

Bibliothek: Gesunder Körper

Information



Information für die Lehrperson

Die Bibliothek dient den SuS als Informationsgrundlage für ihre Projekte. Sie beinhaltet verschiedene Materialien, welche die Lehrperson den SuS zur Verfügung stellen kann.

Die Lehrperson kann den SuS gezielt eine Informationsmappe zu ihrem Thema abgeben und damit gezielt auswählen und die Aktivitäten der SuS etwas mehr steuern. Es besteht aber auch die Möglichkeit die Materialien als Ganzes nach Oberthemen (Bewegung, Ernährung, etc.) im Schulzimmer aufzulegen.

Neben Arbeitsblättern und Informationstexten beinhaltet die Bibliothek auch Links auf Online Ressourcen. Der Link ist dabei immer mit einer kurzen Beschreibung des Inhaltes versehen. Somit gibt man den SuS auch informative, interessante und wissenschaftlich gut abgestützte Webseiten, auf denen sie sich orientieren können.

Zusätzlich werden auch Buchtipps angegeben. Hier muss die Lehrperson im Voraus entscheiden, ob sie die Bücher anschaffen / ausleihen möchte oder nicht.

Selbstverständlich kann die Bibliothek mit weiteren Materialien ergänzt werden.

Bibliothek: Gesunder Körper

Information



Bücher

Psychische Gesundheit

Hub, Ulrich: Ein Känguru wie du, Hamburg 2016.

- Freundschaft / Vorurteile

Maar, Paul; Grossmann-Hensel, Katharina: Als Herr Martin durchsichtig wurde, Hamburg 2011.

- Einsamkeit / Freundschaft

Odland, Nicolas: Drei Freunde. Gemeinsam sind sie stark, Berlin 2013.

Salbert, Ursula: Ganzheitliche Entspannungstechniken für Kinder. Bewegungs- und Ruheübungen, Geschichten und Wahrnehmungsspiele aus dem Yoga, dem autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung, Münster 2006.

Bewegung

Apenrade, Susa; Cordes, Miriam: Zusammen sind wir einfach stark. Ein Bilderbuch über Freundschaft und Zusammenhalt, Würzburg 2013.

Büngers, Beate: 100 tolle Sport- und Bewegungsspiele. 3. Und 4. Schuljahr, Donauwörth 2004.

Cavalcante, Vanessa: Auf und Ab! Bewegungssnacks für Zwischendurch, Saulgrub 2010.

Ernst, Karl: 10x10 Bewegungsspiele für die Volksschule (1. bis 9. Klasse), Zofingen 2009.

Sinne

Green, Dan; Davis, Edmond: Wunderfabrik Körper, Hildesheim 2013.

- Augen / Ohren / Nase / Mund
- Verdauung

Unsold, Kerstin: Man sieht auch mit den Ohren gut. Eine kleine Reise in die Musik, München 2016.

Ernährung / Verdauung / Stoffwechsel

Rachlé, Sabrina: Was ist Was: Der menschliche Körper

Wetzstein, Cora: Das Power-Buch – Ernährung für Kinder, Mülheim an der Ruhr 2012.

Bibliothek: Gesunder Körper

Information



Webseiten

Psychische Gesundheit

www.wie-gehts-dir.ch/de/impulse-fuer-die-psyche

Initiative aus der Schweiz, welche sich mit der psychischen Gesundheit beschäftigt. Auf dieser Seite gibt es viele Tipps und Links. Insbesondere interessant sind die «Impulse für die Psyche» mit Tipps, wie man die Seele gesund hält.

www.147.ch

unter anderem Informationen zu:

- Freundschaft und Liebe
- Schule und Beruf
- Persönliche Probleme

www.feel-ok.ch

Webseite der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX. Partnerinstitutionen in der Schweiz, Österreich und Deutschland tragen zum Netzwerk bei. Es geht um verschiedene Themen rund um das Thema Wohlbefinden, Gesundheit, Gefühle.

Beispiele:

- Ernährung
- Psychische Störungen
- Stress
- Sport
- Vorurteile

Bewegung

www.feel-ok.ch

Webseite der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX. Partnerinstitutionen in der Schweiz, Österreich und Deutschland tragen zum Netzwerk bei. Es geht um verschiedene Themen rund um das Thema Wohlbefinden, Gesundheit, Gefühle.

Beispiele:

- Ernährung
- Psychische Störungen
- Stress
- Sport
- Vorurteile

www.schnitzundschwatz.ch

Schnitz und Schwatz stellt:

- verschiedene Lebensmittel und ihre Produktion

Bibliothek: Gesunder Körper

Information



- Rezepte
- aber auch Bewegungsspiele vor.

Es gibt Videos aber auch PDF Dateien zum Lesen.

Ernährung / Verdauung und Stoffwechsel / Energie

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (sge):

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/ausgewogen/schweizer-lebensmittelpyramide/

- Lebensmittelpyramide erklärt
- Merkblätter zu verschiedenen Lebensmittelgruppen
- Online Spiel zur Lebensmittelpyramide (Zuordnung von Lebensmitteln)

www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/von-jung-bis-alt/kindheit/

- Ernährung für Kinder: was, wieviel, etc.
- Znüniblatt: Tipps und Tricks

www.sge-ssn.ch/tests-und-spiele/

- Test zur persönlichen Lebensmittelpyramide: Wie sieht deine Ernährung aus
- Der optimale Teller: wie sieht er am Morgen, Mittag, Abend aus?

www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/

- Nutrikid:
 - Getränke auf dem Prüfstand (PDF mit Hinweisen für LP)
 - Energiebilanz: Alltagsbewegung und Sport sowie Input / Output (PDF mit Hinweisen für LP)
- Verdauung und Stoffwechsel

www.schnitzundschwatz.ch

Schnitz und Schwatz stellt:

- verschiedene Lebensmittel und ihre Produktion
- Rezepte
- aber auch Bewegungsspiele vor.

Es gibt Videos aber auch PDF Dateien zum Lesen.

www.wasistwas.de/der-menschliche-koerper.html

Informationen und Fragen zum Thema Körper

Mein gesunder Körper

Bibliothek: Gesunder Körper

Information



Sinne:

www.kidslife-magazin.de/fitness-sport/sinnesspiele/

Sinnesspiele für drinnen und draussen

www.schule-und-familie.de/wissen-wusstest-du-dass/professor-stachel-erklaert-kindern-die-welt/wie-funktionieren-unsere-sinne.html

Erklärung zu unseren Sinnen.

www.schule-und-familie.de/wissen-wusstest-du-dass/professor-stachel-erklaert-kindern-die-welt/wie-funktionieren-unsere-sinne.html

Sinne entdecken

Videos

Psychische Gesundheit

Vier Trickfilme von Kindern über «Seelische Gesundheit»:

www.youtube.com/watch?v=qn_cKB0dySY

Trage Sorge zu Dir!

www.youtube.com/watch?v=hLWGKJNmWQA&list=PL4HmVa6BOVugQ1Ud8IzA4az9OEmX5a5oJ

Ernährung / Verdauung / Stoffwechsel

Weg des Essens: www.youtube.com/watch?v=8QCg9-w3X7o

Verdauung für Kinder: www.youtube.com/watch?v=5cnVF-1hdBY

Kalorien und Energie – Ernährung: www.youtube.com/watch?v=yIp1ZV8yclo

Sinne

Unsere 5 Sinne: www.youtube.com/watch?v=nIKATBiwVCM

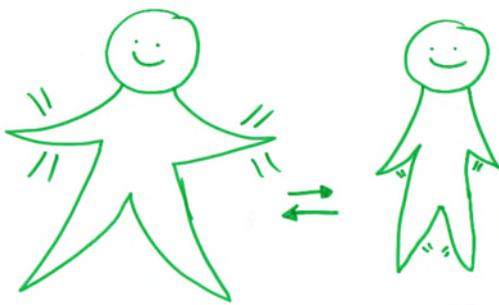
Die fünf Sinne: www.youtube.com/watch?v=J-hl13y5jz0



Weitere Materialien

Auf den folgenden Seiten sind einige Materialien zusammengestellt, die für die SuS ebenfalls interessant sein könnten.

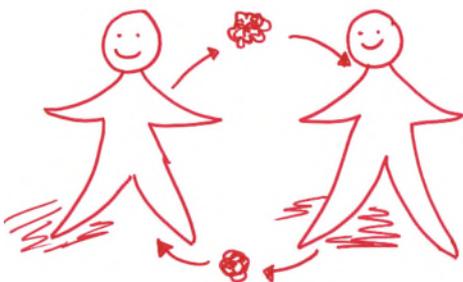
Bewegungsideen



Hampelmann: Macht den Hampelmann zuerst langsam und dann immer schneller.



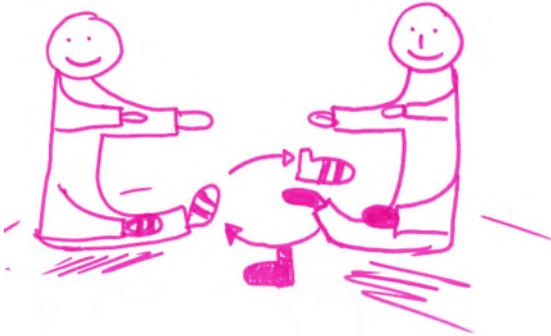
Hüpfe auf einem Bein durch das Schulzimmer!



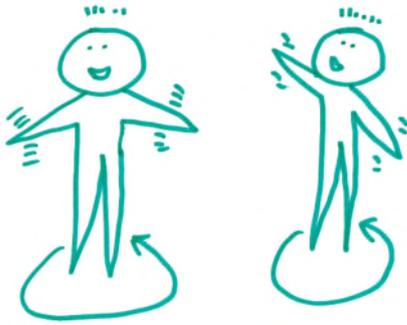
1. Papierball machen
2. Werft euch den Ball zu!

Bibliothek: Gesunder Körper

Information



Schuhbalancieren: Tauscht die Finken – ohne die Hände zu brauchen!



Streckt die Arme aus und dreht euch langsam im Kreis!

Bibliothek: Gesunder Körper

Information



Ernährung / Verdauung / Stoffwechsel

Diese Tabelle zeigt auf, in welchem Alter welche Menge dieser Lebensmittel gegessen werden sollte.

Lebensmittel	Empfohlene Menge für verschiedene Altersgruppen (nach Jahren)						
	1	2-3	4-6	7-9	10-12	13-14	15-18
REICHLICH							
Getränke (ml/Tag)	600	700	800	900	1000	1200	1400
Brot, Getreide(-flocken) (g/Tag)	80	120	170	200	250	280	300
Kartoffeln, Nudeln, Reis (g/Tag)	80	100	120	140	180	200	250
Gemüse (g/Tag)	100	120	180	200	230	250	300
Obst (g/Tag)	100	120	180	200	230	250	300
MÄSSIG							
Milchprodukte (ml bzw. g/Tag)	300	330	350	400	420	450	500
Fleisch, Wurst (g/Tag)	40	50	60	70	80	90	90
Eier (Stück/Woche)	1 - 2	1 - 2	2	2	2 - 3	3	3
Fisch (g/Woche)	50	70	100	150	180	200	
SPARSAM							
Margarine, Öl, Butter (g/Tag)	10	15	20	25	30	30	35
GEDULDETE LEBENSMITTEL							
Süßwaren, Schokolade usw.	-	-	-	-	-	-	-

Diese Tabelle zeigt auf, wieviele Kalorien ein Nahrungsmittel pro 100g beinhaltet.

Nahrungsmittelkategorien (100 g) und der Energiewert in kcal

Brot	190-250
Nudeln, Reis	350
Kartoffeln, Mais, Bohnen, Linsen (trocken)	75-150
Gemüse (roh)	25-40
Fleisch (roh)	200-270
Fisch (roh)	80-200
Hühnerei	80
Öle	820-910
Bienenhonig	332
Kakao (schwach entölt)	450
Milch (abhängig vom Fettgehalt)	46-64
Cola/Limonade	45- 60
Fruchtsaft	40-55
Obst/Beeren	45-65
Banane	95
Nüsse	500-630
Kuchen	300-450
Vollmilchschokolade	560
Gummibärchen	300-350

Bibliothek: Gesunder Körper

Information



Der Energiebedarf

Unser Körper braucht Energie und Nährstoffe, damit er funktioniert. Diese Energie und Nährstoffe erhält der Körper über die aufgenommene Nahrung.

Die Energie wird für die Körperwärme verwendet, aber auch jede deiner Tätigkeiten wie gehen, verdauen, atmen, und denken braucht Energie. Ohne die notwendigen Nährstoffe kann der Mensch nicht wachsen und auch Haare, Fingernägel und Haut erneuern sich nit.

Die Energie kommt aus den Nährstoffen Kohlenhydrate, Fett und teilweise Eiweiss. Dein Organismus verbrennt diese Nährstoffe und kann daraus die notwendigen Teile nehmen. Das funktioniert in vielen langsamen Schritten. Die Endprodukte, die der Körper nicht weiter braucht werden über deine Atmung, die Niere oder den Darm ausgeschieden.

Was bestimmt den Energiebedarf pro Mensch?

Der Bedarf an Energie ist von Mensch zu Mensch und von Tag zu Tag unterschiedlich. Der Bedarf wird vor allem durch Grundumsatz und Leistungsumsatz bestimmt.

- **Grundumsatz**

Das ist die Energie, welche der Körper in völliger Ruhe verbraucht. Das heisst, wenn du liegst und nur deine Körpertemperatur normal (36-37 Grad) sein soll sowie dein Herz, deine Atmung und alle Grundfunktionen am arbeiten sind. Der Grundumsatz braucht am meisten Energie.

Deine Muskeln brauchen mit 24% am meisten Energie, dein Gehirn braucht 19% der energie und dein Herz 7%. Auch andere Organe wie deine Leber oder Niere benötigen Energie.

Der Grundumsatz ist vom Alter, dem Geschlecht, dem Körperbau, aber auch von Stress, dem Klima sowie von Medikamenten abhängig. Im Alter braucht man weniger Energie als in jungen Jahren. Wenn es kalt ist, brauchst du ebenfalls mehr Energie wie auch wenn du krank bist oder Fieber hast.

- **Leistungsumsatz**

Jede weitere Arbeit, die dein Körper nun verrichtet, wird mit dem Leistungsumsatz beschrieben. Er setzt sich aus Arbeitsumsatz und Freizeitumsatz zusammen.

Der Leistungsumsatz wird von deiner Bewegungstätigkeit (Sport), deinem Wachstum, der Verdauung aber auch deiner geistigen Tätigkeit beeinflusst.

Wie wird der Energiebedarf berechnet?

Der Energiebedarf wird in Kalorien (kcal) oder Joule (J) berechnet. Die Tabelle gibt den durchschnittlichen Grundumsatz an:

Alter	Körpergewicht (kg)		Grundumsatz (kcal/Tag)	
	m	w	m	w
15-19 Jahre	69,2	59,5	1850	1430
19-25 Jahre	70,8	60,5	1730	1370
25-51 Jahre	70,7	60,0	1670	1310
51-65 Jahre	68,7	58,2	1580	1220
65 Jahre und älter	66,8	57,1	1530	1180

Bibliothek: Gesunder Körper

Information



Der Leistungsumsatz schwankt je nach deiner Tätigkeit sehr stark. Die Tabelle zeigt die durchschnittlichen Werte für Menschen, welche teilweise sitzen, aber auch stehen und gehen in ihrem Alltag. Sie führen kein anstrengendes Hobby aus. Es sind zum Beispiel Fabrikarbeiter, Laboranten oder Studierende.

Alter	männlich	weiblich
15 bis unter 19 Jahre	3000 kcal	2300 kcal
19 bis unter 25 Jahre	2400 kcal	2200 kcal
25 bis unter 51 Jahre	2300 kcal	2100 kcal
51 bis unter 65 Jahre	2200 kcal	2000 kcal
über 65 Jahre	2100 kcal	1900 kcal

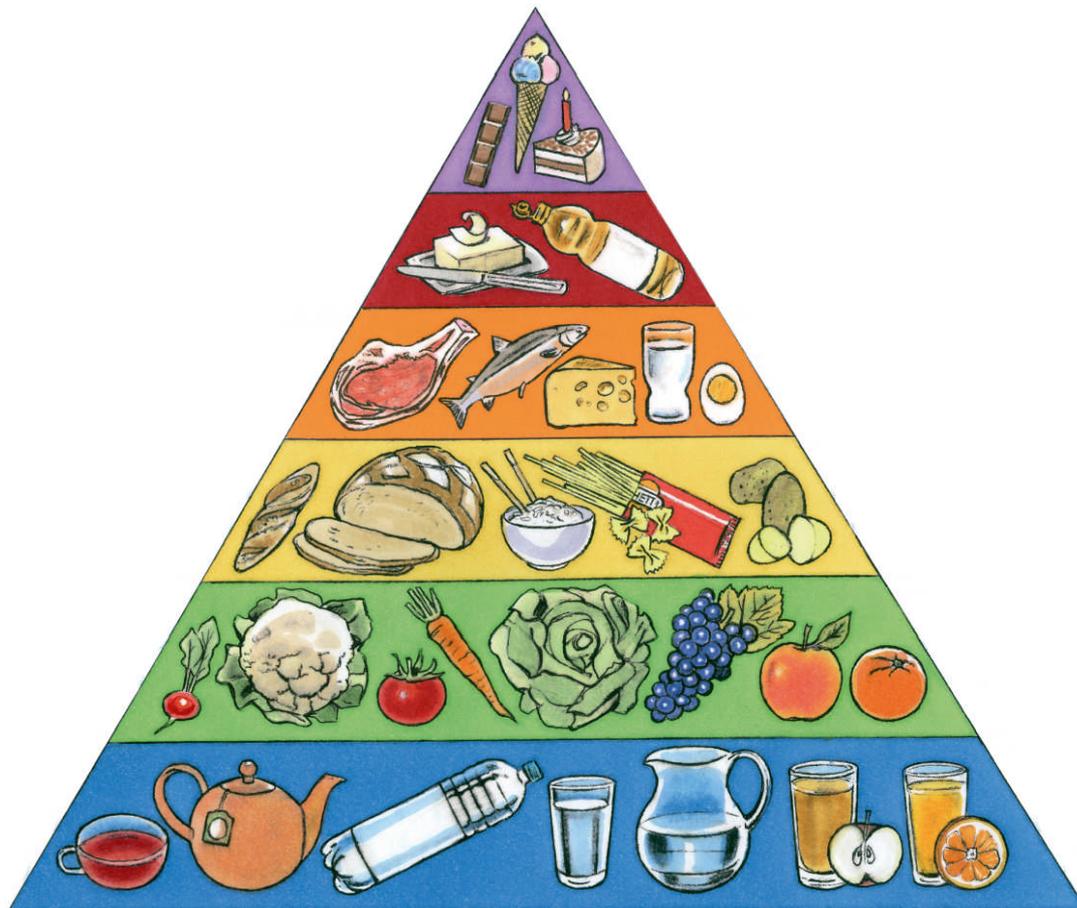
Andere Berufe und Tätigkeiten erfordern einen Zusatz. Untenstehend siehst du, wie Arbeiten in Kategorien eingeteilt werden, und ob noch ein Zusatz an Kalorien zur obenstehenden Tabelle zugerechnet werden muss.

leichte Tätigkeit	mittelschwere Tätigkeit plus 600 kcal	schwere Tätigkeit plus 1200 kcal	schwerste Tätigkeit plus 1600 kcal
Büroangestellte/er	Schlossler/in	Maurer/in	Hochofenarbeiter
Hausfrau/-mann	Maler/in	Leistungssportler/in	Arbeiter im Steinkohlebau (Hauer)
Lehrer/in	Gärtner/in	Masseur/in	Hochleistungssportler/in
Schneider/in	Verkäufer/in	Dachdecker/in	Waldarbeiter
Pkw-Fahrer/in	Autoschlossler/in	Zimmermann	Stahlarbeiter

Unter der Webseite: <http://www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php> kannst du deinen persönlichen Energiebedarf berechnen.



Die Lebensmittelpyramide



Die Lebensmittelpyramide ist eine grafische Darstellung, die aufgrund von Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft zeigt, in welchem Mengenverhältnis zueinander verschiedene Nahrungsmittel konsumiert werden sollten, um sich gesund zu ernähren. An der Basis der Pyramide sind die bevorzugten, an der Spitze die in geringerer Menge zu verzehrenden Nahrungsmittel eingetragen, so dass das ungefähre Verhältnis augenfällig dargestellt wird. Die bekannteste Ernährungspyramide wurde mehrfach aufgrund neuer Erkenntnisse verändert.

Wichtig zu beachten ist zudem der Faktor Zeit: Wann ist es sinnvoll, welche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen? So ist es zum Beispiel ratsam, vor Prüfungssituationen energiereiche Snacks zu sich zu nehmen!

Bibliothek: Gesunder Körper

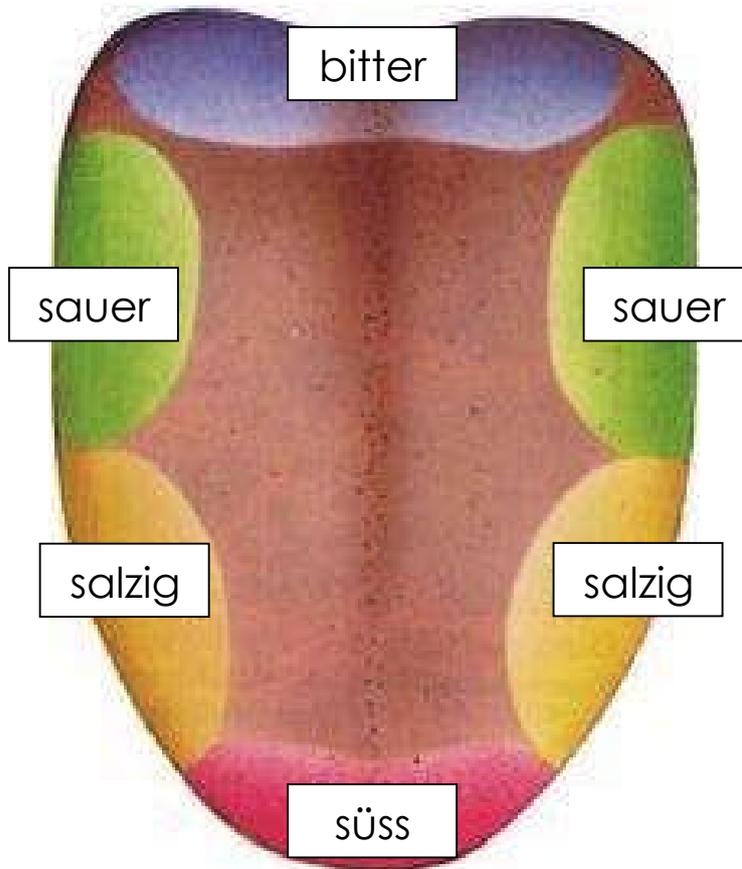
Information



Sinne



Wo schmeckst du die Lebensmittel? Ergänze weitere Lebensmittel!





Lösung: Schmecken

