















# Ernährungspyramide mit den Nährstoffis

*Die Ernährungspyramide mit den Nährstoffis ist ein spannendes Projekt, das im Kunstunterricht dreidimensional mit Kartons oder als großes Gemeinschaftsbild gestaltet werden kann. Dabei handelt es sich um eine praktische Möglichkeit, das Konzept einer ausgewogenen Ernährung Kindern auf spielerische Weise näherzubringen und zu vertiefen. Die Inspiration für diese Schritte und die Umsetzung stammen aus dem Gespräch mit der Grundschullehrerin Sina Jockenhövel. Hier folgt eine Beschreibung der Schritte, begleitet von Fotos des Ergebnisses.*

## **Einstieg**

Beginne mit dem Lesen des Buches "Die Nährstoffgeschichte". Dazu passt die Arbeit mit der Lerntheke für die Klassenstufen 1-3. Diese ist auch in den Downloadmaterialien zu finden.

## **Vorbereitung und Materialien**

Besorgt 15 Schuhkartons und einen großen Karton für den "Wasser-Sockel". Alternativ können für die unterste Ebene auch weitere 7 Schuhkartons verwendet werden. Sammelt gemeinsam haltbare Materialien für die verschiedenen [Lebensmittelgruppen](#). Aussortiertes Kaufladen-Spielzeug findet hier eine gute Verwendung.

Eine nützliche fachliche Orientierung für den Aufbau einer [Ernährungspyramide bietet übrigens das Bundeszentrum für Ernährung](#).

## **Aufteilung**

Teilt die Kisten für die Partnerarbeit unter den Kindern auf. Besprecht gemeinsam, wie die Pyramide am besten aufgebaut werden kann. Lasst jede Gruppe überlegen, welches Material sie für ihre Lebensmittelgruppe benötigt.

## **Zuordnung der Lebensmittel**

Nun bestückt jede Gruppe die eigene Kiste mit den entsprechenden Materialien und orientiert sich dabei an der vorher zugewiesenen Lebensmittelgruppe. Dieser Schritt fördert die Interaktion zwischen den verschiedenen Gruppen, denn die Zuordnung der Lebensmittel kann eine Herausforderung darstellen. Einige Lebensmittel, wie Nüsse oder Hülsenfrüchte, sind nicht immer eindeutig zuzuordnen. (Lt. [BfZe](#) gehören Nüsse und Hülsenfrüchte zu Gemüse, Salat und Obst)

## **Einbeziehung der Nährstoffis**

Zum Abschluss fügen die Kinder die Nährstoffis aus dem Buch hinzu, um zu verstehen, wie verschiedene Nährstoffe in ihre Ernährung passen. Hierfür können die Ausmalbilder aus dem Downloadbereich genutzt werden, oder die Kinder können die Nährstoffis selbst zeichnen.

*Die Arbeit an der Ernährungspyramide und der Lerntheke hilft Kindern, die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zu verstehen, und ermutigt sie, gesunde Essgewohnheiten zu entwickeln. Dieses Projekt fördert nicht nur das Verständnis, sondern auch die Zusammenarbeit und Kreativität der Schülerinnen und Schüler.*