

## Medienliste für den Unterricht zu «Bewegung und Ernährung» und «Gesundes Körperbild»

Das nachstehende Verzeichnis enthält ausgewählte Lehrmittel, Unterrichtsmaterialien sowie weitere Medien. Es bietet Unterstützung bei der Thematisierung von Bewegung und Ernährung als Basis einer gesunden Lebensweise und enthält Anregungen für die Prävention von Übergewicht.

Insbesondere für Jugendliche sind Schönheit, Figur und Gewicht wichtige Themen. Medien zur Thematisierung eines gesunden Körperbildes im Unterricht sind ab Seite 12 zu finden.

Die Materialien sind alphabetisch nach Themenbereich (Bewegung – Ernährung – Gesundes Körperbild) und darin nach Schulstufen geordnet. Sie werden durch nützliche Links für Schülerinnen und Schüler sowie für Lehrpersonen ergänzt.

### Bewegung

#### Kindergarten /Unterstufe

##### Mut tut gut. bewegen, riskieren, erleben auf der Basisstufe



**Autor/in:** Baumann, Hansruedi  
**Herausgeber:** Schweiz. Verband für Sport in der Schule  
**Jahr:** 6. Auflage, 2012  
**Stufe:** Kindergarten, Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Schulverlag plus

**Beschreibung:** Diese Unterrichtshilfe umfasst 83 beschichtete Karten mit Bewegungsangeboten (Vorderseite mit Farbfoto, Rückseite mit Skizze und kurzer Erklärung), 6 Stationskarten und ein Begleitheft mit Erläuterungen und Hinweisen.

##### Kinder in Bewegung Impulse für offene Bewegungssettings im Unterricht



**Autor/in:** Högger, Dominique  
**Verlag:** Verlag LCH Lehrmittel4bis8  
**Jahr:** 2009  
**Stufe:** Unterstufe  
**Bezugsquelle:** [www.lehrmittel4bis8.ch](http://www.lehrmittel4bis8.ch)

**Beschreibung:** Das Praxisbuch beschreibt, wie Unterrichtsräume innen und aussen bewegungsfreundlich und anregend gestaltet und genutzt werden können. Neben Grundlageninformationen zeigt es eine Fülle von kreativen Ideen und vielfältigen Möglichkeiten aus konkreten Unterrichtssituationen auf. Sie beruhen auf den reichhaltigen Erfahrungen von Lehrpersonen, die am Projekt «Kinder in Bewegung» der Pädagogischen Hochschule Nordwestschweiz FHNW teilgenommen haben.

## Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler



**Autor/in:** Müller, Urs; Baumberger, Jürg  
**Verlag:** Baumberger & Müller  
**Jahr:** 2012  
**Stufe:** Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Schulverlag plus

### Beschreibung:

Durch einen individualisierenden Sportunterricht sollen die Schülerinnen und Schüler in ihrer Entwicklung optimal begleitet werden und Lernerfolge erzielen. Insbesondere sollen die Begabten gefördert, die weniger Begabten motiviert und die Verhaltensauffälligen integriert werden. Dieses Lehrmittel will einen Beitrag zu dieser Zielsetzung leisten.

## Materialkiste Motorik



**Herausgeber:** Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen  
**Verlag:** --  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen  
[www.phsg.ch/web/medienverbund-phsg/suchen-findern/lernkisten.aspx](http://www.phsg.ch/web/medienverbund-phsg/suchen-findern/lernkisten.aspx)

### Beschreibung:

Die Motorik-Kiste enthält Hände und Füße aus Nadelfilz zum Spurenlegen und für Hindernisparcours, Balancierbalken, taktile Scheiben, die den Tastsinn von Händen und Füßen fördern, Eiger-Nordwand, Eierlauf und vieles mehr.

## Kidz-Box



**Autor/in:** Zahner, L., Bürgi, F., Niederer, I., Liechti, B., Kriemler, S., Puder, J.  
**Herausgeber:** Gesundheitsförderung Schweiz  
**Jahr:** 2008  
**Stufe:** Kindergarten, Unterstufe  
**Bezugsquelle:** [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### Beschreibung:

Die Box enthält 16 Bewegungskarten, 4 Spielkarten und 5 Ernährungskarten. Sie liefern Anregungen, wie sich die Forderung nach mehr Bewegung und richtiger Ernährung im Alltag spielerisch umsetzen lässt. Zur Box gehört eine Broschüre mit detaillierten Informationen zu Zielen, zu Wirkung und zur genauen Anwendung jeder Übung.

## Unterstufe / Mittelstufe

### Lernen in Bewegung



**Autor/in:** Buser, Eduard  
**Herausgeber:**  
**Jahr:** 2006  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:** [www.lerneninbewegung.ch](http://www.lerneninbewegung.ch)

### Beschreibung:

Die DVD enthält eine Dokumentation, die einen Einblick in den angewandten bewegten Unterricht gibt. Experten geben Aufschluss über Verhältnismässigkeit und Nutzen von Lernen in Bewegung. Es wird gezeigt, wie die Übungen mit einfachsten Hilfsmitteln pädagogisch umgesetzt und in den Unterricht integriert werden können.

## 111 Ideen für die aktive Pausengestaltung



**Autor/in:** Gegier Steiner, Birgit  
**Verlag:** Verlag an der Ruhr  
**Jahr:** 2010  
**Stufe:** 6 bis 10 Jahre  
**Bezugsquelle:** Ex Libris

### Beschreibung:

Das Buch enthält zahlreiche Spielangebote in Form von Karteikartenvorlagen, Vorschläge für die Rhythmisierung des Schulalltags sowie für die optimale Gestaltung des Schulhofs und Anregungen für die richtige Auswahl der Spielmaterialien (für wenig Geld), inkl. vieler Tipps für die Mini-Pause im Unterricht, Regenpause und Spielzeiten im Nachmittagsbereich.

## Fitte Kinder haben's leichter



**Autor/in:** Lösch, Myriam; Rehm, Ismene  
**Verlag:** Auer Verlag, Donauwörth  
**Jahr:** 2003  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** --

### Beschreibung:

Das Buch enthält pfiffige Tipps für Kindergarten und Schulalltag, mit zahlreichen Anregungen, um die Klasse fit zu machen. Inkl. CD.

## Lernkiste Werkstattkoffer Balance und Geschicklichkeit



**Herausgeber:** Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen  
**Verlag:** --  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen  
[www.phsg.ch/web/medienverbund-phsg/suchen-finden/lernkisten.aspx](http://www.phsg.ch/web/medienverbund-phsg/suchen-finden/lernkisten.aspx)

### Beschreibung:

Der Spielekoffer «Balance und Geschicklichkeit» bringt Spiel und Spass ins Klassenzimmer. Er fördert die Geschicklichkeit, mit Bällen und anderen Objekten umzugehen. Er enthält Rola Bola, Stelzen, Jonglierbälle, Footbag, Twister und vieles mehr.

## Bewegung und Gesundheit



**Autor/in:** Rothenfluh, E., Hunziker, A., Murer, K.  
**Herausgeber:** SVVS Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Jahr:** 2002  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe, Oberstufe  
**Bezugsquelle:** Ingold Verlag

### Beschreibung:

Sport unterrichtende Lehrpersonen erhalten Hilfeleistungen, bewegungsorientierte Gesundheitsförderung in ihren Unterricht einzubauen. Die drei Broschüren umfassen vier Themenbereiche: Physische Ressourcen fördern, psychische Ressourcen fördern, soziale Ressourcen aktivieren und ökologische Ressourcen nutzen. Zu jedem Kapitel gibt es Übungssammlungen, Unterrichtsskizzen und Unterrichtseinheiten.

## Oberstufe

### aktuell Wer sich bewegt, hat gut lachen!



**Autor/in:** Arbeitshefte, Autorenteam  
**Herausgeber:** Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM  
**Jahr:** Nr. 4/2009  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:** Lehrmittelverlag St.Gallen

**Beschreibung:** Wieso soll ich mich überhaupt körperlich abmühen, wenn mir im Alltag alle erdenklichen Einrichtungen wie Rolltreppen, Lift, Busverbindungen usw. die Anstrengung ohnehin abnehmen? Diese und weitere Fragen zum Thema Bewegung werden in dieser Ausgabe des «aktuell»-Heftes gestellt und viele Ideen zur Umsetzung im Schulalltag vermittelt.

### Begegnung durch Bewegung Handbuch für den Unterricht



**Autor/in:** Grabherr, Matthias; Pieth, Jenny  
**Herausgeber:** Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM  
**Jahr:** 2007  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:** Bundesamt für Sport BASPO

**Beschreibung:** Das Handbuch unterstützt Lehrpersonen darin, mit Kindern und Jugendlichen kulturelle Unterschiede auf spielerische Art und Weise zu überbrücken. Gleichzeitig finden sie den Zugang zu Bewegung und Sport. Anleitungen und Arbeitsblätter erleichtern die Planung und Umsetzung der Thematik im Unterricht sowie deren Auswertung. Mit Praxis-CD.

### gesund & bewegt Arbeitsheft Energiemanagement



**Autor/in:** Imhof-Hänecke, C., Dahinden, W., Laimbacher, J.  
**Verlag:** Schulverlag plus  
**Jahr:** 2. Auflage, 2005  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:** Lehrmittelverlag St.Gallen

**Beschreibung:** «gesund & bewegt» will Schülerinnen und Schüler den ausgewogenen Energiehaushalt näher bringen und möglichst praxisnah erleben lassen. Arbeitsblätter und Vorlagen sowie Hintergrundinformationen und ergänzendes Material für Lehrerinnen und Lehrer finden sich auf [www.energie-management.ch](http://www.energie-management.ch).

### Tipffit Bewegung verstehen, erleben, geniessen.



**Autor/in:** Imhof-Hänecke, C., Partoll, A., Wyss, T.  
**Verlag:** schulverlag blmv  
**Jahr:** 2006  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:** Lehrmittelverlag St.Gallen

**Beschreibung:** Im Übergang von der Schule ins Arbeitsleben entscheidet sich häufig, ob und wie Schulabgängerinnen und -abgänger die Bewegung in ihren Alltag einbauen können. Die Grundidee von «tipffit» ist, dass Jugendliche das Buch (und die Materialien auf dem Internet) in der Schule kennen und schätzen lernen als Ratgeber und Ideenquellen für alle Aspekte der Bewegung in verschiedenen Lebenssituationen (Schule, Arbeit, Lernen, Freizeit u.a.).

## Bewegungspausen

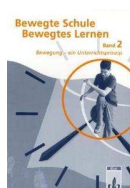


**Autor/in:** Müller, Urs, Baumberger, Jürg  
**Verlag:** Baumberger & Müller  
**Jahr:** 3. Auflage, 2011  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:** [www.bm-sportverlag.ch](http://www.bm-sportverlag.ch)

**Beschreibung:** Das Buch liefert Ideen für Bewegungspausen, so dass die Schülerinnen und Schüler konzentriert und leistungsfähig bleiben.

## Alle Stufen

### Bewegte Schule - bewegtes Lernen



**Autor/in:** Anrich, Christopher  
**Herausgeber:** Klett  
**Jahr:** 2000  
**Stufe:** Alle Stufen  
**Bezugsquelle:** --

**Beschreibung:** Das Paket besteht aus drei Bänden; Band 1: Bewegung bringt Leben in die Schule; Band 2: Bewegung - ein Unterrichtsprinzip; Band 3: Bewegung - ein Prinzip lebendigen Fachunterrichts. Inhaltlich geht es um effektives Lernen durch Stressabbau und Bewegung, Dynamisches Sitzen sowie Gymnastik im Klassenzimmer.

### 10 x 10 Bewegungsspiele



**Autor/in:** Ernst, Karl  
**Verlag:** Erle Verlag  
**Jahr:** 8. Auflage, 2007  
**Stufe:** Alle Stufen  
**Bezugsquelle:** Schulverlag plus

**Beschreibung:** Die Sammlung bietet Bewegungsspiele an, die mit einfachen Mitteln überall und jederzeit umsetzbar sind. In 10 Kapiteln finden sich je 10 Anregungen zu den Bereichen Anwärmspiele, Ballspiele, Kontaktspiele, Tummelspiele, Fangspiele, Spiele an Geräten, Spiele zur Wahrnehmungsschulung, zur Improvisation und zur Kooperation.

### Lust auf Bewegung 111 Bewegungsspiele für Schule, Alltag und Therapie.



**Autor/in:** Jaeschke, Robert  
**Verlag:** Care Line  
**Jahr:** 2012  
**Stufe:** Alle Stufen  
**Bezugsquelle:** --

**Beschreibung:** Dieses Buch bietet eine umfangreiche Sammlung an Bewegungsspielen und -übungen, die variabel einsetzbar sind und vielfältige Möglichkeiten bieten. Diese Spielesammlung für Schule, Alltag und Therapie will Lust auf Bewegung machen.

## Schule bewegt



**Autor/in:** --  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Alle Stufen  
**Bezugsquelle:** [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch)

### Beschreibung:

Schule bewegt möchte Bewegung in den Schulalltag bringen und stellt dafür verschiedene Bewegungsideen zur Verfügung, die als Module erhältlich sind. Die zehn Bewegungsmodule und zwei Zusatzmodule «Ernährung» und «Milch bewegt» werden in Form von handlichen Kartensets geliefert mit einfach umsetzbaren Übungen.

## Weiteres

### Aktive Kindheit – gesund durch Leben Bewegen – koordinieren – Kraft trainieren



**Autor/in:** Zahner, L. et al.  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport BASPO  
**Jahr:** 2004  
**Zielgruppe:** Lehrpersonen, Eltern  
**Bezugsquelle:** [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)

### Beschreibung:

Ziel der DVD ist es, die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Entwicklung und Gesundheit der Kinder in verständlicher Form zu erläutern.

### Bewegungsfreundliche Schule



**Autor/in:** Zahner, L. et al.  
**Herausgeber:** Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel  
**Jahr:** 2012  
**Zielgruppe:** Lehrpersonen  
**Bezugsquelle:** [www.bfschule.ch](http://www.bfschule.ch)

### Beschreibung:

Die Filmaufnahmen (ca. 140 Minuten) zeigen anhand von Beispielen aus der Praxis eine Vielzahl von Möglichkeiten auf, wie die Bewegung in den Alltag der Kinder integriert werden kann. Wissenschaftliche Erkenntnisse und Aussagen von Fachpersonen verdeutlichen den Wert von Sport- und Bewegungsförderungsmaßnahmen.

# Ernährung

## Kindergarten / Unterstufe

### Dein Essen, deine Zähne



**Herausgeber:** GONGE  
**Verlag:** Bildungsverlag EINS  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Schubi Lernmedien

**Beschreibung:**

Ein Lottospiel, bei dem Kinder die Plättchen mit gesundem und ungesundem Essen erkennen und sie über den gesunden und ungesunden Zahn legen sollen. Das Spiel bietet viele Möglichkeiten, mit Kindern die richtigen Essensgewohnheiten zu diskutieren und erhöht gleichzeitig das Zahnbewusstsein der Kinder.

### Naschkatze und Suppenkasper



**Autor/in:** Erkert, Andrea  
**Verlag:** Ökotopia, Münster  
**Jahr:** 2. Auflage, 2007  
**Stufe:** Kindergarten, Unterstufe  
**Bezugsquelle:** --

**Beschreibung:**

Dieses Buch bringt Kindern das «Reizthema» Essen und Trinken durch eine bunte Vielfalt an Spielen, Bastelaktionen, Rezepten, Bewegungs- und Klanggeschichten näher und regt zur lustvollen Beschäftigung mit verschiedensten Aspekten des Themas Essen an. Ergänzend finden sich jede Menge Infos zu Ernährung sowie Projekt-, Ausflugs- und Rezeptideen.

### Wo die Brote mit den Paprikas tanzen Ernährung- und Bewegungsideen mit Musik



**Autor/in:** Jecic, Angelika, Meissner, Wolfgang  
**Verlag:** Bildungsverlag EINS  
**Jahr:** 2011  
**Stufe:** Kindergarten, Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Schubi Lernmedien

**Beschreibung:**

Mit diesem Praxisbuch können die Kinder spielerisch an das Thema Ernährung und gesundes Essen herangeführt werden. Jede Doppelseite enthält eine Bewegungsidee zum Thema Ernährung und wichtiges Hintergrundwissen. So lernen die Kinder durch Reime, Tänze und Lieder, was gesunde Ernährung ist.

### Gesunde Ernährung



**Autor:** Jockweg, Bernd  
**Herausgeber:** Schubi Lernmedien  
**Jahr:** 2011  
**Stufe:** Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Schubi Lernmedien

**Beschreibung:**

In dieser Werkstatt geht es um Lebensmittel, Ernährung und um das eigene Wohlbefinden. Sie enthält ca. 20 Werkstattaufgaben, dazu passende Auftragskarten, Aufgabenblätter, Vorbereitungs- und Arbeitshinweise, Ergänzungsmaterialien mit Blanko- und Spielvorlagen, Werkstattpass und farbige, kartonierte Lesekarten.



## Praxis Buch Übergewicht bei Kindern



**Autor/in:** Nold, Doris et al.  
**Verlag:** Schubi Lernmedien  
**Jahr:** 2006  
**Stufe:** Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Schubi Lernmedien

### Beschreibung:

Durch das Thema führt die humorvolle und spannende Leitgeschichte von Leo. Er ist ein zehnjähriger Junge, der genauer wissen will, warum manche Menschen dick werden und was es bedeutet, übergewichtig zu sein. In 16 Kapiteln erforscht er das Thema Übergewicht. Zu jedem Teil der Geschichte gibt es eine Unterrichtseinheit, die Zielsetzung, Arbeitsaufträge und Zusatzwissen sowie eine fotografisch dargestellte Bewegungsidee und weitere Arbeitsvorschläge umfasst

## Pfefferkorn Produzieren - Konsumieren



**Autor/in:** Nold, Doris et al.  
**Verlag:** Schulverlag plus  
**Jahr:** 3. Auflage, 2011  
**Stufe:** Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Lehrmittelverlag St.Gallen

### Beschreibung:

«Pfefferkorn» führt Kinder der Unterstufe in die (Lern-)Welt von Ernährung und Konsum, zur Begegnung mit Produkten unseres alltäglichen Bedarfs, zu Fragen von Arbeit und Freizeit, zu Situationen von Arbeit und Arbeitsteilung in der Schule und zu Hause und zum Umgang mit Medien, zu Situationen, wie wir Mitteilungen und Informationen produzieren und konsumieren. Themen sind: Essen und Trinken; Vom Rohstoff zum Produkt; Arbeit - Freizeit; Medien.

## Fruttiversum Bunte Reise in die Welt der Früchte für die Unterstufe



**Urheber, Autor/in:** Röthenmund, Christoph  
**Verlag:** Schweizer Obstverband  
**Jahr:** 2012  
**Stufe:** Kindergarten, Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Landwirtschaftlicher Informationsdienst, Bern

### Beschreibung:

Das Lehrmittel bietet kreative, schüler- und stufengerechte Unterrichtsmaterialien zu den beiden Themen «Apfel» und «Früchte». Inhalt: 22 Ideenkörbe, CD-ROM mit Arbeitsblättern, Kopiervorlagen, Lieder, Verse, Rezepte und Würfelspiel.

## 1024 Ansichten - Essen einkaufen: ein kritischer Blick auf unseren Konsum



**Urheber, Autor/in:** Pitteloud, Marie-Françoise  
**Herausgeber:** éducation21  
**Jahr:** 2015  
**Stufe:** Kindergarten, Unterstufe  
**Bezugsquelle:** [www.education21.ch/de/1024](http://www.education21.ch/de/1024)

### Beschreibung:

Das Kit «1024 Ansichten» gibt didaktische Impulse zu verschiedenen Themen und unterstützt dabei, Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) in den Unterricht zu integrieren. Das Kit besteht aus einem Poster im Format A0 und u.a. einer Unterrichtssequenz, die Essen und Konsum thematisiert.



## Die Nutrikids entdecken die Lebensmittel



**Autor/in:** --  
**Verlag:** --  
**Jahr:** 2006  
**Stufe:** Unterstufe  
**Bezugsquelle:** SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

### Beschreibung:

Das «Nutrikid»-Modul für 5- bis 7-jährige Kinder soll dazu beitragen, dass die Kinder die Lebensmittel kennen, benennen und den Lebensmittelgruppen zuordnen können. Weitere Themen sind die Herkunft von Nahrungsmitteln und Produkten und – in kindgerechter Form vermittelt – das Prinzip der Energiebilanz. Koffer im Format A3 mit Lernspielen, Kamishibai-Bildtheater, Handbuch für Eltern und Lehrkräfte.

## Die Fit-Esser Ernährung und Bewegung mit den Superhelden



**Autor/in:** --  
**Herausgeber:** Ravensburger Spielverlag GmbH  
**Jahr:** 2009  
**Zielgruppe:** Kindergarten, Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Schubi Lernmedien

### Beschreibung:

Dieses Spiel zeigt, worauf es beim Essen und Trinken ankommt. Denn die vier Superhelden haben bald ihren grossen Wettlauf und müssen gut in Form sein. Frühstück, Pausenbrot und Mittagessen - wer sucht das Beste für seinen Helden aus? Spielerisch entwickeln Kinder ein erstes Bewusstsein für gesunde Ernährung und auch Bewegung kommt ins Spiel!

## Guten Appetit



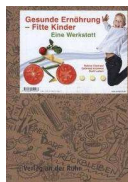
**Autor/in:** --  
**Herausgeber:** Schubi Lernmedien  
**Jahr:** 2010  
**Zielgruppe:** Kindergarten, Unterstufe  
**Bezugsquelle:** Schubi Lernmedien

### Beschreibung:

Dieses Spiel soll Kindern helfen, schon in jungen Jahren die Bedeutung einer ausgeglichenen Ernährung zu erkennen. Dazu werden im Spielverlauf Nahrungsmittelkarten auf das eigene Tablett gelegt. Ziel ist es, das Tablett mit je einer Nahrungsmittelkarte aus den 6 Nahrungsmittelgruppen zu füllen.

## Unterstufe / Mittelstufe

### Gesunde Ernährung – Fitte Kinder Eine Werkstatt



**Autor/in:** Choinski, S., Krümmel, G., Lutert, D.  
**Verlag:** An der Ruhr  
**Jahr:** 2004  
**Stufe:** Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** Schulverlag plus

### Beschreibung:

In der Werkstatt geht es um Fragen wie: Welche Gefahren lauern bei falscher Ernährung und mangelnder Bewegung? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? Wie schafft man es, sich gesund, fit und glücklich zu fühlen? Plausible Erklärungen, einfache Sachtexte und zahlreiche Experimente helfen, das eigene Essverhalten zu überdenken.

## Speisekarte Eine Orientierung durch das Land von zu viel und zu wenig



**Autor/in:** Högger, Dominique  
**Verlag:** Fachhochschule Nordwestschweiz, Aarau  
**Jahr:** 2., überarbeitete Auflage 2005  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** [www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheits/publikationen/speisekarte](http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheits/publikationen/speisekarte)

### Beschreibung:

Es geht um ein Essverhalten, das keinen Genuss kennt, das die Grundsätze einer gesunden Ernährung ignoriert, das in Übergewicht oder Essstörungen wie Magersucht, Ess-Brechsucht oder Esssucht münden kann. Es sollen nicht um diese Stichworte herum Informationen vermittelt werden, sondern die Speisekarte setzt bei den Schutzfaktoren an.

## Schnitz&Schwatz Das gesunde Fernsehen für Kinder



**Herausgeber:** Katakult – Fabrik für Projektkultur in Zusammenarbeit mit SGE und Schulverlag plus  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** Schulverlag plus, SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

### Beschreibung:

Das Media-Kit «Schnitz&Schwatz» enthält sechs thematische für den Unterricht aufbereitete Folgen der gleichnamigen Fernsehstaffel. Das Booklet zu den beiden DVD's à je 60 Minuten gibt eine Fülle von Anregungen wie sich Medienbildung anhand der Themen Ernährung und Bewegung lustvoll in den Unterricht einbauen lässt.

## Clever essen Gesundes Essen beginnt im Kindesalter



**Autor/in:** Müller, Monika  
**Herausgeber:** Cleven Stiftung, Baar  
**Jahr:** 2010  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** [www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)

### Beschreibung:

Die Broschüre enthält Ideen für den Ernährungsunterricht an der Grundschule. Die 20 Aktionskarten umfassen Übungen zu den Kernbotschaften der Ernährungsscheibe für Kinder: Wasser trinken, Früchte und Gemüse essen, regelmässig essen, Essen und Trinken schlau auswählen, beim Essen Bildschirm aus, sowie weiterführende Informationen für Lehrpersonen.

## Unterrichtsideen Projektwoche zum Thema Essen und Trinken



**Autor/in:** --  
**Herausgeber:** Cleven Stiftung, Baar  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** [www.fit-4-future.ch](http://www.fit-4-future.ch)

### Beschreibung:

Die Sammlung enthält Rezepte aber auch viele Ideen zum Inhalt einer Projektwoche mit konkreten Umsetzungsvorschlägen zu Essen und Trinken.

## Woher kommen unsere Nahrungsmittel?



**Herausgeber:** Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen  
**Verlag:** --  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** Schubi Lernmedien

### Beschreibung:

Es handelt sich um ein Assoziationsspiel mit Selbstkontrolle. Die Nahrungsmittel werden ihrer Herkunft nach zugeordnet. Das Spiel besteht aus fünf sechseckigen Karten zur Herkunft (Wurzeln, Pflanzen, Bäume, Meer und Tiere) und 30 Karten mit Nahrungsmittelfotos.

## Lernkiste Gesundheit



**Herausgeber:** Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen  
**Verlag:** --  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen  
[www.phsg.ch/web/medienverbund-phsg/suchen-finden/lernkisten.aspx](http://www.phsg.ch/web/medienverbund-phsg/suchen-finden/lernkisten.aspx)

**Beschreibung:** Die Lernkiste beinhaltet verschiedene Posten zu den Themen Ernährung, Körper, Wohlbefinden, Sitzen, Bewegung usw.

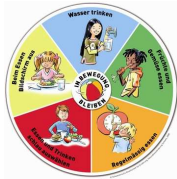
## 1024 Ansichten - Essen einkaufen: ein kritischer Blick auf unseren Konsum



**Urheber, Autor/in:** Pitteloud, Marie-Françoise  
**Herausgeber:** éducation21  
**Jahr:** 2015  
**Stufe:** Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** [www.education21.ch/de/1024](http://www.education21.ch/de/1024)

**Beschreibung:** Das Kit «1024 Ansichten» gibt didaktische Impulse für den BNE-Unterricht (Bildung für Nachhaltige Entwicklung). So wird z.B. anhand einer Frühstücksflockenpackung Ernährung, Konsum und Marketing thematisiert.

## Ernährungsscheibe



**Herausgeber:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**Verlag:** --  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Unterstufe, Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

**Beschreibung:** Die Ernährungsscheibe zeigt auf einen Blick, worauf es bei einer gesunden Ernährung von 5- bis 12-jährigen Kindern ankommt. Auf der Scheibe sind fünf Ernährungsbotschaften mit je zwei praktischen Tipps bildlich dargestellt. Ergänzend gibt es einen kurzen Begleittext für Eltern sowie Unterrichtsvorschläge zur Ernährungsscheibe und Merkblätter.

## Mittelstufe / Oberstufe

### Peperoni



**Autor/in:** Naegeli-Streuli, Esther, Altdorfer, Dorothea  
**Verlag:** Lehrmittelverlag Zürich  
**Jahr:** 2001  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:** Lehrmittelverlag St.Gallen

**Beschreibung:** Dieses Lehrmittel gibt eine gute Übersicht über die Nahrungsmittelgruppen und die Bedeutung der Nährstoffe für den Körper. Verschiedene Produktionsarten sowie Produkte-Deklarationen werden vereinfacht und übersichtlich dargestellt und sollen bewusstes und kritisches Einkaufen fördern. Schön gestaltete Rezeptseiten bilden den Abschluss eines Kapitels.

## Lernkiste Werkstattkoffer Ernährung



**Herausgeber:** Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen  
**Verlag:** --  
**Jahr:** --  
**Stufe:** Mittelstufe, Oberstufe  
**Bezugsquelle:** Pädagogische Hochschule des Kantons St.Gallen  
[www.phsg.ch/web/medienverbund-phsg/suchen-findern/lernkisten.aspx](http://www.phsg.ch/web/medienverbund-phsg/suchen-findern/lernkisten.aspx)

**Beschreibung:** Der Werkstattkoffer enthält Werkstattposten und Material zu Bewegungsverhalten, Ess- und Trinkgewohnheiten, Zuckergehalt in Getränken, Ernährungspyramide, ausgewogene Ernährung, regionale und saisonale Produkte, Fettgehalt von Lebensmitteln, Fast Food, diverse Spiele und vieles mehr.

## 1024 Ansichten - Essen einkaufen: ein kritischer Blick auf unseren Konsum



**Urheber, Autor/in:** Pitteloud, Marie-Françoise  
**Herausgeber:** éducation21  
**Jahr:** 2015  
**Stufe:** Mittelstufe, Oberstufe  
**Bezugsquelle:** [www.education21.ch/de/1024](http://www.education21.ch/de/1024)

**Beschreibung:** Das Kit «1024 Ansichten» gibt didaktische Impulse für den BNE-Unterricht (Bildung für Nachhaltige Entwicklung). So wird z.B. anhand einer Frühstücksflockenpackung Ernährung, Konsum und Marketing thematisiert.

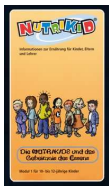
## Essgewohnheiten



**Autor/en:** Vorpahl, Bernd-W. et al.  
**Herausgeber:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), Köln  
**Jahr:** 2007  
**Stufe:** Mittelstufe, Oberstufe  
**Bezugsquelle:** [www.bzga.de](http://www.bzga.de) > infomaterialien > archiv

**Beschreibung:** Das Heft thematisiert Esssituationen, Essgewohnheiten und Vorlieben. Es nimmt auch die Thematik des gesunden Körperbildes auf und geht auf Gefühle, Schönheitsideale, Diäten und Essstörungen ein. Diverse Materialbogen unterstützen die Unterrichtsgestaltung.

## Die Nutrikids und das Geheimnis des Essens



**Autor/in:** --  
**Verlag:** --  
**Jahr:** 3. überarbeitete Auflage, 2008  
**Stufe:** Mittelstufe  
**Bezugsquelle:** SGE Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

**Beschreibung:** Das Medienpaket «Nutrikid» bietet Informationen zu Ernährung für Kinder, Eltern und Lehrpersonen, mit Angaben zur Lebensmittelpyramide, zu den Nahrungsmittelgruppen und deren Funktion im Körper, zur Energiebilanz, zu Sensorik und Verdauung. Koffer mit DVD, Schülerheft, Kartenspiel, Lehrerhandbuch und Poster.

## Weiteres

### Kinderleicht Ess- und Bewegungsprojekte



**Autor/in:** Zihlmann Isabel

**Verlag:** --

**Jahr:** 2007

**Zielgruppe:** Erwachsene, welche mit Kindern von 3-12 Jahren in Spielgruppen, Kindertagesstätten, Kindergarten, Primarschule, Vereinen etc. arbeiten

**Bezugsquelle:** Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Schulverlag plus

**Beschreibung:**

«Kinderleicht» enthält praktische und alltagstaugliche Beispiele, die helfen sollen, eigene Aktivitäten zu planen und umzusetzen. Ziel dabei ist, innerhalb der Projekte die Themen Essen und Bewegen in einen sinnvollen Zusammenhang zu bringen.

### Genusswoche Fünf spannende Lager(Koch)tage für die 3. bis 6. Klasse



**Autor/in:** Speck, Brigitte

**Verlag:** --

**Jahr:** 2009

**Zielgruppe:** Mittelstufe

**Bezugsquelle:** Lehrmittelverlag Kanton Solothurn

**Beschreibung:**

Genusswoche ist ein «pfannenfertiges» Lehrmittel für eine Woche Lager, von der Lagervorbereitung bis zur Einkaufsliste und den Rezepten ist alles drin. Ein ins Detail ausgearbeitetes Lager(Koch)programm ermöglicht Lehrpersonen die Durchführung von fünf spannenden Lagertagen. Alles was gegessen wird, wird selbst zubereitet.

## Gesundes Körperbild

### Schönheit – ein Projektbuch. Hintergründe – Perspektiven – Denkanstöße



**Autor/in:** Brokemper, Peter  
**Verlag:** Verlag an der Ruhr  
**Jahr:** 2009  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:**

**Beschreibung:**

Topmodels und Hollywoodschauspieler leben von und mit ihrer Schönheit und liefern Jugendlichen Unmengen von Gesprächsstoff. Aber auch den negativen Folgen des Schönheitswahns begegnet man täglich in der Presse. Doch was ist Schönheit wirklich? Mit diesem Projektbuch gehen die Jugendlichen dieser Frage auf den Grund und erkunden die «Wa(h)re Schönheit»: Sie überlegen, was einen schönen Menschen ausmacht, erfahren, wie die Wissenschaft und die Kunst mit dem Thema umgehen, und entwickeln mögliche Strategien, dem Schönheitswahn zu entkommen.

### Prävention Essstörungen



**Realisation:** Dänzer, Phil; Bärtsch, Ursina  
**Herausgeber:** AES Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen, Zürich  
**Jahr:** 2008  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:** AES Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen, Zürich

**Beschreibung:**

Das praxisorientierte Videokit der Arbeitsgemeinschaft für Essstörungen (AES) will Lehrkräften, aber auch Suchtberater/-innen, Jugendarbeiter/-innen u.a. den Einstieg in ein fruchtbares Gespräch über einen bestimmten Themenkreis innerhalb des Bereiches der Essstörungen erleichtern. Die drei Anspielfilme sind thematisch wie folgt gegliedert: «Essen und Hungern als Notsignal», «Hungern nach Schönheit» und «Im Einklang mit meinem Körper». Dazu gibt es eine Begleitbroschüre. Das Zielpublikum sind 13- bis 17-jährige Jugendliche beider Geschlechter.

### Schlankheitsideal: Baustein für einen schüler- und handlungsorientierten Unterricht in der 7. bis 10. Klasse



**Autor/in:** Hassel, Holger; Rösch, Ruth  
**Herausgeber:** aid, Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten  
**Jahr:** 6. Auflage, 2009  
**Stufe:** Oberstufe  
**Bezugsquelle:** aid

**Beschreibung:**

Viele Jugendliche eifern nicht nur einem Schlankheitsideal nach, sondern identifizieren sich mit einem ganz bestimmten Lebensstil. Die Unterrichtseinheit setzt genau hier an. Übergreifendes Ziel ist es, ein selbstständiges, bedarfsgerechtes Ernährungsverhalten bei Schüler/-innen der siebten bis zehnten Klasse zu fördern. Mit Hilfe von Übungen, Aktionen, Recherchen und Traumreisen, die auf verschiedene Lebensstile ausgerichtet sind, können sie ihre Idealvorstellungen reflektieren und sich mit dem eigenen Körperbild auseinandersetzen. Der Baustein ist so angelegt, dass die Schüler/-innen Themen und Materialien auswählen und Arbeitsziele gemeinsam festlegen können.

## BodyTalk Workshop Unterlagen



**Autor/in:**

**Herausgeber:** Dove Aktion für mehr Selbstwertgefühl

**Jahr:**

**Stufe:** Mittel- und Oberstufe

**Bezugsquelle:** [www.pepinfo.ch/upload/pepinfo/files/Bodytalk\\_WS\\_Leitfaden%282%29.pdf](http://www.pepinfo.ch/upload/pepinfo/files/Bodytalk_WS_Leitfaden%282%29.pdf)

### Beschreibung:

BodyTalk soll Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, ihr Selbstwertgefühl zu stärken, indem sie ihre eigenen Gefühle rund um ihr Äußeres verstehen lernen und sich damit auseinandersetzen. Im Speziellen geht es dabei um das Körpergewicht und die Figur. BodyTalk ist ein Gruppenworkshop, der ca. eine Doppelstunde dauert. Am besten wird er mit einer einzelnen Klasse (bis zu 30 Schüler und Schülerinnen) veranstaltet. Der Workshop richtet sich an Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren.

## Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog



**Autor/in:** Rytz Thea; Uetz, Renie; Grandjean, Veronica

**Herausgeber:** Schulverlag AG

**Jahr:** 2010

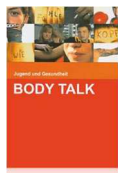
**Stufe:** Kindergarten, Unterstufe

**Bezugsquelle:** Schulverlag plus

### Beschreibung:

Wer sich besser spürt, ist emotional und mental beweglicher, kann sich besser konzentrieren, sich besser sprachlich ausdrücken, lernt leichter und nimmt andere besser wahr. Die Kinder werden darin unterstützt, ihre Gefühle wahrzunehmen, die Empfindungen im Körper zu lokalisieren, und aufmerksam zu sein dafür, wie Gefühle sich verändern. Dadurch fördert Papperla PEP psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit. Die Materialiensammlung enthält eine CD mit 21 neu geschaffene Liedern und Versen, Anleitungen für Körperwahrnehmung, Puppenspiele, Bilder, Gedichte, Tanz- und Bewegungsspiele.

## Body Talk. Jugend und Gesundheit



**Autor/in:** Voss, Anne; Geiser, Lukas; Baur-Lichter, Ady; Tilemann, Friederike

**Herausgeber:** Anne Voss Film, Zürich

**Jahr:** 2008

**Stufe:** Oberstufe

**Bezugsquelle:** Schulverlag plus

### Beschreibung:

«Body Talk» ist eine Arbeitsmappe mit pädagogischem Material, das Jugendliche direkt und in altersgerechter Art und Weise zu relevanten Themen des Jugendalters führt. Die Mappe enthält zwei DVDs und eine Broschüre mit Begleitmaterial. Die Filme ermöglichen eine ernsthafte Auseinandersetzung mit dem Leben junger Menschen und den Themen Körper, Sexualität, Gesundheit, Identität und Selbstwirksamkeit. Die Kurzfilme erleichtern den Einstieg in verschiedene und teilweise heikle Themen.

## Schön? Jugendliche erzählen von Körpern, Idealen und Problemzonen



**Autor/in:** Weiss, Katharina

**Herausgeber:** Verlag Schwarzkopf & Schwarzkopf

**Jahr:** 2011

**Stufe:** Oberstufe

**Bezugsquelle:**

### Beschreibung:

Mit 20 Mädchen und Jungs ihres Alters diskutierte die 16-jährige Autorin über Schönheitsideale, Problemzonen und den Körperkult. Was finden Teenager attraktiv? Wie schätzen sie ihr eigenes Aussehen ein? Was bedeutet ihnen Mode und Marken? Und wie weit gehen sie, um äusserlich perfekt zu sein? Sowohl Magersüchtige als auch leidenschaftliche Esser, Paradiesvögel wie auch graue Mäuse vertrauten der Autorin ihre intimsten Gedanken zum Umgang mit ihrem eigenen Körper an.



## Links

<p><b>www.aid.de</b></p> 	<p>Der Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (aid) bietet Unterrichtsmaterialien für die Schule u.a. zu den Themen Lebensmittel, Ernährung, Mein Körper, Gesundheitswissen an.</p>
<p><b>www.aes.ch</b></p>	<p>Die Arbeitsgemeinschaft Ess-Störungen AES informiert und unterstützt Menschen mit Essstörungen sowie Bezugspersonen und Fachleute. Sie verfügt über Infomaterial zum Thema Essstörungen sowie eine Biblio- und Videothek mit themenbezogener Literatur und Videos.</p>
<p><b>www.education21.ch</b></p> 	<p>éducation21 unterstützt die Umsetzung und Verankerung von Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) auf Ebene obligatorische Schule und Sek II. Weitere Themen sind Gesundheit, Politische Bildung und Wirtschaft.</p>
<p><b>www.feel-ok.ch</b></p>	<p>feelok ist ein internetbasiertes, multithematisches Computerprogramm der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX mit Arbeitsblättern für Lehrpersonen zu den Themen Ernährung, Gewicht, Bewegung, Sport, Essstörungen. Die Seite für Kinder und Jugendliche enthält vielfältigen Informationen u.a. zu Essstörungen sowie Tests zur Erkennung einer Essstörung.</p>
<p><b>www.gorilla.ch</b></p> 	<p>GORILLA ist ein nationales Präventionsprogramm für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung für Kinder und Jugendliche. Herzstück ist die Web-Plattform mit einem eLearning Modul dem sogenannten «Gorilla Space».</p>
<p><b>www.pepinfo.ch</b></p> 	<p>PEP engagiert sich mit praxisnahen Angeboten in der Prävention und Früherkennung von Essstörungen und Adipositas. Es bietet Informationen, Flyer und Workshops an: «BodyTalkPEP» für Jugendliche, «BodyTalkPEP Junior» für Kinder.</p>
<p><b>www.planet-schule.de</b></p> 	<p>«planet schule» hat verschiedene Unterrichtsvorschläge zum Thema «Abenteuer Nahrung» für die Mittelstufe erarbeitet. Es stehen Kurzfilme sowie Arbeitsblätter zu Nahrung, Zuckerkonsum, Kaloriengehalt und Frühstück zum Downloaden bereit.</p>
<p><b>www.schulebewegt.ch</b></p> 	<p>Es stehen zehn Bewegungsmodule und zwei Zusatzmodule (Ernährung, Milch) zur Auswahl. Alle Module werden in Form von handlichen Kartensets geliefert und beinhalten einfach umsetzbare Übungen für den Schulalltag.</p>
<p><b>www.sge-ssn.ch</b></p> 	<p>Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bietet diverses Unterrichtsmaterial für alle Schulstufen: Informationen zur Ernährungsscheibe, Znüniblatt in verschiedenen Sprachen, Vorschläge für den Unterricht, Merkblätter zur Lebensmittelpyramide und zu Nährstoffen sowie diverse Poster.</p>
<p><b>www.swissfruit.ch</b></p> 	<p>Swissfruit bietet Lehrmittel, Broschüren, DVD zum Thema Apfel.</p>
<p><b>www.swissmilk.ch</b></p> 	<p>Kostengünstige und kostenlose Lehrmittel und Unterrichtsideen rund um das Thema Milch für alle Stufen.</p>
<p><b>www.voila.ch</b></p> 	<p>Leitfaden zum Thema Ernährung und Bewegung für die Planung und Durchführung von Ferienlagern.</p>