

Thema:

**Essen und Ernährung –
Anregungen für den Alltag**

Vorschläge zur Elternarbeit

von
Doris Franzen
Andrea Icks
Eva Somrei
Sabine Schindler-Marlow

3. erweiterte und überarbeitete Auflage, 2009

Herausgegeben von der
Ärztammer Nordrhein, Düsseldorf
Ärztammer Hamburg, Hamburg
AOK Rheinland/Hamburg, Düsseldorf

Inhalt

Allgemeiner Teil

Elternarbeit in der Primarstufe	Seite 2
Hinweise zur Handhabung der Materialmappe	Seite 4
Checkliste: Planung einer Elternveranstaltung im Rahmen von <i>Gesund macht Schule</i>	Seite 6

Essen und Ernährung in der Familie

1. Informationsveranstaltung zum Thema „Essen und Ernährung“	Seite 8
1.1. Geplanter Verlauf einer Elternveranstaltung	Seite 10
2. Übersicht über verschiedene Verlaufsplanungen	Seite 11
2.1. Offener Gesprächskreis / „Sprechstunde“	Seite 12
2.2. Vortrag mit anschließender Diskussion	Seite 13
2.3. Kleine Eltern-Kochschule: „Gut gegessen, gut gelernt!“	Seite 14
3. Mustervortrag „Essen und Ernährung in der Familie“	Seite 16
4. Materialteil	Seite 28
4.1. Übersicht über Sachinformationen, Arbeitsblätter und Folien	Seite 29
4.2. Sachinformationen S1–S8	Seite 30
4.3. Arbeitsblätter A1–A5	Seite 46
4.4. Folien F0–F6	Seite 55
4.5. Vorschläge für Einladungsschreiben „Elternabend“ / „Koch-AG“	Seite 62
4.6. Literatur	Seite 65
4.7. Kontaktadressen	Seite 67

Im nachstehenden Text wird die Berufsbezeichnung „Arzt“ („Ärzte“) einheitlich und neutral für Ärztinnen und Ärzte, die Berufsbezeichnung „Lehrer“ einheitlich und neutral für Lehrerinnen und Lehrer verwendet.

Übersicht: Sachinformationen, Arbeitsblätter und Folien

Sachinformationen

S1	Glossar	Seite 30
S2	Das Körpergewicht von Kindern	Seite 32
S3	Einflussfaktoren auf das Körpergewicht	Seite 36
S4	Die Lebensmittelpyramide	Seite 37
S5	Einflussfaktoren auf „Essen und Ernährung“	Seite 41
S6	Folgen von Fehlernährung	Seite 42
S7	Kinderlebensmittelwerbung auf dem Prüfstand	Seite 44
S8	Nahrungsergänzungsmittel	Seite 45

Arbeitsblätter

A1	Thesenpapier: Wie ernähre ich mein Kind?	Seite 46
A2	Projekt: Kinderküche – Kinderköche	Seite 47
	Rezepte für die Kinderküche	
A3a	Bananenquark	Seite 48
A3b	Kräuterquark	Seite 49
A3c	Pancake (Apfelküchlein)	Seite 50
A3d	Müsli-Fit-Kekse	Seite 51
	Rezepte für den Elternabend	
A4a	Pausenbrotspieße/Apfelsandwich	Seite 52
A4b	Möhrenbutter/Erdbeer-Bananen-Shake	Seite 53
A5	Typische Elternfragen zum Thema „Ernährung“	Seite 54

Folien

F0	Thema des Elternabends	Seite 55
F1	Übersicht über den Verlauf des Elternabends	Seite 56
F2	Fakten und Daten zur Ernährung	Seite 57
F3	Die Lebensmittelpyramide	Seite 58
F4	Die Leistungskurve	Seite 59
F5	Typische Elternfragen zum Thema „Ernährung“	Seite 60
F6	Zusammenfassung der wichtigsten Vortragspunkte	Seite 61