

# Der Jausentiger

## Das Jausendreieck

---

### Wie funktioniert „Das Jausendreieck“?

Die Schüler\* erhalten die Bausteine des Jausendreiecks in Form eines Puzzles. Durch den Zusammenbau des Puzzles und die Beantwortung einiger Fragen soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, wie eine ausgewogene Schuljause aussieht. Die Schüler reflektieren ihre eigene Schuljause und überlegen, wie sie diese optimieren können.

### Kopieranweisung:

- Kopieren Sie für alle Schüler der Klasse die Arbeitsblätter (wenn möglich das erste Blatt in Farbe).

### Ablauf:

1. Bitte teilen Sie jedem Schüler die Arbeitsblätter aus (zwei Seiten).
2. Geben Sie den Schülern folgende Anweisungen:
  - Jeder von euch erhält ein Arbeitsblatt mit zwei Seiten.
  - Ihr seht darauf einige Bausteine eines Puzzles, die ihr ausschneiden und zusammenbauen sollt.
  - Versucht gemeinsam mit eurem Banknachbarn herauszufinden, wofür die einzelnen Bausteine stehen und was das fertige Puzzle bedeutet.
3. Wenn die Schüler mit dem Puzzle fertig sind, diskutieren Sie die richtige Lösung. Zeigen Sie ggf. das Bild mit dem richtigen Jausendreieck (z.B. in der Broschüre, am Plakat).
4. Besprechen Sie mit den Schülern die Fragestellungen und Lösungen durch:
  - *Wofür steht jeder Baustein?*  
Jeder Baustein steht für verschiedene Lebensmittelgruppen.
  - *Was ergeben die Bausteine gemeinsam?*  
Sie zeigen, wie sich eine gesunde Schuljause zusammensetzen soll.
  - *Warum sind manche Bausteine weiter oben, andere eher unten angeordnet?*  
Je weiter oben ein Baustein angeordnet ist, umso öfter und umso mehr davon sollte in einer Jause enthalten sein. Die vier wichtigsten Bausteine sind:
    - √ ein richtiges Getränk
    - √ Obst & Gemüse
    - √ Brot, Gebäck oder Müsli
    - √ Milch oder Milchprodukte (z.B. Joghurt oder Käse)
5. Anschließend geben Sie den Schülern folgende Anweisungen:
  - Unter dem Jausenpuzzle am Arbeitsblatt steht auch noch die Frage, wie eure Schuljause meistens aussieht. Überlegt dazu, ob und wie ihr eure Schuljause noch optimieren könnt. Tragt die Beispiele ein und vergleicht mit eurem Banknachbarn.
6. *Möglicher Anstoß für eine weiterführende Bearbeitung:*  
Besprecht mit euren Eltern zu Hause das Jausendreieck und versucht eure Schuljause die nächsten Tage entsprechend zu gestalten.

## Das Jausendreieck zeigt dir wie's geht!

Du siehst hier einige Puzzlesteine, die etwas durcheinandergeraten sind.

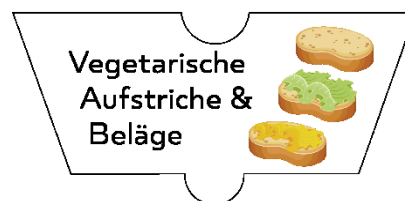
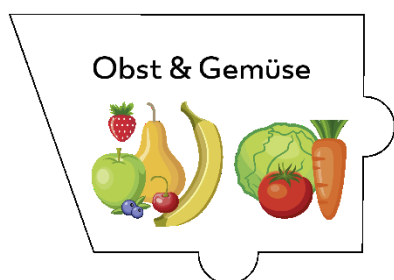
Überlege:

- Wofür steht jeder Baustein?
- Was ergeben die Bausteine gemeinsam?



Schneide die Puzzlesteine dann aus und versuche das Puzzle wieder zusammenzubauen.

Wenn du die richtige Lösung gefunden hast, dann klebe das fertige Puzzle am nächsten Blatt auf.  
(Am besten erst festkleben, wenn ihr die Lösung gemeinsam in der Klasse kontrolliert habt.)



## So sieht das Jausendreieck aus:

Warum sind manche Bausteine weiter oben, andere eher unten angeordnet?



**Aus welchen Bausteinen besteht deine Schuljause meistens? Was könntest du ändern, damit deine Jause für dich und deinen Körper noch besser wird?**

Meistens sieht meine Jause so aus:	So wäre die Jause besser für mich: