



**Integration von Schülerinnen und Schülern mit einer  
SehSchädigung an Regelschulen**

**Didaktikpool**

**Die Ernährungspyramide  
Judith Bodach  
August 2012**

Technische Universität Dortmund  
Fakultät Rehabilitationswissenschaften  
Rehabilitation und Pädagogik bei Blindheit und Sehbehinderung  
Projekt ISaR  
44221 Dortmund

Tel.: 0231 / 755 5874  
Fax: 0231 / 755 6219

E-mail: [isar@tu-dortmund.de](mailto:isar@tu-dortmund.de)  
Internet: <http://www.isar-projekt.de>

**tu** technische universität  
dortmund

## Die Ernährungspyramide

In diesem Beitrag wird eine Möglichkeit der Darstellung einer Ernährungspyramide gezeigt, die im Gemeinsamen Unterricht eingesetzt werden kann. Wichtig ist: **Zuvor** sollten die Schülerinnen und Schüler die Begriffe, die in der Ernährungspyramide verwendet werden, mit **Realgegenständen** (Lebensmitteln) erfahren. Eine solche Ernährungspyramide dient dann der Übung und Vertiefung.



Die Ernährungspyramide wird mit unterschiedlich großen Kartons dargestellt. In diesem Beispiel wurden die Kartons mit weißer Klebefolie (z.B. d-c-fix®, im Baumarkt zu bekommen) umklebt. Die Größe der Kartons zeigt an, wie viel der jeweiligen Lebensmittel pro Tag im Verhältnis gegessen/getrunken werden sollten, um sich gesund zu ernähren. Alle Kartons können geöffnet werden, um sie für unterschiedlichste Aufgaben zu nutzen.

Auch Schülerinnen und Schüler mit Blindheit können so (in Ansätzen) eine Pyramiden-Form erfahren.

Anmerkung: Der Papp-Karton für Gemüse und Früchte dürfte ruhig höher sein. So ist er etwas zu flach.

Die Kartons sind mit Klett aufeinander zu befestigen. So kann eine Aufgabe sein, die Kartons in der richtigen Reihenfolge zu ordnen, um ein Bewusstsein dafür zu entwickeln/ vertiefen, wie viel der jeweiligen Lebensmittel pro Tag im Verhältnis gegessen/ getrunken werden sollten.



Auch die Schildchen vorne an den Kartons sind geklettet (kein Foto vorhanden). Man kann dann umgekehrt der fertigen „Pyramide“ die Schildchen zuordnen lassen. Oder man entfernt nur einige Schildchen und lässt diese wieder aufkletten oder oder oder.

Eine weitere mögliche Aufgabe: Die Schülerinnen und Schüler schreiben Lebensmittel auf, die zu der jeweiligen Kategorie passen und legen die Kärtchen in die Kartons.



Auch kann man z.B. Spielzeug aus einem Kinder-Kaufmannsladen nutzen und in die Kartons sortieren lassen, wenn kein Kind mit Blindheit in der Klasse ist.



Bild-Quelle (06.08.2012):  
<http://www.geschenkeerfahrungen.de/kaufmannsladen-zubehor-gunstig-online-kaufen-kaufmazzubehor/>

Die Ernährungspyramide ist motivierend für alle Schülerinnen und Schüler. Sie kann auch gut in der Stations- oder Freiarbeit eingesetzt werden.