

# TELLERPRINZIP GRUNDLAGEN

**K**ONTAKT  
**I**NFORMATION  
**O**RGANISATION  
**S**ELBSTSTÄNDIGES  
ERARBEITEN  
**K**ONTROLLE

## WORUM ES GEHT

Welche Nährstoffe sind wichtig für meine Ernährung und Gesundheit? Welche Lebensmittelkomponenten sollten in diesem Zusammenhang auf meinem Teller liegen? Diesen und weiteren Fragen gehen wir in dieser Unterrichtseinheit auf den Grund und lernen dabei das Tellermodell kennen.

### METHODEN

Selbstreflexion

### VORBEREITUNG

- [AB Meine Mahlzeiten](#)
- [AB Wertvolle Ernährung](#)
- [AB Das Tellermodell](#)
- [AB Anwendung des Tellermodells](#)
- alles in Klassenstärke ausdrucken

### SOZIALFORMEN

Plenum, Gruppenarbeit

### LEHRPLANBEZUG

Ernährungslehre, Biologie und Umweltbildung

## ZIELE

Förderung von **Lebensmittelwissen**, **Ernährungsbildung** und **Konsumkompetenz** – in dieser Einheit:



### LEBENSMITTELWISSEN

Die Schüler\*innen ordnen die Lebensmittel den passenden Hauptnährstoffen zu.



### ERNÄHRUNGSBILDUNG

Die Schüler\*innen erkennen die Zusammensetzung einer ausgewogenen/vollwertigen Mahlzeit.



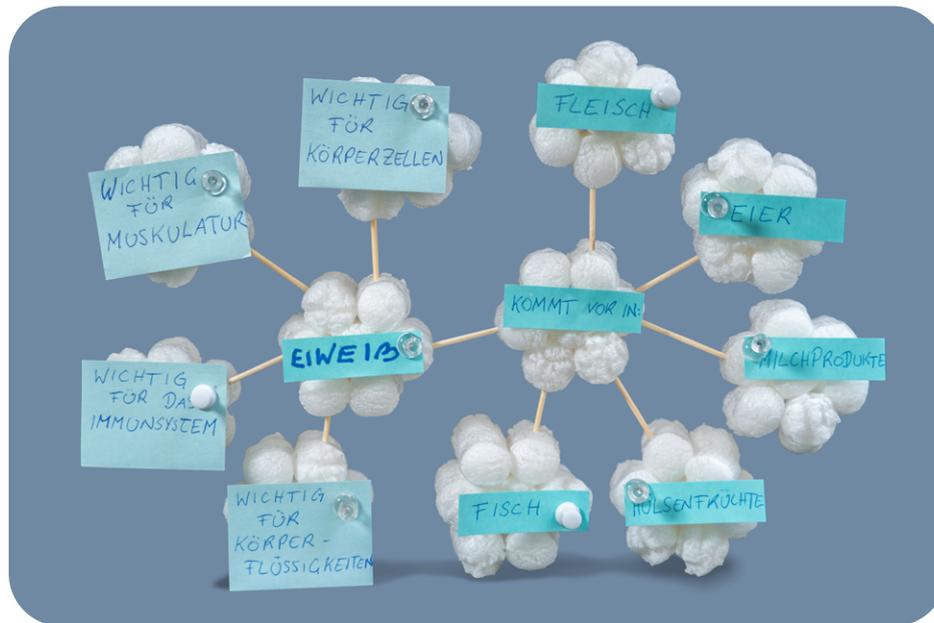
### KONSUMKOMPETENZ

Die Schüler\*innen wissen, welche Lebensmittel für den Tagesbedarf wichtig sind und daher konsumiert werden sollten.

## ABLAUF

- Schreibe deine Essensgewohnheit von einem Tag auf. Was hast du gestern den ganzen Tag über gegessen (Frühstück, Jause, Mittagessen, Nachmittagssnack, Abendessen)? Beantworte auch die Feedback-Fragen. Diese können im Plenum besprochen oder in Einzelarbeit gelöst werden.  
[AB Meine Mahlzeiten](#)
- Die Wissensvermittlung findet anhand von Textarbeit statt. Die Erklärung der Bestandteile Gemüse bzw. Obst, Kohlenhydrate, Proteine und Fett und deren Definition stehen im Vordergrund. [AB Wertvolle Ernährung](#)

- Die Schüler\*innen unterstreichen, während der Text gelesen wird, jeweils einen wichtigen Aspekt der Makronährstoffe oder schreiben alternativ auf einen Zettel. Anschließend werden die Makronährstoffe noch einmal anhand dieser Begriffe zusammengefasst. Alternativ können sie ein Tafelbild entstehen lassen, indem man die Makronährstoffe an die Tafel schreibt und die zuvor geschriebenen Notizen auf den Zetteln dem richtigen Nährstoff an der Tafel zuordnet.
- Anschließend werden die Bestandteile als Begriffsmoleküle (siehe Beispielfoto – es gibt keine vorgegebene Form, lasst eurer Fantasie freien Lauf!) dargestellt. Dazu bilden die Schüler\*innen vier Gruppen, die jeweils einen Nährstoff zum Thema haben. Aus z. B. Verpackungsflocken aus Maisstärke oder anderen Materialien, die in der Schule keine weitere Verwendung mehr finden, wird ein Molekül gebaut (die Verbindung dafür können z. B. Zahnstocher oder Ähnliches sein).



Die Schüler\*innen gehen dabei den Text noch einmal durch und schreiben die wichtigsten Eigenschaften und Inhaltsstoffe auf kleine Zettelchen, die dann auf dem Molekül befestigt werden. Anschließend werden die gebauten Moleküle kurz besprochen und eventuell ausgestellt.

- **Gruppenarbeit:** Versucht, eure zuvor aufgeschriebenen Mahlzeiten den nun kennengelernten Nährstoffgruppen zuzuordnen. Erstellt anschließend eine persönliche Auswertung: Wovon isst du am meisten? Wovon isst du ausreichend? Wovon isst du am wenigsten? Oder fehlt dir eine Komponente komplett? Erstelle ein Ranking. [AB Wertvolle Ernährung](#)
- Wissensvermittlung und Erklärung des „Tellermodells“ im Plenum anhand des zur Verfügung gestellten Textes und der Grafik. [AB Das Tellermodell](#)
- Anwendung des Gelernten anhand des Arbeitsblattes: Welche Änderungen kannst du bei deiner täglichen Essenszufuhr vornehmen, um das Tellerprinzip in deine Ernährung zu integrieren? Was kannst du weglassen, weil du davon zu viel konsumierst? Was kannst du noch zusätzlich essen, weil es dir in deinem Tagesbedarf fehlt? [AB Anwendung des Tellermodells](#)  
Hinweis zum Tellermodell: Der Gemüse- und Obstanteil muss sich nicht aus gleichen Teilen zusammensetzen. Gemüse sollte sich in größeren Mengen auf dem Teller finden als Obst. Beides muss nicht Teil jeder Mahlzeit sein, sollte aber täglich konsumiert werden.

# MODIFIKATIONEN

→ **Möglicher Einstieg:** Alternativ können diese Unterrichtseinheiten durch jene der Ernährungspyramide ergänzt werden. [Ernährung | Sekundarstufe 1](#) und [Ernährung | Sekundarstufe 2](#)

Die Schüler\*innen können das eigene Ernährungsverhalten über eine Woche beobachten, eventuell ein Tagebuch dazu führen und in der folgenden Woche davon berichten, um sich auf die Unterrichtseinheit vorzubereiten.

→ **Vertiefung und Zusatzmaterial:** Unterrichtsmaterial [Essen und Sport](#)

→ **Modifikation:** Eine Lebensmittelzuordnung zu den Hauptnährstoffen findet man im Unterrichtsmaterial zu Essen und Sport [Bild- und Wortkarten Makronährstoffe](#)