

# DAS TELLERMODELL

## Eine WERTvolle Mahlzeit



**WORUM GEHT ES:** Die Kinder lernen mit Hilfe des Tellermodells einzuschätzen, ob die Zusammensetzung auf dem Teller eine wertvolle Mahlzeit ergibt.  
Was braucht der Körper? Wovon und wie viel?

**METHODEN:** Sortieren und Einordnen, Schätzen, Information, Aktionsspiel, Reflexion

**SOZIALFORMEN:** Plenum, Gruppenarbeit, Einzelarbeit

**VORBEREITUNG:** [o Wort- und Bildkarten ausdrucken](#)

o Wortkarten

o Lebensmittel und/oder Bildkarten (Kartoffeln, Zucchini, Hirse, Milch, Brokkoli, Paprika, Birnen, Nudeln, Brot, Reis, Käse, Fleisch, Schinken, Fisch, Joghurt, Ei, Trauben, Bohnen, Radieschen, Tofu, Karotten, Äpfel, Öl, Butter, Nüsse & Samen)

[o Bilderkarten Aktionsspiel](#)

[o Poster ausdrucken](#)

[o AB Tellermodell](#)

[o AB Tellermodell Lösung](#)

[o Schätzaufgabe](#)

[o Schätzaufgabe Lösung](#)

[o Eventuell 3 Seile zum Auflegen der Kreise und abgrenzen der Textbausteine](#)

[o Zusatzinformation für Lehrperson](#)

**K KONTAKT**  
**I INFORMATION**  
**O ORGANISATION**  
**S SELBSTSTÄNDIGES ERARBEITEN**  
**K KONTROLLE**

**ZIELE:** Die Schüler/innen ...

### LEBENSMITTELWISSEN

... können Lebensmittel den vier vorgegebenen Abschnitten zuordnen.



### ERNÄHRUNGSBILDUNG

... wissen darüber Bescheid, aus welchen Teilen eine wertvolle Mahlzeit besteht.

... werden über die Bedeutung der einzelnen Bestandteile informiert.

... lernen einzuschätzen, wie groß eine Standardportion ist.



### KONSUMKOMPETENZ

**LEHRPLANBEZUG:** Fächerübergreifende Kompetenzen: Gesundheitsförderung  
[Lehrplan Volksschule - Essen macht Schule markiert \(Stand 02.01.2023\)](#)



## ABLAUF:

### EINSTIEG/KERNIDEE

Auf der Tafel werden 3 große Kreise und ein kleiner Kreis aufgezeichnet oder im Sitzkreis mit Seilen Kreise gelegt.

Nacheinander werden sie mit den [Wort- und Bilderkarten](#) beschriftet und kurz erläutert (AB Tellermodell Lösung).



### SORTIEREN UND EINORDNEN

Die [Bildkarten](#) werden gemischt an die Kinder verteilt. Nacheinander benennen die Kinder das Lebensmittel auf ihrem Kärtchen und versuchen, es der entsprechenden Gruppe zuzuordnen (an der Tafel oder im Sitzkreis).

Die Lehrperson ergänzt Zusatzinformationen, wie zum Beispiel:

*Kartoffeln gehören zum Gemüse. Sie enthalten aber mehr Kohlenhydrate als Wasser, deshalb legen wir sie in den Kreis der Kohlenhydrate.*

*Kartoffeln enthalten auch viel Vitamin C.*

*Hülsenfrüchte zählen auch zur Gruppe Gemüse, allerdings sind sie auch reich an Eiweiß.*

*In Obst stecken viele Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe – sie enthalten je nach Obstsorte mehr oder weniger natürlichen Zucker, den Fruchtzucker.*

### \*SCHÄTZAUFGABE

Die Lehrperson teilt die [Arbeitsblätter „Schätzaufgabe“](#) aus.

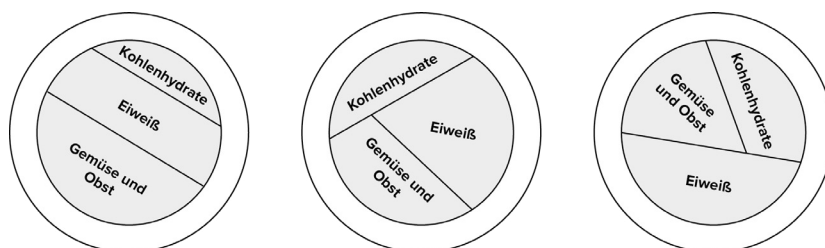
*Beim Frühstück, Mittagessen oder beim Abendessen solltest du am besten drei Gruppen auf deinem Teller erkennen können: Lebensmittel, die reich an Kohlenhydraten sind, Gemüse oder Obst und Lebensmittel, die reich an Eiweiß sind. Fette sind natürlich auch dabei, aber meistens gut vermischt am Teller und nicht extra angeführt.*

*Rund 1 Teelöffel davon reicht schon für eine wertvolle Mahlzeit.*

*Was denkst du? Sollte man von allen Gruppen gleich viel essen? Wovon sollte man am meisten essen?*

*Versuch einen Teller in 3 Teile zu teilen, bei denen man erkennen kann, wie viel man wovon essen sollte: **Kohlenhydrate**, **Eiweiß** und **Obst und Gemüse**. Beschrifte die Teile und/oder male sie in der passenden Farbe an.*

Eventuell Beispiele anführen, wie so ein „Tortendiagramm“ aussehen könnte:



*Vergleiche dann mit deiner Sitznachbarin oder mit deinem Sitznachbarn.*

*Sprecht darüber. Was ist unterschiedlich? Was habt ihr ähnlich eingeschätzt?*



### **AUFLÖSUNG: VORSTELLUNG „TELLERMODELL“**

Im Dokument „Schätzaufgabe-Lösung“ findet die Lehrperson die Aufteilung und Erklärungsmöglichkeiten dafür.

Das [Poster „Tellermodell“](#) an die Tafel oder in die Kreismitte geben und die [Bildkarten](#) an die passende Seite verschieben.

### **AKTIONSSPIEL „TELLERMODELL“**

Die Lehrperson zeigt nacheinander die Bilderkarten der Mahlzeiten aus dem [Aktionsspiel „Tellermodell“](#) und die Kinder entscheiden mit einem abgemachten Zeichen, ob die Mahlzeit dem Tellermodell entspricht, oder nicht.

Ein mögliches Zeichen für **Zustimmung** könnte sein: Aufstehen und sich hinter den Sessel stellen:

- + Hühnerkeule mit Bratkartoffeln und Salat
- + Fisch mit Couscous und Gemüse;
- + Bowl mit Reis, Gemüse und Fleisch;
- + Spiegelei mit Spinat und Kartoffeln;
- + Joghurt, Haferflocken und Obst

Ein mögliches Zeichen für **Verneinung** könnte sein: Sich rückwärts auf den Sessel setzen.

- Spaghetti mit Tomatensoße;
- gemischter Salat;
- Kaiserschmarrn

### **REFLEXION BZW. HAUSÜBUNG**

*Überleg heute beim Frühstück, Mittagessen oder Abendessen einmal, ob dein Teller so aufgeteilt ist wie im Tellermodell.*

*Ein genauer Blick auf den Teller hilft dir dabei, einzuschätzen, ob du eine Mahlzeit zu dir nimmst, die dir Energie für den Tag gibt und deinem Körper bestmöglich dabei hilft, gesund zu bleiben. Vielleicht schaust du auch einmal nach, ob du oder auch Papa oder Mama vielleicht noch mehr Gemüse auf euren Teller legen sollten? Erwachsene sollten ihren Teller am besten so gestalten, dass die Hälfte des Tellers mit Gemüse gefüllt ist. Das ist etwa so viel wie zwei Fäuste des oder der Erwachsenen.*

#### [Arbeitsblatt „Tellermodell“](#)

Zur Vorlage Tellermodell werden die besprochenen Lebensmittel ausgeschnitten und an der richtigen Stelle dazu geklebt.

**ZUSATZINFORMATIONEN UND -ANGEBOTE:** Der Bedarf an Gemüse für 4–10-jährige Kinder kann [hier](#) nachgeschlagen werden.

**MODIFIKATION:** \*In dieser Übung sollte durch Ausprobieren von grafischen Darstellungsformen zunächst eine eigene Einschätzung getroffen werden (MINT: Daten darstellen, strukturieren, analysieren) und damit Anknüpfungspunkte zu den eigenen Erfahrungen/Ideen entstehen. Gleichzeitig werden die Bestandteile einer wertvollen Mahlzeit geübt. An dieser Stelle bieten sich außerdem Gespräche an: Wieso denkst du, dass die Mahlzeit so aufgeteilt sein soll? Wie ist das bei dir normalerweise? ...

