

Der Lebensmittelbaum



Der Lebensmittelbaum wurde nach dem **Prinzip der Lebensmittelpyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE)** entwickelt. 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** – ebenso der Stamm. Je kleiner das Element, beziehungsweise das Blatt, desto weniger sollten wir diese Lebensmittelgruppe in unsere Mahlzeiten einbringen.

Das nötige Hintergrundwissen zur Aufteilung und Funktion der Lebensmittelgruppen liefert Ihnen das Handbuch im Abschnitt „Lebensmittel und gesundheitsförderliche Ernährung“ sowie ein Video in der digitalen Krümelkiste auf unserer Website. Hierin erklärt eine Ökotrophologin, was eine ausgewogene und klimaverträgliche Ernährung ausmacht.

Aktionsbeschreibung

- Schneiden Sie mit Ihrer Vorschulgruppe die einzelnen Elemente des Baumes und die Lebensmittel aus und legen Sie den Baum wie oben abgebildet in Ihrer Mitte vor sich aus.
- Besprechen Sie gemeinsam die Lebensmittelgruppen. Der Stamm steht für „Wasser“, das größte Blatt für „Obst und Gemüse“ usw. Überlegen Sie gemeinsam, zu welchen Lebensmittelgruppen die einzelnen Lebensmittel gehören und besprechen Sie tiefergehend mit den Kindern, was sie als gesundheitsförderlich erachten und was nicht. Warum soll bspw. von den Lebensmitteln auf den größeren Blättern mehr und von Lebensmitteln auf den kleineren Blättern weniger gegessen werden? Welche Rolle spielen Wasser, Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate in der Ernährung? Nutzen Sie dafür gern die Erklärungen für Kinder auf der folgenden Seite.
- Wenn sie die Lebensmittel dem Baum zugeordnet haben, kleben Sie sie auf die Elemente und hängen Sie das Gesamtwerk anschließend gern im Essbereich auf. Alternativ empfehlen wir auch den Baum sowie die einzelnen Lebensmittel mit Klettklebepunkten zu bestücken – so können die Kinder die Lebensmittel immer wieder neu zuzuordnen.
- Wenn die Kinder Lust haben, weitere Lebensmittel zu malen, können sie die dafür vorgesehenen freien Felder nutzen. Alternativ können sie auch Lebensmittel aus Prospekten ausschneiden. Animieren Sie gern die Kinder, Lebensmittel hinzuzufügen, die in ihre eigene Lebenswelt passen.
- Kommen Sie von nun an immer wieder gern zu dem Lebensmittelbaum zurück und betrachten bspw. aus welchen Lebensmittelgruppen sich einzelne Mittagmahlzeiten zusammensetzen.



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. Das kann man sich vorstellen, wie eine Wasserstraße. Damit diese Wasserstraße nicht austrocknet, müssen wir trinken. Vor allem Wasser oder ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Saftschorlen sind auch ab und zu in Ordnung. Süße Getränke, wie Limonade, sind übrigens wie Süßigkeiten. Davon sollten wir nur ganz wenig trinken.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse – dazu gehören auch Hülsenfrüchte und Nüsse wie z. B. Bohnen, Linsen, Mandeln und Haselnüsse – stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Das sind Stoffe, die so winzig sind, dass wir sie mit unseren bloßen Augen gar nicht erkennen können. Doch sind sie noch so klein – wichtig sind sie für uns sehr! Denn ohne sie ginge es uns nicht so gut. Sie helfen unserem Körper, fit und gesund zu bleiben. Eines der vielen verschiedenen Vitamine ist z. B. das Vitamin C. Es ist wie ein kleines Helferlein in unserem Körper und sorgt dafür, dass wir starke Abwehrkräfte haben und nicht krank werden. Vitamin C ist in vielen Gemüse- und Obstsorten vorhanden, z. B. in Orangen, Äpfeln, Paprika und Kohl. In anderem Gemüse und Obst sind wiederum andere Vitamine und Mineralstoffe. Darum sollten wir auch so viele verschiedene Obst- und Gemüsesorten wie möglich essen.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

In Getreideprodukten, wie z. B. Brot, und in Kartoffeln stecken viele Kohlenhydrate. Und die 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.

Tierische Lebensmittel

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, z. B. in Brokkoli, Blumenkohl, Spinat und Fenchel. Er hilft unseren Knochen, Muskeln und Zähnen, zu wachsen.

Das **Fleisch** von Tieren gibt uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie Eiweiße, die uns stärken. Davon gibt es aber auch viele in Obst, Gemüse und Getreideprodukten. 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. Das können wir uns vorstellen wie kleine Busse, die die Vitamine an die richtigen Stellen im Körper bringen.

Fette und Öle

Fette und Öle verleihen uns Superkräfte und geben uns Energie. Sie geben dem Körper wichtige Stoffe (essenzielle Fettsäuren), die er selbst nicht herstellen kann. Diese Stoffe helfen ihm zum Beispiel, wichtige Vitamine an die richtigen Orte zu transportieren – wie kleine Busse. Außerdem helfen sie unserem Kopf beim Denken und machen uns satt. Von einigen Fetten, dazu gehören vor allem tierische Fette, wie z. B. Butter oder Schmalz, sollten wir allerdings auch nicht zu viel essen. Denn wenn wir die Energie, die sie uns geben, nicht durch Bewegung verbrauchen können, dann sammeln sich die Fette in unserem Körper an und schaden uns.

Süßigkeiten, Limonaden und Fertigprodukte

Süßigkeiten und Fertigprodukte sind lecker – essen wir zu viel davon, tut dies unserem Körper aber gar nicht gut. In Süßigkeiten und Fertigprodukten stecken nämlich häufig jede Menge Zucker und Fett, die unseren Körpern in großer Menge nicht guttun. Zucker ist lecker und gibt uns kurz ganz viel Energie. Wenn wir sie verbraucht haben, werden wir sehr müde und schlapp. Obst ist da die bessere Lösung. Das gibt uns auch ganz viel Energie und viele Vitamine und Mineralstoffe – und süß ist es dazu auch noch! Allerdings lieben kleine Bakterien in unserem Mund genauso gern den Zucker wie wir. Sie sorgen jedoch dafür, dass auch unsere Zähne von ihnen angeknabbert werden und dadurch kaputt gehen können. Deshalb ist es wichtig, immer fleißig zu putzen!

