

grenzenlos

Eine Welt in der Schule

Ernährung

Film &
Online-Spiel

Bausteine
für die Klassen 4–7



Impressum

Verlag und Herausgeber

Kindermissionswerk
„Die Sternsinger“ e.V.
Stephanstraße 35 · 52064 Aachen
Telefon: 0241/4461-0
Fax: 0241/4461-40
www.kindermissionswerk.de
kontakt@kindermissionswerk.de

grenzenlos

Eine Welt in der Schule
erscheint halbjährlich.
Abo und Einzelhefte sind kostenlos:
Bestell-Telefon: 0241/4461-44
bestellung@kindermissionswerk.de

Bestell-Nr. 102214

Spendenkonto

Pax-Bank eG
Konto 1031, BLZ 370 601 93
IBAN: DE 95 3706 0193 0000 0010 31
BIC: GENODE33PAX

Redaktion

Petra Schürmann (Text & Konzept),
Karl Georg Cadenbach (Redaktions-
leitung), Annette Funke
redaktion@kindermissionswerk.de

Fotos

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“
(Rolf Bauerdick: 21 r.o., 31, o.; Susanne
Dietmann: 6 l., 7 r., 21 l.o., 22 r., 23 M.,
32, 38; Bettina Flitner: 6/7 M., 21 l.u.,
22 M., 23 l., 26, 27, 28; Florian Kopp: 31
u.; Anna Preisner: 37; Alice Smeets: 4/5
M.; Sandra Spinneken: 21 l.M.; Gereon
Wagener: Titel, 4 l., 5 r.; Magdalena
Weitzel: 22/23 M., 23 r.); Fotolia (Ke-
nishirotie: 8; Okea: 14; teleginatia: 39
o.); Gepa: 21 r.M.; alle anderen: Archiv
Kindermissionswerk und Projektpartner

Illustrationen

Dörte Bockwoldt, Aachen: 34-37;
Rolf Bunse, Aachen: 33, 40-42;
Reclamebüro, München: 12, 13, 16,
19, 30, 31, 33, 44

Gestaltung

Phase zwei – Agentur für Grafik,
Webdesign und Druck, Aachen

Produktion

MVG Medienproduktion, Aachen

Gedruckt auf EnviroTop-Recyclingpapier,
hergestellt aus 100% Altpapier,
ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen
„Blauer Engel“, klimaneutral produziert.

Wir sind auch in Ihrer Nähe:

Regionalstelle Berlin, Daniela Dicker,
Briesingstraße 6, 12307 Berlin,
Tel. 0 30/7 05 77 75,
berlin@kindermissionswerk.de

Regionalstelle Süd, Karin Alletsee,
Ulmer Gasse 9,
89073 Ulm, Tel. 07 31/39 88 96 10,
sued@kindermissionswerk.de

Missio Belgien,
Rue des Bruyères 127-129,
B-4000 Lüttich, Tel. +32 4 229 7940,
Fax +32 4 229 7941, www.missio.be



Das Kindermissionswerk
„Die Sternsinger“ hat das
Spenden-Siegel des
Deutschen Zentralinstituts
für soziale Fragen.

Ein Zeichen für Vertrauen.

Inhalt

Einführung

3

Bausteine Klasse 4–7

Didaktische Hinweise zur Nutzung der Bausteine	9
AB 1 Ernährungssituation weltweit	12
AB 2 Aufgetischt – einige Stimmen zum Thema Essen	14
AB 3 Der Warenkorb: Wo, wie und wie teuer kaufen wir ein?	15
AB 4 Auf die Mischung kommt es an!	16
AB 5 Reis allein ist nicht genug	17
AB 6 Wissenswertes zu Reis	18
AB 7 Die ersten 1.000 Tage	19
AB 8 Zu viel – zu wenig – nicht ausgewogen	20
AB 9 Auch du kannst was tun!	21
Filmtipp: Willi auf den Philippinen	22
AB 10 Richtig – oder falsch?	24
AB 11 Leben vom Müll – Projektbeschreibung	26
AB 12 Vom Garten direkt auf den Teller – Projektbeschreibung	27
AB 13 Mehr als „nur“ Ernährung – Projektbeschreibung	28
AB 14 Zu den Projekten	29
AB 15 Landkarte Philippinen – Wo passt was?	30
AB 16 Ein Fischer ohne Fisch	31
AB 17 Faire Süße von der Insel Negros	32
Spieltipp: Gib mir Zehn!	33
Online-Spiel: Hunger im Schlaraffenland	34
Musiktip: Cup-Song	38
Rezepttip: Rezepte zum Nachkochen	39
Basteltipp: Himmel und Hölle	40
AB 18 Ernährungs-Sudoku: Was essen wir heute?	42

Buch- und Medientipps

43

Diesem Material liegt ein Sternsinger-Spezial zum Thema Ernährung bei. Einige Arbeitsblätter können im Zusammenhang mit diesem Magazin für Kinder genutzt werden.

Das Magazin kann kostenlos im Klassensatz bestellt werden.



ERNÄHRUNG

Iss Kind, damit
du groß und
stark wirst.

Wir leben nicht, um
zu essen, wir essen,
um zu leben.

Ein leerer
Bauch studiert
nicht gern.

Man isst, was
man isst.

FÜR
7.000.000.000
MENSCHEN

Mit Essen
spielt man
nicht.

Einführung

Liebe Leserinnen und Leser,

Sätze dieser Art hat wohl jede und jeder schon mal gehört. Nahrungsmittel haben darin einen hohen Wert und ein gutes Leben ist eng mit einer gesunden Ernährung verknüpft. Das klingt einfach und einleuchtend. Umso erschreckender ist es wahrzunehmen, dass fast eine Milliarde Menschen auf der Erde hungern und ihnen das Recht auf eine gesunde Ernährung versagt bleibt. Aber auch Überernährung und Übergewicht sind ein wachsendes Problem in diesem Zusammenhang. Es scheint nicht gut bestellt um eine gesunde Ernährung für alle. Die einen haben zu viel zu essen, die anderen zu wenig und eigentlich wäre doch genug für alle da.

Ernährungssicherung ist globale Aufgabe und Herausforderung zugleich. Um über sieben Milliarden Menschen angemessen zu ernähren, bedarf es lokaler Aktivitäten in den Bereichen Bildung, Armutsbekämpfung und ländlicher Entwicklung. Aber auch globale Veränderungsprozesse sind nötig um gerade Armen und Benachteiligten Zugang zu einer quantitativen wie auch qualitativen Nahrungsversorgung zu ermöglichen.

Dieses Unterrichtsmaterial konzentriert sich bewusst auf das Thema qualitative Ernährung, weil dies für Kinder von hoher Bedeutung ist und schon vor der Geburt wichtige Weichen gestellt werden, wenn Mutter und Kind ausreichend und ausgewogen ernährt sind.

Auch wenn Hunger und Mangelernährung keine leichte Kost sind, wünsche ich Ihnen interessante und engagierte Gespräche mit ihren Schülerinnen und Schülern.

P. Schürmann

Petra Schürmann
Bildungsreferentin im Kindermissionswerk „Die Sternsinger“



Einführung



Fehlernährung – Fakten, Folgen, Präventionsmöglichkeiten

Über 162 Millionen Kinder unter fünf Jahren sind wegen chronischer Mangel- und Unterernährung zu klein für ihr Alter, 51 Millionen gelten als akut unterernährt, während 43 Millionen Kinder übergewichtig sind. Fehlernährung hat viele Facetten.

Auf vielen Lebensmittelpackungen, die wir in unseren Supermärkten finden, stehen detaillierte Nährwertangaben: „100 g enthalten: Brennwert 1148 kJ/272 kcal; Fett 1,3 g; Kohlenhydrate 55,1 g; Eiweiß 3,5 g“. Manchmal gibt es auch noch Angaben zu Calcium, Eisen, Magnesium, Vitamin E, B2, C und die Prozentangabe „der empfohlenen Tagesdosis“. Um die empfohlenen Richtwerte täglich zu erreichen und gleichzeitig nicht zu übersteigen, müssten wir verschiedene Lebensmittel optimal kombinieren – und dabei die genauen Mengenangaben einhalten. Im Alltag ist das fast unmöglich. Und das Essen würde auch kaum mehr Spaß machen. Zum Glück müssen wir nicht jeden Tag die Empfehlungen detailliert erfüllen. Es reicht, wenn wir grundsätzlich Tag für Tag abwechslungsreich und ausgewogen essen – an notwendigen Nährstoffen wird es uns dann nicht fehlen.

MANGELERNÄHRUNG – DER VERSTECKTE HUNGER

Für geschätzte zwei Milliarden Menschen weltweit ist dies jedoch keine Selbstverständlichkeit. Sie haben keine Auswahl, keinen Zugang zu abwechslungsreicher Kost. Sie können sich über lange Zeit hinweg nur einseitig ernähren. Folglich mangelt es ihnen an wichtigen Nährstoffen, wie etwa Eisen, Zink, Vitamin A, Jod und Eiweiß. Der einzelne oder kombinierte Nährstoffmangel beeinträchtigt und schwächt den Körper, macht ihn anfälliger für Krankheiten. Unausgewogene, unzureichende Ernährung kann zu Anämie, Immunschwäche, Erblindung, Wachstums- und Entwicklungsstörungen bis hin zum Tod führen. Frauen und Kinder sind am stärksten vom Nährstoffmangel betroffen. Weil die Auswahl an Lebensmitteln für arme Menschen in der Regel sehr viel kleiner und abwechslungsärmer ist, ist das Risiko einer Mangelernährung deutlich höher als für wohlhabendere. Dies gilt laut Nationaler Verzehrstudie auch für Menschen in Deutschland.

Mangelernährung ist nur selten sichtbar – deshalb nennt man sie auch Hidden Hunger, den versteckten Hunger.



Einführung

LEBENSLÄNGLICHE FOLGEN VON UNTERERNÄHRUNG

Über ein Drittel der Todesfälle bei unter Fünfjährigen weltweit ist auf Unterernährung zurückzuführen. Zur Unterernährung kommt es, wenn ein Mensch mangels ausreichender Nahrungszufuhr oder wegen Krankheit über längere Zeit zu wenig Energieträger und andere Nährstoffe aufnimmt. Der Körper schöpft aus seinen Reserven, verändert den Stoffwechsel und magert immer weiter ab. Um Unterernährung zu charakterisieren, unterscheidet man zwischen Stunting (zu leicht und zu klein für sein Alter) als Indikator für chronische Mangel- und Unterernährung und Wasting (gefährlich dünn für seine Größe) als Zeichen akuter Mangel- und Unterernährung. In sogenannten Entwicklungsländern sind 165 Millionen Kinder unter fünf Jahren chronisch mangel- und unterernährt (Stunting). Besonders weit verbreitet ist Stunting in Subsahara-Afrika und Südasien: 38 Prozent der Kinder unter fünf Jahren sind betroffen.

UNTERERNÄHRUNG IN STÄDTEN NIMMT ZU

DEFINITIONEN

- **Mangelernährt**
Mangel an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien)
- **Unterernährt**
 1. Zu leicht für sein Alter (Protein-Energie-Mangel)
 2. „Stunting“ – zu klein für sein Alter (chronisch unter- und mangelernährt)
 3. „Wasting“ – zu dünn für seine Größe (akut unter- und mangelernährt)
- **Übergewichtig**
Zu schwer für seine Größe

Kinder im ländlichen Raum sind häufiger unterernährt als städtische Kinder. Doch durch die rasch fortschreitende Urbanisierung in vielen Niedrig-Einkommens-Ländern nimmt der Anteil der städtischen Armut zu und damit auch die Rate der unterernährten Stadtkinder. Der Unterschied des „Ernährungsstatus“ zwischen armer und reicher Stadtbevölkerung ist vielerorts größer als zwischen Stadt- und Landbevölkerung. Kinder aus armen Haushalten sind bis zu dreimal so stark gefährdet, untergewichtig zu sein.

Mangel- und Unterernährung während der Schwangerschaft und in den ersten zwei Lebensjahren, den sogenannten ersten 1.000 Tagen, haben besonders schwere Folgen. Sie führen zu erhöhter Kindersterblichkeit, lebenslangen kognitiven und physischen Einschränkungen und chronischen Gesundheitsproblemen.

ÜBERGEWICHT IN LÄNDERN DES SÜDENS

Nicht nur Mangel- und Unterernährung kommen vor allem in Ländern mit niedrigen und mittleren Einkommen vor, auch Übergewicht nimmt dort stark zu. 69 Prozent der übergewichtigen Kinder unter fünf Jahren weltweit leben in diesen Ländern. Damit steigen auch die Zahlen chronischer Krankheiten, den so genannten Wohlstandskrankheiten, wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Krebs. Diese nicht-übertragbaren Krankheiten, die mit Übergewicht und Fettleibigkeit (Adipositas) in Verbindung gebracht werden, sind weltweit für zwei Drittel der Todesfälle verantwortlich. 80 Prozent davon ereignen sich in LMIC-Ländern (Ländern mit geringen und mittleren Einkommen).



Einführung

Man vermutet einen starken Zusammenhang zwischen Unter- und Übergewicht. Nicht nur eine Überversorgung des Fötus erhöht das Risiko für Übergewicht und Folgeerkrankungen, sondern wahrscheinlich auch eine Unterversorgung im Mutterleib. Der Stoffwechsel scheint durch den Mangel so geprägt, dass er später Nahrung intensiver verwertet und mehr Reserven anlegt. Übergewicht kann auch mit Mangelernährung kombiniert vorkommen, wenn zum Beispiel sehr einseitig fett- und zuckerreich gegessen wird.

GESUNDHEITSVORSORGE GEFORDERT

Dies führt zu einer Doppelbelastung der Gesundheitssysteme und Staaten. Sie müssen nicht nur Unterernährung bekämpfen, sondern sich zunehmend um die Folgen von Fehlernährung allgemein kümmern. Während Infektionskrankheiten meist nur akut und einmalig behandelt werden müssen, ist die Behandlung chronischer Krankheiten viel aufwändiger, lebenslänglich und zudem teuer. Ohne Krankenversicherung ist die Diagnose für viele Menschen existenzbedrohend.

Prävention und ernährungsbezogene Aufklärungsarbeit werden deshalb immer wichtiger. Ernährungsbildung (nutrition education) hat sich dies zur Aufgabe gemacht. Ernährungsbildung vermittelt Wissen über gesunde, ausgewogene Ernährung, fördert Verhaltensänderung, lokale Lösungsansätze, schult Fähigkeiten für gute Ernährungspraktiken und eine effiziente Nutzung der Ressourcen. Sie hilft Kindern und Erwachsenen, ihre eigene Ernährung und Gesundheit zu verbessern.

SELBSTHILFEFÄHIGKEIT BEI GESCHWÄCHTEN MENSCHEN GERINGER

842 Millionen Menschen leiden an chronischem Hunger. Dazu kommen die Menschen, die periodisch hungern – je nach Tageseinkommen oder Jahreszeit. Sie können sich nicht ausreichend ernähren, sind weniger leistungsfähig, mangel- und unterernährt.

Bei besonders armen und hungernden Menschen ist die Selbsthilfefähigkeit sehr gering, vor allem wenn Hungerkatastrophen chronisch sind und Menschen und Land sich zwischenzeitlich nicht erholen können, wie etwa in Dürreregionen oder in Kriegsgebieten. In der Sahelzone liegen akute Mangel- und Unterernährung bei Kindern selbst in guten Erntejahren bei 15 Prozent, dem Grenzwert für eine Ernährungskrise. Dort sind Soforthilfe, langfristige Maßnahmen sowie Katastrophenvorsorge und -nachsorge nötig, um Hunger und Unterernährung erfolgreich zu bekämpfen.

NAHRUNGSKNAPPHEIT HAT VIELE URSACHEN

Armut steht im engen Zusammenhang mit Hunger. Nahrungsknappheit kann dabei verschiedene Ursachen haben: zu geringes Einkommen, zu geringe Nahrungsmittelproduktion oder schlechtes Wirtschaften. Manche Haushalte sind aus mehreren Gründen überfordert. Weitere Faktoren wie mangelnde Hygiene und Fürsorge, Umwelteinflüsse und Infektionskrankheiten sowie internationale Handels- und Agrarpolitik beeinflussen die Ernährungslage in vielen Erdteilen negativ. Dies geht weit über die Verantwortung und Möglichkeiten des Einzelnen hinaus. Deshalb fordert das Menschenrecht auf Nahrung, diese Rahmenbedingungen zu verbessern und es den Menschen so zu ermöglichen, sich selbst zu ernähren.



Einführung

ERNÄHRUNG ALS KATALYSATOR FÜR ENTWICKLUNGSZIELE

Die Auswirkungen von Fehlernährung bis in das Erwachsenenalter haben Folgen für die ganze Gesellschaft und die Entwicklung eines Landes. Niedriges Bildungsniveau, Behinderungen, Ausfall von Arbeitskräften aufgrund von Krankheit und Tod haben direkten Einfluss auf die Wirtschaft. „Ernährung ist für beide – die individuelle und nationale Entwicklung – wesentlich“, heißt es in einer Metastudie zu Mutter- und Kind-Ernährung. Gute Ernährung könne zum Katalysator für viele andere Entwicklungsziele werden. Wirtschaftliche Analysen versprechen bei einem Dollar Investition in Ernährung mindestens 30 Dollar Ertrag.

So gewinnt das Thema Ernährung für Entwicklungsziele und Menschenrechte derzeit weltweit an Bedeutung. Dies führte dazu, dass die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, FAO, kürzlich den Begriff Food Security (Nahrungsmittelsicherheit) auf Food and Nutrition Security (Ernährungssicherheit) erweiterte und damit anerkannte, dass eine bessere Verfügbarkeit von Lebensmitteln nicht automatisch zu einer besseren Ernährungslage führt. Sowohl Zugang als auch die Verwertung von Nahrungsmitteln (Zubereitung, Ernährungswissen, Gender, Fürsorge, sauberes Trinkwasser und Hygiene) sollen nun verstärkt berücksichtigt werden.

Annette Funke
 Fachreferentin für Ernährung im Kindermissionswerk



Dossier: „Ernährung für Kinder weltweit“

NEU

Wo, warum und mit welchen Folgen leiden Menschen an Unter- und Mangelernährung? Inwiefern ist Hunger ein strukturelles Problem? Wie kann man kindlicher Unter- und Mangelernährung konkret vorbeugen? Sind auch Kinder in Deutschland fehlernährt?

Wie setzen sich das Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ und seine Projektpartner für eine bessere Ernährungsversorgung von Kindern ein?

Antworten auf diese Fragen bietet ein rund 80-seitiges Dossier mit Beiträgen von Fachleuten und Projektpartnern. Zahlen, Fakten, Berichte und Projektbeispiele gewähren einen tieferen Einblick in das Schwerpunktthema der Sternsingeraktion 2015.

Broschüre
 88 Seiten
 Format: DIN A4
 Best.-Nr. 208014
 kostenlos





Einführung

„Unser tägliches Brot gib uns heute“ (Mt 6,11)

Prälat Dr. Klaus Krämer, Präsident Kindermissionswerk „Die Sternsinger“

Unser tägliches Brot gib uns heute – wie oft schon haben wir diese Bitte aus dem Vaterunser gebetet? Wenn wir die Stelle in der Einheitsübersetzung aufschlagen, steht dort überraschenderweise nicht genau dasselbe. Wir lesen dort: Gib uns heute das Brot, das wir brauchen. Brot steht hier gleichbedeutend für Lebensmittel. Nahrung ist lebenswichtig, ist Mittel zum Leben. Für viel zu viele Menschen prägt der Kampf um das tägliche Brot ihren Alltag bis auf den heutigen Tag.

In unseren Breiten schwingt bei der Bitte um das tägliche Brot oft etwas anderes mit. Unsere Grundbedürfnisse sind meist gestillt, Hunger kennen wir kaum noch. So erhoffen und erbitten wir insgeheim, dass wir immer wieder so viel Gutes haben werden wie bisher; bitte nicht weniger – und auch nicht schlechter.

Demgegenüber ist die Formulierung Jesu im Vaterunser allerdings eindeutig: „Das Brot, das wir brauchen“ bedeutet eine Rationierung des Brotes. Es heißt: das, was wir für heute brauchen, das tägliche Brot. Nicht mehr und nicht weniger. Bei der Bitte um das tägliche Brot geht es ausdrücklich auch um Bescheidenheit.

Erbittet nur das für diesen Tag lebensnotwendige Brot

und bittet nicht nur für euch, sondern auch für andere, damit das Brot für alle reicht.

UNSER tägliches Brot. Dieses Unser ist Programm: Es meint unser aller. Es schließt nicht aus, es sagt nicht, „das gehört uns“, es öffnet den Blick auf alle Menschen.

Wenn wir Gott um unser tägliches Brot bitten, dann ist es unsere Aufgabe dafür zu sorgen, dass sie Gottes Gaben bleiben, indem sie für alle da sind und für alle reichen. Dieses solidarische Unser fordert eine gerechtere Verteilung des täglichen Brotes.

„... Ich war hungrig und ihr habt mir zu essen gegeben ... Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan“, heißt es gegen Ende des Matthäus-Evangeliums. Hier wird der Bogen geschlagen von der zentralen Bitte des Vaterunsers zu einer Kernaufgabe für Christen zu allen Zeiten und an allen Orten: dem Einsatz für Frieden und Gerechtigkeit zum Wohl jedes und jeder Einzelnen.

Wir bitten um unser tägliches Brot, damit es für alle in unserer Einen Welt reicht.

Didaktische Hinweise zur Nutzung der Bausteine

ZIELGRUPPE UND LEHRPLANBEZUG

- Zielgruppe und Themenbezüge
- Grundschule Klasse 4
- Weiterführende Schule Klasse 5–7
- Für die Fächer Sachkunde, Religion, Ethik, Biologie
- Projektwoche: Wie essen wir – wie essen andere?
- AG im Rahmen der OGS
- Welternährungstag am 16. Oktober

INHALT

Das vorliegende Unterrichtsmaterial bezieht sich in weiten Teilen auf die Philippinen. Unser neuester Film wurde dort gedreht und auch das Online-Spiel ist inhaltlich dort verortet. Das Land hat große Probleme, die Ernährungssicherheit seiner Bevölkerung zu gewährleisten. Es ist ein Land mit guten klimatischen Bedingungen und es müsste dort eigentlich keinen Hunger geben, wüsste man dieses Wissen für die Nahrungsbedürfnisse der Bevölkerung richtig zu nutzen. Die Realität sieht aber anders aus. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung arbeitet in der exportorientierten Landwirtschaft und erhält dafür nur einen sehr geringen Lohn. Die Erträge der Felder sind ihnen und ihren Familien meist nicht zugänglich. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist unter diesen Bedingungen kaum möglich.

Der Hauptfokus in diesem Heft liegt auf der Qualität von Nahrung. Eigenes Essverhalten, die Bedeutung der ersten 1.000 Tage im Leben eines Kindes und die Folgen falscher Ernährungsgewohnheiten sind weitere Schwerpunkte dieses Materials.

EINSATZ DER ARBEITSBLÄTTER

AB 1



Mit Hilfe dieses Schaubildes verschaffen sich die SuS einen Überblick über die Ernährungssituation

weltweit. Regionale Unterschiede werden deutlich und mögliche Ursachen für das Missverhältnis bei der Nahrungsmittelverteilung weltweit werden formuliert. Die kurzen Statements in den weißen Kästen auf der Karte laden zum Gespräch und zur Diskussion ein. An diesen Aussagen werden die Bereiche deutlich, die im Zusammenhang mit Nahrung eine wichtige Rolle spielen.

Hier die Statements im Überblick:

842 Millionen weltweit leiden Hunger.

Hunger und Armut sind Geschwister.

Nahrung ist ein Menschenrecht (Kinderrecht).

Auf die Verteilung kommt es an.

Die ersten 1.000 Tage im Leben eines Kindes sind entscheidend.

Satt reicht nicht allein.

AB 2



Der Teller in der Mitte des Blattes verweist auf die Fülle an Nahrungsmitteln, die Menschen weltweit zur Verfügung stehen, und ermöglicht ein erstes Gespräch mit den SuS über gesunde und weniger gesunde Lebensmittel. Die Verteilung der Produkte auf dem Teller ähnelt der bekannten Ernährungs-Pyramide, die häufig im Unterricht zum Einsatz kommt. Die gewählte Form des Tellers bietet einen emotionaleren Zugang zum Essen. Es werden beim Betrachten Vorstellungen von Gemeinschaft, Familie, Tisch, Zuhause und Nahrung für alle angeregt. Interessant sind für die SuS die vielen Facetten, die das Thema Ernährung haben kann:

Unterernährung / Mangelernährung / Essensgewohnheiten / Kultur / Religion / Vegetarier / Armut / Bevorratung / Mangel / Garten / Wissen um Nahrung / gesunde Ernährung / fast food / Übergewicht / Lebensmittelrationen / ...



Alle Arbeitsblätter, Bastelanleitungen und Vorlagen aus diesem Heft finden Sie unter: www.kindermissionswerk.de/download

Bausteine
Klasse 4–7

Sieben Kinder aus verschiedenen Ländern äußern sich zum Thema Ernährung und betonen hierbei einen für sie besonders wichtigen Aspekt. Die SuS entdecken Gemeinsames, Unterschiedliches oder auch Problematisches in diesem Zusammenhang.

Zwei freie Felder ermöglichen den SuS, eigene Aussagen zu ergänzen und im Klassengespräch das Themenfeld Ernährung in viele Richtungen auszuweiten.

AB 3



Dieses Arbeitsblatt geht der Frage nach, was wir wo einkaufen, wie viel die Lebensmittel kosten und warum wir Lebensmittel verschwenden. Die drei Fragen auf dem unteren Teil des Blattes können entweder in der Klasse besprochen werden oder aber anregen, in Kleingruppen eine eigene Umfrage zu erstellen, die ähnliche oder weiterführende Fragen enthält. Diese kann von den SuS eigenverantwortlich durchgeführt und ausgewertet werden.

Das Schaubild im oberen Teil des Blattes veranschaulicht den Anteil vom Gesamteinkommen, den Familien für ihre Ernährung aufwenden müssen. Hierbei sind Unterschiede zwischen einzelnen Ländern extrem. Setzen in Pakistan, auf den Philippinen oder in Burkina Faso die Familien um die 50 % ihres Einkommens für Essen ein, so sind es in den USA nur 6,6 %. Auch Deutschland liegt mit 11,7 % in seinen Nahrungsmittelpreisen eher niedrig. Wer ca. 50 % seines Einkommens für Nahrungsmittel ausgeben muss, hat wenig Möglichkeiten, Geld für Gesundheit, Bildung oder Wohnraum einzusetzen.

Wenn die Preise steigen und das Einkommen unsicher ist, ist das für Menschen mit so wenig finanziellem Spielraum viel schlimmer als für uns.

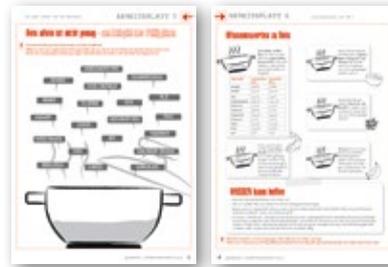
AB 4



Dieses Arbeitsblatt thematisiert die Bedeutung von gesunder Ernährung für eine gesunde Entwicklung.

Indem die SuS die angefangenen Sätze weiterschreiben und Begründungen für ihre Aussagen finden, wird ihnen dieser Zusammenhang deutlich. Auch hier trägt das Zusammentragen aller Aussagen in der Klasse zu einem weitgehenden Verständnis des Zusammenhangs von Ernährung und gesunder Entwicklung bei.

AB 5 und AB 6



Reis ist das Lebensmittel in Asien, das der ärmeren Bevölkerung am häufigsten zur Verfügung steht. Welche Vor- und Nachteile eine solch einseitige Ernährung mit sich bringt und wie auch mit wenig Einkommen eine ausgewogene Ernährung gelingen kann, erläutern diese beiden Arbeitsblätter. Sie werden am besten zusammen eingesetzt.

Die Lösung für AB 5 lautet:

ungeschälter Reis; Pilze; Bohnen; Fisch; Banane; rotes Palmöl; Mango; Eier; Kohl; Malunggay

Für ältere SuS bietet sich eine Diskussion zum Zeitungsatikel über gentechnisch veränderten Reis an. Welche Nutzen und Risiken verbergen sich hinter diesem Lösungsansatz?

AB 7



Dieses Arbeitsblatt nimmt die Bedeutung der ersten 1.000 Tage im Leben eines Kindes in den Blick. Auf Gabeln aufgespießte Nahrungsmittel stehen für wichtige Inhaltsstoffe, Vitamine und Mineralien, die Kinder schon im Mutterleib erhalten müssen, um nicht krank zu werden. Welche Folgen ein Mangel in diesem Bereich haben kann, findet sich auf den angehängten Etiketten. Das Wissen um diese Zusammenhänge ist für die SuS wichtig, denn die meisten dieser Schädigungen in diesem Alter sind irreversibel und begleiten die Kinder ihr Leben lang. Dies gilt für Kinder überall auf der Welt gleichermaßen.



Ernährungssituation weltweit

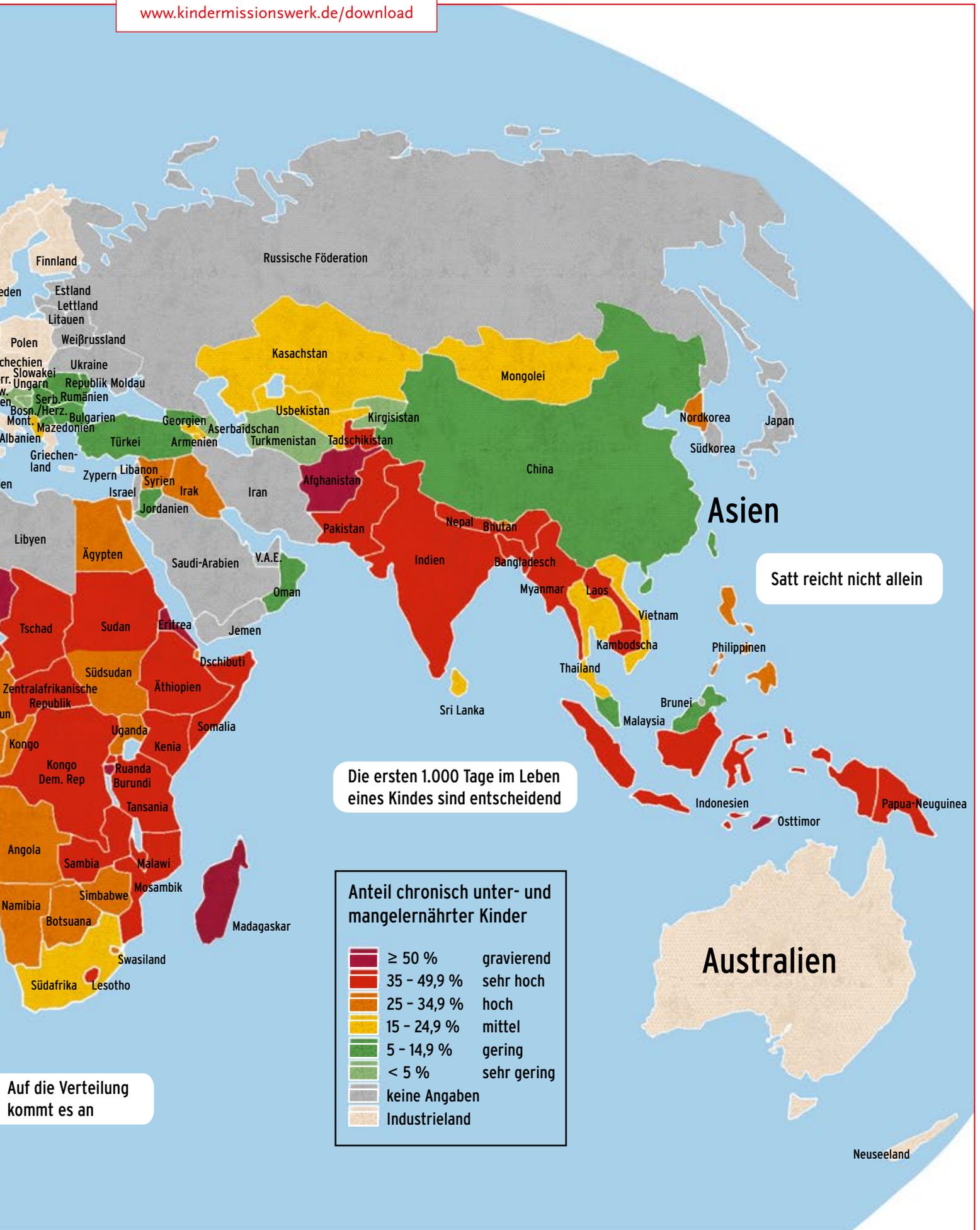


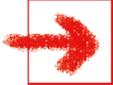
1. Schreibe eine Pressemitteilung zum Schaubild von 200 Worten.
2. Woran könnten die großen Unterschiede zwischen einzelnen Ländern liegen?





Diese Karte zur Ernährungssituation weltweit finden Sie unter:
www.kindermissionswerk.de/download





Aufgetischt - einige Stimmen zum Thema Essen

Essen ist für mich das Wichtigste. Wenn ich nicht genug habe, fehlt mir etwas im Magen. Ich fühle mich dann ganz schlecht und möchte am liebsten nur schlafen. Lernen für die Schule geht dann auch nicht richtig.
Safer (9), Sudan

Wir sind Muslime und essen deshalb kein Schweinefleisch. Bald werde ich beim Ramadan mitmachen, dem Fastenmonat der Muslime. Dann werde ich nur nachts bei Dunkelheit etwas essen und tagsüber fasten, so gut es geht.
Ceyhan (10), Deutschland

Ich esse seit einem Jahr vegetarisch, weil mir die Tiere leid tun. Sie werden oft nicht gut gehalten. Auf Fleisch zu verzichten, fällt mir nicht schwer. Ich esse gerne Obst und Gemüse.
Sanja (10), Deutschland



Mein Lieblingsessen sind frittierte Teigtaschen: Aber nicht mit zu viel Öl, das ist nicht gesund. Ich esse auch gerne Äpfel und Weintrauben, doch beides ist sehr teuer und wir haben keinen Kühlschrank, um Früchte zu lagern.
Deyvin (10), Nicaragua

Im Flüchtlingslager ist es schrecklich. Hier kommt einmal im Monat der Lastwagen und verteilt Lebensmittel. Wir essen seit Monaten immer das Gleiche: Bohnen und Reis.
Olal (13), Kongo

Ich weiß, wie man Gemüse und Obst anbaut. Das habe ich im Unterricht gelernt. Auch wenn wir nicht viel Geld haben, haben wir einen Garten und fast immer genug zu essen.
Ayunun (12), Philippinen

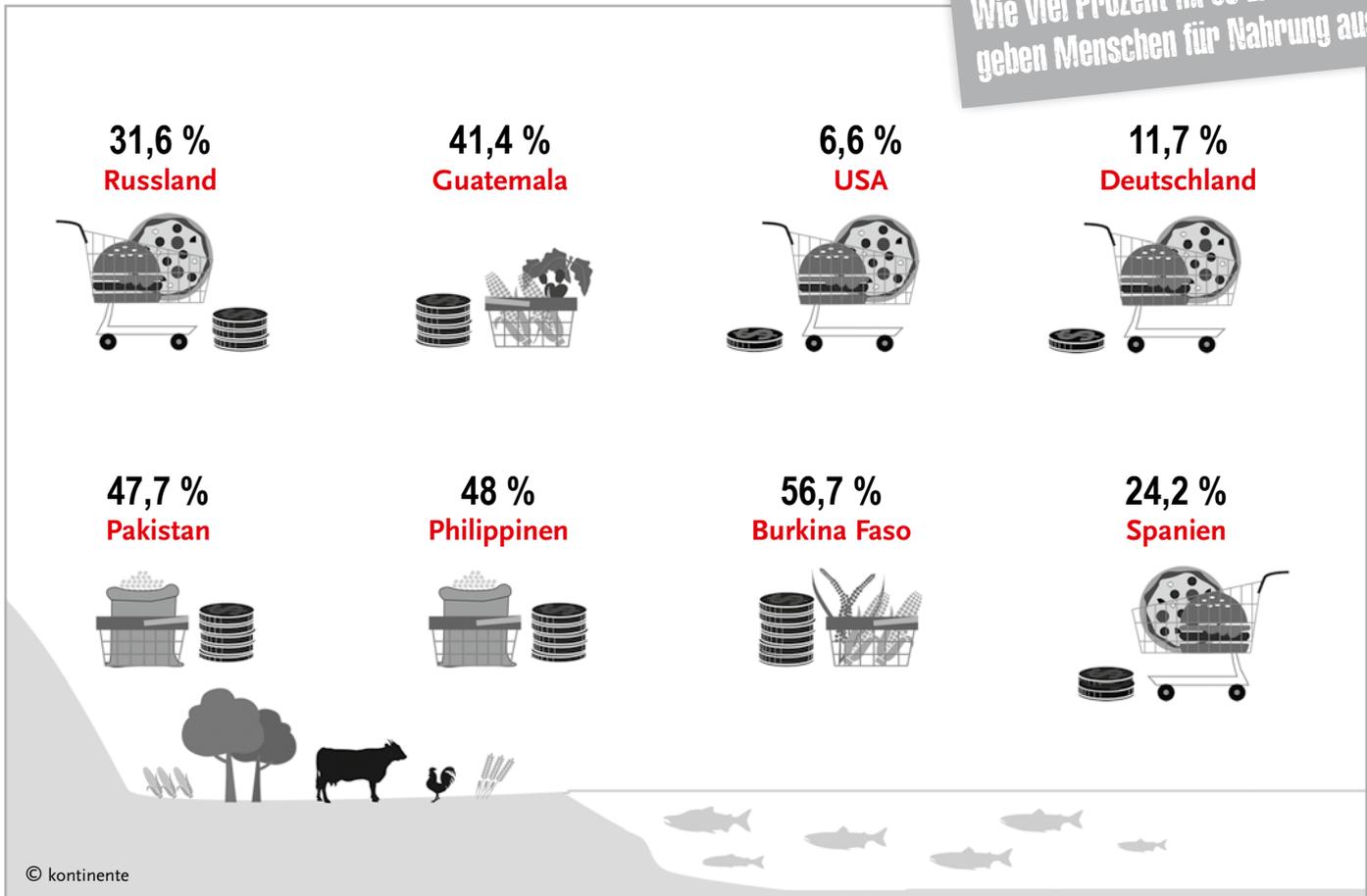
Ich bin tagsüber allein zu Hause. Mittags schiebe ich eine Pizza in den Ofen oder hole mir einen Burger um die Ecke. Sport soll ich machen, weil ich zu nichts mehr Lust habe und immer mehr zunehme.
Maike (14), Deutschland

Welche Themen verbergen sich hinter den Aussagen der Kinder?
 Schreibe in die freien Flächen eigene Aussagen zum Thema Ernährung!



Der Warenkorb: Wo, wie und wie teuer kaufen wir ein?

Wie viel Prozent ihres Einkommens geben Menschen für Nahrung aus?



© kontinente

1. Wo kaufen die Menschen in Deutschland am häufigsten ein?

Discounter	67 Einkäufe/Jahr	
Großer Supermarkt	28 Einkäufe/Jahr	
Kleinerer Supermarkt	23 Einkäufe/Jahr	
Drogeriemarkt	13 Einkäufe/Jahr	
Markt/Hof	9 Einkäufe/Jahr	

3. Aus welchem Grund werden bei uns Lebensmittel weggeworfen?

Verdorben	90 %	
Reste	77 %	
Abgelaufen	70 %	
Zu viel gekauft	66 %	
Schmeckt nicht	60 %	

2. Wie lange müsste man hier und auf den Philippinen durchschnittlich arbeiten, um den Geldwert dieser Lebensmittel zu verdienen?

Lebensmittel	Deutschland	Philippinen
1 l Vollmilch	3 Min.	240 Min.
1 kg Kartoffeln	5 Min.	150 Min.
10 Eier	8 Min.	180 Min.
1 kg Schweinekotelett	30 Min.	600 Min.
1 kg Fischfilet	69 Min.	900 Min.

Quellen: UN-data; Handel-Verbrauch-Werbung 2013; Institut der deutschen Wirtschaft 2012; BMEL/Emnid 2014



- 1 Erläutere das Schaubild?
- 2 Was sagen die unterschiedlichen Prozentzahlen aus?
- 3 Was bedeutet das im Alltag der Menschen?

Arbeitstipp:
Macht selbst eine kleine Umfrage zu diesem Thema!



Auf die Mischung kommt es an!

**Schreibe die Sätze weiter und finde eine oder mehrere Antworten!
Setz euch in einer Kleingruppe zusammen und tragt alle Begründungen zusammen.**

Hygiene ist ... _____

Lagern von Lebensmitteln ... _____

Nahrung enthält ... _____

Stillen ... _____

Wiegen und Messen von Kindern ... _____

Lernen hat was mit Nahrung zu tun, weil ... _____

Gesunde Ernährung hilft ... _____

Sauberes Wasser ... _____

Zucker ist ... _____

Zu viel Fett ... _____

Essen aus Dosen ... _____

Ein eigener Garten ... _____

Armut und Hunger ... _____

Wissen über Lebensmittel ... _____

Was mir schmeckt, ist oft ... _____



Reis allein ist nicht genug - am Beispiel der Philippinen



Gesunde Ernährung ohne Supermarkt und dicke Geldbörse:

Wähle aus den hier angebotenen Nahrungsmitteln die aus, die du dir als Philippiner am ehesten leisten kannst und die für eine ausgewogene Ernährung sorgen. Schreibe deine Auswahl in den Kochtopf und begründe sie.

UNGESCHÄLTER REIS

BOHNEN

SCHWEINEFLEISCH

DOSE OBSTSALAT

BANANE

TK-SPINAT

KOHL

PILZE

JOGHURT

ZUCKER

GESCHÄLTER REIS

FISCH

ROTES PALMÖL

KÄSE

EIER

TOASTBROT

RINDFLEISCH

MANGO

MALUNGGAY-GEMÜSE

MARMELADE

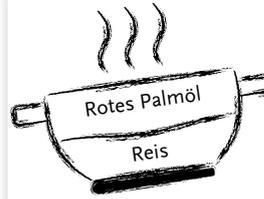


Wissenswertes zu Reis

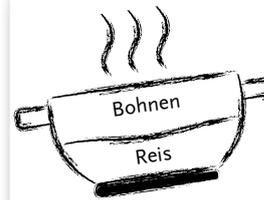


Geschälter, weißer Reis ist nicht so nahrhaft wie **ungeschälter, brauner Reis**. Hier eine Tabelle zu den enthaltenen Nährstoffen im Vergleich:

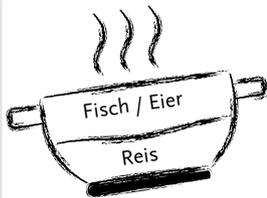
Nährstoffe	ungeschälter Reis	geschälter Reis
Energie	100.0 %	100.0 %
Eiweiß	77.3 %	73.7 %
Fett	20.5 %	5.8 %
Kohlenhydrate	145.8 %	154.3 %
Vitamin A	0.0 %	0.0 %
Vitamin E	48.4 %	12.2 %
Vitamin B1	152.5 %	22.7 %
Vitamin C	0.0 %	0.0 %
Eisen	128.4 %	28.4 %
Zink	152.8 %	50.6 %
Jod	0.0 %	0.0 %



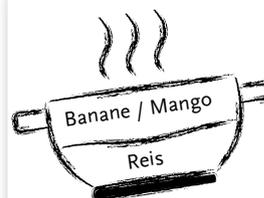
Rotes Palmöl ergänzt die fehlenden **ungesättigten Fettsäuren und Vitamin A**. Palmöl wird vor Ort gewonnen, kann gut gelagert werden und ist das ganze Jahr verfügbar.



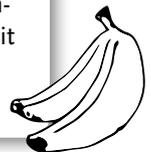
Hülsenfrüchte enthalten **B-Vitamine und Eiweiß**. In jedem noch so kleinen Garten können sie selbst gezogen werden.



Fisch und Ei haben reichlich **Jod, Eisen, Eiweiß**. Fisch kann auch selbst gefangen werden und Eier sind im Preis erschwinglich. Fleisch wäre gerade für die ärmere Bevölkerung keine Option.



Vitamin C ist in keiner Reissorte enthalten. Deshalb gehören lokale und preiswerte Obstsorten wie Mangos und Bananen mit auf den Speiseplan.



WISSEN kann helfen

- Reis hat viele Kohlenhydrate und macht satt.
- Wer nur Reis isst, bekommt schwere Mangelerscheinungen.
- Besser wäre es, ungeschälten Reis zu essen. Dieser enthält wesentlich mehr Eiweiß, Fette und auch Vitamine. Deshalb am besten immer ungeschälten Reis essen!
- Ein neuer „Wunderreis“ soll bald auf den Markt kommen. Diese gentechnisch veränderte Reissorte soll Mangelernährung, Hungertod und Erblindung bekämpfen. Sie enthält ein Provitamin, aus dem der menschliche Körper Vitamin A bilden kann. Befürworter glauben damit die Lösung für Mangelernährung und Erblindung gefunden zu haben. Aber es gibt auch kritische Stimmen zu diesem Weg.



Diskutiert darüber in eurer Lerngruppe. Was haltet ihr von dieser Lösung?

Siehe auch: <http://www.welt.de/politik/ausland/article122021827/Der-genveraenderte-Reis-der-Leben-retten-kann.html>



DIE ERSTEN 1.000 TAGE

! Zeichne die verschiedenen Stadien der ersten 1.000 Tage eines Kindes: Schwangerschaft – Neugeborenes – Krabbelkind – Kleinkind

Schreibe an deine Zeichnungen mögliche Erkrankungen durch eine Mangelernährung.

Warum sind Schädigungen in diesem Alter später nicht mehr rückgängig zu machen?

GESUNDE ERNÄHRUNG VON ANFANG AN

„Iss jetzt endlich deinen Teller leer! Bohnen sind gesund.“

So ein Satz kommt euch bestimmt bekannt vor, oder? Viele Kinder und Jugendliche würden auf Gemüse gerne verzichten. Dabei sind Bohnen gesund, denn sie enthalten wichtige Vitamine. Und Vitamine braucht der Körper, damit er sich gut entwickeln kann.

Vitamine und andere Nährstoffe sind für alle Menschen wichtig, **besonders aber für kleine Kinder in den ersten tausend Tagen ihres Lebens.** Und ihr Leben beginnt schon im Bauch der Mutter: Dort muss der junge Mensch die Nährstoffe bekommen, die unbedingt nötig sind, um zu wachsen. Deshalb ist es gut, wenn Mütter in der Schwangerschaft gesund und abwechslungsreich essen. Und wichtig ist auch, wenn sie dafür sorgen, dass ihr Kind auch nach der Geburt immer ausreichend versorgt ist. Denn wenn ein Kind in den ersten zwei Lebensjahren zu wenige Vitamine und andere wichtige Nährstoffe bekommt, kann es krank werden.

Leider gibt es vor allem in Afrika und Asien viele Mütter, die zu arm sind, um sich und ihre Kleinkinder gut zu ernähren. Die Kleinen wachsen nicht ausreichend und in manchen Fällen kann diese Unterversorgung zu einer Behinderung führen. Übrigens: Auch wenn eine gesunde Ernährung vor allem in den ersten tausend Tagen eures Lebens wichtig war, solltet ihr auch weiterhin regelmäßig gesunde Lebensmittel essen.

Diese und andere Nährstoffe sind für eine gesunde Entwicklung besonders wichtig.

ZINK
Wichtig für: Wachstum, Wundheilung
Enthalten z.B. in: Käse, Nüssen, Vollkornbrot, Fisch, Fleisch
Bei Mangel Gefahr von: Wachstumsstörungen, Durchfall, Infektionskrankheiten

FOLSAURE
Wichtig für: Wachstum und Zellteilung
Enthalten z.B. in: grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornbrot, Obst
Bei Mangel Gefahr von: Schädigung des Rückenmarks, Blutarmut

VITAMIN D
Wichtig für: starke Knochen
Enthalten z.B. in: Käse, Fisch, Sonnenlicht
Bei Mangel Gefahr von: Störungen des Knochenwachstums, Gehbehinderungen

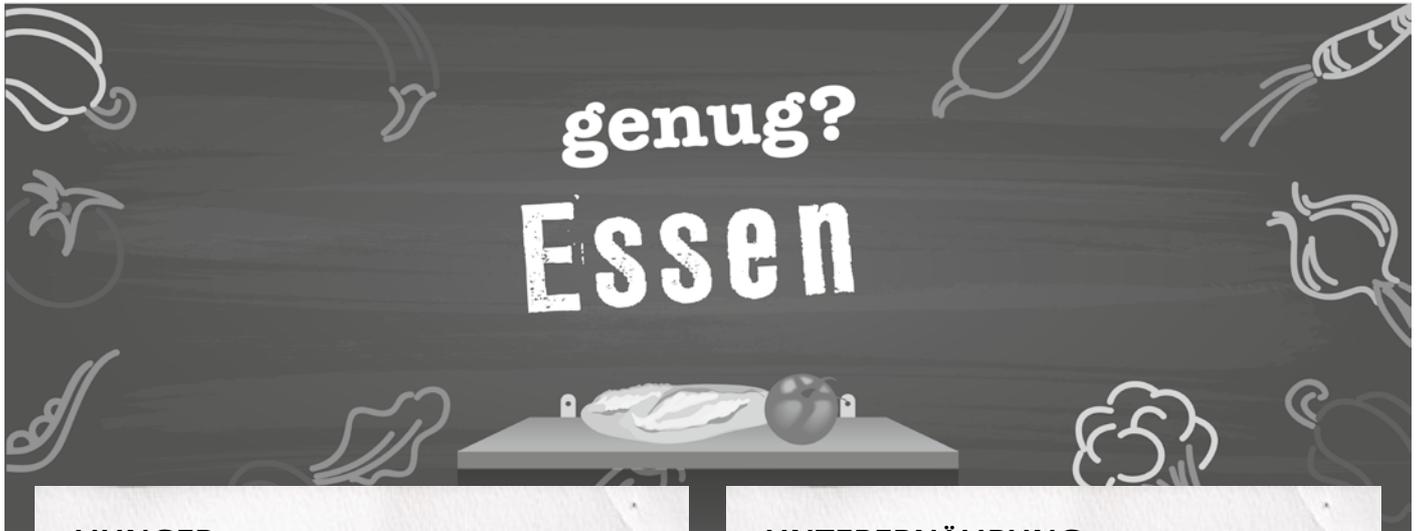
EISEN
Wichtig für: Sauerstofftransport
Enthalten z.B. in: (rotem) Fleisch, Leber, Fisch, Hülsenfrüchten, Vollkornbrot, Blattgemüse
Bei Mangel Gefahr von: geringerer Leistungsfähigkeit, geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen, Blutarmut

VITAMIN A
Wichtig für: die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten wie Durchfall, Masern, Lungenentzündung, die Augen
Enthalten z.B. in: rotem Obst, rotem Gemüse, Eiern, Fisch und Milch
Bei Mangel Gefahr von: Krankheiten, Sehbehinderungen und Erblindung

JOD
Wichtig für: die Schilddrüse (sie liegt am Hals und bildet wichtige Hormone, das sind Botenstoffe, die Abläufe im Körper beeinflussen)
Enthalten z.B. in: Jodsalz, Fisch, Meeresfrüchten
Bei Mangel Gefahr von: vermindertem Wachstum, körperlichen und geistigen Behinderungen



Zu viel – zu wenig – nicht ausgewogen



HUNGER – AKUT UND LEBENSBEDROHLICH

Als Hunger gilt bei uns das Gefühl, wenn unser Körper uns signalisiert „Der Magen ist leer, ich brauche neue Energie“. Hunger bedeutet für über eine Milliarde Menschen aber mehr: Sie haben entweder dauerhaft oder zeitweise zu wenig zu essen – sie hungern. Dabei ändert sich ihr Stoffwechsel. Er baut Reserven wie Fett und Muskeln ab. Dies führt zu Abmagerung und Untergewicht. Hunger ist ein lebensbedrohlicher Zustand.

MANGELERNÄHRUNG – DER VERSTECKTE HUNGER

Mangelernährung wird auch versteckter oder verborgener Hunger genannt, der auf den ersten Blick nicht sichtbar ist. Selbst wenn ein Mensch ausreichend Essen hat, kann eine Unterversorgung mit Vitaminen oder Mineralien zu Mangelernährung führen. Schuld daran ist die einseitige Ernährung. Häufig treten verschiedene Mangelerscheinungen gleichzeitig auf. Für Säuglinge und Kleinkinder kann das lebensbedrohlich sein. So kann etwa ein Mangel an Vitamin A zu Erblindung führen, der Mangel an Eisen oder Vitamin B12 zu Blutarmut. Also 1.800 Kalorien jeden Tag reichen allein nicht aus, um sich gesund zu ernähren.

UNTERERNÄHRUNG – SCHWÄCHT KÖRPER UND GEIST

Bekommt ein Mensch über längere Zeit zu wenig Essen oder kann aufgrund einer Krankheit nicht genügend Nährstoffe aufnehmen, spricht man von Unterernährung.

Unterernährte Kinder sind anfälliger für Krankheiten und haben keine Energie zum Spielen und Lernen. Bleiben sie längere Zeit unterversorgt, so entwickeln sie sich schlechter und sind deshalb oft kleiner als Gleichaltrige. Im schlimmsten Fall können diese Kinder an den Folgen ihrer Unterernährung auch sterben.

ÜBERERNÄHRUNG – NICHT NUR EIN PROBLEM DER REICHEN

Zu fetthaltige und zuckerreiche Nahrung in großen Mengen führt zu Übergewicht. Das kann nach einiger Zeit schwere Krankheiten verursachen. Die Zahl übergewichtiger Kinder nimmt weltweit zu. Dreiviertel von ihnen leben in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen.

Zwei Gründe, die zu Übergewicht führen können: wenn Essen immer und überall in großen Mengen verfügbar ist, und die Menschen sich nicht oder kaum bewegen.



Du arbeitest bei einer Ernährungsberatung. Deine Klasse ist heute dein Kunde. Erstelle eine kurze Präsentation / ein Referat und erläutere die Folgen einer ungesunden und unausgewogenen Ernährung. Berücksichtige in deinem Vortrag auch die Lebenssituation der Kinder weltweit.



Auch du kannst was tun!

WENIGER KLIMAWANDEL

Abgase von Autos, Lastwagen, Flugzeugen etc. belasten unsere Umwelt und tragen erheblich zu den Klimaveränderungen bei. Autos zu fahren, die erheblich weniger CO2 ausstoßen, wäre eine Möglichkeit, zur Umweltentlastung beizutragen. Eine Alternative wäre, so viele Wege wie möglich mit dem Fahrrad zurückzulegen.



Ich kann mir gut vorstellen, generell alle Wege unter 5 km mit dem Fahrrad zu fahren.

ja nein vielleicht

WENIGER UMWELTBELASTUNG

Erdbeeren im Winter. Tomaten aus dem Treibhaus! Waren werden mit Lkws quer durch Europa transportiert. Gemüse und Obst werden vielfach mit Pestiziden behandelt. Lebensmittel aus der Dose und aus dem Tiefkühlregal verbrauchen wesentlich mehr CO2 bei der Herstellung als frische Produkte.



Ich wäre bereit, beim Einkauf auf die Stichworte: Bio, saisonal und lokal zu achten.

ja nein vielleicht

WENIGER FLEISCH

Tiere fressen viel Getreide, das für den Menschen somit nicht mehr zur Verfügung steht. Getreide, das elf Menschen ernähren könnte, würde nach der Verfütterung an Tiere, nur noch drei bis vier Menschen ernähren.



Ich wäre bereit, weniger Fleisch zu essen.

ja nein vielleicht

Es reicht für alle - aber nicht für alles

WENIGER ÜBERFISCHUNG

Unsere Weltmeere sind fast leer gefischt. Viele Arten sind vom Aussterben bedroht. Mit riesigen Schleppnetzen wird alles gefangen, was sich im Wasser befindet. Nur ein Teil wird weiterverarbeitet, der Rest (Beifang) landet als Abfall im Müll. Fischer, die für den eigenen Bedarf Fische fangen möchten, gehen immer öfter leer aus.



Ich esse nur noch Fische, die nicht bedroht sind, und achte auf ein entsprechendes Siegel beim Einkauf.

ja nein vielleicht

WENIGER AUSBEUTUNG

Kaffee, Kakao, Tee oder Bananen sind typische Produkte, die wir aus anderen Ländern einführen. Billig sind sie in unseren Supermarktregalen zu kaufen. Billig für uns und teuer für andere. Viele Kleinbauern in Afrika, Asien und Lateinamerika können von dem Verkauf ihrer Waren nicht leben, weil sie keinen gerechten Preis erhalten. Im Fairen Handel ist das anders. Durch höhere Preise beim Verkauf in unseren Einkaufsregalen, erhalten auch die Bauern vor Ort einen höheren, fairen Preis für ihre Produkte. Die Familien haben ein Einkommen, das ihr Leben sichert.



Ich wäre bereit, Produkte aus dem Fairen Handel zu kaufen.

ja nein vielleicht

! Weniger ist mehr! Was hältst du von dieser Aussage? Erinnerst du dich? Wozu wärest du bereit? Lies die Texte durch und kreuze an, was für dich zutrifft. Begründe deine Haltung in der Klasse und kommt miteinander ins Gespräch.

Filmtipp:

Willi auf den Philippinen

Bausteine
Klasse 4-7



Bereits zum dritten Mal war Reporter Willi Weitzel für das Kindermissionswerk unterwegs. Diesmal ist er nach Südostasien auf die Philippinen gereist. Da ein Großteil der Bevölkerung arm ist, können es sich viele Eltern nicht leisten, ihre Kinder gesund und ausgewogen zu ernähren. Dort ist jedes fünfte Kind unter fünf Jahren unterernährt. Vor Ort hat Willi viele Kinder und ihre Familien kennengelernt und erfahren, warum so viele Menschen mangelernährt sind, obwohl in dem Inselstaat überall Obst und Gemüse wachsen und viele Philippiner ihren Lebensunterhalt in der Landwirtschaft oder als Fischer verdienen.

Der Film kann in einer Langfassung (23 Minuten) und in einer Kurzfassung (12 Minuten) angeschaut werden. **Roter Beschreibungstext = nur in der Langfassung enthalten.**

TEIL 1: MANILA, DIE HAUPTSTADT DER PHILIPPINEN

Im Großraum Manila leben rund 17 Millionen Menschen. Viele Philippiner ziehen in der Hoffnung auf ein besseres Leben vom Land in die Hauptstadt. Dort finden sie selten eine Arbeit und eine gute Wohnung. Auch auf den Mülldeponien von Manila leben tausende Menschen in Slums (Armenvierteln). Sie sortieren den Müll nach brauchbaren Gegenständen und verkaufen diese, um Geld zu verdienen. Die Arbeit ist anstrengend und es bleibt nur wenig Zeit, um sich um die Kinder zu kümmern. Die Stiftung „Tulay ng Kabataan“ (Brücke für die Kinder) sorgt für eine ausgewogene Ernährung, medizinische Versorgung und Bildung für die Kinder.

Gloria erzählt Willi von den mangelernährten Kindern in ihrem Kindergarten. Durch das täglich gesunde Essen werden sie jedoch schnell robuster und aktiver. Mitarbeiterinnen besuchen die Bewohner des Slums zu Hause und erzählen ihnen von den Möglichkeiten einer familiären Unterstützung.

TEIL 2: AUF DER ZUCKERROHRINSEL NEGROS

Willi reist von Manila weiter auf die Zuckerrohrinsel Negros. Dort arbeiten viele Menschen auf den Zuckerrohrplantagen. Das Einkommen ist gering und den Eltern gelingt es kaum, ihre Kinder gesund zu ernähren. Oft fehlt es auch an Wissen um die Bedeutung von ausgewogener Nahrung.

Willi besucht die Suarez-Grundschule, auf die die Kinder der Erntearbeiter gehen. Weil die Lehrpersonen das Thema gesunde Ernährung sehr wichtig finden, gibt es sogar ein eigenes Unterrichtsfach „Ernährung“. Um das Wissen direkt praktisch anwenden zu können, gibt es in der Schule einen großen Garten.

Dort jäten die Kinder Unkraut, lernen verschiedene Gemüse- und Obstsorten kennen, kompostieren und versorgen die Pflanzen. Ihr Wissen bringen die Kinder mit nach Hause, so dass auch die Familien davon profitieren.



Bausteine
Klasse 4–7

TEIL 3: AUF DER HAUPTINSEL
LUZON

Hier trifft Willi einen Mitarbeiter der „Pastoral da Criança“. Das Programm hat besonders die Ernährungs- und Gesundheitssituation von Kleinkindern und Schwangeren im Blick.

Tonton zeigt Willi die Herstellung eines Substrats, das mangel- und unterernährten Kindern als Nahrungsmittelergänzung dient. Familien werden zu Hause besucht: Sie erhalten Informationen zu Gesundheit und Ernährung, sie erfahren, wie sie sich gezielt selbst helfen können. Eindringlich ist das Gespräch mit Linda. Sie erzählt von dem Taifun, der ihre Familie obdachlos gemacht hat, und von ihren Kindern, die früh gestorben sind, weil sie mangelernährt und anfällig für Krankheiten waren.

Weiter geht's zu einer Fischerfamilie in das Dorf San Antonio: Der Familienvater arbeitet auf einem Fischerboot und verdient umgerechnet etwa 3 Euro am Tag. Er hat zwar täglich Fische in den Händen, doch sie gehören ihm nicht und er kann sie von seinem geringen Einkommen auch nicht kaufen.

Auf der letzten Station nimmt Willi an der „Celebration of Life“ teil. Diese Feier findet einmal im Monat statt und Kinder und Mütter der Umgebung nehmen daran teil. Hier werden die Kinder gewogen und gemessen, um zu kontrollieren, ob sie sich gut entwickeln. Die ersten 1.000 Tage im Leben eines Kindes sind besonders wichtig für die Entwicklung. Wie man seine Kinder gesund und ausgewogen ernährt, wird den Müttern erläutert. Beim Kochunterricht werden preiswerte und nährstoffreiche Zutaten verwendet. Am Ende der „Celebration of life“ gibt es für alle ein großes und leckeres Festessen.

**DVD „Willi auf den Philippinen“
kostenlos bestellen:**

beim Kindermissionswerk
„Die Sternsinger“
im Onlineshop:
www.sternsinger.de oder
per Mail: bestellung@kindermissionswerk.de



Infos zum Film

Der Film „Unterwegs für die Sternsinger: Willi auf den Philippinen“ ist ein guter Einstieg in das Thema Ernährung. Den Film (23 Minuten) und eine Kurzversion können Sie auch direkt auf unserer Internetseite anschauen: www.sternsinger.de/film

Zugehörige Arbeitsblätter finden Sie auf den Seiten 24–33 in dieser grenzenlos.



Richtig - oder falsch ?

! Ordne die verschiedenen Aussagen den passenden drei Spalten zu. Es haben sich auch fünf falsche Aussagen eingeschlichen. Finde sie und korrigiere sie.

○ Nahrungsmittelergänzung hilft, wenn ein Kind unter- oder mangelernährt ist.

○ Im Gartenprojekt der Suarez-Grundschule lernen die Kinder, wie man im Garten arbeitet.

○ Im Schulgarten wachsen sehr scharfe Chilischoten.

○ Im Großraum Manila leben rund 17 Millionen Menschen.

○ Auf der philippinischen Flagge sind Reis und Zuckerrohr zu sehen.

○ Naturkatastrophen verschlechtern die Ernährungsversorgung auf den Philippinen.

○ Das auf „Tagalog“ basierende Filipino ist neben Englisch die Amtssprache auf den Philippinen.

○ Unterernährte Kinder sind anfälliger für Krankheiten.

○ Auf den Philippinen leben knapp 106 Millionen Menschen.

○ Auf der philippinischen Flagge sind Sonne und Sterne zu sehen.

1

Ernährung/Wissen

- 1.
- 2.
- 3.
- ?

2

Länderinfos ...

- 1.
- 2.
- 3.
- ?

3

Projekte ...

- 1.
- 2.
- 3.
- ?



Viele Schüler der Suarez-Grundschule haben einen eigenen Obst- und Gemüsegarten zu Hause.

Auf der Insel Luzon besucht Willi die „Pastoral da Criança“.

Mit einem leeren Magen kann man sich nur schwer konzentrieren.

Versteckter Hunger ist, wenn Kinder heimlich Süßigkeiten essen, damit es die Eltern nicht bemerken.

Die ersten 100 Tage im Leben eines Kindes sind für die Entwicklung am wichtigsten.

Bevor der Unterricht in der Suarez-Grundschule beginnt, schauen alle Kinder eine Stunde Fernsehen.

Die Philippinen liegen im Südosten von Asien.

Sozialhelfer besuchen Familien in den Slums und geben den Eltern wichtige Informationen.

Viele Philippiner arbeiten als Tagelöhner und verdienen oft nur wenig Geld.

Reis gehört auf den Philippinen zu fast jeder Mahlzeit.

Ein warmes Essen ist genauso wichtig wie das Wissen über gesunde und ausgewogene Ernährung.

Wenn ein Baby von der Mutter gestillt wird, erhält es lebenswichtige Nährstoffe.

Bei der „Celebration of Life“ wird der Entwicklungsstand der Kinder überprüft.

In Glorias Kinderzentrum bekommen die Kinder drei mal täglich eine warme Mahlzeit.

Zusammen mit Kindern und Müttern feiert Willi die „Celebration of Life“.

Vor allem Kinder sind von Armut betroffen.

Wichtige Rohstoffe der Philippinen sind vor allem Früchte, Getreide und Fisch.

Auf der Insel Negros wird vor allem Zuckerrohr angebaut.

Viele Fischer fangen zwar Fische, können diese aber nicht mit nach Hause nehmen.

Glorias Kinderzentrum liegt in einem Slum auf einer Mülldeponie.

Zusammen mit den Kindern feiert Willi die „Celebration of Rice“.

Da viele Eltern nur wenig verdienen, fehlt das Geld für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Wenn eine schwangere Frau unterernährt ist, entwickelt sich das Baby langsamer.

Viele Kinder helfen ihren Eltern bei der Arbeit und gehen deswegen nicht zur Schule.

Damit die Kinder auch zu Hause pflanzen können, bekommen sie in der Schule die nötigen Setzlinge.





Leben vom Müll – Brücke für die Kinder



Meterhoch gestapelte Müllsäcke, beißender Geruch, unzählige Fliegen und Ratten – vor über 60 Jahren ist im Hafenviertel von Manila eine riesige Müllhalde entstanden. Hier landet der gesamte Müll der Großstadt. Wo einst ein kleines Fischerdorf stand, leben heute mehrere tausend Familien in einfachen Wellblechhütten ohne Strom und fließend Wasser, zwischen Unrat und Schrott. Und sie leben vom Müll: Sack für Sack sortieren sie den Abfall und verkaufen alles Wiederverwertbare. Meist arbeiten auch die Kinder mit.

Mitten im Zentrum der „Müllstadt“ liegt das Haus der Stiftung Tulay ng Kabataan, die 1998 von einem Jesuitenpater gegründet wurde, um die Lebenssituation der Kinder zu verbessern.

„Brücke für die Kinder“ lautet die Übersetzung des Namens. Die Brücke beginnt damit, dass die Kinder etwas in den Magen bekommen. Dreimal täglich wird auf einer offenen Feuerstelle für jeweils 150 Kinder gekocht. Wichtig ist dabei nicht nur, dass die Jungen und Mädchen satt werden, sondern auch, dass sie ausgewogen und gesund essen. Deswegen stehen neben Reis, Kartoffeln und Hülsenfrüchten auch Gemüse und Fisch auf dem Speiseplan.

„Nur noch fünf Prozent der Kinder sind unterernährt“

„Als wir das Zentrum im Jahr 2003 eröffnet haben, waren 98 Prozent der Kinder unterernährt. Sie haben nicht gespielt und nicht gelacht“, erzählt Gloria Recio. „Heute sind es nur noch fünf Prozent.“ Jede Woche besuchen die Mitarbeiter der Stiftung die Familien auf der Mülldeponie. Meist fehlt den Familien das Geld, um sich ausreichend zu ernähren. Im Zentrum bekommen die Kinder nicht nur Essen, hier können sie auch spielen und Hausaufgaben machen.

Eine Krankenschwester kontrolliert regelmäßig Größe und Gewicht der Kinder. Viele leiden unter Wurmerkrankungen, Durchfall, Hautproblemen oder Atemwegserkrankungen. Jeden Samstag treffen sich die Mütter im Zentrum. Dann stehen Themen wie Erziehung, Schwangerschaft und Stillen oder Ernährungs- und Gesundheitsfragen auf dem Programm. Einige Mütter helfen inzwischen auch als freiwillige Helfer beim Kochen und anderen Aufgaben.



Vom Garten direkt auf den Teller – die Suarez-Schule



Morgengebet, Nationalhymne, Frühsport, Schulgelände aufräumen – so beginnt morgens der Schultag für die 327 Schüler der Suarez-Schule im Norden der Insel Negros. Während die Kinder ordentlich ihre Flip-Flops vor dem Klassenzimmer aufreihen und barfuß in den Unterricht gehen, bleibt Schulziege Mimi allein auf dem Schulhof zurück. In der sechsten Klasse steht in der ersten Stunde das Fach „Ernährung“ auf dem Stundenplan. Heute geht es um Kürbisse. Die Lehrerin erklärt den Schülerinnen und Schülern, wie man die Frucht verarbeitet und aus ihr gesunden Porridge zubereiten kann.

Im schuleigenen Garten lernen die Sechstklässler später, wie man die Papayabäume pflegt und die reifen Früchte erntet. Auch Mango- und Orangenbäume sowie zahlreiche Gemüsesorten wachsen im Schulgarten, für den die Kinder selbst verantwortlich sind. Unter Anleitung der Lehrer säen, gießen und kompostieren die älteren Jungen und Mädchen – alles Arbeiten, die sie inzwischen auch zu Hause im eigenen Garten erledigen. Außerdem haben sie eine eigene Regenwurmzucht, die für einen lockeren Boden sorgt, und einen medizinischen Garten, in dem zahlreiche Heilkräuter wachsen. Ihr Wissen bringen die Kinder auch mit nach Hause, so dass auch die Familien davon profitieren.

„Viele Kinder kommen hungrig zur Schule“

Die Ernte aus dem Garten landet direkt in der Schulküche. Jeden Tag bereiten Mütter daraus eine ausgewogene Schulmahlzeit zu. Reis, Gewürze und weitere Zutaten kaufen sie auf dem Markt. Gekocht wird auf einer offenen Feuerstelle im Freien. Die Kinder bringen dafür jeden morgen ein paar Stöcke Feuerholz mit. „Viele Kinder kommen morgens hungrig in den Unterricht“, sagt Gia Condez. „Mit einem leeren Magen kann man sich nicht konzentrieren. Außerdem ist es wichtig, dass die Kinder sich gesund ernähren.“ Dabei soll auch das Schulessen helfen.

Zu Beginn jedes Schuljahres werden alle Kinder gewogen und gemessen. Während im vergangenen Jahr noch 25 Schüler unterernährt waren, seien es diesmal nur noch 17, erzählt Lehrerin Condez stolz. „Mein Traum ist es, dass es bald keine mangel- und unterernährten Kinder mehr gibt und alle Kinder zu Hause einen eigenen Gemüsegarten haben.“ Als Kind war sie selbst Schülerin der Suarez-Schule und hat im Schulgarten Süßkartoffeln, Ananas und Erdnüsse angebaut.

NEGROS – DIE ZUCKERROHRINSEL

Die Insel Negros wird auch „Zuckerrohrinsel“ genannt, denn hier liegen die größten Zuckerrohr-Anbaugelände der Philippinen. Die meisten Familien arbeiten als Saisonarbeiter auf den 7.000 Hektar großen Plantagen oder in der Zuckerindustrie. Als Tagelöhner verdienen sie umgerechnet rund 1,30 Euro am Tag.



Mehr als „nur“ Ernährung – Pastoral da Criança

Vorsichtig heben die Mitarbeiterinnen ein kleines Mädchen in den Tragegurt, den sie dann an eine Waage hängen. „10,2 Kilo“, liest Edgar Ebid ab, und notiert das Gewicht der Zweijährigen. „Eigentlich sollte sie 13 Kilo wiegen.“ Auch beim anschließenden Messen liegt das Mädchen fünf Zentimeter unter der Normalgröße.

Heute findet in Pili die monatliche „Celebration of Life“ statt, und zahlreiche Frauen sind mit ihren Kindern gekommen. Gerade die ersten 1.000 Tage im Leben eines Kindes sind ganz wichtig. Wer in dieser Zeit nicht gesund ernährt wird, kann lebenslange Schäden davontragen, die nicht mehr rückgängig gemacht werden können.

Neben Messen und Wiegen gibt es bei den Treffen Gespräche, Schulungen für die Mütter und ein gemeinsames Essen.

Schwester Terezinha Kunen hat das Programm der Pastoral da Criança auf den Philippinen eingeführt. Sie möchte dadurch die Zahl der mangel- und unterernährten Kinder verringern und ein unterstützendes Angebot für Schwangere und Kinder bis zu sechs Jahren schaffen. Landesweit ist jedes dritte Kind wegen ständiger Mangel- und Unterernährung im Wachstum beeinträchtigt und zu klein für sein Alter.

Ehrenamtliche Betreuer besuchen regelmäßig Familien zu Hause und schulen sie in Ernährung und Lebensmittelzubereitung, in Hygiene und Gesundheitsvorsorge. Außerdem ermutigen sie die Mütter, ihre Babys ausschließlich zu stillen. Das macht die Kinder weniger anfällig für Krankheiten. Schlecht ernährten Kindern geben sie zusätzlich ein Pulver aus Reiskleie, Malunggay, Sojabohnen, Kakaopulver und Kürbiskernen. Diese Mischung liefert dem Körper ganz wichtige Nährstoffe und wird als Nahrungsergänzung eingesetzt. Oft haben die Familien Schwierigkeiten, sich abwechslungsreich zu ernähren.

Bei der Pastoral da Criança geht es um mehr als nur Ernährung. Es ist ein ganzheitliches Programm, das Hoffnung und Zuwendung für die ganze Familie bringt. Die Menschen merken: Da kümmert sich jemand um uns, wir sind wichtig. Rund 3.600 Kinder, 2.800 Familien und 300 Schwangere hat die Pastoral da Criança auf den Philippinen bisher unterstützt.





 Lies dir die drei Projektbeschreibungen AB 11-13 durch. Auf diesem AB findest du verschiedene Aussagen, von denen jeweils zwei zusammengehören. Verbinde die passenden Teile!



Du kannst von viel Reis zwar satt werden, ...

hilft regelmäßiges Messen und Wiegen.

Ein mangelernährtes Kind ...

Ein unterernährtes Kind ...

sechs Monate ausschließlich gestillt.

Ein Neugeborenes wird am besten ...

aber diese Ernährung ist nicht ausgewogen und gesund.

Ein eigener Gemüsegarten ...

Um zu kontrollieren ob ein Kind gesund ernährt wird, ...

ist zu klein für sein Alter.

kann helfen Mangelernährung zu verringern.

kann helfen für die Familie gesundes Obst und Gemüse anzubauen.

Mit einem leeren Magen ...

Viele Arbeiter verdienen so wenig, ...

dass sie sich außer Reis kaum Lebensmittel kaufen können.

kann eine kalorien- und nährstoffreiche Nahrungsergänzung helfen.

kann man sich nicht konzentrieren.

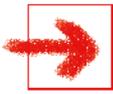
ist zu leicht für sein Alter.

sind anfälliger für andere schwerwiegende Krankheiten.

Wissen über gesunde Ernährung ...

Ist ein Kind extrem unterernährt, ...

Schlecht ernährte Kinder ...



Landkarte Philippinen - Wo passt was?



Wo passt was? Schreibe die Worte an die richtigen Stellen der Karte!

Zuckerrohrinsel
 Suarez-Schule
 Luzon
 Artenvielfalt
 Taifune
 90% Christen

Mülldeponien
 Tonton
 Export: Obst und Elektronik
 Migration
 1946 Unabhängigkeit



Ein Fischer ohne Fisch

Überall gackern Hühner, Fischer kommen mit vollen Netzen zurück, Bäume hängen voller Mangos. Wer zum ersten Mal ins Fischerdorf San Antonio auf der Insel Luzon kommt, muss sich wie im Schlaraffenland fühlen. Wohin man auch blickt: Überall sind Nahrungsmittel, die den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen und Kinder gesund wachsen lassen. Und doch findet sich auf den Tellern vieler Menschen hier selten mehr als eine Portion Reis.

Santo Niño und seine Frau Jane sind die Eltern von Nena (5) und Nelson (2). Die Familie lebt hier in San Antonio. Beide Kinder sind zu klein für ihr Alter und wiegen zu wenig: Sie sind mangelernährt. Denn obwohl ihr Vater Fischer ist und jeden Tag aufs Meer fährt, kann er am Abend keinen der gefangenen Fische mit nach Hause bringen. Dabei hat Fisch viel Eiweiß, wichtige Fettsäuren und Vitamine, was für die Entwicklung der Kinder wichtig wäre. „Ich bin ein einfacher Fischer“ sagt Santo Niño. „Von dem Geld, das ich mit dem Fischverkauf verdiene, bezahle ich die Bootsmiete, Benzin und Eis, um den Fisch zu kühlen. Am Ende bleiben gerade mal 200 Pesos übrig, das sind rund drei Euro, manchmal auch weniger. Von dem Geld kaufe ich Reis für meine Familie. Aber manchmal reicht das Geld selbst dafür nicht aus. Dann gehen wir hungrig ins Bett.“

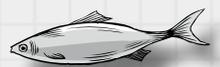
Wie der Familie von Santo Niño geht es vielen Menschen. Jedes dritte Kind auf den Philippinen ist mangel- oder unterernährt. Viele Philippiner werden für ihre oft knochenharte Arbeit auf Plantagen und in Fabriken zu gering bezahlt. Das hat für die Händler den Vorteil, dass sie die Nahrungsmittel in die Städte und ins Ausland günstig verkaufen können. Es verdienen die Händler, nicht aber die Arbeiter, Fischer und Bauern. Für die Familienväter, die auf diese Jobs angewiesen sind, bringt es den Nachteil, dass sie immer abhängig bleiben und sich kein eigenes Boot oder Land kaufen können. Es gibt keine Krankenversicherung oder soziale Unterstützungen. All diese Dinge zusammen erschweren den Familien eine gute Versorgung ihrer Kinder. Es fehlt oft am Nötigsten.



HUNGER TROTZ
GUTEM FANG



EINKOMMEN
SIND GERING



❶ Woran liegt es, dass die Kinder der Fischerfamilie nicht gut ernährt sind?

❷ Welche Dinge erschweren das Leben der meisten armen Familien?

❸ Ein Fischer ohne Fisch – erläutere diese Überschrift.



Faire Süße von der Insel Negros



Negros wird auch Zuckerrohrinsel genannt, denn hier liegen die größten Anbaugelände des Landes. Überall wächst das saftig grüne Rohr, das Bambus oder Mais zum Verwechseln ähnlich sieht. In den festen Stängeln der Pflanze steckt der Zucker, der in Fabriken verarbeitet und später verkauft wird. Auch als süßer Snack ist Zuckerrohr sehr beliebt. Die Stängel werden in kleine Stücke geschnitten, aus denen man dann den süßen Saft saugt.

Die meisten Familienväter arbeiten in den Fabriken oder als Saisonarbeiter auf den riesigen Zuckerrohrplantagen. Die Arbeit der Erntehelfer

auf den Zuckerrohrfeldern ist hart. Rohr für Rohr kappen sie mit ihren langen Macheten die Pflanzen und sammeln sie in kleinen Bündeln. Einfache Ochsenkarren transportieren die Ernte an den Feldrand, wo die Arbeiter sie über eine winzige, steile Leiter auf Anhänger laden.

Bis zu zehn Tonnen Zuckerrohr passen auf einen Anhänger. Sechs Euro verdienen die Arbeiter am Tag – bei zwölf Stunden Arbeit ist das ein Stundenlohn von 50 Cent. Wenn alle Felder abgeerntet sind, haben die Arbeiter meist kein Einkommen mehr und müssen sich Geld von den Großgrundbesitzern leihen. Die Schulden werden später vom Lohn abgezogen, so dass die Menschen keine Möglichkeit haben, Geld zu sparen.

Anders im Fairen Handel: Verschiedene Organisationen auf der Insel haben die Genossenschaft gegründet, um die Situation der Arbeiter zu verbessern. ATC setzt sich dafür ein, dass die Zuckerarbeiter ihre Produkte am Markt zu fairen Preisen verkaufen können.

Der Faire Handel hat das Leben der Kleinbauern und Arbeiter in vielen Bereichen verbessert. ATC zahlt faire Preise und übernimmt auch den kostenlosen Transport des Zuckerrohrs zur Mühle. Die Arbeiter im Verpackungszentrum und in den Zuckermühlen erhalten höhere Löhne und eine kostenlose medizinische Versorgung. Die Mehreinnahmen werden eingesetzt, um Traktoren oder einen Wasserbüffel für die Landwirtschaft zu kaufen. Die Kleinbauern lernen außerdem, wie sie ihr Land selbständig und ökologisch bearbeiten können.



- 1 **Fairer Handel und gesunde Ernährung – wie hängt das zusammen?**
- 2 **Warum ist eigenes Land sehr wichtig für eine gesunde Ernährung?**
- 3 **Schreibe aus dem Text heraus, was du über den Zuckerrohranbau und die Zuckerrohrpflanzen erfährst.**



Das Siegel für den
Fairer Handel



Gib mir Zehn! – Ein Ratespiel

Mit diesem Spiel können Sie all das, was Ihre Gruppe im Film und zum Thema Ernährung erfahren hat, mit viel Spaß abrunden. Vorbild ist das Ratespiel „Outburst“. Die Spielenden werden in zwei Gruppen aufgeteilt, sie sind abwechselnd an der Reihe. Die Spielleitung liest den Oberbegriff einer Karte vor. Jetzt hat Gruppe A eine Sanduhrlänge (eine Minute) Zeit, Begriffe zu erraten, die unter diesen Oberbegriff fallen. Ist dieser beispielsweise „Obst“, rufen die Spielenden alle Obstsorten, die ihnen einfallen. Die Spielleitung streicht die Begriffe ab, die innerhalb der Zeit genannt wurden. Für jeden richtigen Unterbegriff erhält die Gruppe einen Punkt. Anschließend ist Gruppe B am Zug.

Wenn sie möchte, kann die Spielleitung auf die Begriffe eingehen, die nicht genannt wurden, und diese ggf. erläutern.

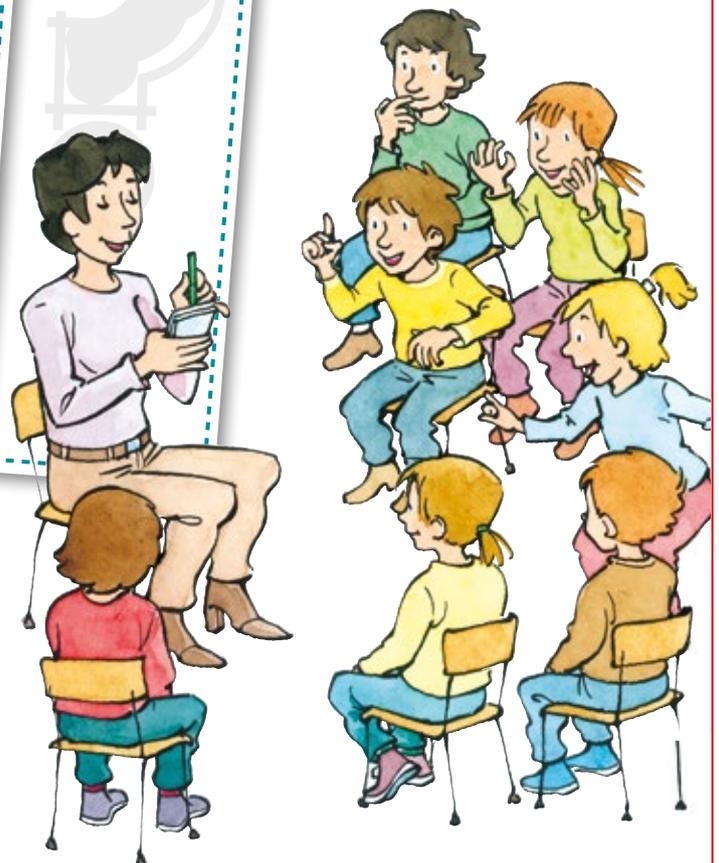
- Spielart: Ratespiel
- Alter: ab 10 Jahren
- Gruppengröße: allein oder in Gruppen
- Dauer: je nach Erfahrung 5–20 Min.

ROTE FRÜCHTE

- Erdbeeren
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Kirschen
- Rote Äpfel
- Rhabarber
- Acerola
- Brombeeren
- Hagebutte
- Preiselbeere

GEMÜSESORTEN AUF DEN PHILIPPINEN

- Tomaten
- Grüne Bohnen
- Kohl
- Zwiebeln
- Erdnüsse
- Auberginen
- Kürbis
- Ingwer
- Erbsen
- Bananenblüten



Die Karten finden Sie unter:
www.kindermissionswerk.de/download

Hunger im Schlaraffenland

DAS SPIEL EIGNET SICH FÜR SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER AB 9 JAHREN

Grundsätzliches:

Bei dem vorgestellten Spiel handelt es sich um ein **Serious Game** zum Thema **Ernährung**. Der **Hauptfokus** liegt auf der **Qualität von Nahrungsmitteln**. Am Beispiel der **Philippinen** erfahren die Spielenden vieles über die **Lebenswirklichkeit der Menschen**. An **verschiedenen Spielstationen** erleben sie etwas von den **Schwierigkeiten der meist armen Bevölkerung**, ihre **tägliche Ernährung zu sichern**.

Das Spiel besteht aus **sieben Spielrunden** – eine Runde entspricht einem Tag.

Die **Hauptaufgabe** in jeder Runde besteht darin, an **verschiedenen Spielstationen** **Zutaten** für ein möglichst **nährhaftes und ausgewogenes Essen** zu sammeln. Diese **Zutaten** sind jeweils **vorgegeben**. Wie viele die Spielenden davon sammeln, hängt von

ihrer **Spielleistung** ab. Das wirkt sich wiederum auf die **Menge an Kalorien** und **lebenswichtigen Nährstoffen** aus, die sie erhalten. Am Ende des Spiels können die Spielenden in der **Auswertung** sehen, ob sie genug **gesammelt** haben, um sich **gesund zu ernähren**.

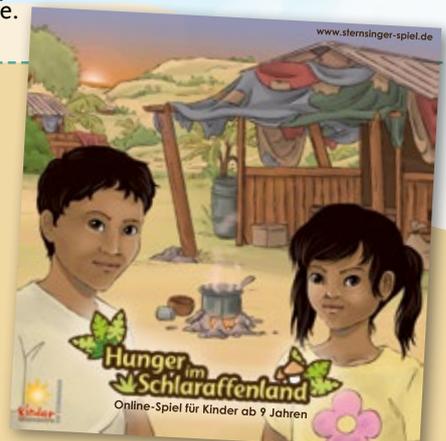
In jeder Runde steht den Spielenden von **acht möglichen Orten** eine **andere Kombination** von **zwei oder drei Spielstationen** zur Verfügung. Diese **bewusst begrenzte Anzahl** stimmt mit der **Alltagserfahrung** der meisten **Filipinos** überein: die **Ressourcen** sind **begrenzt**. **Wenig Einkommen**, **kein eigenes Land**, **fehlende Sozialsysteme**, **mangelndes Wissen** etc. sind die **Realitäten**, in denen **mehr als die Hälfte** der Menschen auf den **Philippinen** lebt. Genau dies wird an den **Spielstationen** **deutlich und interaktiv** erlebt.

Bausteine
Klasse 4–7



So beginnt die **Geschichte** in unserem Spiel: Die **Mutter** hat sich **verletzt** und kann die **Familie** diese **Woche** nicht **selbst versorgen**. Darum **übergibt** sie diese **Aufgabe** an ihre **Tochter** oder ihren **Sohn**. Die Spielenden können sich am **Anfang** entscheiden, ob sie in die **Rolle** des **Mädchens Mayumi** oder des **Jungen Jay** schlüpfen.

Auf dieser **Karte** können die Spielenden sehen, welche **Spielstationen** **freigeschaltet** sind und sich die **nächste Station** aussuchen, die sie **spielen möchten**. Von einer **Infoleiste** können sie **ablesen**, **wieviele Punkte** und **wieviel Geld** sie **besitzen** und welche **Zutaten** sie in der **Runde** schon **gesammelt** haben. **Klicken** sie auf eine **Zutat**, erfahren sie **mehr** über **enthaltene Kalorien** und **Nährstoffe**.



Die einzelnen Spielstationen



AUF DEM MARKT

Wer etwas kaufen möchte, geht am besten auf den lokalen Markt. Dort gibt es alles und es ist auch nicht allzu teuer. Kaufen bedeutet hier immer auch handeln. Gezahlt wird nie der erstgenannte Preis. Schließlich will man ja möglichst viel für sein Geld bekommen. Wie dieser Handel funktioniert, erleben die Spielenden in diesem Minispiel. Taktik und Geschick sind hier gefragt, um am Ende die Händlerin zu einem günstigen Verkaufspreis zu bewegen.



Bausteine
Klasse 4–7

IM LADEN

Auch im Laden gibt es viele Lebensmittel zu kaufen. Aber sie sind teuer und für die Familie meistens unbezahlbar. Doch ab und zu macht der Ladenbesitzer ein besonderes Angebot: Hilft ihm der Spielende dabei, Lebensmittel zu sortieren, bekommt er das gewünschte Produkt zu einem erschwinglichen Preis. Dafür müssen verschiedene Lebensmittel wie Reis, Bananen, Linsen oder Cola den richtigen Preisen zugeordnet werden. So erhalten die Spielenden einen Eindruck davon, wie teuer Nahrungsmittel für die ärmere Bevölkerung sind.



IM GARTEN

Ein Garten ist natürlich hervorragend für die Ernährungssicherung. Leider besitzt die Familie der Hauptperson keinen. Doch die Nachbarin bietet an, etwas von ihrem Gemüse abzugeben, wenn ihr jemand in ihrem Garten unter die Arme greift. Bei diesem Minispiel geht es darum, sich im Zeitraffer um verschiedene Gemüsesorten zu kümmern und sie mit der richtigen Wassermenge zu versorgen. Passen die Spielenden nicht auf, vertrocknen oder verfaulen die Pflanzen.





AUF DER MÜLLHALDE



Die Spielenden besuchen den Vater, der auf der Müllhalde arbeitet. In der Rolle der Tochter oder des Sohnes helfen sie ihm dabei, möglichst schnell das von ihm gesammelte Plastik und Papier und die Essensreste in Säcke zu sortieren, um diese zu verkaufen. Der erwirtschaftete Geldbetrag am Ende verdeutlicht, wie wenig Einkommen trotz ganztägiger Arbeit erzielt wird und wie wenig Lebensmittel die Familie dafür kaufen kann.

Bausteine
Klasse 4-7



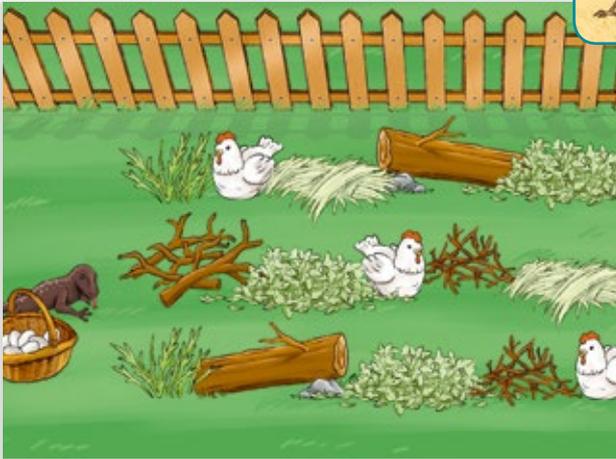
AM MEER



Am Meer treffen die Spielenden auf einen Fischer, der anbietet, für Hilfe beim Fischen etwas von seinem Fang abzugeben. Doch dieses Spiel ist nicht so leicht, wie es zunächst klingt: Die Spielenden müssen austüfteln, auf welcher Route sie bei möglichst wenig Treibstoffverbrauch am meisten Fische fangen. Denn um die Bootsmiete und den Treibstoff zu bezahlen, muss der Fischer einen großen Teil des Fangs verkaufen. Im schlimmsten Fall bleibt am Ende nicht ein einziger Fisch übrig.



AUF DER HÜHNERFARM



Ein Bauer besitzt eine kleine Hühnerfarm. Der Spielende soll dort in einer bestimmten Zeit möglichst viele Eier sammeln. Dafür muss er aber die Eier erst einmal finden. Erschwert wird das Ganze durch eine hungrige Echse, die Eier aus dem Korb stiehlt, wenn der Spielende das nicht rechtzeitig verhindert. Am Ende des Spiels gibt ihm der Bauer als Belohnung einige Eier oder sogar etwas Hühnerfleisch.



Dieses Online-Spiel finden Sie unter www.sternsinger-spiel.de. Für dieses Spiel werden Computer (auch Tablet-Computer) mit Internetverbindung und aktuellem Browserprogramm benötigt.

IN DER NATUR

In der freien Natur wachsen Pflanzen, die durchaus für den Verzehr geeignet sind und gerade für Menschen ohne eigenes Einkommen, eigenes Land oder eigenes Boot einen wichtigen Beitrag zur täglichen Ernährung leisten können. Bei dieser Station lernen die Spielenden solche Pflanzen kennen und suchen sie im vorgegebenen Bild. Um die essbaren von den nicht essbaren zu unterscheiden, haben sie zuvor im Infozentrum die wichtigen Unterscheidungsmerkmale beschrieben bekommen.



Bausteine
Klasse 4-7

IM INFOZENTRUM

Dieses Zentrum vermittelt viel hilfreiches Wissen rund um das Thema gesunde Ernährung. Tonton, unser philippinischer Berater, hilft den Spielenden, ihre Kenntnisse aufzufrischen oder zu erweitern. Das macht er aber auf seine Art: mit unterhaltsamen Quizfragen. In bestimmten Spielrunden kommen die Spielenden an dieser wichtigen Station gar nicht vorbei, weil sie Informationen erhalten, die sie an anderen Stationen brauchen.



EINSATZMÖGLICHKEITEN UND WEITERARBEIT

Es kann allein oder auch zu zweit im Unterricht oder auch als Hausaufgabe zu Hause gespielt werden. Ein ergänzendes Arbeitsblatt kann die Erlebnisse des Spiels vertiefen und weiter ausführen. Neben zusätzlichen Informationen über die Qualität von Nahrungsmitteln ist für die Nacharbeit ein auswertendes Gespräch über die Zusammensetzung der begrenzten Spielorte pro Runde interessant. Wie haben die SuS es im Spiel erlebt, ihre benötigten Lebensmittel zu sammeln, wenn ihre Möglichkeiten ständig begrenzt und eingeschränkt werden? Die Grunderfahrung, wie schwierig es ist, sich gesund zu ernähren, wenn kaum Geld, wenig Wissen und negative Einflüsse von außen das eigene Handeln bestimmen, kann in der Mitte der Diskussion stehen.



SO ENTSTEHEN DIE BILDER
DES SPIELS AM COMPUTER



CUP-SONG

Plastikbecher sind zum Trinken da. Man kann sie aber auch nutzen, um sein Essen hineinzufüllen. In Zeltlagern oder auf Fahrten wird so ein Becher gerne fürs Müsli oder eine warme Suppe genutzt. Auf zahlreichen Fotos aus Asien, Afrika oder Lateinamerika sind diese bunten Becher in Schulküchen oder auch zu Hause zu sehen. Diese einfachen Becher werden somit fast zu einem Sinnbild für gesunde Ernährung. Plastikbecher eignen sich aber auch zum Musikmachen. Beides haben wir hier zusammengebracht. Ein Becherrhythmus verbunden mit einem Text zur Ernährung.

Wer möchte, kann mit seiner Lerngruppe eigene Texte erfinden, die auf den vorgegebenen Rhythmus passen. Es ist auch möglich, ein Lied mit passendem Text durch den Rhythmus zu begleiten, und schon entsteht ein „Cup-Song“, der auch mit sehr großen Gruppen umgesetzt werden kann.



Text zum Erlernen des Rythmus:

KLATSCH, KLATSCH
 SCHLAG DA - RAUF
 KLATSCH, NIMM
 CUP
 KLATSCH, NIMM
 CUP IN
 AN - DRE
 HAND

Text 1 zum Thema Ernährung:

ICH HAB
 HUNGER JETZT
 ICH HAB
 DURST
 GLEICHES
 RECHT FÜR
 JE - DES
 KIND

Text 2 zum Thema Ernährung:

AL - LE
 HA' M DAS RECHT
 SATT ZU
 SEIN
 NIE - MAND
 SOLL MEHR
 HUNG - RIG
 SEIN

Eine Anleitung zum Becherrhythmus gibt es hier:
<http://www.youtube.com/watch?v=ijzYliWJcNq>

THE CUP-SONG





REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

Über Ernährung zu sprechen, ist das eine. Selbst zu kochen und gesunde Rezepte auszuprobieren, ist das andere. Hier sind zwei Rezepte, die gesund sind und als Zutaten Produkte aus Fairem Handel nutzen.

PORRIDGE VON DEN PHILIPPINEN

Dieses Rezept – eine Art Eintopf – stammt von der Insel Cebu im Südosten der Philippinen.

ZUBEREITUNG:

1. Das Gemüse waschen, klein schneiden und in etwas Öl anbraten. Den ungekochten Reis sowie die gewürfelten Kartoffeln zugeben und mit heißem Wasser (doppelte Menge des Reises) aufgießen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. zehn Minuten köcheln lassen.
2. Die Linsen zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zuletzt je nach Geschmack Bambus und Algen zugeben.



ZUTATEN (10 PERSONEN)

- 800 g Reis
- 1 mittelgroßer Kürbis
- 4 Möhren
- 400 g rote Linsen
- 5 Kartoffeln
- Salz, Pfeffer
- Öl
- nach Belieben:
Bambus und Algen

MILCHREIS-MISCHUNG IM GLAS

Mit schönem Etikett ein tolles Geschenk!

SO GEHT'S:

1. Einmachglas bzw. Flasche mit Hilfe eines Trichters mit den Zutaten befüllen. **Erste Schicht:** Rohrzucker. **Zweite Schicht:** Rundkornreis, Vanilleschote, Zimtstange. **Dritte Schicht:** Trockenfrüchte.
2. Etikett ausdrucken, aufkleben – fertig.

ZUBEREITUNG:

Inhalt der Flasche unter Rühren in 0,5 l Milch kurz aufkochen. Bei geringer Temperatur ca. 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Topf vom Herd nehmen und zehn Minuten ziehen lassen.

* Die meisten Produkte gibt es auch aus Fairem Handel.



ZUTATEN

- Einmachglas oder kleine Glasflasche
- 175 g Milchreis (Rundkornreis)
- 4 EL Rohrzucker
- Vanilleschote und Zimtstange
- Bananen- oder Apfelmisch, nach Belieben auch andere getrocknete Früchte

ETIKETT FERTIG
ZUM AUSDRUCKEN AUF
www.kindermissionswerk.de/
download



Himmel und Hölle - Bastelhogen

Jedem Kind ist das Grundprinzip von „Himmel und Hölle“ bekannt. In unserer Variante wird es übertragen auf das Thema:

Jeder Mensch hat ein Recht auf Nahrung.

Unter den acht kleinen Bildern, die alle ein Grundnahrungsmittel darstellen, befinden sich weitere

Informationen zum Thema, die verblüffen, informieren oder auch zum Weiterfragen anregen. Sicherlich nehmen die Kinder das Faltspiel mit auf den Schulhof oder nach Hause. Dadurch werden auch andere Kinder oder die Eltern mit diesem Thema konfrontiert. Das Faltspiel kann auch während einer Projektwoche oder Mitmachaktion eingesetzt werden.

Jeder Mensch

Nahrung

hat ein

Recht auf

Die Maispflanze erreicht eine Höhe von bis zu 3 Metern.

Eine Henne legt ca. 300 Eier im Jahr. Ein Hahn kann bis zu 30 Jahre alt werden.

In einer Tasse Kaffee „stecken“ 140 Liter Wasser (für die Herstellung).

Reis wurde schon vor 7.000 Jahren gegessen.

Die Massai (ein Hirtenvolk) trinken 3 Liter Milch am Tag.

Weltweit gibt es 5.000 Arten Kartoffeln.

Früher wurde zu Dreikönig (6. Januar) eine Bohne in den Kuchen gebacken. Wer sie fand, war Bohnenkönig.

Pro Jahr werden 650 Millionen Tonnen Weizen geerntet. Dieselbe Menge in Waggonen wurde fünf Mal um die Erde reichen.



Faltmuster Himmel und Hölle

» SCHRITT 1

Schneide an den Linien entlang das Quadrat aus und male vor dem Falten die Bilder bunt aus.

» SCHRITT 2

Drehe das Blatt um, so dass die bedruckte Seite auf dem Tisch liegt. Nun falte jede Ecke an der gestrichelten Linie nach innen. Es entsteht ein neues, kleineres Quadrat.



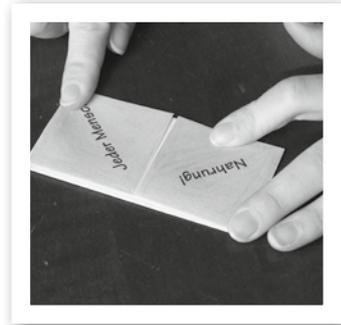
» SCHRITT 3

Das Blatt wird umgedreht und mit den Bildern auf den Tisch gelegt. Erneut faltest du jede Ecke nach innen, so dass die Spitzen sich in der Mitte treffen. Das Quadrat ist wieder etwas kleiner geworden.



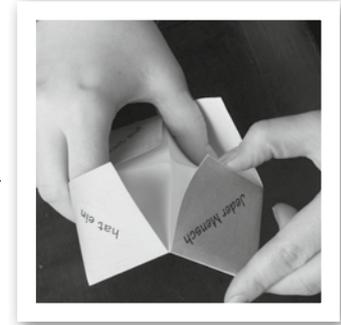
» SCHRITT 4

Du faltest das Quadrat einmal längs und erhältst eine Faltlinie. Danach faltest du es wieder auseinander zum Quadrat. Dasselbe machst du einmal quer.



» SCHRITT 5

Du drehst das Quadrat um, so dass nur noch der Text zu sehen ist. Für das Öffnen faltest du erneut in Längsrichtung, schiebst Daumen und Zeigefinger in die Ecken und drückst sie vorsichtig nach oben zusammen.



» SO SIEHT ES FERTIG AUS!



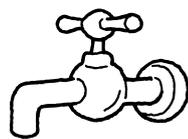
Bedeutung der Symbole



Die Kopiervorlage finden Sie unter: www.kindermissionswerk.de/download



KARTOFFELN



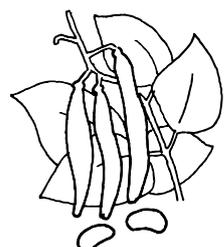
WASSERHAHN



REIS



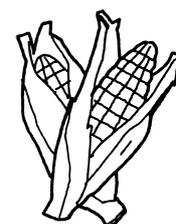
WEIZEN



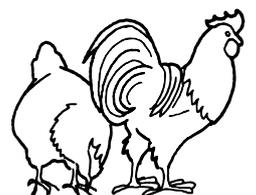
BOHNEN



MILCH



MAISPFLANZEN



HAHN UND HUHN



Ernährungs-Sudoku: Was essen wir heute?

- Spielart: Ratespiel
- Alter: ab 10 Jahren
- Gruppengröße: allein oder in Gruppen
- Dauer: je nach Erfahrung 5–20 Min.



Reis



Malunggay



Bohnen



Kohl



Mango



Spinat



Banane



Fisch



Tomate

Diese neuen gesunden Lebensmittel landen auf den Philippinen regelmäßig auf dem Tisch.

Trage in jedes Kästchen eines der Wörter ein, so dass in jedem dick umrandeten Feld, in jeder Reihe und in jeder Spalte jedes der neuen Lebensmittel genau einmal vorkommt.

Buch- und Medientipps



BildungsBag „Global denken – anders essen“

Dies ist eine Tasche mit Lernmaterialien zum Thema Ernährung. Die BildungsBag will einladen zu einer spielerischen Beschäftigung mit Fleischkonsum, Essgewohnheiten und Esskultur, mit den Auswirkungen auf Gesundheit, Klima und Welternährung, mit den Perspektiven des „Anders essen“ und eines weniger verschwenderischen Umgangs mit unseren Lebensmitteln.

Zur BildungsBag gehören:

1. 6 Unterrichtseinheiten mit unterschiedlichen Fächerbezügen: Erdkunde, Politik, Ernährungslehre, Religion, Pädagogik
2. Beiheft (94 S.) mit zahlreichen Spiel- und Aktionsvorschlägen
3. Fünf Gruppenspiele mit Spielmaterialien
4. Drei DVDs mit Filmen, Quiz, Arbeitsblättern zum Ausdrucken
5. Bildkartei mit 24 Farbbildern und vier Farbposter

Zielgruppen:

Schulklassen: Klasse 7–11

Jugendgruppen: 12–17 Jahre

Preis: 50,00 Euro (zzgl. Versandkosten)

Bezug: Welthaus Bielefeld.

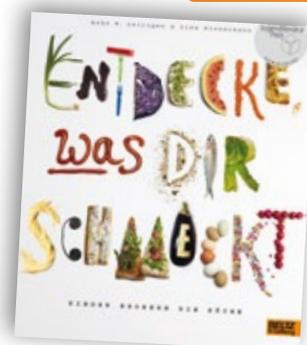
www.welthaus.de/publikationen-shop

Medien-
tipps

Entdecke, was Dir schmeckt

Dieses Buch bietet weitaus mehr als ein herkömmliches Kochbuch. Es ist ein Buch für große und kleine Küchenforscher. Ein Buch für alle, die sich für Essen, Küche und Kochen interessieren – mit jeder Menge Ideen, Informationen und Mitmachaktionen. Darum geht es in diesem Buch: Herauszufinden, was es für Nahrungsmittel gibt, wo sie herkommen und wie man sie am besten zubereitet. Welche praktischen Tipps es für gesunde Ernährung, zum Einkaufen und Bevorraten und in Sachen Küchenwerkzeugen gibt. Außerdem: Grundlegende Informationen zum Zusammenwirken unterschiedlicher Nahrungsmittel plus erstaunliche Experimente aus dem Küchenlabor.

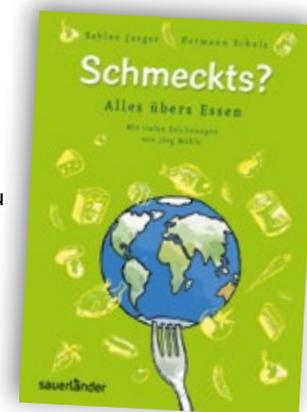
Anke M. Leitzgen, Lisa Rienermann
Beltz Verlag 2013



Schmeckts? – Alles übers Essen

Ernährung kann sehr spannend sein! Wieso werden Lebensmittel quer durch die Welt transportiert? Warum ist jedes Stück Brot auch Politik? Was hat Vitaminmangel mit Columbus zu tun? Warum soll man nicht glauben, was die Werbung behauptet? Wenn wir in unseren Supermärkten die Wahl zwischen 9.000 Lebensmittelprodukten aus aller Welt haben, hilft es, besser Bescheid zu wissen. Auch über genverändertes Gemüse, Hühnerbrust im Kühlregal oder Fische voller Quecksilber. Und: Warum ist Übergewicht eigentlich gefährlich? Wie entsteht Geschmack? Was heißt Bio? Warum ist es toll, zu Hause oder auch in der Schule zu kochen und einen Schulgarten zu haben? Das Buch will über die Vielfalt von Essenskulturen aufklären und gibt Tipps zur bewussten Ernährung.

Herrmann Schulz, Sabine Jäger
Sauerländer Verlag, 2012



Sternsinger-Spezial „Ernährung“

Obwohl Ricas Vater Fischer ist, gibt es bei dem Mädchen zu Hause meist nur Reis. Wie Rica ergeht es vielen Kindern auf den Philippinen: Sie erhalten keine ausgewogene Ernährung, sind unter- oder mangelernährt. Warum ist das so? Und warum ist eine gesunde Ernährung für Kinder überhaupt so wichtig?

In diesem Sternsinger-Spezial lernen junge Leser die Ernährungssituation von Kindern auf den Philippinen kennen. Außerdem zeigen wir, wie mangel- und unterernährten Kindern auf den Philippinen und weltweit erfolgreich geholfen wird.

Das Heft kann kostenlos (im Klassensatz) beim Kindermissionswerk bestellt werden.



Unser tägliches Brot ...

Fast 7.000 Sprachen gibt es auf der Welt.
Und in praktisch jeder wird dieser Satz aus dem Vaterunser gebetet.

MAY NU TEY SUNU
DUNDA BES BU NEK
WOLOF - WESTAFRIKA

DONNE-NOUS
AUJOURD'HUI NOTRE
PAIN DE CE JOUR
FRANZÖSISCH

GIVE US THIS DAY
OUR DAILY BREAD
ENGLISCH

UNSER TÄGLICHES
BROT GIB UNS HEUTE
DEUTSCH

DACCI OGGI IL
NOSTRO PANE QUOTIDIANO
ITALIENISCH

UTUPE LEO CHAKULA
CHETU CHA KILA SIKU
SWAHELI - OSTAFRIKA

O PÃO NOSSO DE
CADA DIA NOS DAI HOJE
PORTUGIESISCH

我们日用的饮食，今
日赐给我们

CHINESISCH

आज हमें
अपनी रोटी

HINDI

