

Sehr geehrte Eltern,

im Sachkundeunterricht werden wir uns in nächster Zeit mit dem Thema Ernährung beschäftigen. Um die Schülerinnen und Schüler an die Themen heranzuführen, haben wir das Gorilla-Ernährungstheater mit seinem theaterpädagogischen Programm „Ernährungshelden“ zu uns in die Klasse eingeladen.

In den Wochen danach werden wir einige Wissensinhalte rund um das Thema Ernährung anhand von Arbeitsblättern oder Aufgaben mit den Kindern nachbereiten und vertiefen.

Da die Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen heute zunehmend bewegungsärmer aussieht, ist es umso erforderlicher, dass sie ein ausgewogenes und nicht zu energiereiches Ernährungsverhalten erlernen. Damit unser Körper richtig funktionieren kann, braucht er jedoch alle Nährstoffe. Deswegen ist es wichtig, dass wir von vielen unterschiedlichen Lebensmitteln essen um sie alle ausreichend zu uns zu nehmen.

Erfahrungswerte haben gezeigt, dass Ihre Unterstützung wichtig ist.

Im Verlauf der Projektwochen kann es vorkommen, dass wir Ihr Kind bitten, einige Lebensmittel mit in den Unterricht zu bringen. Diese werden möglicherweise im Klassenzimmer probiert und verkostet. Bitte informieren Sie uns über Allergien und Unverträglichkeiten Ihres Kindes.

Ihr Kind wird u.a. die Ernährungspyramide kennenlernen. Anhand der Pyramide lernen die Schülerinnen und Schüler, welche Lebensmittel in welchen Mengen täglich optimal für unsere Ernährung sind. Sie lernen z.B. die Faustregel „Täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst“ oder „Täglich 1 Liter Wasser bzw. 5 kleine Gläser Wasser“... kennen.

Wir möchten Sie bitten, Impulse ihres Kindes aufzugreifen und Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und wenn nötig zu ändern.

Nun noch einige Informationen zum Gorilla-Ernährungstheater:

In zwei Schulstunden, bzw. in ca. 80 Minuten, werden die zwei Schauspielerinnen, Julia und Luisa, die Schüler/-innen auf unterhaltsame und spielerische Art mit den Grundlagen einer gesunden Ernährung vertraut machen. Dabei lernen die Kinder sie als reale Personen kennen, bevor sie in verschiedene Rollen schlüpfen.

**Kurze Zusammenfassung des Stücks:**

1. Julia und Luisa sprechen mit den Kindern über die Themen „Geschmack ist verschieden“ und „Gehört Trinken eigentlich auch zur Ernährung?“.
2. Anschließend lernen die Kinder die fünf Nährstoffe Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine und Mineralstoffe in Form der Superhelden-Nährstoffe „Carbo“, „Proti“, „Fatso“, „Vita-Man“ und „Minerata“ in einer Theaterszene

kennen. Als Kandidaten einer TV-Show treten sie gegeneinander an und beschließen am Ende ein gemeinsames Fitness-Abkommen.

3. In einer weiteren Theaterszene muss der Pharao „Tut Anch Vital“, ein großer Herrscher in Ägypten, durch den Baumeister Hassan vom Bau der Ernährungspyramide überzeugt werden. Denn nur so bleibt sein Volk gesund und fit durch die ausgewogene Aufnahme aller Nährstoffe im richtigen Mengenverhältnis!
4. Nach dem Ernährungssong erfahren die Kinder im letzten Teil des Theaterstücks noch etwas über die Herkunft unserer Lebensmittel und welchen Einfluss wir beim Einkauf im Supermarkt haben.