

Der Lebensmittelbaum



Der Lebensmittelbaum funktioniert nach dem Prinzip der **Lebensmittelpyramide**. Er soll den Kindern ein Verständnis davon vermitteln, welche Lebensmittel wir reichlich essen können und sollten und welche eher selten auf unserem Speiseplan vertreten sein sollten. **Jedes einzelne Element des Baums steht hier für eine Lebensmittelgruppe** – auch der Stamm. Je kleiner das Element beziehungsweise das Blatt, desto seltener sollten wir diese Lebensmittelgruppe in unsere Mahlzeiten einbringen.

Bastelauftrag: Schneide mit den Kindern die einzelnen Baum-Elemente und Lebensmittel aus, klebt diese gemeinsam gemäß der Ernährungspyramide zusammen und hängt das Gesamtwerk anschließend auf.

Wichtig: Nicht alle Lebensmittelgruppen sind in den vorgedruckten Illustrationen enthalten. Wasser, Fette und Öle oder Milchprodukte, wie z.B. Joghurt, können die Kinder selbst malen oder aus Prospekten ausschneiden.

Besprechung: Überlegt gemeinsam, zu welchen Gruppen die einzelnen Lebensmittel gehören. Spreche mit den Kindern darüber, was sie als gesund erachten und was nicht. Warum soll von den Lebensmitteln auf den größeren Blättern mehr und von Lebensmitteln auf den kleineren Blättern weniger gegessen werden? Welche Rolle spielen beispielsweise Wasser, Fette und Kohlenhydrate in der Ernährung?

Hilfestellung: Weitere **Hintergrundinformationen** zur Aufteilung und Funktion der Lebensmittelgruppen findest du nachfolgend sowie **in der digitalen Krümelkiste auf unserer Website:** In einem **Video zum Ernährungsbaum** erklärt Diätassistentin Ramona Holzer, was eine ausgewogene und klimafreundliche Ernährung ausmacht und wie dieses Wissen kindgerecht vermittelt werden kann.



Mehr Infos: www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt

Gefördert durch:

Senatsverwaltung
für Justiz, Verbraucherschutz
und Antidiskriminierung

Senatsverwaltung
für Umwelt, Verkehr
und Klimaschutz



Lebensmittelgruppen und Nährstoffe für Kinder erklärt



Wasser

Unser Körper besteht aus sehr viel Wasser. Wasser ist für uns lebenswichtig! Es hilft uns, wichtige Stoffe, wie Vitamine und Mineralstoffe, bis in die letzten Ecken unseres Körpers zu transportieren. Deshalb müssen wir immer viel trinken, vor allem Wasser. Süße Getränke, wie Limonade, schaden dem Körper eher, denn sie enthalten viel Zucker.

Fette

Fette verleihen uns Superkräfte und geben uns Energie. Sie geben dem Körper wichtige Stoffe (essenziellen Fettsäuren), die er selbst nicht herstellen kann. Diese Stoffe helfen ihm wichtige Vitamine an die richtigen Orte zu transportieren und verhindern Entzündungen. Außerdem helfen Fettsäuren unserem Kopf beim Denken und machen uns satt.

Calcium

Vor allem in tierischen Lebensmitteln, die aus Milch hergestellt werden – dazu gehören auch Joghurt, Quark und Käse – ist ein Mineralstoff enthalten, der Calcium heißt. Man findet ihn auch in einigen Gemüsesorten. Er hilft unseren Knochen, Muskeln und Zähnen zu wachsen.

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe sind sehr wichtig für uns - ohne sie ginge es uns nicht so gut. Sie helfen dem Körper fit und gesund zu bleiben. Mit ihnen funktioniert unser Körper gut und wir werden groß und stark.

Süßigkeiten

Süßigkeiten sind lecker – essen wir sie oft, tun sie unserem Körper aber gar nicht gut. In Süßigkeiten steckt nämlich jede Menge Zucker, der unsere Gesundheit angreift. Zucker ist lecker und gibt uns kurz ganz viel Energie. Danach werden wir aber sehr müde. Außerdem greift er unsere Zähne an. Deshalb ist es wichtig, immer fleißig zu putzen! Obst ist da die bessere Lösung. Das gibt uns auch ganz viel Energie, macht uns aber nicht so müde – und süß ist es dazu auch noch!

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind wahre Energiehelden. Vor allem wenn es Vollkornprodukte sind! Sie geben uns ganz viel Kraft und Energie und machen uns satt - das merkst du, wenn du nach dem Essen keinen Hunger mehr hast.

Fleisch und Fisch

Das Fleisch von Tieren gibt uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die uns stärken. Viele dieser Inhaltsstoffe gibt es auch in Obst, Gemüse und Getreide. Wer kein Fleisch essen mag, sollte deshalb viel davon essen. Fisch liefert uns wichtige Stoffe (essenzielle Fettsäuren), die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Sie helfen dem Körper, wichtige Vitamine an die richtigen Orte im Körper zu transportieren und verhindern Entzündungen im Körper.

