

ERNÄHRUNG



 **DIE STERNSINGER**
KINDERMISSIONSWERK

UNTERRICHTS-
BAUSTEINE
FÜR KLASSE 3-7

Filmtipp:

Eine Reise nach Guatemala

IMPRESSUM

Verlag und Herausgeber

Kindermissionswerk „Die Sternsinger“ e.V.
Stephanstraße 35 · 52064 Aachen
T + 49. 241. 4461-0
www.sternsinger.de
kontakt@sternsinger.de

Redaktion

Martina Kraus

Abbildungen

Kindermissionswerk (Richard Bade/gomie 3u.li., 8u., 16, 17, 18; Susanne Dietmann 8m., 10u., 20m.; Thomas Flachs 20o.re.; Anne Herter 18o.; Martina Kraus 20 u.; Gabriele Pohl Composings unter Verwendung von ©iStockphoto: 3u.re., 14, 15, 21 James Rodríguez/ich.tv: Titel, 4, 6, 7, 8, 10m., 12, 13, 17u., 19, 20o.; Martin Steffen 3o., 23u.; alle anderen: Archiv Kindermissionswerk/Projektpartner)
phasezwei 3, 4, 9, 14, 15, 16-20, 22, 23

Gestaltung

phasezwei agentur, Aachen

Ihre Ansprechpartnerin

Bildungsreferentin Martina Kraus
kraus@sternsinger.de
T + 49. 241. 4461-9243

Einen Ansprechpartner in Ihrer Nähe finden Sie auf unserer Internetseite:
www.sternsinger.de/kontakt

Bestellungen

Mail: bestellung@sternsinger.de
T + 49. 241. 4461-44
Online-Shop: shop.sternsinger.de

So können Sie spenden

Hinweis zu Ihrer Spende:
Neben der Überweisung und dem Bankeinzug stehen weitere Zahlungswege für Ihre Spende zur Verfügung. So können Sie Ihre Spende auch per Kreditkarte oder über PayPal übermitteln. Das Spendenformular ermöglicht bequemes und einfaches Spenden auf allen Geräten – ob Desktop-PC, Tablet oder Smartphone. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.sternsinger.de/spenden/spendenformular



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

Inhalt

Impressum	2
Vorwort Pfarrer Bingener	3
Zur Nutzung des Materials	4
Ergänzende Materialien zu den Bausteinen	5
Der neue Sternsinger Film 2027	6
Mögliche Einstiege ins Thema	8
Gesunde Ernährung	10
Für den Religionsunterricht	12
Mitmachaktion: Gesunde Rezepte gesucht	14
AB 1 Herzlich willkommen in Guatemala	15
AB 2 Wir essen, was die Erde uns schenkt	16
AB 3 Recht auf gesunde Ernährung	17
AB 4 Gesunde Ernährung ist wichtig	18
AB 5 Was bei uns wächst	19
AB 6 Flach gebacken – weltweit gegessen	20
Lösungen	21
Weitere Materialien für Ihren Unterricht	22
Kontakt	23

Die Arbeitsblätter, Bilder und zusätzliche Materialien bieten wir zur weiteren Nutzung auf unserer Webseite zum Download an:



www.sternsinger.de/schule/ernaehrung

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

„Mein Land Guatemala ist wunderschön und reich an vielen Dingen. Hier wachsen viele Früchte, Gemüse – alles ist grün. Aber wenn man die Statistiken unseres Gesundheitsministeriums betrachtet, sieht man schnell, dass viele Kinder hier mangelernährt sind, dass viele Menschen sich nicht richtig ernähren.“ Das sagt die Sternsinger-Partnerin Maria Fernanda Mendoza aus Guatemala im Interview für den diesjährigen Sternsingerfilm. Dieser führt uns in das schöne Land Guatemala und nimmt das Thema gesunde Ernährung in den Blick.

Kinder haben ein Recht auf ausreichend vollwertige Nahrungsmittel und sauberes Trinkwasser, so der Artikel 24 der Kinderrechtskonvention. Kinder brauchen gutes Essen, um gesund aufzuwachsen, zu lernen und ihre Talente zu entfalten. Doch für Millionen Mädchen und Jungen weltweit ist das immer noch nicht selbstverständlich. Hunger und Mangelernährung beeinträchtigen ihr Leben und ihre Zukunftschancen.

Als Christinnen und Christen glauben wir, dass die reichen Gaben der Schöpfung ein Geschenk und eine Aufgabe für uns alle sind: Wertgeschätzt und gerecht geteilt können sie uns mit allem versorgen, was wir zum Leben brauchen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Einsatz dieser Materialien und die Erfahrung mit Ihren Schülerinnen und Schülern, dass sich der Einsatz für Gerechtigkeit und Fairness lohnt.

Mit einem herzlichen Gruß aus dem Kindermissionswerk

Pfarrer Dirk Bingener

Präsident Kindermissionswerk ‚Die Sternsinger‘



„IN GUATEMALA IST ALLES GRÜN, UND DOCH WERDEN VIELE KINDER NICHT RICHTIG SATT.“



Zur Nutzung des Materials

INHALT UND AUFBAU

„Was gibt es heute zu essen?“ Diese Frage begegnet uns oft. Sie zeigt, wie wichtig das Thema Ernährung für uns alle ist. Essen hat viele Dimensionen und gehört selbstverständlich zu unserem Alltag dazu. Es soll uns schmecken, aber es muss uns vor allem auch alle wichtigen Nährstoffe bieten, die wir brauchen, um unseren Alltag zu meistern und uns gut zu entwickeln.

Diese Unterrichtsbausteine, die zur Sternsingeraktion 2027 entstanden sind, laden Sie ein, mit Ihren SuS in die faszinierende Welt Guatemalas einzutauchen und der Frage nachzugehen, warum gute Ernährung so wichtig ist – in Guatemala, bei uns und weltweit.

Wir bieten Ihnen mit diesen Materialien wieder ein umfangreiches Medienpaket an: den Film „Sternsingen für gesunde Ernährung. Eine Reise nach Guatemala.“, ein Magazin für Ihre SuS, einen Actionbound und ein Online-Quiz, um Ihren Unterricht zu ergänzen.

Im neuen Sternsingerfilm, den wir Ihnen auf S. 6 genauer vorstellen, begegnen Ihren SuS Ana, David und Sofía aus Guatemala und sie erfahren, was bei den Dreien auf den Tisch kommt. Der Film lädt ein, sich die Frage zu stellen, was das Kinderrecht auf gesunde Ernährung bedeutet, und erklärt die Folgen von Mangelernährung für Kinder.

Diese Bausteine bieten Ihnen Materialien zum Einsatz des Films im Unterricht und zeigen Ihnen Methoden und Möglichkeiten auf, die Inhalte des Films zu vertiefen.

Die Materialien sind nach dem Baukastenprinzip konzipiert, sodass Sie die jeweils passenden Inhalte herausgreifen und individuell anpassen oder für verschiedene Altersstufen und Lernniveaus kombinieren können. So sind Sie frei, die einzelnen Methoden und Arbeitsblätter aufeinander aufbauend oder unabhängig voneinander einzusetzen und sie flexibel an Ihre Schwerpunkte und den curricularen Rahmen anzupassen.



EINSATZGEBIETE

Die Bausteine eignen sich für den klassenübergreifenden, fächerverbindenden, kompetenz- und handlungsorientierten Unterricht in den Klassen 3 bis 7 aller Schularten, können aber auch bei Projekttagen und in der OGS verwendet werden. Einsatzgebiete können der Religionsunterricht sein, aber auch alle Fächer, in denen Kinderrechte, Alltag von Kindern weltweit oder Ernährungsbildung thematisiert werden, wie z.B. Sachunterricht und Biologie bzw. Naturwissenschaften, Soziales, Politik und Gesellschaft.

ALLGEMEINE HINWEISE ZUM HEFT

Im Heft werden „Schülerinnen und Schüler“ durch „SuS“ zusammengefasst und abgekürzt.

Weitere verwendete Abkürzungen:

AB: Arbeitsblatt

EA: Einzelarbeit

KG: Kleingruppen

PA: Partnerarbeit

UE: Unterrichtseinheit

UG: Unterrichtsgespräch

Ergänzende Materialien zu den Bausteinen

DIESES SCHÜLERHEFT
KÖNNEN SIE IM KLASSENSATZ
BESTELLEN!

STERNSINGER-SPEZIAL

GUTES ESSEN, STARKE KINDER

Mit diesem Magazin können junge Leserinnen und Leser in die Welt Guatemalas eintauchen. Sie lernen die drei Kinder aus dem Film näher kennen und sehen, was die Spenden aus der Sternsingeraktion bereits bewirkt haben. Außerdem im Heft: Ein Interview mit Lotte Glatt, eine Mitmachaktion für Lieblingsrezepte und spannende Rätsel.

Broschüre, ca. DIN A4, 16 Seiten

Best.-Nr. 101426, kostenlos: shop.sternsinger.de



ONLINE

Download: www.sternsinger.de/schule/ernaehrung



ACTIONBOUND

GESUNDE ERNÄHRUNG

In dem Actionbound setzen sich die SuS spielerisch mit dem Thema gesunde Ernährung auseinander. Sie lernen Ana, David und Sofia aus Guatemala kennen und erfahren, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht und welche Bedeutung gesunde Ernährung für die Entwicklung und Gesundheit von Kindern hat.

Ziel des Actionbounds ist es, den SuS die Lebenssituation von Gleichaltrigen im Globalen Süden näherzubringen und ein Verständnis für die Bedeutung einer ausgewogenen und gesunden Ernährung zu entwickeln.

Actionbound ist ein digitales Angebot eines deutschen Anbieters zur Erstellung von digitalen Quizelementen. Der Bound wird über die gleichnamige App gespielt, die kostenlos im App Store (iOS) und im Google Play Store (Android) erhältlich ist. Nach Installation der App müssen die SuS nur den nebenstehenden QR-Code scannen, um zu unserem Angebot zu gelangen.

Der Bound besteht aus Informationsseiten mit Videos, Fotos und Grafiken sowie aus verschiedenen Quizfragen. Die Spieldauer beträgt ca. 35–40 Minuten. So kann der Bound gut in eine Unterrichtsstunde integriert werden.



1. Actionbound-App im App Store oder Google Play Store kostenlos herunterladen
2. QR-Code mit der Actionbound-App scannen
3. Los geht's!



ONLINE-QUIZ

GESUNDE ERNÄHRUNG

Auf der Online-Plattform QuizAcademy haben wir ein Quiz zum Thema zusammengestellt, das Sie mit Ihren SuS spielen können.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach auf die Webseite gehen und den Kurs-Code eingeben oder den QR-Code scannen und losrätseln!

<https://quizacademy.io/B-CXGWSK>

Kurs-Code: B-CXGWSK





STERNSINGEN FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG.

EINE REISE NACH GUATEMALA

DER FILM ZUR STERNSINGERAKTION 2027

„Kommt, wir zeigen euch, wie wir leben“, sagt die 13-jährige Sofía. Gemeinsam mit ihren Freunden David und Ana sitzt sie auf der Rückbank eines kleinen Tuk-Tuks, das durch die grüne Landschaft knattert. Die drei sind auf dem Weg vom Markt zurück in ihr Dorf.

Der neue Film zur Sternsingeraktion begleitet sie durch ihren Alltag. Er zeigt, was ihre Familien kochen und warum Mais allein für eine gesunde Ernährung nicht ausreicht. Moderatorin Lotte Glatt erklärt kindgerecht und anschaulich, was zu einer gesunden Ernährung dazugehört und warum Abwechslung wichtig ist. Die SuS erfahren im Film, wie die Spenden der Sternsinger in Guatemala dabei helfen, die Familien zu unterstützen, sich gesünder zu ernähren: mit Beratung, Gemüsegärten, Fischteichen, Hühnern und einfachen Rezepten. So verändert sich Stück für Stück, was auf die Teller kommt – und damit verbessern sich auch die Chancen der Kinder dort.

Der Film steht zum Download oder Stream bereit, mit direkt anwählbaren Kapiteln sowie in Fassungen mit deutschen Untertiteln, in Deutscher Gebärdensprache und auf Spanisch.

Wir empfehlen Ihnen im Unterricht, vor allem bei jüngeren SuS, den Film abschnittsweise zu zeigen. Auch wenn Sie mit dem Film vertiefter arbeiten wollen, ist es ratsam, ihn in einzelne Portionen zu unterteilen. Die folgende Aufteilung entspricht den Kapiteln in der Online-Version.

KAPITEL 1: WILLKOMMEN IN GUATEMALA

Minute 0:00 – 02:41

Inhalte:

- Lotte am Wochenmarkt in Köln: Einführung in den Film
- Vorstellung von Ana, David und Sofía

KAPITEL 2: DER ALLTAG VON DAVID, ANA UND SOFÍA

Minute 02:42 – 03:54

Inhalte:

- Ana, David und Sofía zeigen ihr Zuhause und stellen ihre Familien vor

KAPITEL 3: DAS LAND, DIE ARMUT UND DIE ERNÄHRUNG

Minute 03:55 – 05:59

Inhalte:

- Ana hilft ihrer Mutter am Tortilla-Stand
- Vorstellung des Landes Guatemala

Der neue Sternsingerfilm 2027



DVD in Papphülle

Spieldauer: ca. 17 min;

Best.-Nr. 422026

kostenlos: shop.sternsinger.de

Den Film finden Sie zum Stream und zum Download auf unserer Website:



ONLINE

Download: www.sternsinger.de/film





Der neue Sternsingerfilm 2027

- Die Situation der Maya-Nachkommen heute

Passende Methoden und Medien zu diesem Teil:

- AB 1: Willkommen in Guatemala! (S. 8)

KAPITEL 4: MANGELERNÄHRUNG UND IHRE FOLGEN

Minute 06:00 – 09:11

Inhalte:

- Die Bedeutung von Mais für die Familien in Guatemala
- Davids Mutter backt Tortillas
- Warum gesunde Ernährung für die Gesundheit und das Wachstum wichtig ist
- Folgen von (chronischer) Mangelernährung für Kinder

Passende Methoden und Medien zu diesem Teil:

- AB 3: Recht auf gesunde Ernährung (S. 10)
- Lebensmittel-Ampel (S. 10)
- AB 4: Gesunde Ernährung ist wichtig (S. 11)
- AB 6: Flach gebacken – weltweit gegessen (S. 11)



KAPITEL 5: SO HELFEN DIE STERNSINGER UND STERNSINGERINNEN

Minute 09:12 – 12:38

Inhalte:

- Vorstellung der Arbeit der Caritas:
 - Hühner und Schweine für die Familien des Dorfes
 - Anlage von Gärten mit einheimischen Pflanzen und Samen-Tauschbörse
 - Anlage eines Fischteichs
- Ana zeigt die Herstellung von Kokoseis, das dann verkauft wird
- Essen von Gemüsesuppe bei Davids Familie und gemeinsames Gebet

Passende Methoden und Medien zu diesem Teil:

- AB 5: Was bei uns wächst (S. 11)
- Tischgebet (S. 12)
- Dank für das Essen (S. 13)



KAPITEL 6: DIE ARBEIT DER GESUNDHEITSHELFERINNEN

Minute 12:39 – 16:30

Inhalte:

- Gesundheitshelferin Marta besucht Anas Familie:
 - Sie misst die Arme mit dem MUAC-Armband, gibt Tipps für gesunde Ernährung
- Marta zeigt Pakai und dessen Zubereitung
- Dank an die Kinder und die Sternsingerinnen und Sternsinger

Passende Methoden und Medien zu diesem Teil:

- AB 4: Gesunde Ernährung ist wichtig (S. 11)



Tipp: Auf der Webseite www.sternsinger.de/film finden Sie auch ein Online-Quiz mit 12 Fragen zu den Inhalten des Filmes.



MÖGLICHE EINSTIEGE IN DEN FILM UND DAS THEMA GESUNDE ERNÄHRUNG

Auf diesen Seiten finden Sie Methoden für Ihren Unterricht, mithilfe derer Sie die SuS zum Film hinführen und in das Thema einführen können.

KOMPETENZEN

1. Die SuS bekommen Einblick in die Lebensbedingungen von Kindern in Guatemala.
2. Die SuS werden sensibilisiert für das Thema Ernährung in Guatemala und bei uns.



1. AB1: WILLKOMMEN IN GUATEMALA!

Dieses AB (S.15) lädt dazu ein, das Land Guatemala zu entdecken. Es enthält die Karte des Landes und einige wichtige Details. Die SuS suchen die richtigen Erklärungen zu den Bildern und sortieren diese zu. Bei jüngeren SuS können die richtigen Worte an der Tafel vorgegeben werden.

Sie können die Karte von Guatemala auch an die Wand projizieren und die Quizfragen des Arbeitsblattes mit allen gemeinsam spielen.

Ergänzend dazu finden Sie im Sternsinger-Magazin auf den Seiten 4 und 5 weitere Infos zu Guatemala, die mit allen gelesen werden können.

Die Guatemala-Karte und das Sternsinger-Magazin finden Sie zum Download auf unserer Webseite: www.sternsinger.de/schule/ernaehrung



2. BILDIMPULS ANA

Das Plakatbild der Sternsingeraktion 2027 wird in die Mitte gelegt oder an die Wand projiziert. Die SuS äußern frei ihre Assoziationen dazu. In einer zweiten Runde lassen die SuS das Mädchen sprechen. Dies kann als Hinführung zum Film und auch nach Anschauen des Filmes erfolgen.

Ergänzend können im Anschluss an den Film die vier Wortkarten: „Mais“, „Bohnen“, „Eier“ und „Fisch“ dazu gelegt werden, um damit wichtige Inhalte des Filmes zu wiederholen.

Das Plakatbild finden Sie zum Download auf unserer Webseite: www.sternsinger.de/schule/ernaehrung



3. GESPRÄCHSIMPULS SNACK

Als Einstiegsimpuls wird ein ungesunder Snack, z.B. eine Chipstüte oder ein Schokoriegel, in die Mitte gelegt und daneben ein Stück Obst oder Gemüse. Die SuS äußern frei ihre Assoziationen dazu. Es kann ein Gespräch über gesunde Ernährung folgen, in dem die SuS ihr bisheriges Wissen einbringen und ihre Fragen zum Thema sammeln.



4. ESSEN AUS GUATEMALA

In die Mitte wird ein Teller mit einer Tortilla und/oder ein Maiskolben gelegt. Ggf. können Sie auch Fotos verwenden. Diese finden Sie auf unserer Webseite zum Download. Die SuS äußern ihre Assoziationen und erfahren, dass Mais ein Hauptnahrungsmittel in Guatemala ist. Dazu werden verschiedene Obst- und Gemüsesorten gelegt, die aus Guatemala stammen – oder die jeweiligen Bilder davon. Die SuS sortieren die richtigen Namen oder auch Erklärkärtchen dazu. Als Erklärkärtchen können Sie die Spielkarten „Markt in Panzos“ verwenden, die Sie auf unserer Webseite zum Download finden.





5. STATEMENTS ZUR ERNÄHRUNG

Verschiedene Statements zu Nahrung werden vorgelesen. Die SuS, die der jeweiligen Aussage zustimmen, erheben sich. Anschließend kann ein auswertendes Gespräch oder eine Diskussion erfolgen.

Statements:

Was mir beim Essen wichtig ist:

- Mir ist egal, was drin ist. Hauptsache, ich werde satt!
- Mein Essen muss mir gut schmecken.
- Mir ist wichtig, dass mein Essen gesund ist und ich alle Nährstoffe bekomme, die der Körper braucht.
- Mein Essen muss nicht nur gut schmecken, sondern auch gut aussehen.
- Wenn ich Hunger habe, ist mir vor allem wichtig, dass ich schnell etwas zu essen bekomme, egal wie.
- Ich esse keine Tiere.
- Mein Essen soll möglichst wenig dem Klima schaden.
- Ich lege Wert darauf, dass die Zutaten aus der Nähe kommen und nicht so weit transportiert werden müssen.
- Ich achte darauf, dass keine Nahrungsmittel weggeworfen werden müssen.
- Mir ist wichtig, dass die Leute, die das Essen herstellen, fair bezahlt werden.



GESUNDE ERNÄHRUNG

Auf diesen Seiten finden Sie verschiedene Methoden und Medien, um die Themen des Filmes „**Sternsingen für gesunde Ernährung. Eine Reise nach Guatemala.**“ im Unterricht zu vertiefen. Dabei wird der Blick sowohl auf die Ernährungssituation in Guatemala gerichtet wie auch generell auf die Bedeutung von gesunder Ernährung. Entdecken Sie mit Ihren SuS, wie eine vielfältige Ernährung aussieht und warum sie so bedeutungsvoll ist.

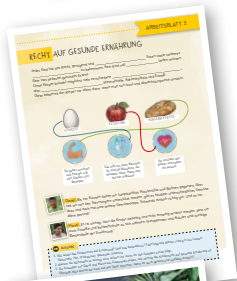
KOMPETENZEN

1. Die SuS erkennen die Bedeutung von ausgewogener Ernährung für die Gesundheit und die Entwicklung.
2. Die SuS lernen wichtige Lebensmittelgruppen und verschiedene Nährstoffe kennen.
3. Die SuS entdecken spielerisch Lebensmittel, die in Guatemala wichtig sind, und werden sich der Gemeinsamkeiten und Unterschiede bewusst.
4. Die SuS werden aufmerksam auf die Vielfalt natürlicher Lebensmittel und die Bedeutung von Regionalität und Saisonalität.



1. AB 2: WIR ESSEN, WAS DIE ERDE UNS SCHENKT

Auf dem AB 2 (S. 16) finden Sie eine Reportage über Ana in Guatemala. Die SuS erfahren darin von Anas Alltag und wie die Projektpartner der Sternsinger den Familien helfen. Durch das Finden von Überschriften für die einzelnen Textabschnitte werden die SuS angeregt, sich intensiver mit Anas Geschichte auseinanderzusetzen. Die weiteren Aufgaben lenken den Blick der SuS auf die Ernährung und die Bedeutung von Regionalität bei Lebensmitteln.



2. AB 3: RECHT AUF GESUNDE ERNÄHRUNG

Das AB 3 (S. 17) zeigt den SuS die Bedeutung der Ernährung für den Körper. Es erklärt die Bedeutung der Nährstoffe mit den Bildern aus dem Film. Das AB enthält neben dem kindgerechten Gesetzestext in Lückenform auch einige Aussagen aus dem Film, die dazu anregen, sowohl über die weltweite Ernährungssituation wie auch über die eigene Ernährung nachzudenken.



3. LEBENSMITTELKATEGORIEN KENNENLERNEN

In einem Korb liegen verschiedene Lebensmittel bereit. Die Kinder benennen die Lebensmittel und versuchen, sie in Gruppen zusammenzufassen. Dabei unterscheiden sie zwischen Obst, Gemüse, Getreide und Getreideprodukten sowie Fetten und Milchprodukten. Wenn das AB 3 zum Einsatz kam, können diese auch in die Gruppen Vitamine, Kohlenhydrate und Eiweiß einsortiert werden.

Als weiterführende Aufgabe stellen die SuS einen Teller Mittagessen zusammen, der möglichst gesund ist und natürlich trotzdem gut schmeckt.



4. LEBENSMITTELAMPEL

In der Mitte liegen verschiedene Lebensmittel oder Bilder davon. Daneben kommen drei Tücher bzw. Papiere in den Farben Grün, Gelb und Rot.

Folgende Bedeutung wird den SuS erklärt:

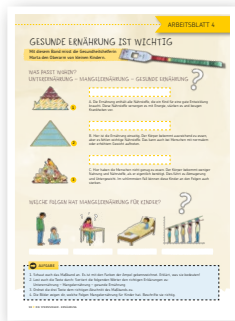
- **Grün:** Das kann man jeden Tag essen.
- **Gelb:** Wenn das manchmal auf den Tisch kommt, ist es okay.
- **Rot:** Das sollte man nur selten essen, z.B. nur am Wochenende.



Anschließend sortieren die SuS die Lebensmittel der richtigen Farbe zu und begründen ihre Wahl. Ist jemand anderer Meinung, kann es in der Gruppe diskutiert werden. Manche Lebensmittel sind nicht eindeutig einer Farbe zuzuordnen. Sie regen zur Diskussion an.



Tipp: Ein AB zum Thema „Kinderrecht auf gesunde Ernährung“ mit der Ernährungs-Pyramide in den Ampelfarben finden Sie in unseren Unterrichtsmaterialien Kinderrechte Weltweit, S. 21. Download unter www.sternsinger.de/schule/kinderrechte



5. AB 4: GESUNDE ERNÄHRUNG IST WICHTIG

Mit dem AB 4 (S. 18) lernen die SuS die Bedeutung des MUAC-Armbandes kennen. Das ist ein spezielles Maßband, mit dem der Ernährungszustand eines Kindes ermittelt werden kann. Das Band wird um den Oberarm gelegt, um den Umfang zu ermitteln. Zeigt die Farbskala des Bandes den roten Bereich, liegt akute Unterernährung vor.

Die SuS sortieren die Begriffe Unterernährung, Mangelernährung und gesunde Ernährung den richtigen Bildern zu und beschriften die Bilder mit den Folgen, die Mangelernährung haben kann. Bei jüngeren SuS können die richtigen Begriffe an der Tafel vorgegeben werden. Als Einstieg kann im Sternsinger-Magazin die Seite 7 verwendet werden.



6. AB 5: WAS BEI UNS WÄCHST

Das AB 5 (S. 19) stellt in Rätselform einige Gemüse- und Obstsorten vor, die in Guatemala wachsen. Die SuS müssen diese im Buchstabensalat finden und einige davon den richtigen Erklärungen zuordnen. Bei jüngeren SuS kann es sinnvoll sein, die Wörter, die im Buchstabensalat gesucht werden, vorzugeben. Es kann zur Einführung auch „Markt in Panzós“ gespielt werden. Das Spiel finden Sie auf unserer Webseite zum Download: www.sternsinger.de/schule/ernaehrung

In weiterführenden Aufgaben reflektieren die SuS die Bedeutung von regionalen Lebensmitteln. Hier kann auch gut mit einem Saisonkalender gearbeitet werden, mithilfe dessen die SuS die Früchte den Jahreszeiten zuordnen.



Tipp: Mit der App „Grünzeit“ bietet die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein einen digitalen Saisonkalender an. Dabei können die SuS anhand von fünf Symbolen schnell erkennen, in welchen Monaten das Obst und Gemüse draußen wächst bzw. aus dem Treibhaus oder dem gekühlten Lager kommt. Sie finden die App unter folgendem Link.

<https://www.verbraucherzentrale.sh/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gruenzeit-ran-an-das-heimische-obst-und-gemuese-mit-einer-app-9098>



Tipp: Wenn Sie das Thema regionale Lebensmittel bzw. klimaschädliche Lebensmittel vertiefen wollen, finden Sie in unseren Unterrichtsmaterialien „Regenwald“ Methoden und Materialien dazu: www.sternsinger.de/schule/regenwald



7. AB 6: FLACH GEBACKEN – WELTWEIT GEGESSEN

Das Essen auf unserer Erde ist sehr vielfältig und von Region zu Region unterschiedlich. Und doch gibt es auch viele Gemeinsamkeiten. Das AB 6 (S. 20) zeigt dies am Beispiel der guatemalteki-schen Tortilla auf und stellt den SuS andere Fladengebäcke vor. Diese müssen richtig erraten und der richtigen Gegend auf der Weltkarte zugeordnet werden. Im Anschluss daran kann die Karte mit vielen weiteren Beispielen ergänzt werden, die die SuS von zu Hause oder aus dem Urlaub kennen (z.B. Pizza, Bliny, Pancake, Crêpe, Wrap ...).

FÜR DEN RELIGIONSUNTERRICHT

Die folgenden Methoden bieten Ihnen Zugänge aus der christlichen Tradition zum Thema Ernährung und eignen sich besonders für den Religionsunterricht.

KOMPETENZEN

1. Die SuS lernen das christliche Tischgebet als Ausdruck von Wertschätzung und Dankbarkeit kennen.
2. Die SuS werden angeregt, die Natur und deren Gaben wertzuschätzen und ihren Dank in eigenen Gebeten oder Psalmversen zu formulieren.



1. TISCHGEBET

In vielen Religionen ist es üblich, für die Gaben der Schöpfung im Gebet Dank zu sagen. Auch Christinnen und Christen auf der ganzen Welt sprechen vor oder nach dem Essen ein Tischgebet. Sie sind sich bewusst, dass wir nicht alles machen können, sondern vieles uns geschenkt wird, so auch das tägliche Essen und alles, was wir zum Leben brauchen. Mit den SuS kann das folgende Tischgebet aus Guatemala besprochen werden:

Guter Vater,

wir wissen, dass du der Herr über unser ganzes Leben bist,
auch über alles, was wir ernten und essen.

Wir möchten dir danken, für alles, was du uns gibst,
besonders in diesem Moment, in dem wir uns zum Essen versammeln.
Du, guter Vater, führe uns und lass uns nicht allein.

Amen

Die SuS können es mit dem Gebet im Sternsinger-Magazin S. 11 vergleichen und/oder eigene Tischgebete formulieren.



2. PSALMWERKSTATT

Als Leittext zur Sternsingeraktion wurden Ausschnitte aus dem Psalm 104 gewählt. Darin lobt der Psalmist Gott für seine Schöpfung. Dieser Text kann als Anregung dienen für eigene Psalmen der SuS. Die einzelnen Verse des vereinfachten Textes werden den SuS mit folgenden Aufgaben angeboten:

1. Sucht euch aus den Versen diejenigen aus, mit denen ihr Gott loben wollt.
2. Schreibt damit euren eigenen Psalm. Wie?
 - Ihr könnt die Verse neu aneinanderreihen.
 - Ihr könnt von euren Versen auch nur Teile verwenden und damit eigene Sätze schreiben.
 - Ihr könnt die gewählten Sätze weiterschreiben oder neu schreiben.
 - Ihr könnt noch Sätze dazu schreiben mit all dem, wofür ihr Gott loben und ihm danken wollt!
3. Ihr könnt euren Psalm auch noch mit Bildern und Farben schön gestalten.

Man kann die Verse im Raum auslegen und die SuS suchen sich einen oder zwei aus, die sie weiterschreiben.

Schön ist es, wenn die Psalmen der SuS auch gebetet werden.

Die Erde schenkt
uns alles, was
wir zum Leben
brauchen.

Psalm 104

Lobe den Herrn, meine Seele!

Mein Gott, du bist so unfassbar groß!

Du hast Quellen gemacht, aus denen Bäche entspringen, sie fließen aus den Bergen in die Täler und werden zu großen Flüssen. Ihr Wasser stillt den Durst der Tiere.

Du hast die Vögel geschaffen. Ihr Gesang erklingt in den Bäumen. Du sorgst dafür, dass es regnet und die Erde grün wird, voller Bäume und Sträucher.

Du lässt Gras wachsen für Kühe, Ziegen und Schafe, du lässt Getreide wachsen für die Menschen, damit sie daraus Brot machen können.

Du schenkst uns Weintrauben für Wein und Saft, du schenkst uns Oliven, aus denen wir Öl machen.

An alles hast du gedacht.

Die Erde schenkt uns alles, was wir zum Leben brauchen.

Zusammen mit allen Menschen danken wir dir, dass du uns satt machst, wenn wir hungrig sind.

Du bist es, der uns die Ernte schenkt. Du öffnest deine Hand und beschenkst uns mit Gutem.

Du machst unsere Erde immer wieder neu, dein Geist ist in allem, was lebt.

(Ps 104,1a.10-15.24.27f.30; vereinfachte Fassung)



3. DANK FÜR DAS ESSEN

Als Abschluss der UE ist es gut, mit den SuS die Fülle der Früchte der Natur und unserer Lebensmittel wahrzunehmen und sie zu Wertschätzung anzuregen. Zum Einstieg können ein oder mehrere der folgenden Beispiele vorgegeben werden. Die SuS suchen sich ein Nahrungsmittel oder Essen aus, das sie gerne mögen, und schreiben einen der angebotenen Sätze weiter. Bei älteren SuS können diese frei gesprochen oder geschrieben werden. Anschließend werden von den SuS diese in einer meditativen Atmosphäre vorgetragen. Bei jüngeren SuS bietet es sich an, immer nach drei oder vier gelesenen Sätzen einen Lob- oder Dank-Kehrvers zu singen, z.B. „Dank dir, Vater, für die Gaben“ (Gotteslob 88) oder „Für Speis und Trank fürs täglich Brot, wir danken dir o Gott.“

Beispiele:

- Ich finde es toll, dass es Erdbeeren gibt. Damit kann man leckere Smoothies/Frozen Bowls machen.
- Ich finde es toll, dass es Pfirsiche gibt. Damit kann man leckeren Eistee machen.
- Danke, dass die Kirschen so lecker sind. Und dass ich mit ihnen Kerne spucken kann.

4. LIEDKATECHESE

Mit den SuS kann das Lied zur Sternsingeraktion 2027 „Platz für alle“ angehört und ggf. auch eingeübt werden. Der Text der Strophen kann einzeln besprochen werden und mit den SuS gestaltet werden durch Bilder, Collagen oder in Legetechnik. Sie finden das Lied im Werkheft zur Aktion Dreikönigssingen 2027 auf S. 41 (siehe S. 22).

UNSER TIPP!

Tipp für den Religionsunterricht und die Schulseelsorge:

GOTTESDIENSTE

Vorschläge für Gottesdienste, liturgische Elemente, katechetische Impulse und Anspiele zu den Themen Guatemala, Ernährung, Dreikönigsfest und Sternsingen sowie für Religionsunterricht, Schulgottesdienste und Schulpastoral

Kostenlos im Online-Shop bestellen (Bestellnummer 207026) oder herunterladen: www.sternsinger.de/gottesdienste

Laden Sie gern zusätzlich zum ausgefüllten Rezept-Steckbrief noch ein Foto von dem Gericht hoch!

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Unter allen Einsendungen, die bis zum 15. Februar 2027 bei uns eingehen, verlosen wir tolle Preise.

Die schönsten Rezepte veröffentlichen wir rund um die Aktion!

Den Steckbrief und die Uploadfunktion für die Rezepte finden Sie unter:

www.sternsinger.de/rezepte



1. Rezepte-Steckbrief von unserer Webseite (s.u.) ausdrucken und an die Kinder verteilen. Sie finden ihn auch im Sternsinger-Magazin auf der Seite 15.
2. Die SuS beschreiben ihr gesundes Lieblingsrezept in eigenen Worten. Wichtig: Beim Ausfüllen bitte keine Nachnamen, Adressen oder andere private Daten angeben.
3. Lieblingsrezepte beschreiben und online teilen:
www.sternsinger.de/rezepte

Seite 2

Mein Lieblingsrezept

Lecker!

HERZLICH WILLKOMMEN IN GUATEMALA

Guatemala ist ein _____ in Mittelamerika. Die Hauptstadt heißt Guatemala-_____.
Neben Spanisch werden dort auch noch 22 Maya-_____ gesprochen.
Viele Familien gehören zu den indigenen Maya-Völkern. Diese leben schon seit etwa 4.000 _____
in Guatemala.

Ich bin ein Vogel und das Nationaltier von Guatemala. Ihr seht mich auf der Flagge. Ich habe dem Geld aus Guatemala seinen Namen gegeben. Ich lebe in den feuchten Bergwäldern und habe ganz lange Schwanzfedern. Ich heiße _____.



Ich wachse überall in Guatemala. Deswegen werde ich ganz häufig und viel gegessen. Aus mir werden zum Beispiel Tortillas hergestellt. Die gibt es zu fast jeder Mahlzeit. Ich heiße _____.

Mit mir bezahlt man in Guatemala. Ich heiße genauso wie das Nationaltier hier. Ein _____ sind umgerechnet etwa elf Cent.

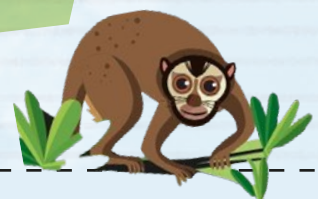
Mit diesen Worten begrüßt man sich in der Sprache Kekchí (sprich: Kektschi). Das ist eine der 22 Maya-Sprachen in Guatemala. _____

Ich heiße „Fuego“, auf Deutsch übersetzt „Feuer“. Ich bin ein 3.763 Meter hoher Berg und spucke manchmal Feuer, Asche und Rauch in den Himmel. Ich bin einer von 37 _____ in Guatemala.

Ich lebe im Regenwald Guatemalas zusammen mit vielen anderen tollen Tieren, wie bunten Schmetterlingen oder neugierigen Nasenbären. Meinen lauten Ruf kann man kilometerweit hören. Deswegen heiße ich _____.

Ich wachse im Garten von manchen Familien in Guatemala. In meinen Schoten stecken braune Bohnen drin. Wenn man die röstet und fein mahlt, kann man leckere Schokolade daraus machen oder mich zum Frühstück trinken. Ich bin _____

KSAHIL TSCHOLEI



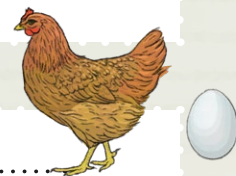
AUFGABE

1. Im Infotext zu Beginn fehlen einige Wörter. Füllt die Lücken!
2. Schaut euch die Karte und die Bilder von Guatemala an. Was könnt ihr alles entdecken? Einiges wird euch in den Texten erklärt. Findet die richtigen Bilder dazu und schreibt die richtigen Namen in die Zeilen.



„WIR ESSEN, WAS DIE ERDE UNS SCHENKT“

Je weiter man von Guatemala-Stadt Richtung Nordosten fährt, desto grüner wird es: Nach und nach weicht der graue Beton der Hauptstadt sattgrünen Feldern, Wäldern und Plantagen. Hier, in einer der regenreichsten Regionen des Landes, liegt ein kleines Dorf. Zwischen Maisfeldern, Palmen und Annatto-Sträuchern mit ihren leuchtend roten Früchten erkennt man schon aus der Ferne die Dorfkirche. Ganz in der Nähe wohnt die elfjährige Ana mit ihrer Familie. Über einen steilen Pfad gelangt man zu ihrem kleinen Holzhaus auf einer Anhöhe. Es ist umgeben vom dichten Blätterdach zahlreicher Bäume und Sträucher. Gackernd laufen drei Hühner mit ihren Küken über den Hof, picken ein paar Körner, mit denen Ana sie füttert. Zwei Truthähne schauen zu, wie ein paar Kinder unterhalb des Hauses mit einem Ball kicken.



Anas Mutter hat auf der offenen Kochstelle ein Feuer entfacht, um darauf das Mittagessen für die Familie zuzubereiten. Heute gibt es huevo pakai, ein Gericht, das Ana sehr gerne isst. Während ihre drei jüngeren Geschwister draußen kichern und toben, hilft Ana ihrer Mutter beim Kochen. Im Garten pflückt sie die Blütenstände einer Pacaya-Palme und schält sie. Zum Vorschein kommt ein weißes, fadenartiges Gemüse, das die Mutter in Ei schwenkt und mit Zwiebeln anbrät. Dazu gibt es Tortillas. Die Maisfladen dürfen bei keiner Mahlzeit fehlen. Vor dem Essen waschen sich alle die Hände. „Wir essen das, was die Erde uns schenkt“, erklärt Ana, „Pakai, Bananen oder Kokosnüsse – und die Eier unserer Hühner.“ In der Nähe des Hauses hat die Familie ein kleines Feld, auf dem sie Mais anbaut. Als Hauptnahrungsmittel kommt der Mais täglich auf den Tisch, oft zusammen mit Bohnen.

Anas Mutter erwartet in wenigen Wochen ein Kind. Regelmäßig besucht Gesundheitsförderin Marta sie. Um den Ernährungszustand festzustellen, misst sie den Oberarmumfang. Alles im grünen Bereich. Dann ist der jüngste Sohn Cesar dran. „Es ist wichtig, dass Kinder vielseitig ernährt werden, dass sie Proteine, Kohlenhydrate und Vitamine zu sich nehmen. Nutzpflanzen und Kräuter helfen dabei“, erklärt Marta. In der Schule können sich unzureichend ernährte Kinder oft schlechter konzentrieren. Martas wichtigstes Hilfsmittel neben dem Maßband ist ein kleines Kochbuch. Gemeinsam mit Anas Mutter hat sie schon einige der Rezepte gekocht – einfache, nahrhafte Gerichte. Fisch und Eier, Obst und Gemüse. Die gute und ausgewogene Ernährung versorgt die Kinder in den Projektdörfern mit wichtiger Energie, die sie brauchen, um gut und gesund aufzuwachsen. Kaum haben sie ihre Teller leer gegessen, stürmen Anas Geschwister schnell wieder nach draußen. Ihre jüngere Schwester klettert auf ihren Lieblingsplatz, einen Baum vor dem Haus. Cesar schiebt sein Spielzeugauto über den Boden und Ana steigt in die Fußballpartie mit den Nachbarskindern ein, denn Fußball spielt sie in ihrer Freizeit am liebsten.



AUFGABE

1. Lest den Text durch. Gibt es Wörter, die ihr nicht kennt und die erklärt werden müssen?
2. Der Text hat verschiedene Abschnitte. Gebt jedem eine passende Überschrift.
3. Unterstreicht im Text mit Bleistift alle Lebensmittel, die vorkommen und mit Farbe alles, was ihr über die Bedeutung von gesunder Ernährung erfahrt. Könnt ihr erklären, warum es nicht ausreicht, wenn jeden Tag nur Mais und Bohnen auf den Tisch kommen?
4. Schaut nun auf die Überschrift und unterhaltet euch über diese Aussage von Ana. Überlegt, was ihre Worte für die Mahlzeiten bedeuten.
5. Was könnte bei uns auf den Tisch kommen, wenn wir essen, was die Erde uns in unserer Umgebung schenkt. Recherchiert: Was wächst jetzt bei uns? Was könnte man damit kochen? Stellt euer Essen vor.

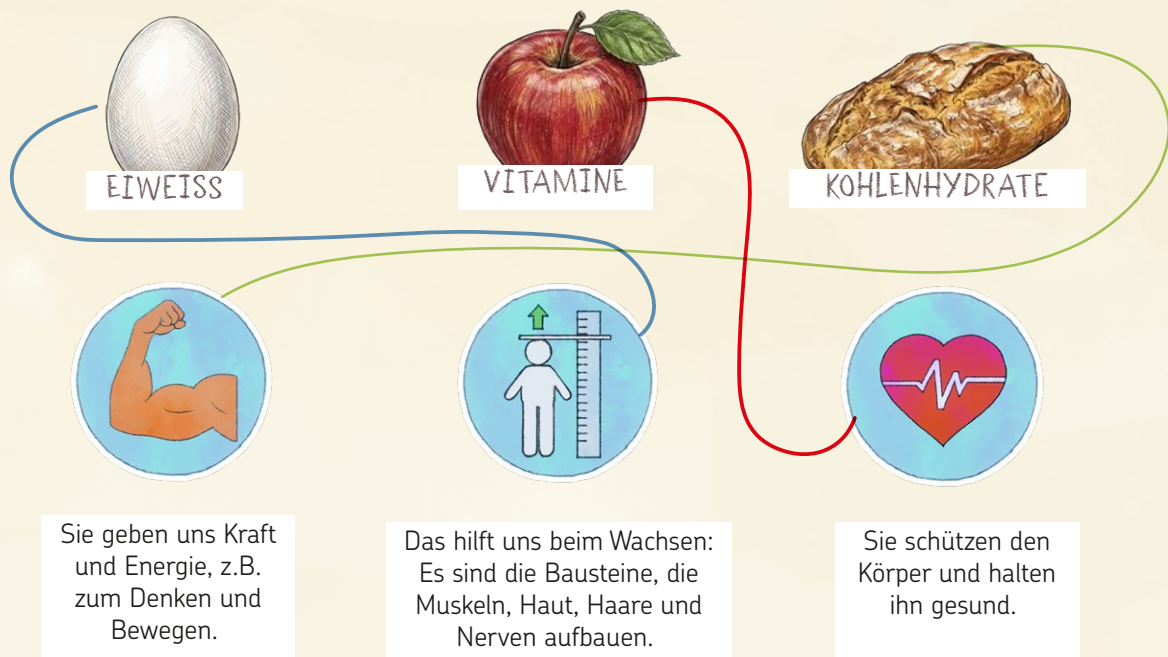
RECHT AUF GESUNDE ERNÄHRUNG

Jedes Kind hat das Recht, genügend und _____ Essen sowie sauberes _____ zu bekommen. Kein Kind soll _____ leiden müssen.

Aber was bedeutet gesundes Essen?

Unser Körper braucht möglichst viele verschiedene _____, also _____, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Eiweiß.

Diese bekommt der Körper vor allem dann, wenn man sich bunt und abwechslungsreich ernährt.



David: „Bis vor Kurzem haben wir hauptsächlich Maistortillas und Bohnen gegessen. Aber seit wir von den Sternsängern unterstützt werden, gibt es häufiger unterschiedliches Gemüse dazu und auch mal eine leckere Gemüsesuppe. Schmeckt einfach richtig gut. Und ist vor allem gesund!“



Marta: „Es ist wichtig, dass die Kinder vielseitig und nicht einseitig ernährt werden, dass sie auch Eiweiße und Kohlenhydrate zu sich nehmen. Nutzpflanzen und Kräuter sind wichtige Bestandteile der Ernährung.“



AUFGABE

1. Wie lautet das Kinderrecht auf Ernährung? Und was bedeutet es? Füllt folgende Wörter richtig in die Lücken: Nährstoffe, Not, Trinkwasser, gesundes, Vitamine
2. Warum die Nährstoffe so wichtig sind, erfahrt ihr, wenn ihr den farbigen Linien folgt.
3. Die Aussagen von David und Marta aus Guatemala zeigen, wie wichtig das Kinderrecht auf gesunde Ernährung ist. Überlegt: Was könnte bei euch auf den Teller kommen, damit ihr euch gesund und vielfältig ernährt?

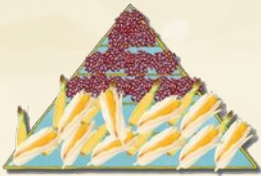
GESUNDE ERNÄHRUNG IST WICHTIG

Mit diesem Band misst die Gesundheitshelferin Marta den Oberarm von kleinen Kindern.



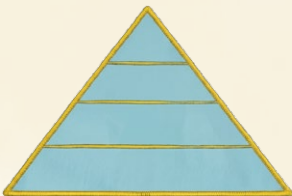
WAS PASST WOHN?

UNTERERNÄHRUNG – MANGELERNÄHRUNG – GESUNDE ERNÄHRUNG ?



1

A. Die Ernährung enthält alle Nährstoffe, die ein Kind für eine gute Entwicklung braucht. Diese Nährstoffe versorgen es mit Energie, stärken es und beugen Krankheiten vor.



2

B. Hier ist die Ernährung einseitig. Der Körper bekommt ausreichend zu essen, aber es fehlen wichtige Nährstoffe. Das kann auch bei Menschen mit normalem oder erhöhtem Gewicht auftreten.



3

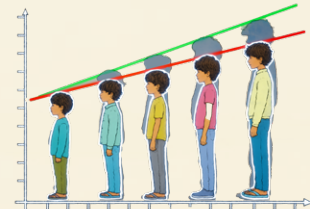
C. Hier haben die Menschen nicht genug zu essen. Der Körper bekommt weniger Nahrung und Nährstoffe, als er eigentlich benötigt. Dies führt zu Abmagerung und Untergewicht. Im schlimmsten Fall können diese Kinder an den Folgen auch sterben.

WELCHE FOLGEN HAT MANGELERNÄHRUNG FÜR KINDER?











AUFGABE

1. Schaut euch das Maßband an. Es ist mit den Farben der Ampel gekennzeichnet. Erklärt, was sie bedeuten!
2. Lest euch die Texte durch: Sortiert die folgenden Wörter den richtigen Erklärungen zu:
Unterernährung – Mangelernährung – gesunde Ernährung
3. Ordnet die drei Texte dem richtigen Abschnitt des Maßbands zu.
4. Die Bilder zeigen dir, welche Folgen Mangelernährung für Kinder hat. Beschrifte sie richtig.

WAS BEI UNS WÄCHST



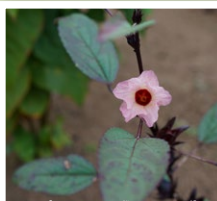
„Die Projektpartner der Sternsinger haben uns gezeigt, wie man Hühner und Schweine aufzieht. Das ist echt cool. Das ist aber noch nicht alles. Sie haben uns auch gezeigt, wie man Beete richtig anlegt. Einen Teil von dem, was hier wachsen wird, können wir selbst essen.“
David aus Guatemala



Anas Mutter legt die Blüten der Pacaya-Palme in Ei ein und brät sie zum Mittagessen an.



Aus diesem Gemüse wird das Mus gemacht, das es oft zu den Tortillas gibt.



Aus dieser Pflanze kann man einen roten Tee machen. Da ist viel Vitamin C drin.



Die Blätter und die gelben Blüten kann man wie Gemüse kochen. Das schmeckt lecker in Suppen und auch sonst.

Diese gesunden Lebensmittel kommen bei David und den anderen Kindern in Guatemala auf den Teller:



Das ist ein Hauptnahrungsmittel in Guatemala. Daraus werden die leckeren Tortillas gemacht.

Buchstabenrätsel

Finde 11 versteckte Wörter!
5 stehen waagerecht, 6 senkrecht.

C	B	Z	K	A	F	F	E	E
H	A	D	P	A	K	A	I	H
I	N	Y	W	J	K	X	B	I
P	A	V	O	C	A	D	O	B
I	N	P	B	H	K	M	H	I
L	E	X	Z	I	A	A	N	S
I	N	Q	V	L	O	I	E	K
N	M	A	N	G	O	S	N	U
K	O	K	O	S	N	U	S	S

→ waagerecht

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

↓ senkrecht

- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____



AUFGABE

- In dem Buchstabenrätsel findet ihr die Namen von 11 Obst- und Gemüsesorten, die in Guatemala wachsen. Streicht alle an, die ihr finden könnt (waagerecht und senkrecht).
- David stellt euch einige davon genauer vor. Schreibt den richtigen Namen zum jeweiligen Bild.

LÖSUNGEN

Hier finden Sie
die Lösungen
zum Heft!

AB 1

Guatemala ist ein **Land** in Mittelamerika. Die Hauptstadt heißt Guatemala-**Stadt**. Neben Spanisch werden dort auch noch 22 Maya-**Sprachen** gesprochen. Viele Familien gehören zu den indigenen Maya-Völkern. Diese leben schon seit etwa 4.000 **Jahren** in Guatemala.

1. Ich bin ein Vogel und das Nationaltier von Guatemala. Ihr seht mich auf der Flagge. Ich habe dem Geld aus Guatemala seinen Namen gegeben. Ich lebe in den feuchten Bergwäldern und habe ganz lange Schwanzfedern. Ich heiße **Quetzal**.
2. Mit mir bezahlt man in Guatemala. Ich heiße genauso wie das Nationaltier hier. Ein **Quetzal (Geld)** sind umgerechnet etwa elf Cent.
3. Ich wachse überall in Guatemala. Deswegen werde ich ganz häufig und viel gegessen. Aus mir werden zum Beispiel Tortillas hergestellt. Die gibt es zu fast jeder Mahlzeit. Ich heiße **Mais**.
4. Ich heiße „Fuego“, auf Deutsch übersetzt „Feuer“. Ich bin ein 3.763 Meter hoher Berg und spucke manchmal Feuer, Asche und Rauch in den Himmel. Ich bin einer von 37 **Vulkanen** in Guatemala.
5. Ich lebe im Regenwald Guatemalas zusammen mit vielen anderen tollen Tieren, wie bunten Schmetterlingen oder neugierigen Nasenbären. Meinen lauten Ruf kann man kilometerweit hören. Deswegen heiße ich **Brüllaffe**.
6. Ich wachse im Garten von manchen Familien in Guatemala. In meinen Schoten stecken braune Bohnen drin. Wenn man die röstet und fein mahlt, kann man leckere Schokolade daraus machen oder mich zum Frühstück trinken. Ich bin **Kakao**.
7. Mit diesen Worten begrüßt man sich in der Sprache Kekchí (sprich: Kektschi). Das ist eine der 22 Maya-Sprachen in Guatemala. **Ksahil tscholei**



AB 3

Jedes Kind hat das Recht, genügend und **gesundes** Essen sowie sauberes **Trinkwasser** zu bekommen. Kein Kind soll **Not** leiden müssen. Aber was bedeutet gesundes Essen? Unser Körper braucht möglichst viele verschiedene **Nährstoffe**, also **Vitamine**, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Eiweiß. Diese bekommt der Körper vor allem dann, wenn man sich bunt und abwechslungsreich ernährt.

AB 4

1B – Mangelernährung; 2C – Unterernährung; 3A – gesunde Ernährung

Folgen von Mangelernährung: 1. Müdigkeit; 2. Lernschwierigkeiten; 3. Krankheit; 4. langsames Wachstum

AB 5

1. Buchstabenrätsel

waagrecht: Kaffee, Pakai, Avocado, Mango, Kokosnuss

senkrecht: Chipilín, Bananen, Kakao, Mais, Bohnen, Hibiskus

2. (von links nach rechts) Pakai, Bohnen, Mais, Hibiskus, Chipilín

AB 6

Tortilla, Rothi, Manakish, Mofo Gasy

WEITERE MATERIALIEN FÜR IHREN UNTERRICHT

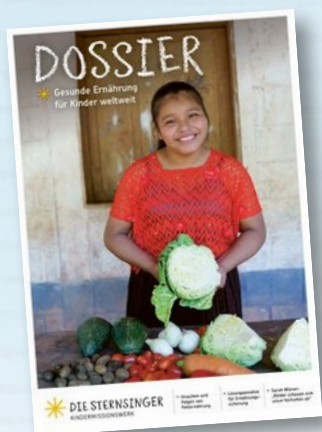


WERKHEFT

Das Werkheft zur Aktion Dreikönigssingen 2027 stellt Sternsinger-Partner in Guatemala vor, die sich dafür einsetzen, dass Kinder ausreichend und gesund essen können. Außerdem im Heft: Methoden und ein Rezept aus dem Beispielland sowie praktische Tipps und Ideen zur Sternsingeraktion.

Diese 48-seitige Broschüre können Sie kostenlos im Onlineshop bestellen
Bestellnummer 201026: shop.sternsinger.de

Oder online als PDF herunterladen: www.sternsinger.de/werkheft



DOSSIER GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR KINDER WELTWEIT

Im Dossier berichten Fachleute aus Wissenschaft und Praxis über Ursachen und Folgen von Unter- und Mangelernährung. Sie beschreiben auch, wie Hunger bekämpft und Kinder besser ernährt werden können. Zudem informiert die Publikation, wie jede und jeder zu Ernährungsgerechtigkeit beitragen kann.

Diese 48-seitige Broschüre können Sie kostenlos im Onlineshop bestellen
Bestellnummer 208026: shop.sternsinger.de

Oder online als PDF herunterladen: www.sternsinger.de/dossier



DIGITALE SEMINARE FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Auf unserer Webseite finden Sie die aktuellen Termine unserer digitalen Seminare. In diesen 60- bis 90-minütigen Fortbildungen stellen wir Ihnen unsere Unterrichtsmaterialien vor, zeigen Methoden und Medien für den praktischen Einsatz im Unterricht und bieten die Möglichkeit zum Austausch untereinander.

www.sternsinger.de/schule



SIE HABEN INTERESSE AN NEUEN ANGEBOTEN DER STERNSINGER FÜR IHREN UNTERRICHT?

NEWSLETTER BILDUNG

Im Newsletter Bildung informieren wir anlassbezogen über unsere jeweils neuen Bildungsmaterialien und Aktionen für Schule, Kita und Gemeinde.

Abonnieren Sie den Newsletter unter folgendem Link:
www.sternsinger.de/newsletter



JETZT ABONNIEREN



IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Sie haben Fragen oder brauchen Unterstützung?
Melden Sie sich gerne! Wir freuen uns immer sehr über
Feedback zu unseren Materialien.

Martina Kraus, Bildungsreferentin

Tel: **0241.4461-9243**

Mail: **kraus@sternsinger.de**



**SÄMTLICHE BILDUNGSMATERIALIEN
KOSTENFREI ZUM BESTELLEN:**

Online: **shop.sternsinger.de**

E-Mail: **bestellung@sternsinger.de**

Service-Hotline: **0241.4461-44**