Liebe Eltern,

die Schüler wurden heute in das Thema „Die Grundlagen einer gesunden Ernährung“ eingeführt. Dazu haben sie gelernt, was die Lebensmittelpyramide bedeutet und dass es verschiedene Lebensmittelgruppen gibt, die in unterschiedlichen Mengen zu sich genommen werden sollen. Außerdem haben sie kennengelernt, wie viele Portionen sie genau aus einer Lebensmittelgruppe täglich essen sollten und wie sie diese auf fünf Mahlzeiten am Tag verteilen können. Zudem haben die Schüler gelernt, mit Hilfe ihrer Hand ihre individuellen Portionsgrößen zu ermitteln.

Anschließend haben sie sich mit dem Saisonkalender beschäftigt und einen der Jahreszeit entsprechenden Salat zusammengestellt.

Ihr Kind hat dazu zwei Hausaufgaben bekommen. Bei der ersten Hausaufgabe soll es sich noch einmal mit dem Thema Lebensmittelpyramide und Lebensmittelgruppen auseinander setzen. Bei der zweiten Hausaufgabe sollen auf dem Saisonkalender einige Obst- und Gemüsesorten den entsprechenden Erntezeiten zugeordnet werden.

*persönliche Unterschrift*