



Dokument für die Lehrperson

Lektionsdauer:

Deutsch:

1 Lektion à 45 Minuten

Gesundheit: Ernährung

2-3 Lektionen à 45 Minuten (+ mehr, je nach Bedarf)

Lektionsbeschreibung:

- Die SuS lesen zwei Ausschnitte aus den Interviews von Amélie Jobin und Christoph Bertschy und beantworten Fragen dazu.
- Die SuS notieren nochmals die wichtigsten Punkte aus den beiden Interviews zu ihrer Ernährung.
- Was ist wichtig bei einer gesunden Ernährung?

Lernziele / Bezug Lehrplan:

Deutsch

2 | Lesen

B | Verstehen von Sachtexten

1. Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Informationen aus Sachtexten entnehmen.

Natur, Mensch, Gesellschaft

1 | Identität, Körper, Gesundheit – sich kennen und sich Sorge tragen

3. Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.



Lektionsablauf

Ablauf (Deutsch)	Material
Einstieg (10 Minuten): <ul style="list-style-type: none"> Einstiegsfrage: «Warum ist gesunde Ernährung wichtig – besonders für Sportlerinnen und Sportler?» Die SuS sammeln Ideen, die die Lehrperson an der Tafel notiert (z.B. Energie, Gesundheit, Leistungsfähigkeit). Zielsetzung der Lektion erklären: «Wir lesen heute, was die Eishockeyspieler Amélie Jobin und Christoph Bertschy über gesunde Ernährung sagen, und lernen, warum das auch für uns wichtig ist.» 	Tafel
Leseverstehen: Ausschnitte aus den Interviews (20 Minuten): <ul style="list-style-type: none"> Die SuS lesen zwei Ausschnitte aus den Interviews und beantworten Fragen dazu. 	AB1 AB2
Austausch und Vergleich der Antworten (10 Minuten): <ul style="list-style-type: none"> SuS vergleichen ihre Antworten in Paaren und ergänzen bei Bedarf. LP bespricht die Lösungen im Plenum und fasst zusammen: «Amélie und Christoph achten beide auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Sie erlauben sich aber auch hin und wieder kleine Ausnahmen.» 	
Abschluss (5 Minuten): Erste Ideen sammeln <ul style="list-style-type: none"> SuS brainstormen: «Welche gesunden Lebensmittel kennt ihr? Was könnte man öfter essen, um fitter zu sein?» Antworten werden an der Wandtafel gesammelt (z.B. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Wasser). 	Tafel

Deutsch + Gesundheit :

Interview verstehen / Gesunde Ernährung



Ablauf (Gesundheit) siehe Unterrichtsvorbereitung -> Schweizerische Gesellschaft für Ernährung 4. Lektion

Impuls 4: Abwechslungsreich essen (4 Lektionen):

AB3-6
[Arbeitsblätter](#)

LEKTION 1:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>KIM-Spiel: Verschiedene Lebensmittelverpackungen sind im Kreis zu sehen. Nach 1 Minute werden sie zugedeckt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wie viele davon konnten sich die Kinder merken? ► Gibt es Lebensmittel, welche sie nicht kennen? 	10' Spiel	Verpackungen von Lebensmitteln Decke
<p>Zu den einzelnen Produkten werden Schilder mit den entsprechenden Nährwertangaben und Zutatenlisten hingestellt (vorgängig herstellen).</p> <p>Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Wer hat schon einmal ein solches Schild gesehen? ► Welche Bedeutung haben diese Angaben? ► Wozu sind diese Angaben gut? <p>Anschliessend wird das <i>AB Nährwertangaben und Zutatenlisten</i> durchgelesen und bearbeitet.</p>	20' EA Plenum	AB: Nährwertangaben und Zutatenliste Schilder

FORTSETZUNG LEKTION 1:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>In PA untersuchen und vergleichen die SuS nun die Lebensmittelverpackungen in Bezug auf die Nährwertangaben und die Zutatenlisten.</p> <p>Ideen dazu: Verpackungen in Gruppen unterteilen (Besonders zuckerhaltige, fetthaltige, kalorienarme, ... Lebensmittel), welches Lebensmittel enthält pro 100g am meisten Ballaststoffe, Eiweiss, ...?</p>	15' PA	Verpackungen von Lebensmitteln

LEKTION 2:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>In der letzten Lektion haben die SuS die Nährwertangaben von Lebensmitteln studiert. Gedankenexperiment dazu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ► Welches Problem stellt sich, wenn ein Kind beispielsweise nur Teigwaren und Schokolade isst? <p>Diskussion: SuS erhalten das <i>AB Mein Lieblingessen</i> und bearbeiten dieses. Anschliessend stellen sich die SuS ihr Lieblingessen gegenseitig vor.</p>	30' Plenum EA	AB Mein Lieblingessen
<p>SuS schreiben die Zutatenliste eines Lebensmittels ab (Lebensmittelverpackungen von Lektion 1 verwenden). Die anderen SuS sollen erraten, um welches Lebensmittel es sich handelt.</p>	15' Spiel	Leere Blätter Lebensmittelverpackungen

**LEKTION 3:**

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Die folgende Übung ist als Stafetten-Form gedacht und sollte im Freien oder in der Turnhalle stattfinden. Die SuS werden in 4 Gruppen eingeteilt und stellen sich hintereinander auf.</p> <p>Jede Gruppe erhält einen Gruppennamen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kartoffel ▶ Karotte ▶ Tomate ▶ Ei <p>Auf der gegenüberliegenden Seite liegen Kärtchen verdeckt auf dem Boden. Die Kärtchen enthalten folgende Gerichte:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kartoffel (Rösti, Ofenkartoffel, Chips, Gnocchi, Kartoffelsalat) ▶ Karotte (Rüebli torte, Rüebli salat, Rüebli suppe, Rüebli saft, gekochte Rüebli) ▶ Tomate (Tomatensauce, Tomatensuppe, Ketchup, Tomatensaft, Tomatensalat) ▶ Ei (Spiegelei, 3-Minuten-Ei, Eiersandwich, Omelette, Rührei) <p>Ziel der Gruppe ist es, als erstes alle Gerichte, die aus dem Gruppennamen hergestellt werden können, einzusammeln. Die Kärtchen müssen vorgängig ausgeschnitten werden.</p>	20' Spiel	Ausgeschnittene Kärtchen (AB: Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte)
<p>SuS erhalten das AB Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte und bearbeiten dieses. Das AB wiederholt die Inhalte der zuvor gemachten Stafette.</p> <p>Im Plenum soll darüber diskutiert werden, dass aus einem Lebensmittel vielfältige Gerichte entstehen können. Mögliche Frage an SuS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kennt ihr noch weitere Gerichte, welche mit diesen Lebensmitteln hergestellt werden können? 	25' EA Plenum	AB: Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte

LEKTION 4:

Inhalt	Dauer / Form	Material
<p>Ein Lebensmittel – eine Vielzahl von Möglichkeiten</p> <p>Ein saisonales Produkt (z.B. Apfel, Gurke, ...) wird präsentiert. SuS sollen in Gruppen möglichst viele verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten aufschreiben. Die gefundenen Formen werden vorgestellt und evtl. ergänzt.</p>	15' GA	Leere Blätter
<p>In Kleingruppen werden einige einfache Ideen umgesetzt, zubereitet und ausprobiert.</p> <p>Hinweis: Es entstehen bei der Zubereitung sicherlich Rüstabfälle. Dies ist eine Möglichkeit, das Thema «Kompost» und «Grünabfuhr» zu thematisieren.</p>	30' GA	Lebensmittel Küchenutensilien

Abbildung 1



Arbeitsblätter für Schülerinnen und Schüler

AB 1

Ausschnitt aus dem Interview mit Amélie Jobin und Christoph Bertschy zu den Themen Ernährung und Gesundheit

Was esst ihr, um fit und gesund zu bleiben?

Amélie Jobin:

Ich esse gesunde Sachen wie Gemüse, Früchte und Teigwaren. Vor einem Spiel esse ich oft Nudeln, damit ich genug Energie habe. Manchmal gönne ich mir aber auch etwas Süsses.

Christoph Bertschy:

Ich esse ausgewogen, das heisst ein bisschen von allem. Mein Körper mag Poulet (Hühnchen) mehr als anderes Fleisch, also esse ich das oft. Am Sonntag gönne ich mir manchmal etwas Besonderes, wie Raclette. Wichtig ist, dass ich alles in Massen esse.

Was macht ihr, um gesund zu bleiben und Verletzungen zu vermeiden?

Amélie Jobin:

Ich versuche, mich gut aufzuwärmen, bevor ich spiele. Das schützt mich vor Verletzungen. Ausserdem mache ich Übungen, um meine Muskeln zu stärken, vor allem für meinen Rücken und meine Schultern.

Christoph Bertschy:

Ich arbeite im Sommer sehr hart, um meinen Körper zu stärken, und ich trainiere auch im Winter regelmässig im Fitnessstudio. Das hilft mir, fit zu bleiben und Verletzungen zu vermeiden.

Wie wichtig ist euch mentale Gesundheit?

Amélie Jobin:

Mentale Gesundheit ist genauso wichtig wie körperliche Fitness. Wenn ich nervös bin, höre ich Musik oder spreche mit meinen Mitspielerinnen. Das gibt mir Selbstvertrauen und hilft mir, mich zu beruhigen.

Christoph Bertschy:

Mentale Gesundheit ist sehr wichtig. Ich habe ein gutes Umfeld, mit dem ich über alles reden kann – sei es Hockey oder etwas Privates. Das hilft mir, mit Druck umzugehen. Vor Spielen halte ich mich an meine festen Routinen, um mich zu konzentrieren.



Wie geht ihr mit Stress um?

Amélie Jobin:

Wenn ich gestresst bin, höre ich Musik oder konzentriere mich auf eine Sache, die mich beruhigt. Es hilft mir auch, mit meinen Mitspielerinnen zu sprechen.

Christoph Bertschy:

Ich mache mir oft selbst viel Druck. Um damit umzugehen, rede ich mit Leuten, denen ich vertraue. Meine festen Routinen vor Spielen helfen mir auch, ruhig zu bleiben und mich zu konzentrieren.

Deutsch + Gesundheit : Interview verstehen / Gesunde Ernährung



AB 2

Fragen zum Interview

1. Was essen Amélie und Christoph, um fit und gesund zu bleiben? Kreuze an.

a)	Nur Gemüse	
b)	Nudeln, Poulet und ausgewogene Mahlzeiten	
c)	Fast Food	

2. Wie schützt sich Amélie vor Verletzungen? Schreibe zwei Dinge auf, die Amélie macht, um gesund zu bleiben.

3. Was hilft Christoph, Verletzungen zu vermeiden?

a)	Er macht Krafttraining und trainiert auch im Sommer.	
b)	Er ruht sich viel aus.	
c)	Er macht nichts Besonderes.	

4. Wie beruhigen sich Amélie und Christoph, wenn sie gestresst sind?

5. Warum ist mentale Gesundheit wichtig?

a)	Sie hilft, besser zu spielen und konzentriert zu bleiben.	
b)	Sie ist unwichtig.	
c)	Sie hat keinen Einfluss auf den Sport.	

6. Was kannst du von Amélie und Christoph lernen? Schreibe zwei Dinge auf, die dir helfen könnten, mit Stress oder Gesundheit besser umzugehen.



AB 3



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

S. 22/28

Nährwertangaben und Zutatenliste



Ablauf

- Betrachte die untenstehenden Nährwertangaben und Zutatenliste. Hast du eine solche Etikette schon einmal gesehen? Was bedeuten die Angaben?
- Diskutiere in der Klasse.
- Lies den Sachtext aufmerksam durch.

Nährwerte valeurs nutritives valori nutritivi	100 g	1 Riegel bâton 32 g	%*
Energie énergie energia	1930 kJ (459 kcal)	620 kJ (147 kcal)	7%
Fett matières grasses grassi	19 g	6 g	9%
davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés di cui acidi grassi saturi	10 g	3 g	15%
Kohlenhydrate glucides carboidrati	63 g	20 g	8%
davon Zucker dont sucres di cui zuccheri	45 g	14 g	16%
Ballaststoffe fibres alimentaires fibra alimentari	4 g	1 g	
Eiweiss protéines proteine	7 g	2 g	4%
Salz sel sale	0,38 g	0,12 g	2%

* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal) | % de l'apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)
1 Packung = 9 Portionen | 1 emballage = 9 portions



NÄHRWERTANGABEN

Nährwertangaben auf Lebensmittelverpackungen liefern interessante Informationen zu den Produkten. Sie geben an, wie viele Kalorien ein Produkt pro 100 g enthält. Zudem zeigen sie welche Nährwerte in einem Lebensmittelprodukt enthalten sind. So kann man beispielsweise herausfinden, ob ein Lebensmittel besonders fett- oder zuckerhaltig ist. In der Schweiz sind diese Angaben für Lebensmittelprodukte verpflichtend.

ZUTATENLISTE

Die Zutatenliste eines Lebensmittelproduktes zeigt an, welche Zutaten enthalten sind. Die Reihenfolge der Aufzählung ist dabei besonders spannend. Je früher eine Zutat genannt wird, desto grösser ist ihr Anteil im entsprechenden Produkt. Im Bild oben ist beispielsweise am meisten Zucker enthalten.

Abbildung 2





AB 4



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

S. 23/28

Mein Lieblingsessen



Ablauf

- Was ist dein Lieblingsessen? Zeichne oder beschreibe es.
- Diskutiere und beantworte die untenstehenden Fragen.

Mein Lieblingsessen

Aufgabe

Diskutiere die folgenden Fragen in der Klasse und beantworte sie anschliessend schriftlich.

- Was könnte passieren, wenn du nur noch dein Lieblingsgericht essen würdest?

- Probierst du gerne neue Lebensmittel aus? Was ist der Vorteil daran, wenn man neue Sachen probiert?

Abbildung 3





AB 5



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

S. 24/28

Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte



Bilder für Stafette



SGE | Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern | T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Abbildung 4



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely



AB 6



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

S. 25/28

Ein Lebensmittel – verschiedene Gerichte



Ablauf

- Betrachte die Bilder. Welches Gericht gehört zu welchem Lebensmittel?
- Schneide die Bilder aus und klebe sie an den richtigen Ort.



SGE | Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern | T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Abbildung 5



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely



Zusatz

Weitere Unterrichtssequenzen und Arbeitsblätter unter

https://www.sge-ssn.ch/media/Unterrichtsvorschlaege_Ernaehrung_Zyklus21.pdf,

19. Februar 2025

https://www.sge-ssn.ch/media/Arbeitsblaetter_Ernaehrung_Zyklus2.pdf

19. Februar 2025



Lösungen

1. Was essen Amélie und Christoph, um fit und gesund zu bleiben?

b) Nudeln, Poulet und ausgewogene Mahlzeiten

2. Wie schützt sich Amélie vor Verletzungen?

Sie **wärmt sich gut auf**, bevor sie spielt.

Sie macht **Übungen für ihre Muskeln**, vor allem für ihren **Rücken und ihre Schultern**.

3. Was hilft Christoph, Verletzungen zu vermeiden?

a) Er macht Krafttraining und trainiert auch im Sommer.

4. Wie beruhigen sich Amélie und Christoph, wenn sie gestresst sind?

Amélie **hört Musik oder spricht mit ihren Mitspielerinnen, um sich zu beruhigen**.

Christoph **redet mit vertrauenswürdigen Personen und hält sich an seine festen Routinen vor Spielen**.

5. Warum ist mentale Gesundheit wichtig?

a) Sie hilft, besser zu spielen und konzentriert zu bleiben.

6. Was kannst du von Amélie und Christoph lernen?

- **Tipp 1: Gesunde Ernährung ist wichtig**, um fit zu bleiben. Man kann sich ausgewogen ernähren und sich trotzdem mal etwas gönnen.
- **Tipp 2: Mentale Stärke ist genauso wichtig wie körperliche Fitness**. Musik, Routinen oder Gespräche mit vertrauten Menschen können helfen, mit Stress umzugehen.



Quellenverzeichnis:

Abbildungen:

Abbildungen Titel: von Gottéron zur Verfügung gestellte Fotos

Abbildungen 1-5:

https://www.sge-ssn.ch/media/Unterrichtsvorschlaege_Ernaehrung_Zyklus2-1.pdf,

19. Februar 2025

Quellenangaben:

- <https://www.sge-ssn.ch/bildung-und-schule/ernaehrung-im-unterricht/unterrichtsmaterial/>,

19. Februar 2025

- https://www.sge-ssn.ch/media/Arbeitsblaetter_Ernaehrung_Zyklus2.pdf, 19. Februar 2025

- Interview von Amélie Jobin und Christoph Bertschy



Notizen: