

# Ernährung: Znüni

Info für Lehrpersonen



<b>Idee und Inhalt</b>	<p>Die SuS ordnen verschiedene Lebensmittel. Dabei entscheiden sie, welche sie als Znüni essen würden, welche nicht und bei welchen sie unsicher sind.</p> <p>Im Anschluss daran werden die Lösungen im Plenum besprochen. Dabei soll die LP auch darauf hinweisen, dass man Ausnahmen machen kann. Die LP fragt die SuS auch, wieso sie etwas zum Znüni essen würden respektive nicht essen würden.</p> <p>Vor dem gemeinsamen Znüni stellt die LP der Klasse die Frage, wieso es wichtig ist ein Znüni zu essen. Im Anschluss daran bereitet die Klasse gemeinsam ein gesundes Znüni vor.</p>
<b>Ziel</b>	Die SuS wissen, was ein gesundes Znüni ist und können es unter Anleitung selber herstellen.
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitsblatt</li><li>• Scheren, Leim</li><li>• Produkte für das Znüni</li></ul>
<b>Sozialform</b>	EA, Plenum
<b>Zeit</b>	45' Arbeitszeit 45' Znüni vorbereiten und essen

## Zusätzliche Informationen:

- Die LP kann den SuS am Schluss die richtige Lösung austeilen oder die SuS kleben die Bilder erst nach der Besprechung auf.
- Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung stellt Merkblätter zum Thema Znüni in verschiedenen Sprachen zur Verfügung und hat ein Ideenblatt mit kreativen Znüni vorbereitet: <http://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/essen-in-der-schule/znueni-und-zvieri/>
- Auch die Stadt Zürich hat ein Merkblatt mit Znüni Ideen: [https://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit\\_und\\_praevention/schularzt/ernaehrung/ernaehrungs-tipps.html](https://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention/schularzt/ernaehrung/ernaehrungs-tipps.html)

## Lehrplanbezug:

- SuS können Lebensmittel untersuchen und nach Kriterien ordnen.
- SuS können Ernährungsgewohnheiten beschreiben und kulturelle Eigenheiten entdecken und die von anderen Menschen respektieren.
- SuS können angeleitete eine Mahlzeit zubereiten.

# Ernährung: Znüni

Lösung



		
 <p>Früchte und Gemüse</p>	 <p>Exotische Früchte (hoher Zuckergehalt)</p>	 <p>Schokolade (inkl. Verschiedene Riegel)</p>
 <p>Vollkornbrot und -cracker, Knäckebrot, Reiswaffeln, Nüsse</p>	 <p>Fruchtsaft (ohne Zucker)</p>	 <p>Guetsli, Kuchen etc.</p>
 <p>Milchprodukte (ungesüsst), je nach Anstrengung</p>	 <p>Fleisch (bevorzugt fettarm)</p>	 <p>Fettige, gesalzene Produkte (Chips, Croissants)</p>
 <p>Wasser, ungesüsster Tee</p>		 <p>Zuckerhaltige Getränke</p>