



VERLAUFSPLAN

REGENBOGENFOOD

ISS TÄGLICH EINEN REGENBOGEN!



Dauer: Je nach Anzahl behandelter Themen	Unterrichtsinhalte:
Ort: Schulzimmer, evtl. draussen	1. Gründe für das Tränen der Augen beim Zwiebelschneiden.
Sozialform: Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Einzelarbeit	2. Verschiedene Zubereitungsarten von Gemüse.
Medien/ Hilfsmittel: Beamer, Geräte mit Internetzugang	3. Unterschiede zwischen Gemüse und Früchten.
Material:	4. Funktion des Chlorophylls.
<ul style="list-style-type: none"> Arbeitsblatt «Farbkreis» Anleitung Werkstatt Arbeitsblätter für die Werkstatt: <ul style="list-style-type: none"> Weiss Gelb Orange Rot Violett Blau Grün Braun Zusatzartikel für Werkstatt-Posten «Weiss» Reflexionsblatt Lösungsblätter für die Lehrperson* UGA-Tipp Regenbogen-Smoothie-Bowl UGA-Tipp Thai-Feto/Tofu-Curry UGA-Tipp Wurzelgemüse Risotto 	5. Auseinandersetzung mit der Ungerechtigkeit im Kakao-Anbau.
	6. Kennenlernen des sekundären Pflanzenstoffs Beta Carotin.
	7. Zusammenstellen eines möglichst bunten Ernährungs-Tagesplans.
	8. Beschreiben und Vergleichen des Geschmacks von Gemüse und Früchten.
*Kein Lösungsblatt für den Posten «Blau», da es sich um die Degustation handelt. Auch keine Sterneverteilung, da sehr individuell.	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	SchülerInnen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> Ausdrucken aller Materialien (vgl. oben) Computer/Laptops bereitstellen (ev. Kopfhörer für das Anschauen eines Kurzfilms) Beamer und Internetzugang für das Erklärvideo organisieren Gemüse und Früchte einkaufen für die Degustation: 2x 3 Sorten, je einer Farbe (Posten «Blau») Bei SuS mögliche Allergien für die Degustation abfragen Werkstatt-Posten vorbereiten 	<ul style="list-style-type: none"> Evtl. vorgängige Bearbeitung der Unterrichtseinheiten <u>Saisonalität</u> und <u>Der optimale Teller</u>



Kompetenzen und Lernziele nach Werkstatt-Thema

Werkstatt-Thema	Lernziele (Die SuS...)	Kompetenzen (für alle Posten)
Weiss: Zwiebeln	<p>★ Die Schüler*innen kennen Methoden, um das Weinen beim Zwiebelschneiden zu verhindern.</p> <p>★★ Die Schüler*innen wissen, wieso es beim Zwiebelschneiden Tränen geben kann.</p> <p>★★★ Die Schüler*innen wissen, welcher Pflanzenstoff für das Weinen verantwortlich ist, und in welchen weiteren Gemüsen er sonst noch enthalten ist.</p>	<p>WAH.3.2 Die Schüler*innen können Folgen des Konsums analysieren.</p> <p>WAH.3.3 Die Schüler*innen können kriterien- und situationsorientierte Konsumententscheidungen treffen.</p> <p>WAH.4.2 Die Schüler*innen können Einflüsse auf die Ernährung erkennen und Essen und Trinken der Situation entsprechend gestalten.</p>
Gelb: Zubereitungsarten	<p>★ Die Schüler*innen kennen verschiedene Zubereitungsarten von Gemüse und Früchten.</p> <p>★★ Die Schüler*innen wissen, wieso verschiedene Zubereitungsarten sinnvoll sind.</p> <p>★★★ Die Schüler*innen kennen verschiedene Zubereitungsformen ihres Lieblingsgemüses.</p>	<p>WAH.4.3 Die Schüler*innen können Nahrungskriterienorientiert auswählen.</p> <p>WAH.4.4 Die Schüler*innen können Nahrung unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte zubereiten.</p> <p>WAH.4.5 Die Schüler*innen können globale Herausforderungen der Ernährung von Menschen verstehen.</p>
Orange: Kürbis	<p>★ Die Schüler*innen wissen, welcher Stoff für die orange Farbe des Kürbisses verantwortlich ist und in welchen anderen Gemüsen und Früchten er sonst noch enthalten ist.</p> <p>★★ Die Schüler*innen wissen, wieso der Spinat trotz dieses Farbstoffes grün ist.</p> <p>★★★ Die Schüler*innen wissen, was der Körper braucht, um diesen Farbstoff aufzunehmen, und was dies für die Zubereitung von Gerichten bedeutet.</p>	<p>NT.4.1 Die Schüler*innen können Energieformen und -umwandlungen analysieren.</p> <p>NT.6.1 Die Schülerinnen und Schüler können Sinnesreize und deren Verarbeitung beschreiben, analysieren und beurteilen.</p> <p>NT.7.2 Die Schüler*innen können Stoffwechselvorgänge analysieren und Verantwortung für den eigenen Körper übernehmen.</p>
Rot: Tomate	<p>★ Die Schüler*innen wissen, ob die Tomate ein Gemüse oder eine Frucht ist.</p> <p>★★ Die Schüler*innen kennen weitere Gemüse oder Früchte, welche nicht klar zuteilbar sind.</p> <p>★★★ Die Schüler*innen wissen, wieso die grünen Stielansätze der Tomaten nicht gegessen werden sollten.</p>	



Violett: Tagesplan	<p>★ Die Schüler*innen erstellen einen möglichst regenbogenfarbigen Ernährungs-Tagesplan.</p> <p>★★ Die Schüler*innen reflektieren ihre Beispiele und wissen, welche Farben möglicherweise fehlen.</p>
Blau: Degustation	<p>★ Die Schüler*innen ertasten und ertasten verschiedene Lebensmittel.</p> <p>★★ Die Schüler*innen degustieren diverse Gemüse und Früchte und ordnen Geschmack, Duft und Aussehen zu.</p> <p>★★★ Die Schüler*innen vergleichen Geschmack und Duft mit der jeweiligen Farbe der Gemüse und Früchte.</p>
Grün: Blätter	<p>★ Die Schüler*innen wissen, warum Pflanzenblätter grün sind.</p> <p>★★ Die Schüler*innen können den Vorgang der Fotosynthese beschreiben.</p> <p>★★★ Die Schüler*innen wissen, welcher Vorgang im menschlichen Körper den Gegenpart der Fotosynthese darstellt.</p>
Braun: Schokolade	<p>★ Die Schüler*innen können verschiedene persönliche Assoziationen zum Wort Schokolade nennen.</p> <p>★★ Die Schüler*innen kennen die Problematik des Kakaoanbaus an der Elfenbeinküste sowie mögliche Änderungsvorschläge, um die soziale Stellung der Betroffenen zu verbessern.</p> <p>★★★ Die Schüler*innen wissen, was Max Havelaar Schweiz bzgl. des Kakaoanbaus bewirkt und, wie sie selbst ihr Konsumverhalten beeinflussen können.</p>



Aufbau der Unterrichtseinheit «Regenbogenfood»

Aktivitäten	Medien/Hilfsmittel
<p>Einstieg</p> <p>1. Fragen für Kleingruppen Wer hat schon einmal einen Regenbogen gesehen? Welche Farben sind im Regenbogen enthalten? Hat jemand bereits einen Regenbogen gegessen?</p> <p>2. Partner- oder Einzelarbeit Schüler*innen bearbeiten das Arbeitsblatt «Farbkreis» Anschliessende Diskussion der Fragen in Gruppen: Welche Gemüse/Früchte-Farbe ist ausgefüllt resp. häufig genannt worden? Gibt es Farben, bei denen nichts notiert werden konnte?</p> <p>3. Frage ins Plenum «Was denkt ihr, warum ist es wichtig, möglichst viele verschiedene Farben an Gemüse und Früchten zu essen?»</p> <p>Video zeigen: https://www.youtube.com/watch?v=mV88F2AHYpw</p> <p>«Was haltet ihr von der Aussage, dass die Farbe, Duft und der Geschmack von Früchten und Gemüse ihre Superkraft anzeigen?»</p>	<p>-</p> <p>Arbeitsblatt «Farbkreis»</p> <p>Beamer und Internetzugang</p>
<p>Hauptteil Individuelle Werkstatt gemäss «Anleitung Themenwerkstatt»</p>	<p>Anleitung Themenwerkstatt Arbeitsblätter für die Werkstatt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Weiss ○ Gelb ○ Orange ○ Rot ○ Violett ○ Blau ○ Grün ○ Braun <p>Zusatzartikel für Posten «Weiss» Gemüse und Früchte für Posten «Blau» UGA-Tipp Regenbogen-Smoothie-Bowl UGA-Tipp Thai-Feto/Tofu-Curry UGA-Tipp Wurzelgemüse Risotto</p>
<p>Abschluss Besprechung und Diskussion von den wichtigsten Erkenntnissen der SuS anhand des gemeinsam erstellten Plakats</p> <p>Ausfüllen des Reflexionsblatts</p>	<p>Plakat und erarbeitete Inhalte der SuS</p> <p>Reflexionsblatt</p>



**Hinweis oder Zu beachten:**

- Mehrere Gruppen können gleichzeitig an einem Thema arbeiten, es können verschiedene Lösungen entstehen.

**Weitere Ideen und Quellen:**

- Abstimmen, welches Gemüse oder welche Frucht am liebsten gegessen wird und diese am nächsten Tag als Znüni für alle mitbringen.
- Die UGA-Tipps für Regenbogenfood Rezepte aus dem Werkstatt-Thema „Violett – Tagesplan“ mit den Schüler*innen nachkochen.
- Weitere möglichst regenbogenfarbige Rezepte suchen und kochen.
- Quelle Arbeitsblatt Farbkreis: <https://de.cleanpng.com/png-h6weqq/download-png.html>

**Verknüpfungsmöglichkeit:**

- Unterrichtseinheit Saisonalität
- Unterrichtseinheit Der optimale Teller
- Unterrichtseinheiten Food Save I & Food Save II
- Unterrichtseinheiten der Serie Interkulturelles Kochen mit GORILLA

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der Creative Commons Lizenz BY-NC-SA.

