

**SCHULEN
GEGEN DEN
HUNGER**



AKTION
GEGEN DEN
HUNGER



WAS IST HUNGER?

Globale Herausforderungen verstehen
und Lösungsansätze kennenlernen

Informations- und Arbeitsheft

GRUNDSCHULE

Mit digitalen
Vertiefungen
und Muster-
lösungen

ÜBER UNS

Schulen gegen den Hunger ist das Bildungsprogramm der internationalen humanitären und entwicklungspolitischen Organisation Aktion gegen den Hunger.

Das Schulprojekt informiert Schüler*innen aller Altersstufen und Schulformen zum Thema Hunger & Mangelernährung, sensibilisiert sie für globale Zusammenhänge und Wechselwirkungen und mobilisiert sie, sich als Schulgemeinschaft für eine gerechtere Welt zu engagieren.

In interaktiven Vorträgen lernen die Schüler*innen die Arbeit einer internationalen NGO sowie Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten kennen. Im Anschluss an den Bildungsteil sind die Schüler*innen eingeladen, eine sportliche Spendenaktion zu organisieren.

Jedes Jahr partizipieren in Deutschland rund 150 Schulen und 30.000 Schüler*innen.

Weitere Unterrichtsmaterialien
gibt es auf unserer Website:





HALLO, ICH BIN TONI!

Gemeinsam mit Aktion gegen den Hunger möchte ich, dass kein Mensch auf der Welt mehr an Hunger leiden muss! Aber was bedeuten Hunger und Mangelernährung eigentlich?

Lasst uns das gemeinsam herausfinden!

LEGENDE

SYMBOLE UND DEREN BEDEUTUNGEN

Auf den folgenden Aufgabenblättern und Materialien findest du verschiedene Symbole abgebildet. Sie geben dir Hinweise, wie die Aufgaben zu lösen sind.



Wenn du dieses Symbol siehst, bedeutet es, dass du die Aufgaben direkt auf dem Arbeitsblatt lösen kannst.



Dieses Symbol zeigt dir, dass diese Aufgabe in Partner- oder Gruppenarbeit durchgeführt werden kann. Ihr könnt gemeinsam Lösungen finden.



Siehst du das Zeichen von Aktion gegen den Hunger, stellt diese Aufgabe eine Zusatzaufgabe dar.

WUSSTEST DU SCHON?



Aktion gegen den Hunger ist in 52 Ländern weltweit aktiv und bekämpft vor allem die *Ursachen* von Hunger. Wenn du mehr über unsere Arbeit erfahren möchtest, bitte am besten eine erwachsene Person, sich mit dir unsere Webseite anzusehen:



M1 Unser Hoffungsbaum

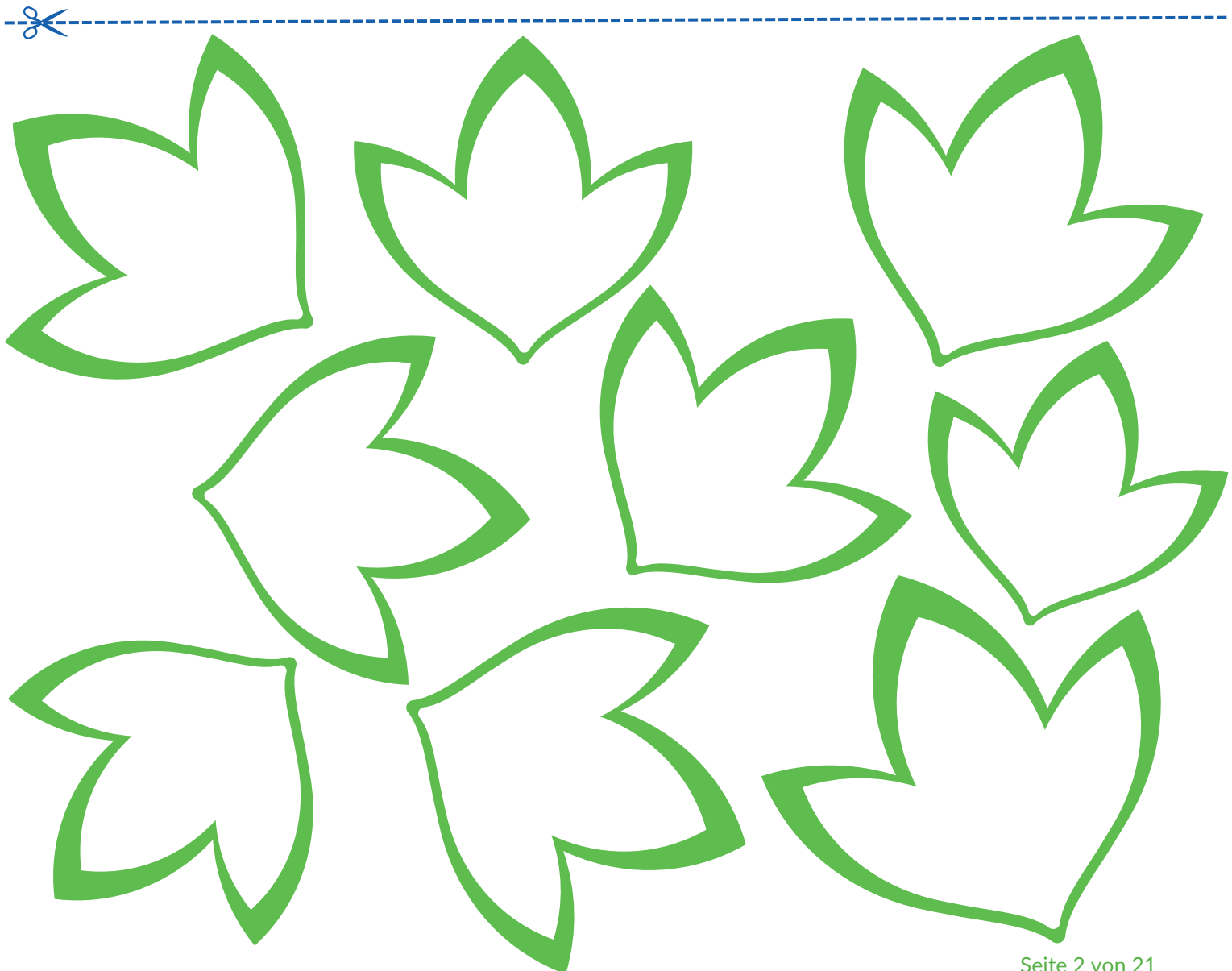
Auf der ganzen Welt gibt es viele Menschen, die oft nicht genug zu essen haben.

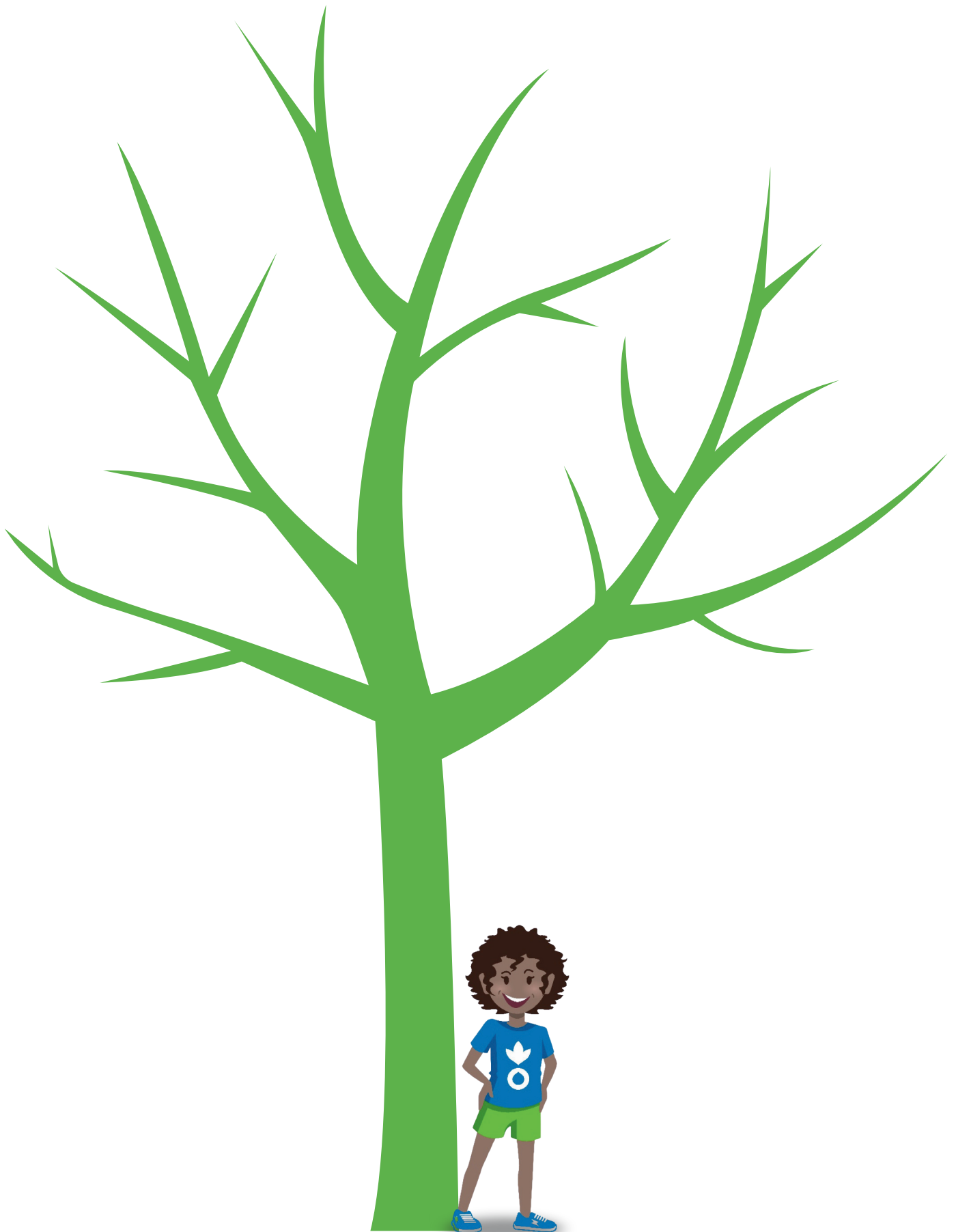
Damit sich das ändert, gibt es Organisationen wie **Aktion gegen den Hunger**: Sie bringen zum Beispiel sauberes Wasser, nahrhafte Lebensmittel und Medizin zu den Menschen, die es am dringendsten brauchen.

Auch wir können uns Gedanken machen, wie die Welt für alle besser werden kann.

AUFGABE

- 1 Überlege: Was können wir tun, damit unsere Welt gerechter und besser wird?
- 2 Schreibe oder male deine Ideen auf die grünen Blätter des Baumes.
- 3 Schneide deine Blätter aus und klebe sie an an den Hoffungsbaum auf der nächsten Seite.





M2 Mein Ernährungstagebuch

In vielen Ländern – auch bei uns – essen Menschen jeden Tag verschiedene Dinge: Brot, Obst, Gemüse, manchmal Süßes.

Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, dass es immer genug zu essen gibt.

Aber auf der Welt gibt es viele Kinder und Erwachsene, die nicht genug Nahrung haben.

Um zu verstehen, wie viel wir selbst jeden Tag essen, lass uns ein Ernährungstagebuch führen:

Schreibe drei Tage lang auf, was du morgens, mittags, abends und zwischendurch isst und trinkst.

Mahlzeit	Das habe ich gegessen	Ich glaube, so gesund war diese Mahlzeit (je mehr Äpfel du ausmalst, umso gesünder)	Wieviel habe ich getrunken?
Frühstück		   	
Mittag		   	
Abend		   	
Snacks		   	



Diese Seite kannst du für den zweiten Eintrag in das Tagebuch nutzen.

Mahlzeit	Das habe ich gegessen	Ich glaube, so gesund war diese Mahlzeit (je mehr Äpfel du ausmalst, umso gesünder)	Wieviel habe ich getrunken?
Frühstück		   	
Mittag		   	
Abend		   	
Snacks		   	

TAG 2

WUSSTEST DU SCHON?

Einer von zwölf Menschen auf der Welt leidet an Hunger und das, obwohl es weltweit genügend Nahrung für alle Menschen gibt. Das bedeutet: Die Nahrungsmittel sind ungerecht verteilt.



Diese Seite kannst Du für den dritten Eintrag in das Tagebuch nutzen.

Mahlzeit	Das habe ich gegessen	Ich glaube, so gesund war diese Mahlzeit (je mehr Äpfel du ausmalst, umso gesünder)	Wieviel habe ich getrunken?
Frühstück		   	
Mittag		   	
Abend		   	
Snacks		   	

TAG 3

AUSWERTUNG

Du hast drei Tage lang aufgeschrieben, was du gegessen und getrunken hast.
Sieh dir jetzt deine Notizen genau an.

Wie oft hast du in den drei Tagen ...

- Obst gegessen? _____ Mal
- Gemüse gegessen? _____ Mal
- Getreide wie Brot, Reis oder Nudeln gegessen? _____ Mal
- Wasser oder ungesüßte Getränke getrunken? _____ Mal

Überlege, warum es so wichtig ist, dass wir viele verschiedene Lebensmittel essen und worauf wir für eine gesunde Ernährung achten sollten. Schreibe deine Gedanken auf.

ÜBERLEGE:

Hattest du jeden Tag genug zu essen, sodass du satt und voller Energie warst?
Wie gesund war dein Essen insgesamt?

STELL' DIR VOR:

Du hättest nur einen kleinen Teil von dem bekommen, was du aufgeschrieben hast – vielleicht nur eine Mahlzeit pro Tag. Wie würdest du dich dann wahrscheinlich fühlen?



So geht es vielen Kindern und Erwachsenen auf der Welt jeden Tag.
Sie haben oft über lange Zeit viel zu wenig Nahrung.
Ihr Körper bekommt nicht genug Energie und wichtige Nährstoffe.
Dadurch werden sie schwach, können schlechter lernen und sind oft krank.

Diese Krankheit nennt man Mangelernährung.

M3 Das MUAC-Band

Mangelernährung erkennen

150 Millionen Kinder unter fünf Jahren wachsen nicht so, wie es sein sollte, weil sie zu wenig zu essen haben. Oft müssen die Mitarbeitenden von Aktion gegen den Hunger in kürzester Zeit viele Kinder auf Mangelernährung untersuchen. Das geht am einfachsten und am schnellsten mithilfe des MUAC-Bandes. Damit misst man den mittleren Oberarmumfang von Kindern zwischen sechs Monaten und fünf Jahren.

Was bedeuten die Farben?

-  **Rot** = akute Mangelernährung
-  **Gelb** = moderate Mangelernährung
-  **Grün** = keine Mangelernährung



Spezialauftrag



- a) Warum denkst du, benutzt man Farben und nicht Zahlen? Schreibe deine Ideen auf.
- b) Welche Dinge könnten dazu führen, dass ein Kind von Grün (gesund) auf Gelb oder Rot rutscht?
- c) Wie würdest du einem Freund oder einer Freundin erklären, was das Band bedeutet?

M4 Male dein eigenes MUAC-Band!

Mangelernährung erkennen

Weltweit haben sehr viele Kinder nicht genug zu essen und werden dadurch krank. Mitarbeitende von Aktion gegen den Hunger untersuchen in kürzester Zeit viele Kinder auf Mangelernährung. Dafür benutzen sie ein **MUAC-Band**. Damit kann man leicht prüfen, ob ein Kind krank ist oder nicht.

AUFGABE

Schau dir das Band genau an.

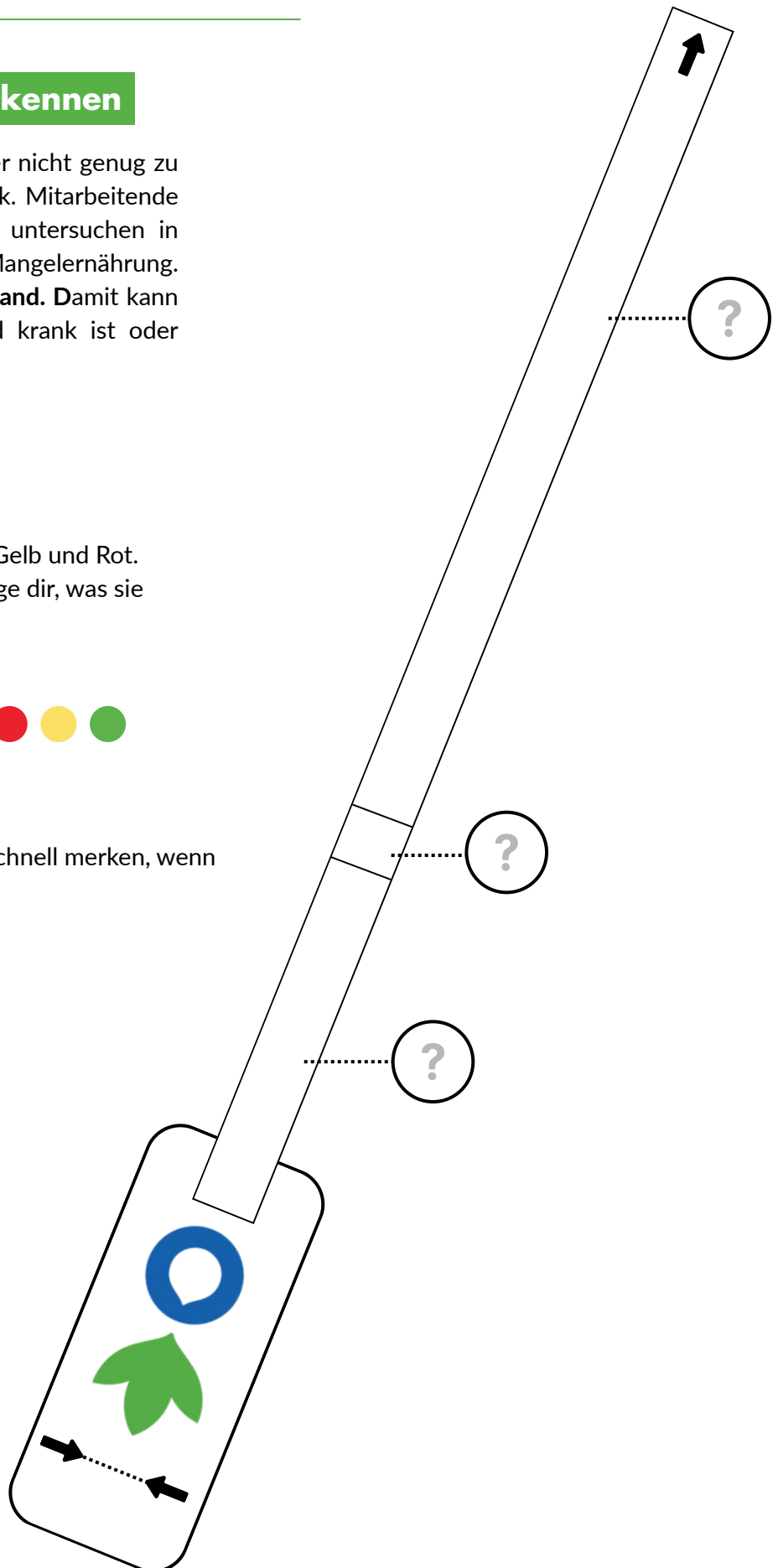
Es hat drei Farbbereiche: Grün, Gelb und Rot.
Ordne die Farben zu und überlege dir, was sie bedeuten könnten.

Male die drei Bereiche aus:

Benutze hierfür diese Farben:   

Überlege zum Schluss:

Warum ist es wichtig, dass wir schnell merken, wenn ein Kind zu wenig isst?



M5 Warum hungern Menschen?

AUFGABE

Lies dir den Lückentext sorgfältig durch. Setze die fehlenden Wörter aus der Wortliste an den richtigen Stellen ein. Achte darauf, dass die Sätze Sinn ergeben.

Essen

Dürre

Mangelernährung

Überschwemmung

Krieg

Geld

gerecht

Hunger

Hunger bedeutet, dass Menschen zu wenig _____ haben, um satt zu werden.
Das ist anders als bei uns, wenn wir einmal hungrig auf das Mittagessen warten.
Manche Menschen haben tagelang nicht genug zu essen und werden krank oder schwach.
Diese Krankheit nennt man _____.

Es gibt verschiedene Ursachen für Hunger.
Wenn es sehr lange nicht regnet, entsteht eine _____.
Dann wachsen keine Pflanzen und die Ernte auf den Feldern fällt aus.
Auch eine große _____ kann Felder und Häuser zerstören.

In einem _____ können Menschen nicht mehr auf ihre Felder gehen oder Lebensmittel einkaufen. Oft müssen sie sogar ihr Zuhause verlassen.

Ein weiterer Grund ist _____.
Viele Familien haben nicht genug davon, um Essen auf dem Markt zu kaufen.
Eigentlich gibt es genug Nahrung auf der Welt für alle, aber sie wird nicht _____ verteilt.
Das bedeutet: Einige Menschen haben sehr viel, andere fast nichts.

Hunger ist also ein großes Problem, das viele Gründe hat.
Doch wenn wir Essen nicht verschwenden, teilen und helfen, können wir alle dazu beitragen, dass weniger Menschen _____ leiden.

WUSSTEST DU SCHON?

Auf der Erde wird es immer wärmer. Neue Ideen und neue Sorten helfen, auch in trockenen Gegenden gesundes Gemüse zu pflanzen. Rosina aus Kenia pflanzt zusammen mit anderen Frauen Gemüse an. Sie ernten jetzt so viel, dass sie einen Teil der Ernte selbst essen und den anderen Teil verkaufen können.



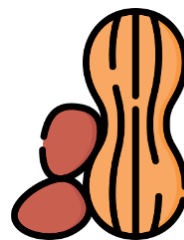
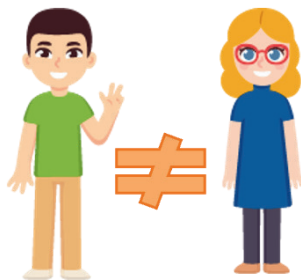
M6 Ursachen und Lösungen



Viele Menschen auf der Welt haben nicht genug zu essen.
Aber warum leiden Menschen überhaupt an Hunger und was
kann man dagegen tun?

AUFGABE

- 1** Schneide zuerst alle **roten** und **grünen** Karten sowie die kleinen Symbol-Karten vorsichtig aus.
- 2** Lies die **Texte** auf den roten Karten (Ursachen von Hunger) und auf den grünen Karten (Lösungen) und schau dir die verschiedenen Symbole an.
- 3** Ordne zu:
 - Lege jede **rote** Karte zu einem passenden Symbol, das zeigt, was den Hunger **verursacht**.
 - Lege jede **grüne** Karte zu einem passenden Symbol, das zeigt, was gegen Hunger **hilft**.
- 4** Überlegt euch, welche Hilfsmaßnahmen bei welchen Ursachen wirken und ordnet sie entsprechend zu.
- 5** Klebe die passenden Paare (Karte + Symbol) auf ein großes Blatt Papier.



Kriege & Konflikte

Benachteiligung

Klimakrise

Armut



Durch den Klimawandel kommt es öfter zu starken Stürmen, Überschwemmungen oder langen Trockenzeiten. Felder werden zerstört und es wächst weniger Nahrung.



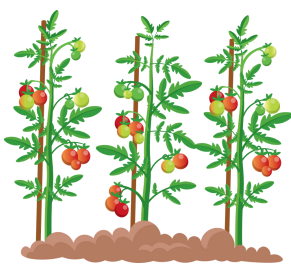
Wegen Kriegen und Konflikten müssen viele Menschen aus ihrer Heimat fliehen und weit weg von zu Hause Schutz suchen. Sie müssen alles zurücklassen, denn ihre Flucht ist ein sehr langer Weg, auf dem sie nichts mitnehmen können.



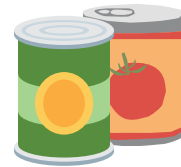
Viele Menschen in der Welt haben nicht genug Geld, um sich ausreichend Essen zu kaufen. Sie können sich nur wenig leisten und gesundes Essen wie Gemüse ist oft teurer als zum Beispiel Brot.



In vielen Ländern haben Frauen und Mädchen weniger Rechte, erhalten oft weniger Nahrung, können nicht zur Schule gehen und dadurch später kein eigenes Geld verdienen.



Familien erhalten Samen und einfache Werkzeuge, damit sie ihre Felder bepflanzen und später selbst wieder Nahrung ernten können.



Wir schulen Menschen, wie sie besser ihre Felder bewirtschaften können, Tiere halten und Essen haltbar machen können. So haben Familien wieder genug zu essen und können für sich selbst sorgen.



In Notfällen bringen wir mit großen Tankwagen sauberes Trinkwasser zu den Menschen. Außerdem reparieren und bauen wir Brunnen, setzen Handpumpen ein und machen schmutziges Wasser wieder sauber und trinkbar.



Zusammen mit den Menschen vor Ort helfen wir Kindern und Erwachsenen, die zu wenig essen.

Mit nährstoffreicher Erdnusspaste können wir stark unterernährte Kinder direkt in ihrer Gemeinde behandeln.



Damit sich Krankheiten nicht ausbreiten, verteilen wir Hygienesets mit Seife, Desinfektionsmittel und Masken und bauen Toiletten und Handwaschstationen.

M7 Essen aus aller Welt



“Ich bin Toni und besuche heute meine Tante in Côte d'Ivoire. Das ist ein Land in Afrika. Der Name bedeutet Elfenbeinküste. Heute waren wir auf dem Markt. Hier gibt es viele Gemüsesorten, die es in Deutschland nicht gibt. Kennst du sie schon?”

AUFGABE

Verbinde die Wörter mit den Bildern. Unterhaltet euch darüber, was ihr gern einmal probieren würdet.



Reis

Taro

Maniok

Kochbananen

Getreide

Süßkartoffeln

Zwiebeln



M8 Gesunde Ernährung

Gutes Essen hilft unserem Körper, groß und stark zu werden und gesund zu bleiben.
Manche Lebensmittel sollten wir oft essen, andere nur hin und wieder.
Die Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel wir am häufigsten und welche nur selten essen sollten.

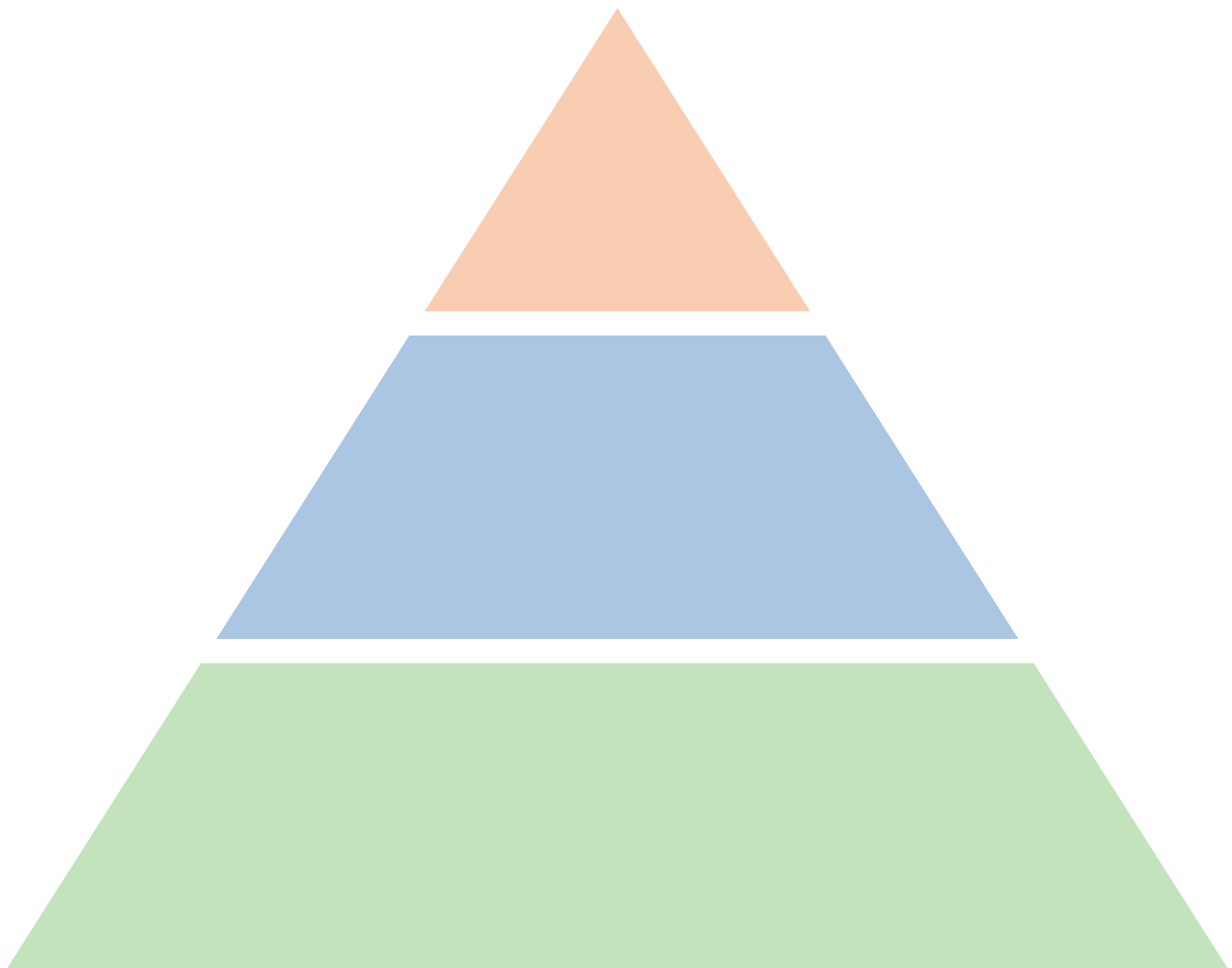
AUFGABE

Schaue dir die leere Ernährungspyramide an. Schreibe oder male in die einzelnen Felder, welche Lebensmittel dorthin gehören.

Unten: Lebensmittel, die wir **sehr oft** essen und trinken sollten.

Mitte: Lebensmittel, die wir **regelmäßig** brauchen, um wachsen, spielen und lernen zu können.

Oben: Lebensmittel, die zwar gut schmecken, wir aber nur **manchmal** essen sollten.



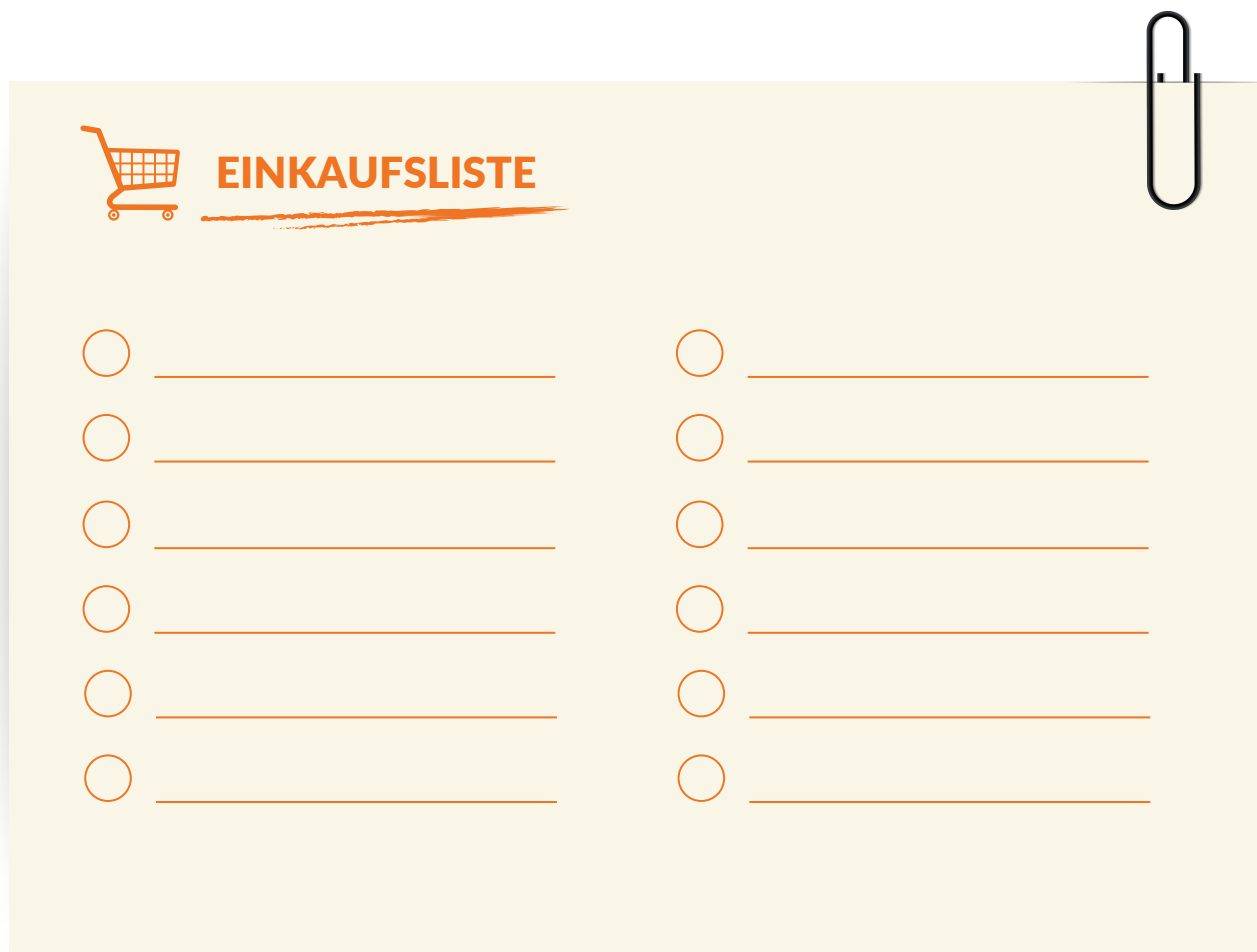
DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

DEIN GESUNDER EINKAUFSZETTEL

Du hast gerade gelernt, welche Lebensmittel in der Ernährungspyramide am meisten, welche etwas weniger und welche nur selten gegessen werden sollten. Jetzt überlege dir, wie ein gesundes Frühstück aussehen kann.

AUFGABE

Sieh dir die Pyramide an und überlege, welche Lebensmittel du für dein Frühstück auswählen könntest. Fülle deinen Einkaufszettel für ein gesundes Frühstück aus.



 **EINKAUFSLISTE**

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____



Nun könnt ihr mit eurer Klasse ein gesundes Frühstück planen und zubereiten.

So könnt ihr vorgehen:

- Vergleicht eure Einkaufszettel: Welche Lebensmittel kommen häufig vor?
- Überlegt gemeinsam, welche davon ihr in der Klasse zubereiten könnt.
- Erstellt einen Plan: Wer bringt was mit?
- Bereitet alles zusammen vor und richtet ein Frühstücksbuffet her.

Guten Appetit!

M5 Warum hungern Menschen?

AUFGABE

Lies dir den Lückentext sorgfältig durch. Setze die fehlenden Wörter aus der Wortliste an den richtigen Stellen ein. Achte darauf, dass die Sätze Sinn ergeben.

LÖSUNG

Hunger bedeutet, dass Menschen zu wenig **Essen** haben, um satt zu werden.
Das ist anders als bei uns, wenn wir einmal hungrig auf das Mittagessen warten.
Manche Menschen haben tagelang nicht genug zu essen und werden krank oder schwach.
Diese Krankheit nennt man **Mangelernährung**.

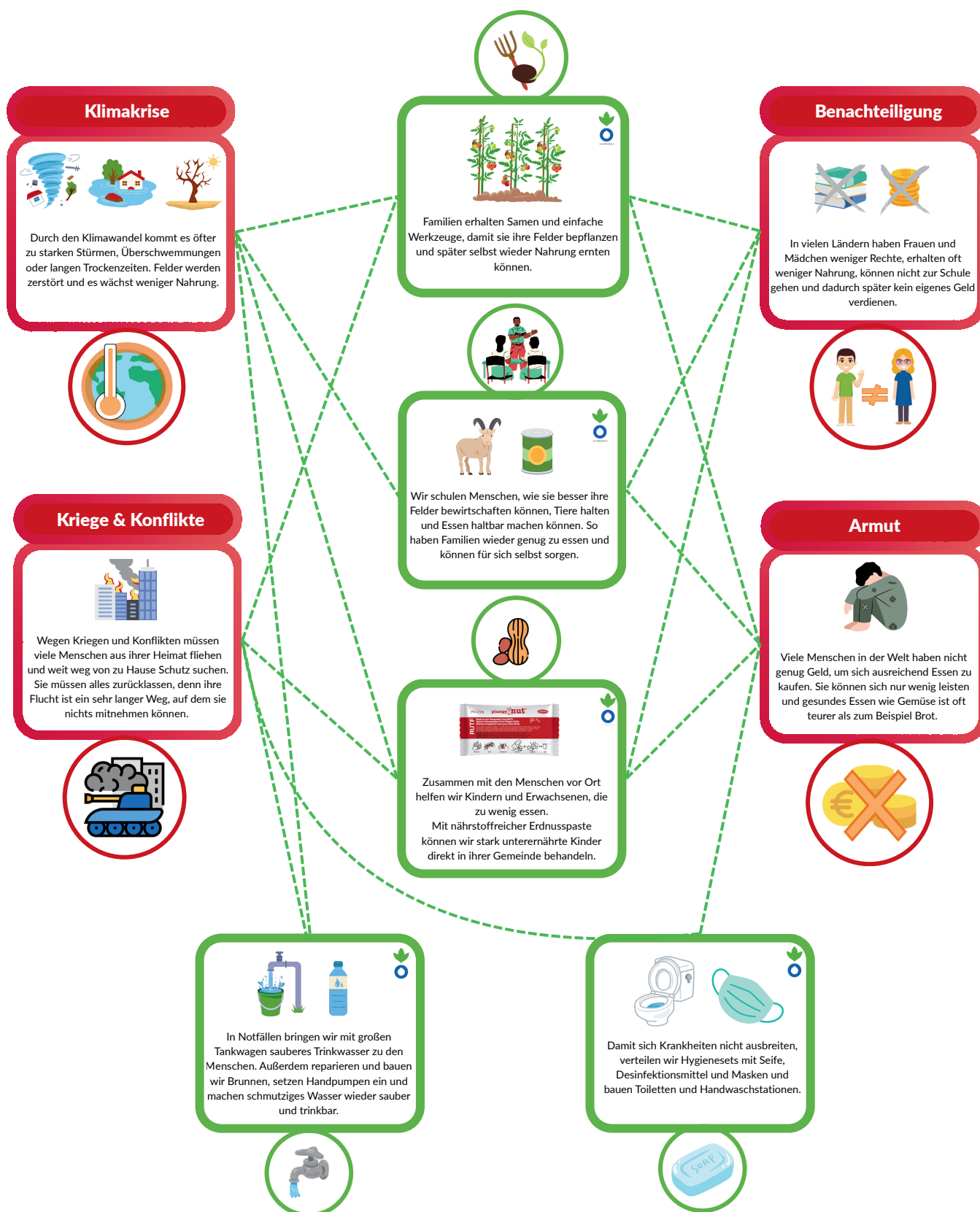
Es gibt verschiedene Ursachen für Hunger.
Wenn es sehr lange nicht regnet, entsteht eine **Dürre**.
Dann wachsen keine Pflanzen, und die Ernte auf den Feldern fällt aus.
Auch eine große **Überschwemmung** kann Felder und Häuser zerstören.

In einem **Krieg** können Menschen nicht mehr auf ihre Felder gehen oder Lebensmittel einkaufen. Oft müssen sie sogar ihr Zuhause verlassen.

Ein weiterer Grund ist **Geld**.
Viele Familien haben nicht genug davon, um Essen auf dem Markt zu kaufen.
Eigentlich gibt es genug Nahrung auf der Welt für alle, aber sie wird nicht **gerecht** verteilt.
Das bedeutet: Einige Menschen haben sehr viel, andere fast nichts.

Hunger ist also ein großes Problem, das viele Gründe hat.
Doch wenn wir Essen nicht verschwenden, teilen und helfen, können wir alle dazu beitragen, dass weniger Menschen **Hunger** leiden.

M6 Ursachen und Lösungen

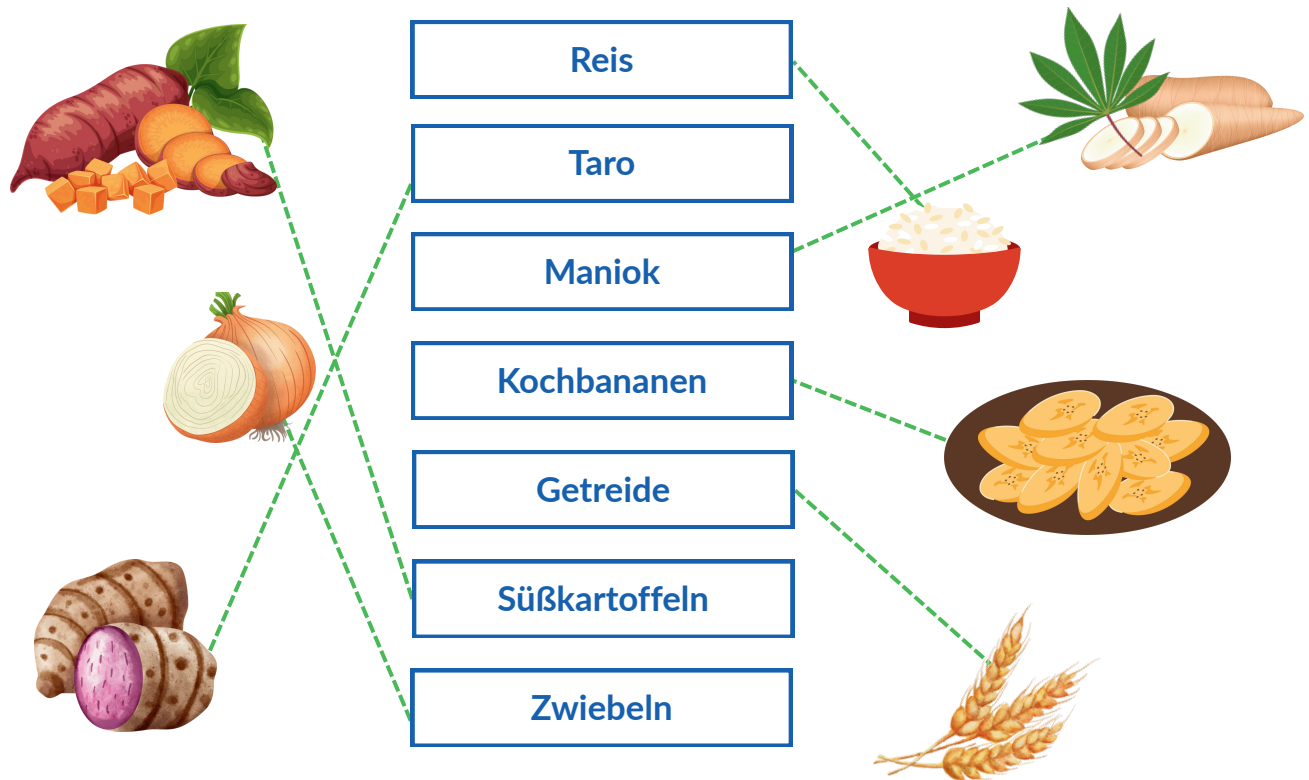


M7 Essen aus aller Welt

AUFGABE

Verbinde die Wörter mit den Bildern. Unterhaltet euch darüber, was ihr gern einmal probieren würdet.

LÖSUNG



M8 Gesunde Ernährung

Gutes Essen hilft unserem Körper, groß und stark zu werden und gesund zu bleiben.

Manche Lebensmittel sollten wir oft essen, andere nur hin und wieder.

Die Ernährungspyramide zeigt, welche Lebensmittel wir am häufigsten und welche nur selten essen sollten.

AUFGABE

Schaue dir die leere Ernährungspyramide an. Schreibe oder male in die einzelnen Felder, welche Lebensmittel dorthin gehören.

Unten: Lebensmittel, die wir **sehr oft** essen und trinken sollten.

Mitte: Lebensmittel, die wir **regelmäßig** brauchen, um wachsen, spielen und lernen zu können.

Oben: Lebensmittel, die zwar gut schmecken, wir aber nur **manchmal** essen sollten.

LÖSUNG



Impressum

Aktion gegen den Hunger gGmbH

Wallstraße 15a, 10179 Berlin

Tel.: 030 279 099 70

Fax: 030 279 099 729

www.aktiongegendenhunger.de

Geschäftsführung: Jan Sebastian Friedrich-Rust

Vorstand Aktion gegen den Hunger e.V.:

Cornelia Richter (Vorsitzende)

Dr. Monika Ebert

Redaktion, Lektorat & Gestaltung:

Team Schulen gegen den Hunger

Tel.: 030 279 099 718

mitmachen@aktiongegendenhunger.de

www.schulen-gegen-den-hunger.de

Druckversion zur Ansicht, 2026

Bildnachweise:

Die verwendeten Fotos unterliegen dem Copyright © Aktion gegen den Hunger bzw. © Aktion gegen den Hunger / Fotograf*in. Die jeweilige Urheberangabe ist dem einzelnen Bild zu entnehmen.

Titelbild:

Mitarbeiterin von Aktion gegen den Hunger und zwei Frauen in Bangladesch.

© Aktion gegen den Hunger/Sébastien Duijndam

Dieses Bildungsmaterial berücksichtigt die Gütekriterien für digitale BNE-Materialien gemäß Beschluss der Nationalen Plattform BNE vom 9. Dezember 2022. Quelle: BNE-Portal

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des:



Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein Aktion gegen den Hunger gGmbH verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global gGmbH und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.