Red:

Die rot gekennzeichneten Lebnsmittel braucht der Körper nicht und sollten deshalb nur sehr selten gegessen werden, da sie in größeren Mengen sehr ungesund sein können. Dazu gehören z.B. Süßigkeiten und sehr fettige Lebensmittel, wie Chips oder Pommes.

The red marked food is not needed at all for the body and should only be eaten seldomly, because they are very unhealthy if eaten in bigger amounts. For example, sweets, or other fatty foods such as chips or fries.

Bastelauftrag: Ernährungspyramide

Craft Activity: The Nutrition-Pyramid



Anweisungen findet ihr auf der nächsten Seite

Please see the instructions on the next page.

Malt die Bildkarten aus, schneidet sie aus und klebt sie in der richtigen Reihenfolge auf.
Nehmt euch das Pyramidenbild zur Hilfe!

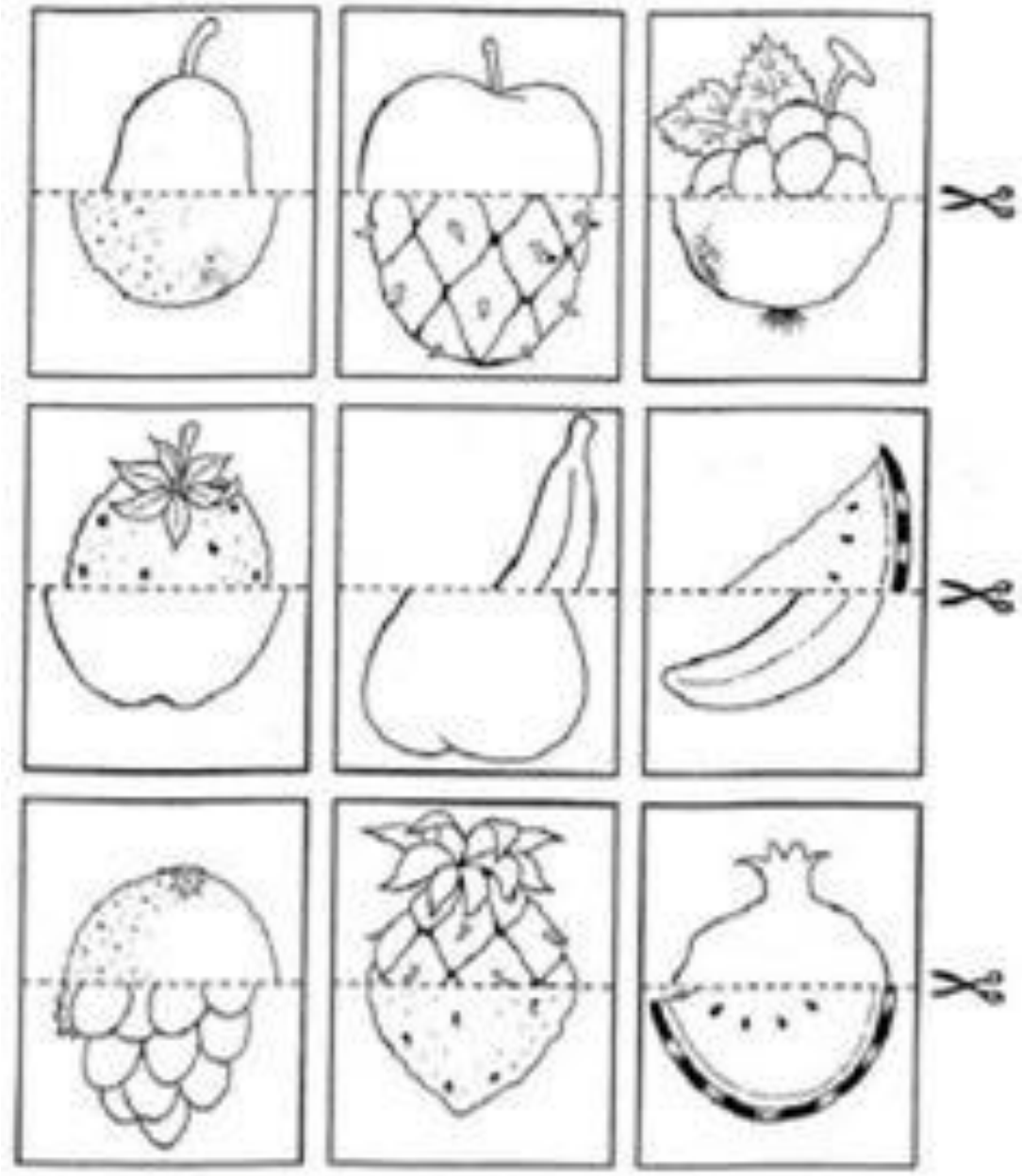
Colour the picture-cards in, cut and glue them in the right order. You may use the pyramid picture to help you!

3. Arbeitsblätter / Worksheets

Mealtime: *With your pencil or crayon draw a X to the food you like to eat during Breakfast, Lunch and Dinner time und during snack time.*

Schneidet die untere Hälfte von den Früchten aus, findet die passende obere Hälfte und fügt sie zusammen.

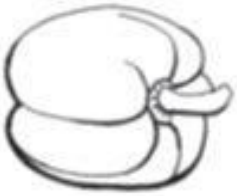
Cut the bottom half from the fruits and find the correct top half. Glue them together.



Κόψε το κομπλάκι περιμετρικά και μετά στη μέση στη διακεκομμένη γραμμή και στη συνέχεια ένωσε το άμισο και χρωμάτισέ το.

Was ist Gesund für Euren Körper und Eure Zähne.
What is Healthy for your Body and Teeth

Gebraucht einen grünen Stift und malt eine Linie zu dem fröhlichen Zahn und einen braunen Stift zu dem traurigen Zahn.
Use your green colouring pencils to draw a line to the happy tooth and a brown colouring pencil to the sad tooth.



4. Essen kreativ gestalten
Serving Food Creatively

Was man braucht / *What you need:*

- Orangen oder änliche Zitrusfrucht / *Oranges or similar citus fruits*
- Bananen oder Salatgurke / *Bananas or Cucumbers*
- Kiwi oder grüne Apfel / *Kiwi or green apples*

Kindermenüs zusammenstell...
pinterest.de

Wie wird es gemacht:

Schält und stückelt die Orange. Schält und halbiert die Banane. Anschließend schneidet ihr die Bannanenhälften in gleichmäßige Scheiben. Schält die Kiwi, halbiert sie der Länge nach und schneidet sie ebenfalls der Länge nach in Scheiben. Legt es zusammen auf einem Teller, wie auf dem Foto, und genießt Eure Insel.

How it is done:

Peel the oranges and take the individual pieces apart. Peel the bananas and cut them in half and again into even slices. Cut the kiwi into even slices. Put it together on a plate and enjoy your island.

Aktion Kleinkind-Ernährung
Gurken-Karotten-Lollies - Fingerfood | Aktion Kleinkind-...
Visit

Was man braucht / *What You Need*

- Salatgurken / *English Cucumber*
- Karotten / *Carrots*
- Holzspieße / *Sosatie Sticks*

Wie man es macht:

Schält die Gurke und schneidet diese in daumendicke Scheiben. Schält die Karotten und schneidet auch diese in daumendicke Scheiben. Anschließend höhlt ihr die Gurkenscheiben in der Mitte aus und füllt sie mit den Karottenscheiben. Zum Schluß spießt ihr die Gurken-Karotten-Scheiben auf die Holspieße.

How to make it:

Peel the cucumber and cut it into thumb-thick slices. Peel the carrots and cut them into thumb-thick slices. Then cut out the middle of the cucumber and fill it with the carrot slices. Then skewer the cucumber onto the wooden skewer.

From bebeto.songgoals.com

Was man braucht: *What you need:*

- Scheiben Brot / *Slices of Bread*
- Ausstechformen je nach Wahl / *Cookie cutter of your choice*
- Schinken, Käse, Salami je nach Wahl / *Ham, Cheese, Salami of your choice*

Wie wird es gemacht:

Legt die Ausstechform auf eine Scheibe Brot und stecht so verschiedene Formen aus. Mit der Wurst und Käse könnt ihr das Brot so gestalten, wie ihr möchtet. Auf den Fotos seht ihr ein paar Ideen. Lasst euerer Phantasie freien Lauf!

How it is done:

Take your cookie cutter and place it on your slice of bread. Cut out as many slices and forms as you want. Decorate the bread with the Cheese, Ham and Salami to your liking.

There are some ideas on the pictures above.