



Lebensmittel

Rahmenhandlung

Die Klasse von Ela und Mario beschäftigt sich mit der Vielfalt und Einteilung von Lebensmitteln. Sie laden Frau Dr. Jung ein. Sie stellt der Klasse die Lebensmittelgruppen und die Lebensmittelpyramide vor.

Schlüsselfragen

- ➡ Welche Lebensmittel gibt es?
- ➡ Wie lassen sich Lebensmittel einteilen?
- ➡ Welche Nährstoffe braucht der Körper?
- ➡ Warum sind Gemüse und Obst wichtig?
- ➡ Welche Tipps gibt es für eine ausgewogene Ernährung?
- ➡ Welche Informationen finden sich auf den Verpackungen von Lebensmitteln?

Kompetenzen

Die Kinder benennen viele verschiedene Lebensmittel und beschreiben sie näher. Sie erklären Grundsätze einer gesunden Ernährung mithilfe der Lebensmittelpyramide und sammeln Wissen über Gemüse und Obst.



Überblick: Kapitel Lebensmittel

Ideenbörse (Box)

Ideen zum Einsatz der Bild-/Wortkarten

- Es gibt viele verschiedene Lebensmittel
- Lebensmittel lassen sich unterschiedlich einteilen
- Lebensmittel lassen sich in Lebensmittelgruppen einteilen
- Sprachspiel 1–4



Ideen zum Vertiefen, Forschen und Experimentieren

- Themenkiste
- Was verrät die Verpackung eines Lebensmittels?
- Kostproben: Was schmeckt denn da?
- Bist du ein Gemüse- und Obstexperte?



Ideen zum Spielen, Bauen und Gestalten

- Unser Obst- und Gemüseangebot
- Lebensmittel-Memory
- „Stadt, Land, Fluss“ mit Lebensmitteln und Gerichten



Material (Box)

Bild-/Wortkarten

- Übersicht: Bild-/Wortkarten Lebensmittelgruppen
- Bildkarten: Lebensmittelgruppen
- Wortkarten: Lebensmittelgruppen
- Bildkarte: Die Lebensmittelpyramide



Überblick: Kapitel Lebensmittel



Material

Sachtexte mit Leseaufgaben

L1, L2: Die Lebensmittelgruppen

L3, L4: Die Lebensmittelpyramide

L5–L7: Die Lebensmittelgruppen in der Lebensmittelpyramide

L8, L9: Nährstoffe für deinen Körper

L10, L11: Gemüse- und Obstexperten

L12: Mario kauft Gemüse ein

L13: Gemüsekalender

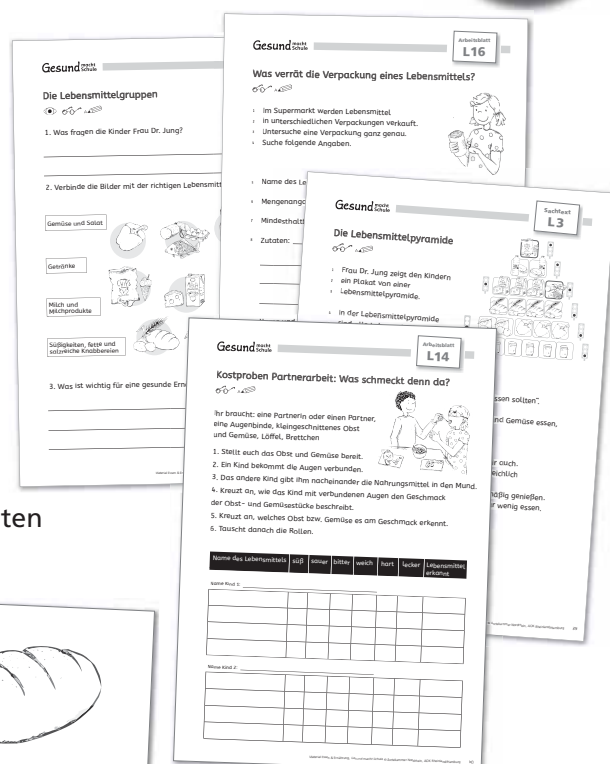
L14: Kostproben Partnerarbeit: Was schmeckt denn da?

L15, L16: Was verrät die Verpackung eines Lebensmittels?

L17: Vorlage: „Stadt, Land, Fluss“ mit Lebensmitteln und Gerichten

Bild-/Wortkarten

- Übersicht: Lebensmittel
- Bildkarten: Lebensmittel
- Wortkarten: Lebensmittel





Ideenbörse zum Einsatz der Bild- / Wortkarten



➡ Es gibt viele verschiedene Lebensmittel

Die Kinder benennen die Lebensmittel auf den Bildkarten (↓ S. 62–80) und erzählen dazu.

Sie sammeln weitere Abbildungen von Lebensmitteln aus Zeitschriften, Beilagen und Prospekten.

Dabei entsteht mit der Sammlung der Grundstock für die Themenkiste (Karteikarte L, S. 25).



Ideenbörse zum Einsatz der Bild- / Wortkarten



➡ Lebensmittel lassen sich unterschiedlich einteilen

Die Kinder sortieren Lebensmittel nach unterschiedlichen Kriterien und nutzen dabei die Lebensmittelbildkarten (↓ S. 62–80), aus Zeitschriften und aus der Themenkiste (Karteikarte L, S. 25).

Einstiegsfragen:

- Welche Lebensmittel schmecken mir gut, welche schmecken mir nicht gut?
- Welche Lebensmittel haben einen tierischen Ursprung, welche haben einen pflanzlichen Ursprung?
- Welche Lebensmittel wachsen über der Erde, welche unter der Erde?
- Welche Lebensmittel schmecken süß, welche sauer, welche bitter?
- Welche Lebensmittel verzehre ich roh, welche gekocht, welche sowohl roh als auch gekocht?
- Welche Lebensmittel sind natürlich, welche sind weiterverarbeitet?
- Welche Lebensmittel enthalten besonders viele Vitamine, welche viel Zucker, welche viele Ballaststoffe ...?
- Welche Lebensmittel brauche ich für eine Gemüsesuppe, welche für eine Pizza, welche für mein Lieblingsgericht ...?
- ...



Ideenbörse zum Einsatz der Bild-/Wortkarten



➡ Lebensmittel lassen sich in Lebensmittelgruppen einteilen

Die Kinder setzen sich mit den Bild-/Wortkarten (Karteikarten Kapitel L) auseinander:

- Die Kinder ordnen den Bildkarten der Box die passenden Wortkarten zu.
- Die Kinder suchen gemeinsam oder arbeitsteilig weitere Vertreter für die einzelnen Lebensmittelgruppen. Dazu nutzen sie z. B. die Bild-/Wortkarten (↓ S. 62–99), Fotos aus Zeitschriften und aus der Themenkiste (Karteikarte L, S. 25).
Im Unterrichtsgespräch stellen sie ihre Ergebnisse vor.
- Die Kinder stellen mit den Bildkarten der Lebensmittelgruppen (↓ S. 62–80) eine Lebensmittelpyramide in Form eines Plakates zusammen.

Vertiefend können die Arbeitsblätter (↓ S. 37–61) genutzt werden.



Ideenbörse zum Einsatz der Bild-/Wortkarten



➡ Sprachspiel 1

Material: Lebensmittelbilder: Bildkarten (↓ S. 62–80), Fotos aus Zeitschriften oder aus der Themenkiste (Karteikarte L, S. 25), passende Wortkarten (↓ S. 81–99), Setzsteine

Aufgepasst!

Die Bildkarten liegen für alle sichtbar aus.

Jedes Kind erhält einen Setzstein.

Die Spielleitung erhält die Wortkarten und liest sie vor.

Die Kinder melden sich und legen ihren Setzstein auf die passende Bildkarte.

Variationen:

- Die Spielleitung kann von der Lehrerin oder dem Lehrer oder einem Kind übernommen werden.
- Die Kinder erhalten jeweils mehrere Setzsteine.
- Anstatt der Setzsteine erhält jedes Kind eine Wortkarte, liest sie (vor) und ordnet sie der passenden Bildkarte zu.



Ideenbörse zum Einsatz der Bild- /Wortkarten



➡ Sprachspiel 2

Material: Lebensmittelbilder: Bildkarten (↓ S. 62 –80), Fotos aus Zeitschriften oder aus der Themenkiste (Karteikarte L, S. 25)

Rätselrunde

Zu ausgewählten Bildkarten werden Rätsel gestellt.
Je nach Übungsschwerpunkt werden verschiedene Satzmuster vorgegeben.

- Anlaute: Das Lebensmittel beginnt mit „t“ / „a“ / ...
- Silben: Das Lebensmittel hat x Silben.
- Adjektive: Das Lebensmittel ist rot / rot und rund / rot und rund und glatt ...
- ...

Während der Rätselrunde liegen die Lebensmittelbilder für alle sichtbar aus.
Die Rätsel werden von einer Spielleitung oder den Erfinderinnen und Erfindern erzählt oder vorgelesen.



Ideenbörse zum Einsatz der Bild- /Wortkarten



➡ Sprachspiel 3

Material: Bild- und Wortkarten: Lebensmittel (↓ S. 62–99)

Welches Wort ist gesucht?

Zu einer Lebensmittel-Bildkarte werden alternativ drei Wortkarten angeboten.
Die Kinder müssen entscheiden, welche Wort- und Bildkarten zusammenpassen.

➡ Sprachspiel 4

Material: Lebensmittelbilder: Bildkarten (↓ S. 62 –80), Fotos aus Zeitschriften oder aus der Themenkiste (Karteikarte L, S. 25)

Und was noch?

Gespielt wird analog zum Spiel „Ich packe meinen Koffer“.

- Zutatenliste: Für meinen Obstsalat (Für meine Gemüsesuppe, ...) brauche ich ...
- Einkauf: Ich gehe auf den Markt (in den Supermarkt, ...) und kaufe ...
- Angebot: Auf dem Markt (Im Supermarkt, ...) gibt es viele ...
- ...

Offen ausliegend unterstützen die Lebensmittelbilder das Finden von Beispielen und dienen als Lernhilfe und Gedächtnisstütze.



Ideenbörse zum Vertiefen, Forschen und Experimentieren



➡ Themenkiste

Die Kinder sammeln in einem gestalteten Schuhkarton Abbildungen von Lebensmitteln, Gerichten und weiteren zum Thema passenden Motiven. Sie legen ihre eigene oder eine gemeinsame Themenkiste an.

Sie nutzen Teile der Sammlung, um:

- Die Bildkarten der Box und aus dem Download zu erweitern.
- Eigene Wort- und Textkarten zu den Motiven zu verfassen.
- Themenplakate zu gestalten:
 - Lebensmittel in der Lebensmittelpyramide
 - Meine Tipps für eine gesunde Ernährung
 - Welche Nährstoffe finden wir wo? (↓ S. 44)
 - ...
- Eigene Bücher zu gestalten (z. B. Unser Klassenkochbuch, Mein Lieblingsessen, Woher kommen meine Lebensmittel?).
- Eigene Spiele zu erfinden und zu gestalten.
- ...



Ideenbörse zum Vertiefen, Forschen und Experimentieren



➡ Was verrät die Verpackung eines Lebensmittels?

In Gruppen erhalten die Kinder verpackte Lebensmittel oder Lebensmittelverpackungen und folgenden Forschungsauftrag:

Betrachtet die Verpackungen der Lebensmittel ganz genau.
Welche Informationen zu den Lebensmitteln findet ihr?

Die Kinder untersuchen die Verpackungen und können folgende Pflichtangaben entdecken:

- Bezeichnung des Lebensmittels
- Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) oder Verbrauchsdatum
- Zutatenverzeichnis (Alle Zutaten im Lebensmittel sowie die 14 wichtigsten Stoffe oder Erzeugnisse, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können.)
- Mengenangaben (Nettofüllmenge)
- Nährwertangaben des Lebensmittels
- Name und Adresse der Herstellerfirma

Zur Sicherung der Ergebnisse können die Kinder das Arbeitsblatt L 16 (↓ S. 52) nutzen.



Ideenbörse zum Vertiefen, Forschen und Experimentieren



➡ Kostproben: Was schmeckt denn da?

Die Kinder richten Gemüse und Obst in mundgerechten Stücken an und bieten diese Proben zum Geschmackstest an:

- Wer erkennt möglichst viele Gemüse- und Obststücke mit verbundenen Augen nur am Geschmack?
- Wie lassen sich die einzelnen Proben vielfältig beschreiben?

Achtung: Bitte eventuelle Allergien oder Unverträglichkeiten der Kinder berücksichtigen!

Hinweis: Protokollvorlagen hier im Download (↓ S. 50).

➡ Bist du ein Gemüse- und Obstexperte?

Ihre Forscherfragen an die Kinder:

Was ist Gemüse? Was ist Obst?

Welches Gemüse kannst du im Frühling und welches im Herbst ernten?

Warum solltest du viel Gemüse und Obst essen?

- Die Kinder erhalten zur Bearbeitung die Arbeitsblätter (↓ S. 46–50).
- Die Kinder bringen Gemüse und Obst mit und sortieren es in zwei Kisten.
- Die Kinder forschen in Anzeigenblättern nach Angeboten von saisonalem Obst.



Ideenbörse zum Spielen, Bauen und Gestalten



➡ Unser Obst- und Gemüseangebot

- Die Kinder basteln für eine Ausstellung einen Obst- und Gemüsestand.
- Die Kinder erstellen für eine Ausstellung Plakate der Lebensmittelgruppen.
- Die Kinder bereiten für eine Ausstellung unterschiedliche Obst- und Gemüserezepte (Karteikarten Kapitel M) zu.

➡ Lebensmittel-Memory

- Die Kinder spielen Memory entweder mit Bild-/Bildkarten oder mit Bild-/Wortkarten (↓ S. 62–99).

➡ „Stadt, Land, Fluss“ mit Lebensmitteln und Gerichten

- Die Kinder spielen „Stadt, Land, Fluss“ einmal anders (↓ S. 53).

z. B. mit Salzteig

2 Teile Mehl
+ 2 Teile Salz
+ Wasser



Übersicht: Bild-/Wortkarten Lebensmittelgruppen



Getränke



Getreide, Brot, Nudeln,
Reis und Kartoffeln



Gemüse und Salat



Obst



Milch und Milchprodukte



Fleisch, Wurst, Fisch und Eier



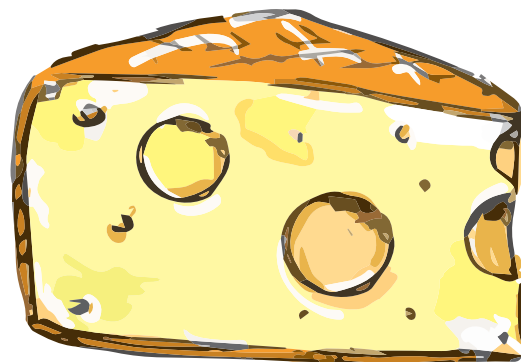
Öle und Fette

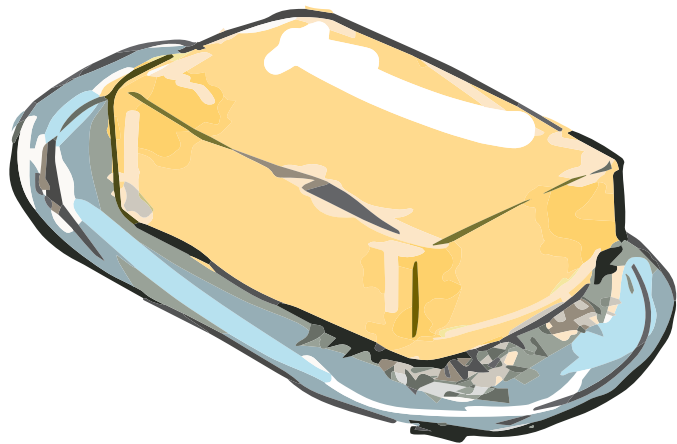
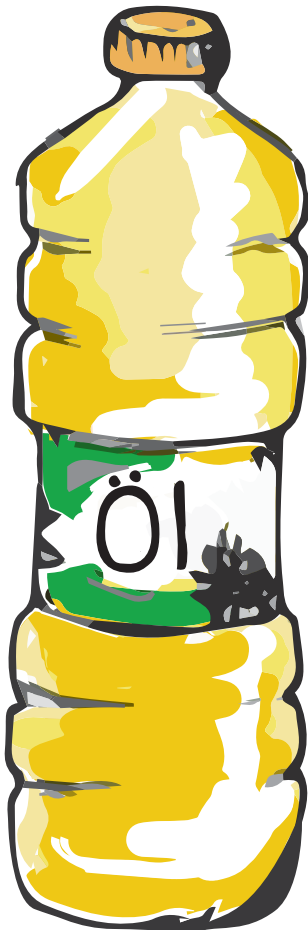
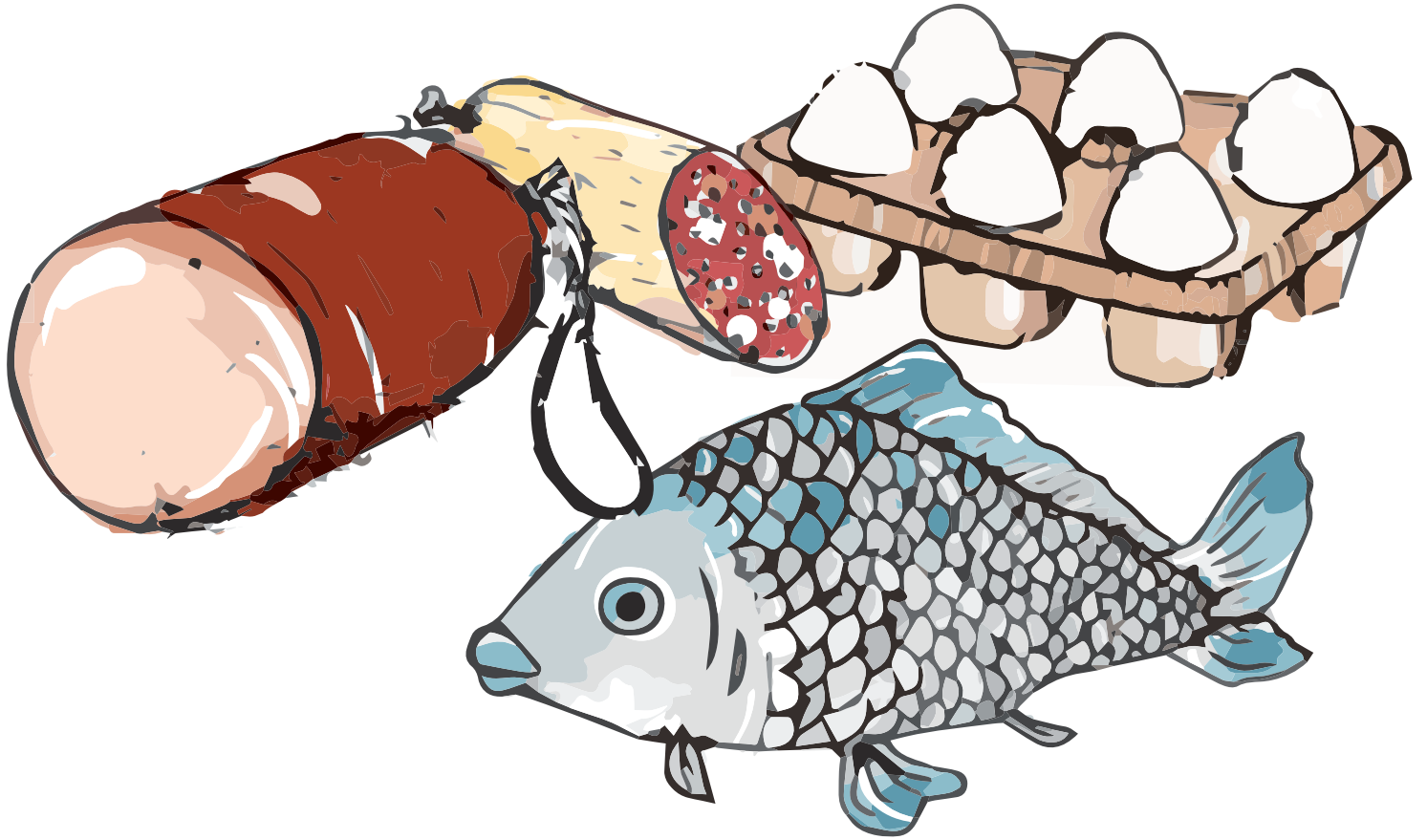


Süßigkeiten, fette und
salzreiche Knabbereien











Getränke

Getreide, Brot,
Nudeln, Reis
und Kartoffeln

Gemüse
und Salat

Obst

Milch und Milchprodukte

Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

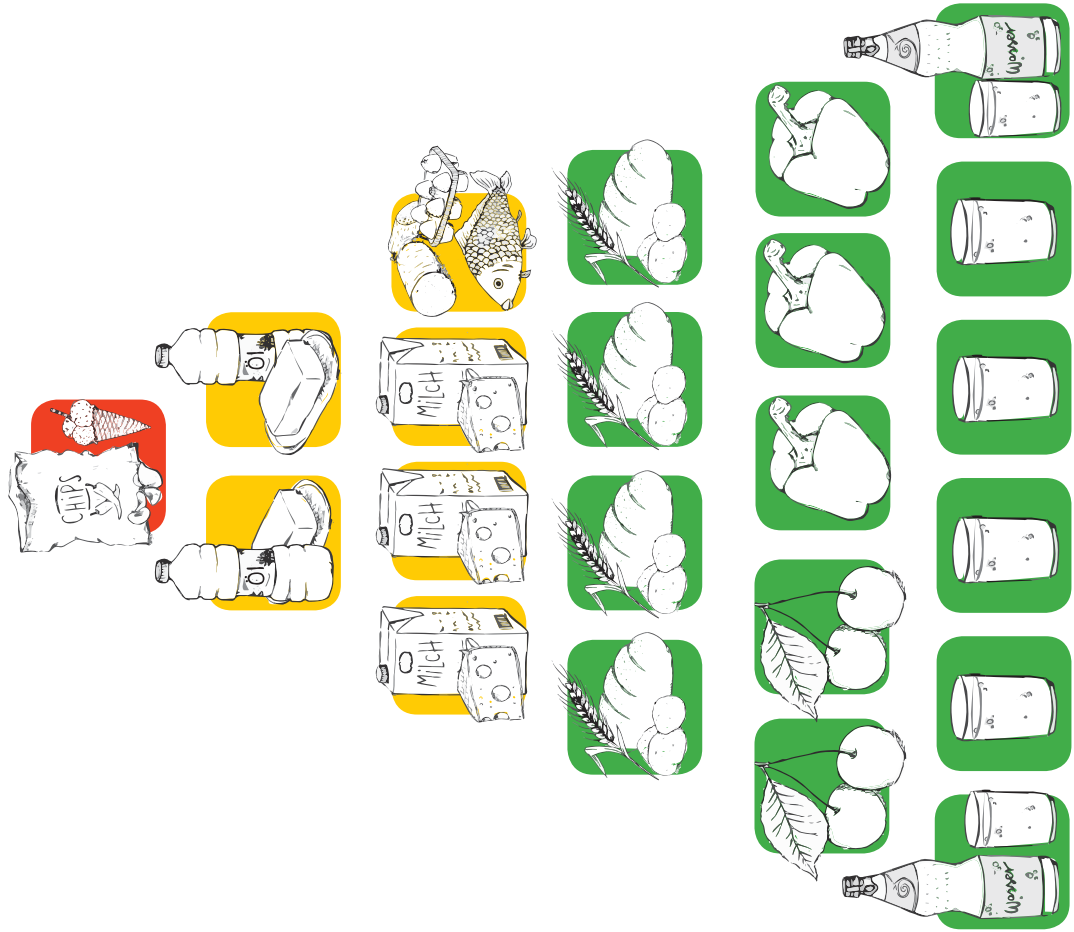
Öle und Fette

Süßigkeiten, fette und salzreiche Knabbereien

Die Lebensmittelpyramide – Vielfalt der Lebensmittel



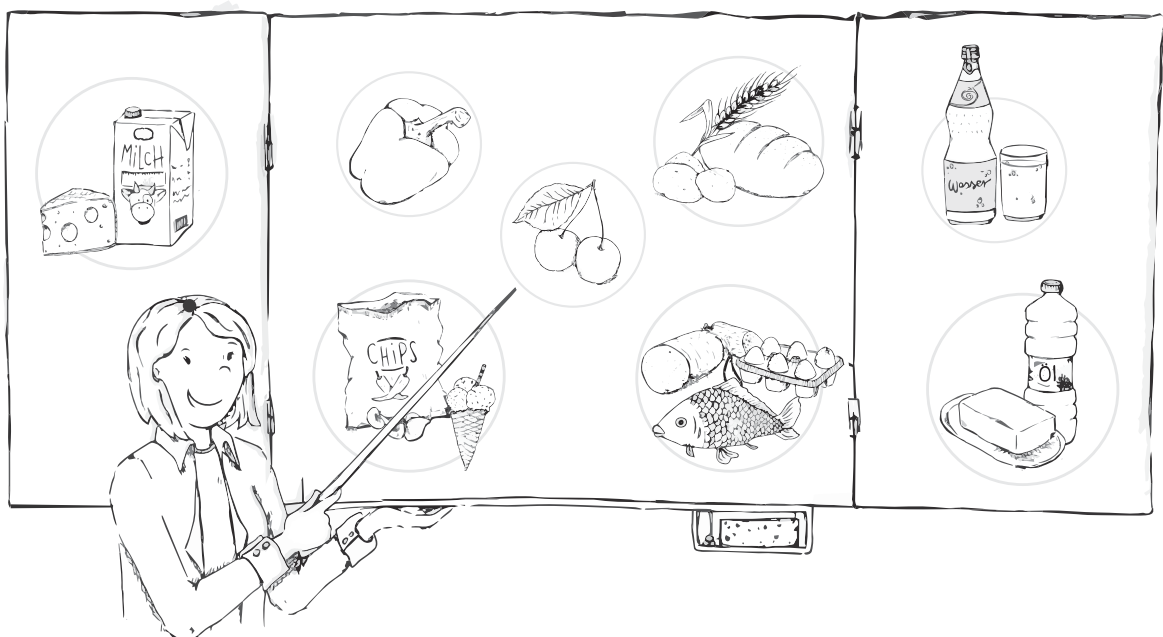
Die Lebensmittelpyramide – in Portionen (1 Portion = 1 Kästchen)



Die Lebensmittelgruppen



- 1 In der Klasse von Ela und Mario arbeiten die Kinder
 - 2 zum Thema Ernährung.
 - 3 Die Kinder kennen schon viele verschiedene Lebensmittel.
 - 4 Heute besucht Frau Dr. Jung die Klasse.
 - 5 Frau Dr. Jung ist Ärztin und eine Expertin für gesunde Ernährung.
 - 6 Die Kinder fragen: „Wie funktioniert gesunde Ernährung?“
 - 7 Frau Dr. Jung sagt: „Vielfalt ist wichtig für eine gesunde Ernährung!“
 - 8 Sie erklärt:
 - 9 „Wissenschaftler teilen die Lebensmittel in sieben Gruppen ein.
 - 10 Für eine gesunde Ernährung ist es gut, wenn euer Körper
 - 11 Lebensmittel aus allen sieben Gruppen bekommt.
- Und eine achte Gruppe besteht aus Süßigkeiten und salzreichen Knabbereien.“



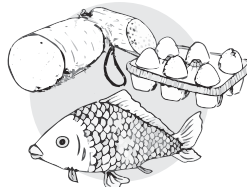
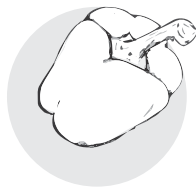
Die Lebensmittelgruppen



1. Was fragen die Kinder Frau Dr. Jung?

2. Verbinde die Bilder mit der richtigen Lebensmittelgruppe!

Gemüse und Salat



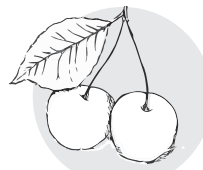
Öle und Fette

Getränke



Obst

Milch und Milchprodukte



Getreide, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln

Süßigkeiten, fette und salzreiche Knabbereien

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

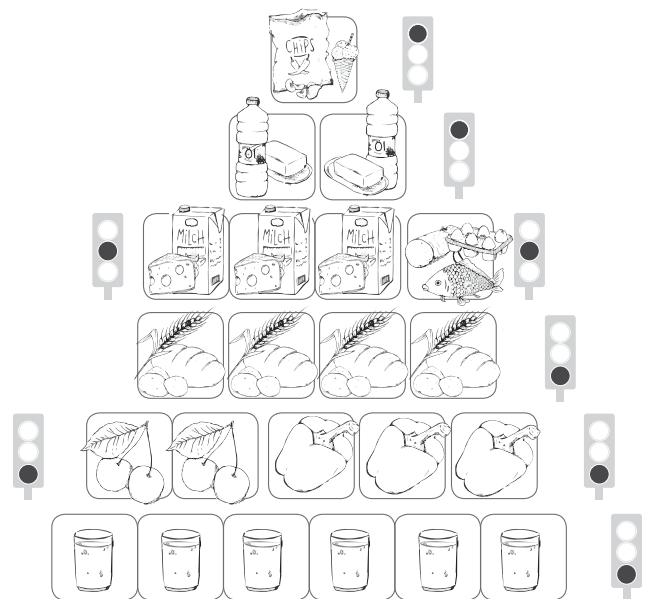
3. Was ist wichtig für eine gesunde Ernährung?

Die Lebensmittelpyramide



1 Frau Dr. Jung zeigt den Kindern
2 ein Plakat von einer
3 Lebensmittelpyramide.

4 In der Lebensmittelpyramide
5 sind alle Lebensmittelgruppen
6 abgebildet.



7 Frau Dr. Jung erklärt:

8 „Die Lebensmittelpyramide zeigt uns,
9 von welchen Lebensmitteln wir mehr und
10 von welchen Lebensmitteln wir weniger essen sollten.“

11 Mario fragt: „Dann darf ich viel Brot, Nudeln und Gemüse essen,
12 aber wenig Eis und Schokolade?“

13 Frau Dr. Jung antwortet: „Richtig, Mario.

14 Und die Ampelfarben in der Pyramide helfen dir auch.

15 Lebensmittel aus dem grünen Feld kannst du reichlich
16 zu dir nehmen.

17 Lebensmittel aus dem gelben Feld kannst du mäßig genießen.

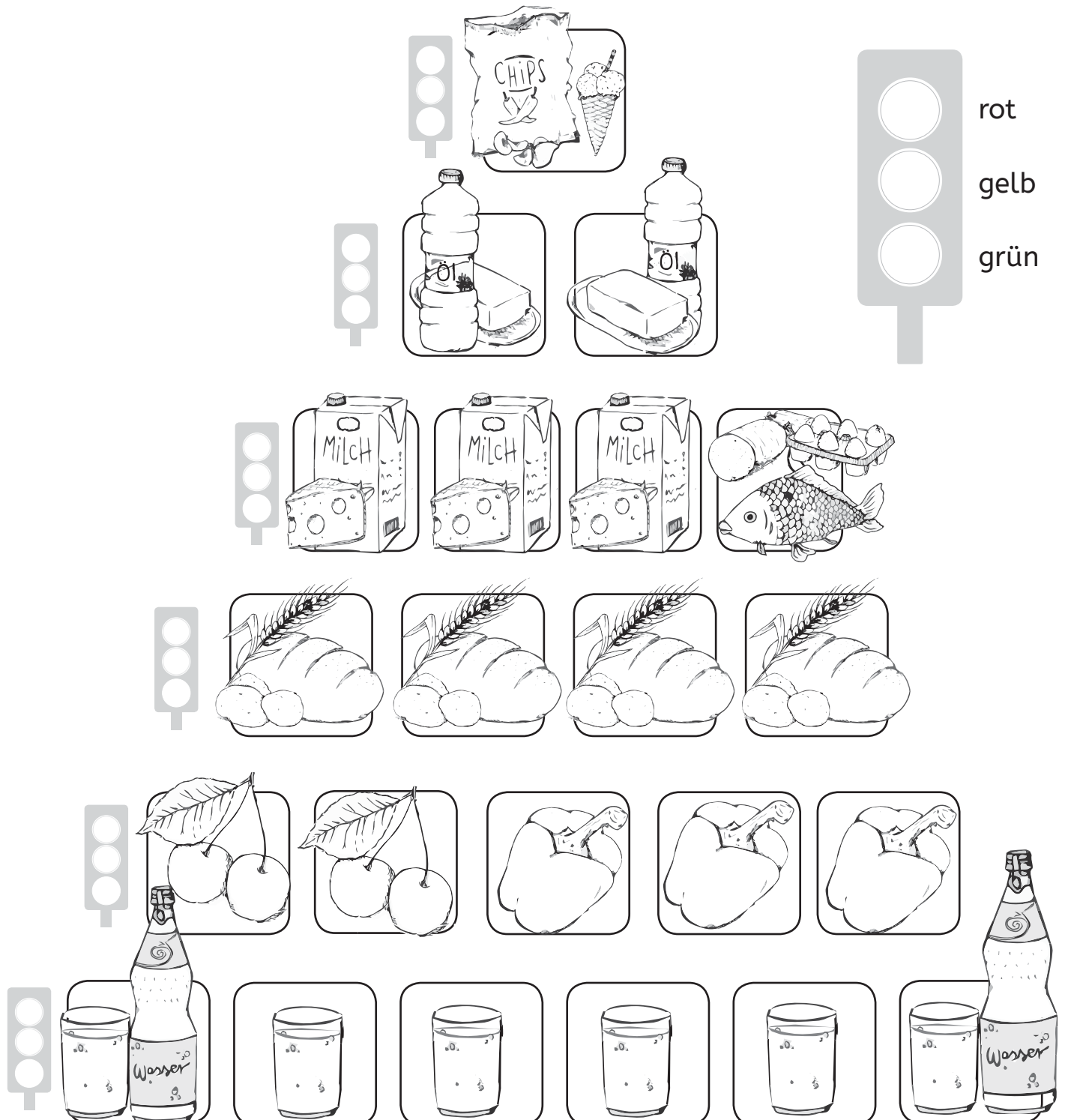
18 Lebensmittel aus dem roten Feld solltest du nur wenig essen.

19 Sie enthalten wenige Nährstoffe, dafür aber viel Zucker und Fett.“

Die Lebensmittelpyramide



Male die Lebensmittelpyramide in Ampelfarben aus.



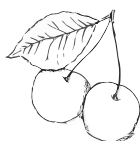
Die Lebensmittelgruppen in der Lebensmittelpyramide



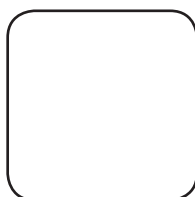
1. Male die Symbole der Lebensmittelgruppen in die Felder der Lebensmittelpyramide.



Getreide, Brot,
Nudeln, Reis und
Kartoffeln



Obst



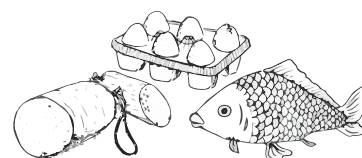
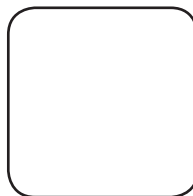
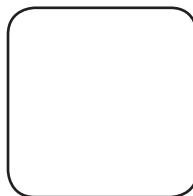
Gemüse
und Salat



Süßigkeiten,
fette und salzreiche
Knabberien

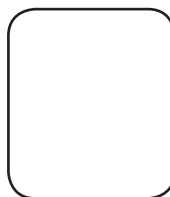
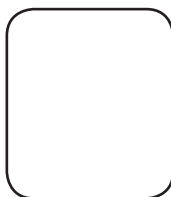
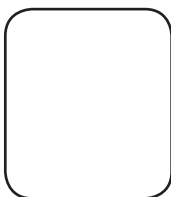
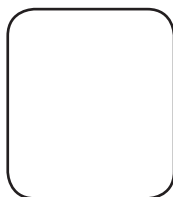


Milch und
Milchprodukte

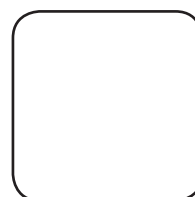
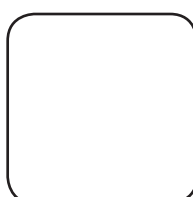
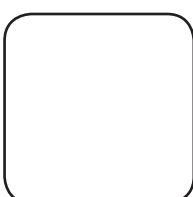
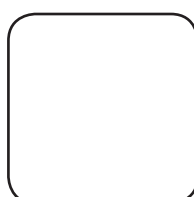
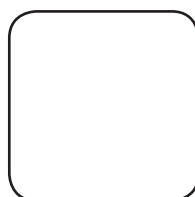
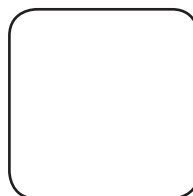
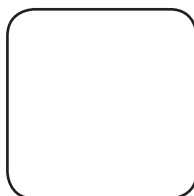
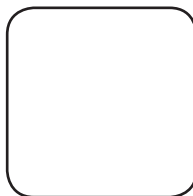
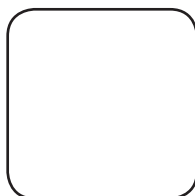
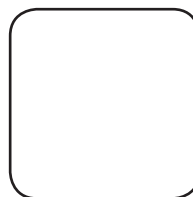
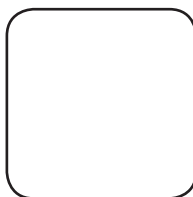
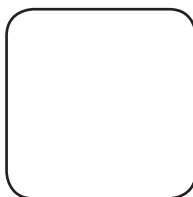
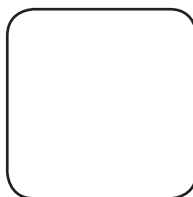


Fisch, Fleisch, Wurst
und Eier

Öle
und
Fette



Getränke



Die Lebensmittelgruppen in der Lebensmittelpyramide



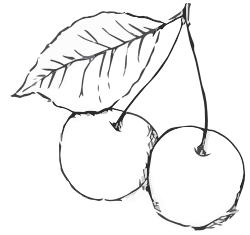
1. Setze folgende Wörter an der richtigen Stelle ein:

Obst, Lebensmittelpyramide, Lebensmittelpyramide, Nudeln, Milch, Eier, Esslöffel, selten, Gläser



- 1 Frau Dr. Jung erklärt den Kindern die _____.
- 2 Sie sagt: „Die _____ zeigt dir, wovon wir
- 3 täglich viel und wovon wir täglich weniger essen sollten.
- 4 Gemüse und _____ solltest du fünfmal täglich genießen.
- 5 Vier Portionen Brot, Kartoffeln, _____ oder Reis
- 6 solltest du am Tag essen.
- 7 Täglich kannst du drei Portionen _____ oder
- 8 Milchprodukte auswählen.
- 9 Aus der Gruppe Fleisch, Wurst, _____ und Fisch
- 10 kannst du nur eine Portion am Tag auswählen.
- 11 Mindestens sechs _____ Wasser oder ungesüßten Tee
- 12 solltest du pro Tag trinken.
- 13 Täglich kannst du zwei _____ Butter oder Öl zu dir nehmen.
- 14 Fettige und zuckerreiche Lebensmittel und Getränke
- 15 solltest du nur _____ essen.“

Lebensmittelgruppen: Gemüse und Obst



- 1 Mario schaut sich die Lebensmittelpyramide an.
- 2 Er fragt Frau Dr. Jung: „Warum sollen wir eigentlich
- 3 so viel Gemüse und Obst essen?“

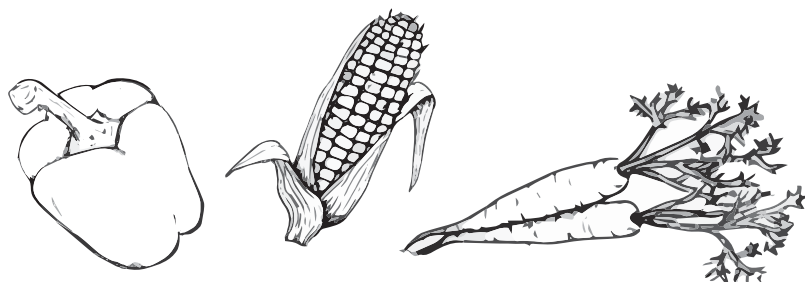
- 4 Frau Dr. Jung erklärt: „Gemüse und Obst enthalten
- 5 viele Vitamine und Mineralstoffe, die wir Menschen
- 6 zum Leben brauchen.
- 7 Sie sind nötig für den Aufbau von Zellen und Blutkörperchen.

- 8 Dein Körper muss Vitamine und Mineralstoffe
- 9 über die Nahrung aufnehmen, weil er sie nicht selbst
- 10 herstellen kann.

- 11 Deshalb sollten wir möglichst viel Gemüse und Obst essen.

- 12 Vitamin C ist ein Vitamin, dass der Mensch mit der Nahrung
- 13 aufnehmen muss.
- 14 Vitamin C stärkt die Widerstandskraft gegen Krankheiten,
- 15 wie zum Beispiel Erkältung oder Grippe.

- 16 Außerdem finde ich Gemüse und Obst saftig und lecker.“



Nährstoffe für deinen Körper



- 1 Frau Dr. Jung erzählt den Kindern, dass jede Lebensmittelgruppe
- 2 den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgt.
- 3 Die Nährstoffe braucht der Körper zum Lernen, Spielen und Wachsen.

- 4 Frau Dr. Jung schreibt an die Tafel:
- 5 In Obst, Gemüse und Salat stecken viele Vitamine,
- 6 Mineralstoffe und Ballaststoffe. Vitamine und Mineralstoffe helfen
- 7 deinem Körper, sich vor Krankheiten zu schützen.
- 8 Ballaststoffe sorgen dafür, dass deine Verdauung gut funktioniert.

- 9 In Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln stecken viele Kohlenhydrate.
- 10 Diese Nährstoffe versorgen deinen Körper mit Energie,
- 11 die du zum Lernen, Spielen und Wachsen brauchst.

- 12 In Milch und Milchprodukten stecken Eiweiße und Mineralstoffe.
- 13 Kalzium ist ein Mineralstoff und ist wichtig für deine Nerven.
- 14 Es stärkt deine Knochen und Zähne.

- 15 In Fleisch, Fisch und Eiern steckt viel Eiweiß. Eiweiß ist wichtig
- 16 für den Aufbau von Muskeln und neuen Zellen in deinem Körper.

- 17 In Butter, Margarine und Ölen steckt Fett.
- 18 Fett ist ein Nährstoff, der Energie liefert und
- 19 deinem Körper hilft, seine Temperatur
- 20 zu halten und Vitamine aufzunehmen.

- 21 Wasser ist der wichtigste Bestandteil
- 22 unserer Nahrung. Ohne Wasser
- 23 kannst du nur wenige Tage überleben.
- 24 Wasser ist in Getränken, Gemüse und Obst enthalten.



Nährstoffe für deinen Körper



- 1 Mario hat heute in seiner Brotdose ein Brot mit Butter,
- 2 Käse und zwei Tomatenscheiben dabei.
- 3 Welche Nährstoffe sind in dem Pausenbrot enthalten?

4 Vervollständige die Sätze.

5 In den Tomaten stecken _____

6 Im Brot stecken _____

7 Im Käse stecken _____

8 In der Butter steckt _____

9 In welchen Lebensmitteln stecken viele Kohlenhydrate?



Gemüse- und Obstexperten



1 In den Sommerferien sind Ela und Mario
2 in der Schulbetreuung. Heute machen sie
3 in der Garten-AG Gurkensalat.

4 Mario und Ela gehen in den Schulgarten,
5 um zwei Gurken zu ernten.
6 Ela fragt: „Mario, kennst du
7 den Unterschied zwischen
8 Gemüse und Obst?“



9 Mario kennt sich mit Gemüse aus.
10 Er macht schon seit zwei Jahren bei der Garten-AG mit.

11 Mario erklärt: „Der Unterschied ist schwierig.
12 Obst stammt von mehrjährigen Pflanzen. Mehrjährige Pflanzen
13 wachsen immer weiter, wie zum Beispiel der Apfelbaum.“

14 Gemüse stammt meist von einjährigen Pflanzen.
15 Diese Pflanzen musst du jedes Jahr neu pflanzen.

16 Einige Gemüsesorten können wir nur essen, wenn wir sie vorher
17 kochen. Oder hast du schon rohen Mais gegessen?“

18 Ela lacht: „Nein, mag ich nicht.“

19 Mario sagt: „Viel wichtiger als der Unterschied zwischen Obst
20 und Gemüse ist das, was sie gemeinsam haben.
21 Beide sind lecker und für den Körper gesund, weil sie viele Vitamine,
22 Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten.“

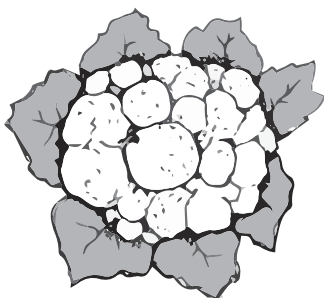
Gemüse- und Obstexperten



1. Obst stammt meist von _____ Pflanzen.

2. Gemüse stammt meist von _____ Pflanzen.

3. Entscheide! Wie essen wir unser Gemüse?



roh gekocht
☐ ☐



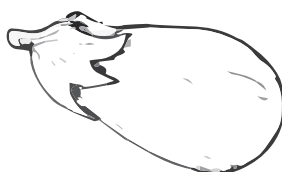
roh gekocht
☐ ☐



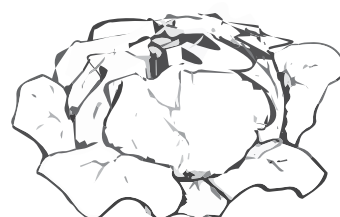
roh gekocht
☐ ☐



roh gekocht
☐ ☐



roh gekocht
☐ ☐



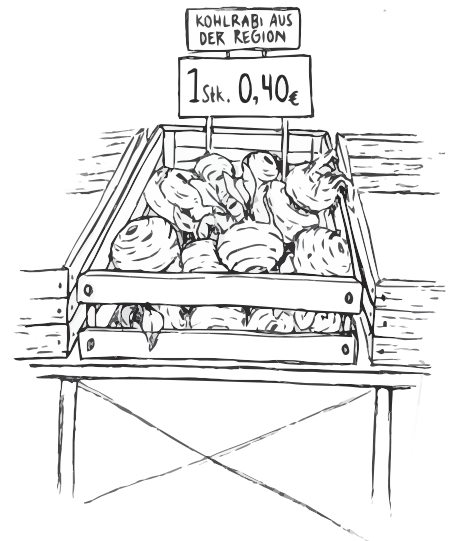
roh gekocht
☐ ☐

4. Was haben Obst und Gemüse gemeinsam?

Mario kauft Gemüse ein



- 1 Mario geht mit seinem Vater auf den Markt.
- 2 Der Vater kauft Gemüse aus der Region ein.
- 3 Es ist frisch geerntet.
- 4 Er erklärt: „Alle Obst- und Gemüsesorten
- 5 werden zu unterschiedlichen Jahreszeiten reif.
- 6 Reifes Obst und Gemüse aus der Region ist
- 7 besonders frisch und nährstoffreich.
- 8 Dieser Kohlrabi kommt aus unserer Region.
- 9 Für den Transport hierher zum Markt werden keine Flugzeuge
- 10 oder Schiffe benötigt. Der Transportweg ist kurz.
- 11 Regionales Obst und Gemüse ist daher oft frischer.
- 12 Und es hat noch einen Vorteil: Es ist häufig auch billiger
- 13 als Obst und Gemüse aus fernen Ländern.“



Kaufe
Gemüse und Obst
unverpackt,
so vermeidest du
Müll.

Gemüsekalender



- 1 Ela und Mario wohnen im Rheinland. Hier sind die Haupterntezeiten
- 2 für einheimisches Gemüse von Mai bis Oktober.
- 3 Der Gemüsekalender zeigt, wann welches Gemüse reif ist
- 4 und geerntet werden kann.



- 5 1. In welchen Monaten kannst du Kohlrabi ernten?

- 6 2. In welchen Monaten kannst du Erbsen ernten?

- 7 3. In welchen Monaten kannst du Möhren ernten?

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Möhren												
Tomaten												
Gurken												
Blumenkohl												
Kürbis												
Erbsen												
Zucchini												
Kohlrabi												
Bohnen												

Kostproben Partnerarbeit: Was schmeckt denn da?



Ihr braucht: eine Partnerin oder einen Partner, eine Augenbinde, kleingeschnittenes Obst und Gemüse, Löffel, Brettchen



1. Stellt euch das Obst und Gemüse bereit.
2. Ein Kind bekommt die Augen verbunden.
3. Das andere Kind gibt ihm nacheinander die Nahrungsmittel in den Mund.
4. Kreuzt an, wie das Kind mit verbundenen Augen den Geschmack der Obst- und Gemüsestücke beschreibt.
5. Kreuzt an, welches Obst bzw. Gemüse es am Geschmack erkennt.
6. Tauscht danach die Rollen.

Name des Lebensmittels	süß	sauer	bitter	weich	hart	lecker	Lebensmittel erkannt
------------------------	-----	-------	--------	-------	------	--------	----------------------

Name Kind 1: _____

Name Kind 2: _____

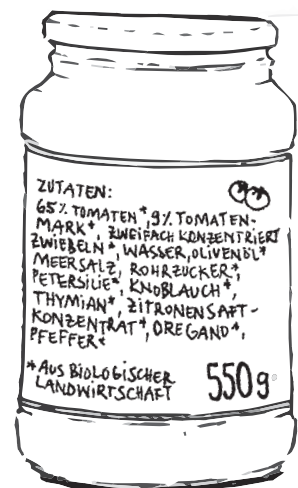
Was verrät uns die Verpackung eines Lebensmittels?



- 1 Im Supermarkt werden verarbeitete Lebensmittel
- 2 in unterschiedlichen Verpackungen verkauft.
- 3 Auf allen Verpackungen stehen wichtige Informationen
- 4 zu den verwendeten Zutaten.
- 5 Das ist wichtig. Denn viele Menschen haben gegen
- 6 bestimmte Zutaten Allergien.
- 7 Die Zutatenliste zeigt ihnen, ob sie das Lebensmittel
- 8 essen können.
- 9 Bei der Zutatenliste ist die Reihenfolge wichtig:
- 10 An erster Stelle steht das, wovon am meisten enthalten ist.
- 11 Am Schluss steht das, wovon sich am wenigsten
- 12 in dem Lebensmittel befindet.
- 13 Schaue dir eine Lebensmittelverpackung an.
- 14 Findest du die Zutatenliste?



Vergleiche: Welche Zutaten benutzt du für eine selbstgemachte Tomatensauce? Welche Zutaten sind in einer fertigen Tomatensauce enthalten? Was fällt dir auf?



Was verrät die Verpackung eines Lebensmittels?



- 1 Im Supermarkt werden Lebensmittel
- 2 in unterschiedlichen Verpackungen verkauft.
- 3 Untersuche eine Verpackung ganz genau.
- 4 Suche folgende Angaben.



5 Name des Lebensmittels: _____

6 Mengenangaben: _____

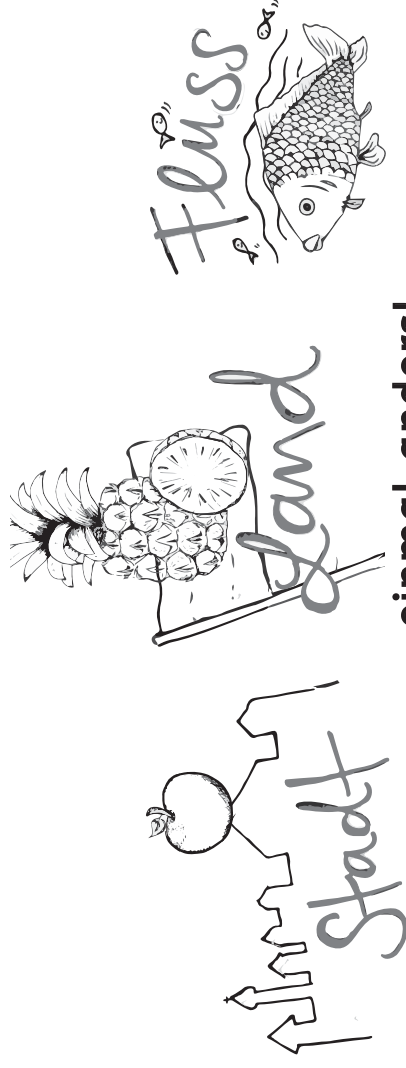
7 Mindesthaltbarkeitsdatum: _____

8 Zutaten: _____

9 Name und Adresse des Herstellers:

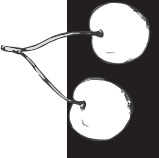
10 Nährwerte:

Mein Name: _____

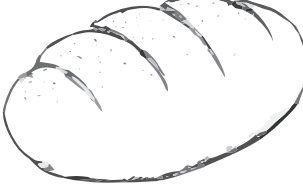
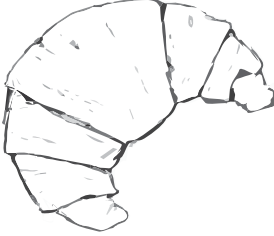
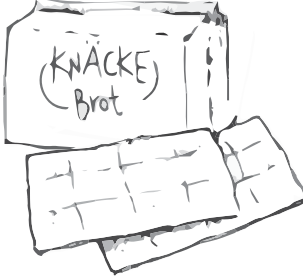
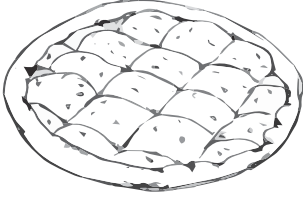


... einmal anders!

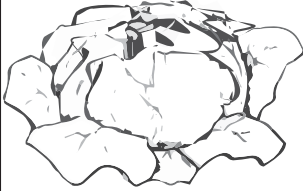
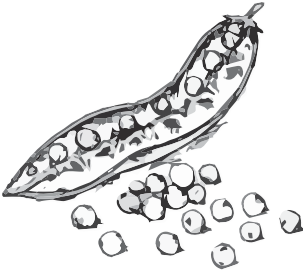
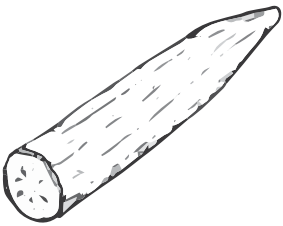


 Obst	 Gemüse	 Getränke	 Gerichte	 Süßigkeiten/ Knabbereien	 Punkte

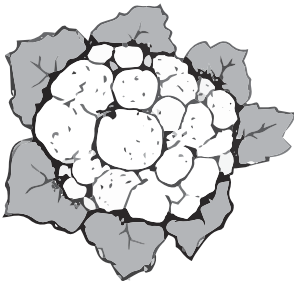
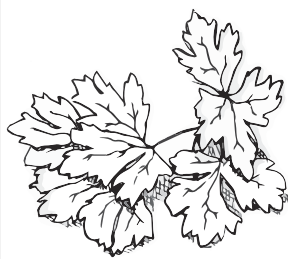
Lebensmittel

	das Mehl		das Brot
	das Croissant		das Knäckebrot
	das Fladenbrot		die Nudeln
	die Kartoffeln		der Reis
	das Müsli		die Cornflakes

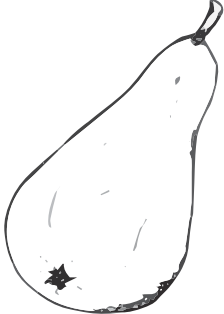
Lebensmittel

	die Salzstangen		der Kopfsalat
	die Zwiebel		der Knoblauch
	die Erbsen		der Mais
	die Möhren		die Tomaten
	die Gurke		die Aubergine

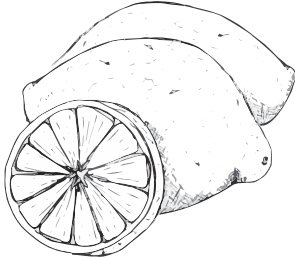
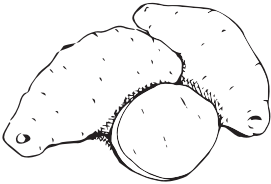
Lebensmittel

	die Zucchini		der Paprika
	der Blumenkohl		der Kohlrabi
	die Bohnen		die Petersilie
	die Oliven		die Bananen
	der Apfel		die Orangen

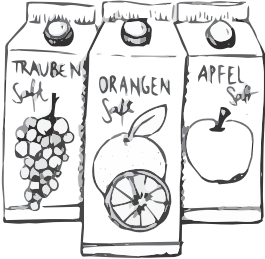
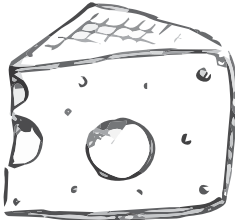
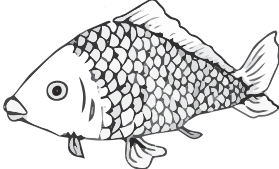
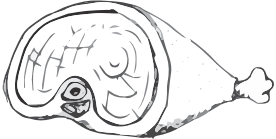
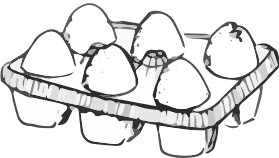
Lebensmittel

	die Birne		die Pfirsiche
	die Erdbeeren		die Kirschen
	die Pflaumen		die Weintrauben
	die Melonen		die Ananas
	der Kürbis		die Aprikosen

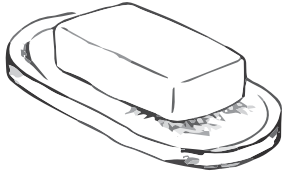
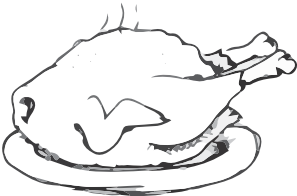
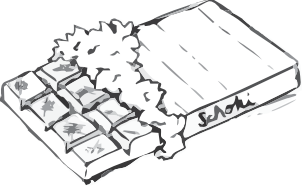
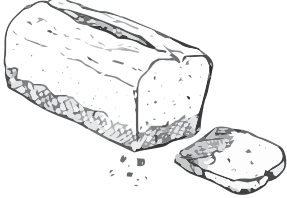
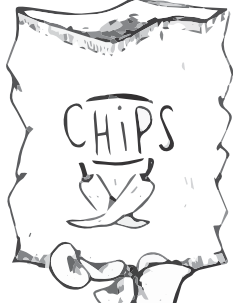
Lebensmittel

	die Feigen		die Zitronen
	die Okraschoten		die Kokosnüsse
	die Süßkartoffeln		die Minze
	die Pistazien		die Walnüsse
	die Haselnüsse		das Mineral- wasser

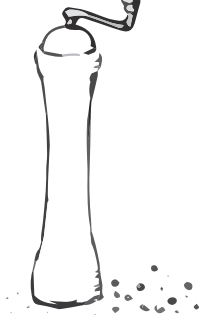
Lebensmittel

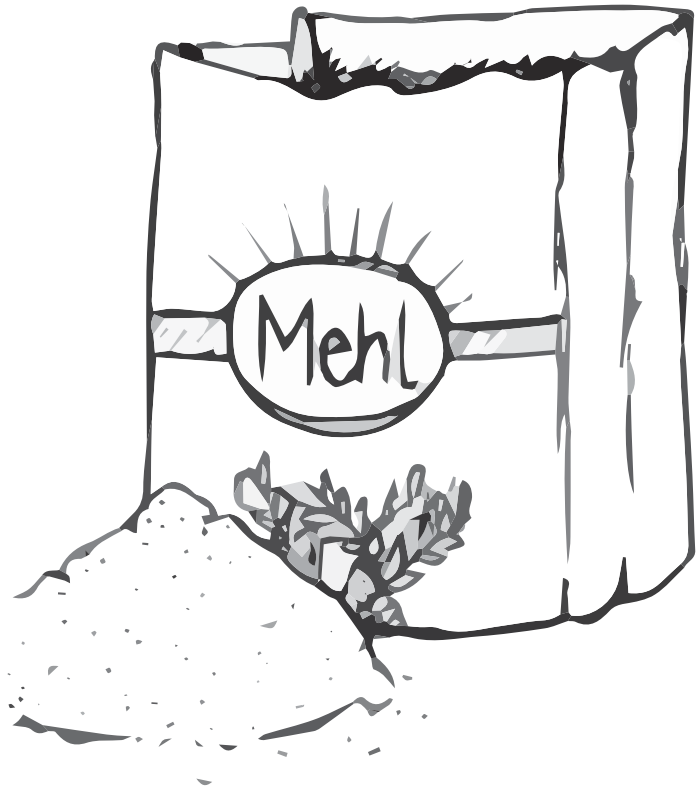
	die Säfte		der Tee
	die Milch		der Joghurt
	der Käse		der Fisch
	das Fleisch		die Eier
	die Wurst		das Öl

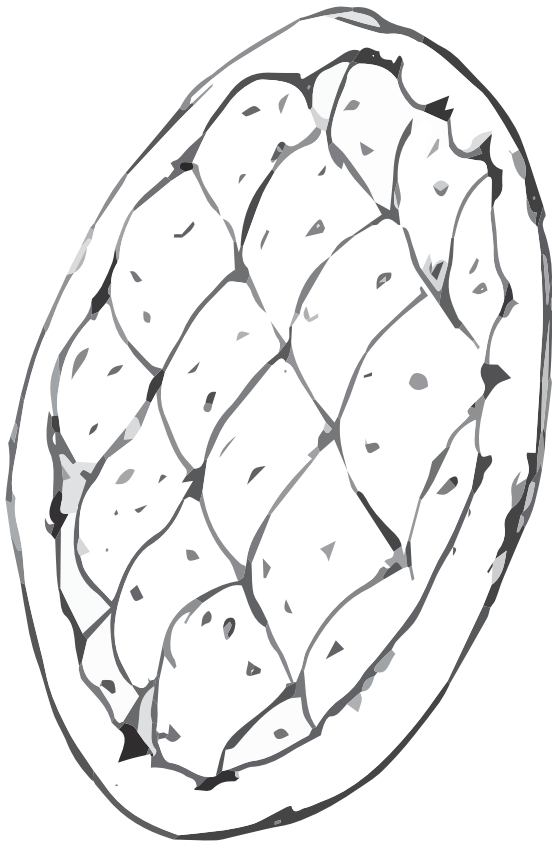
Lebensmittel

	die Butter		der Quark
	die Margarine		die Marmelade
	das Geflügel		die Gummi-bärchen
	die Schokolade		der Kuchen
	das Eis		die Chips

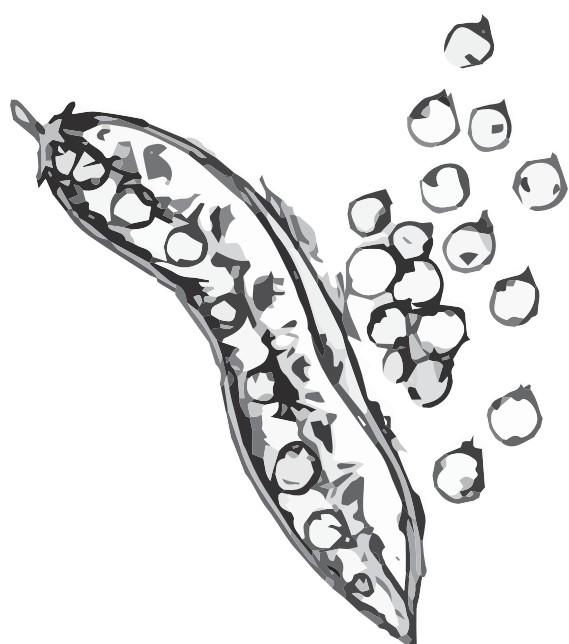
Lebensmittel

	der Zucker		das Salz
	der Pfeffer		der Ingwer

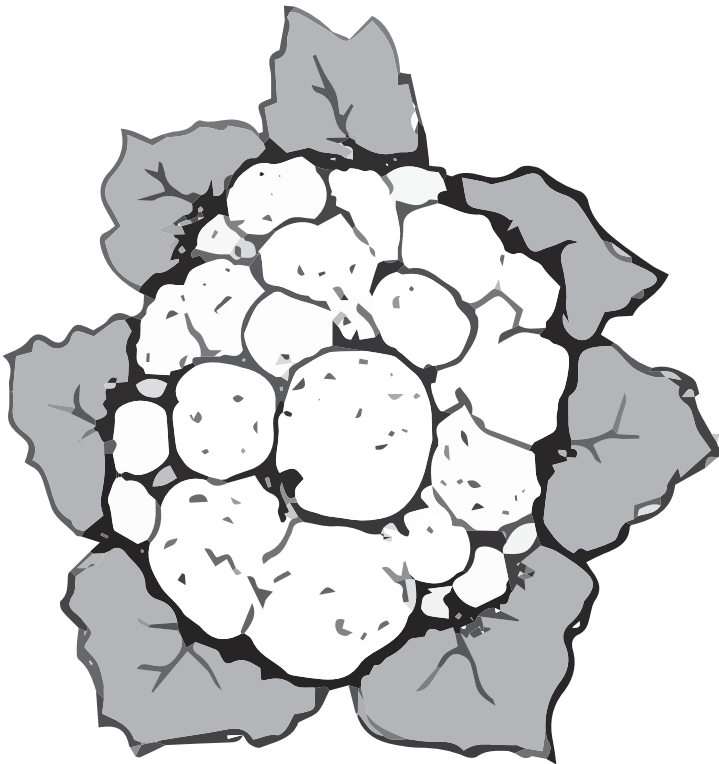


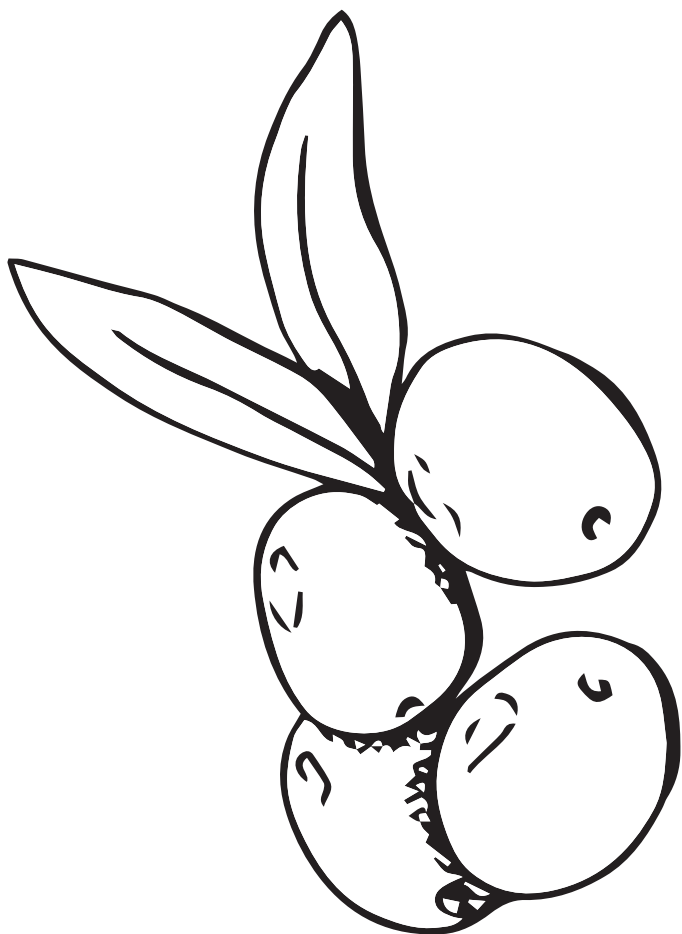
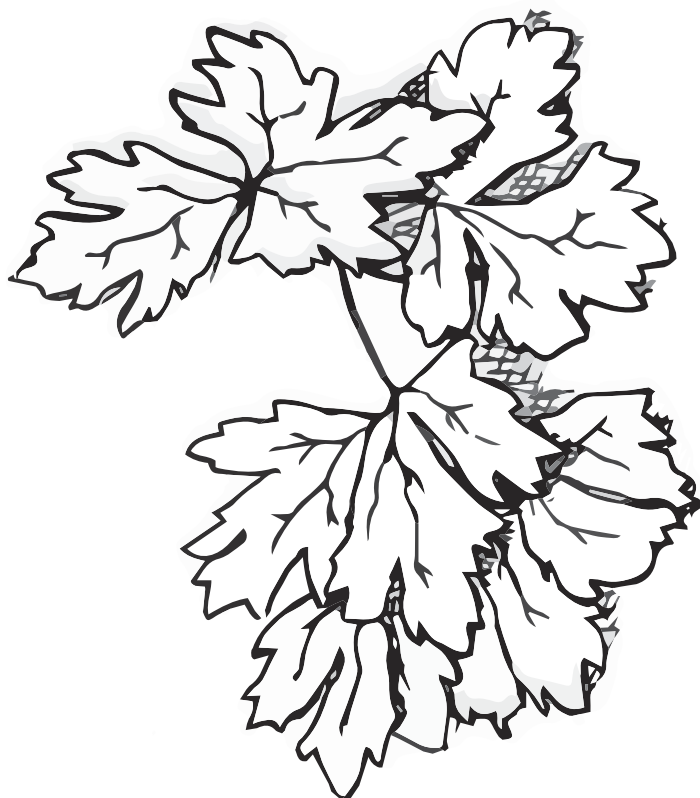


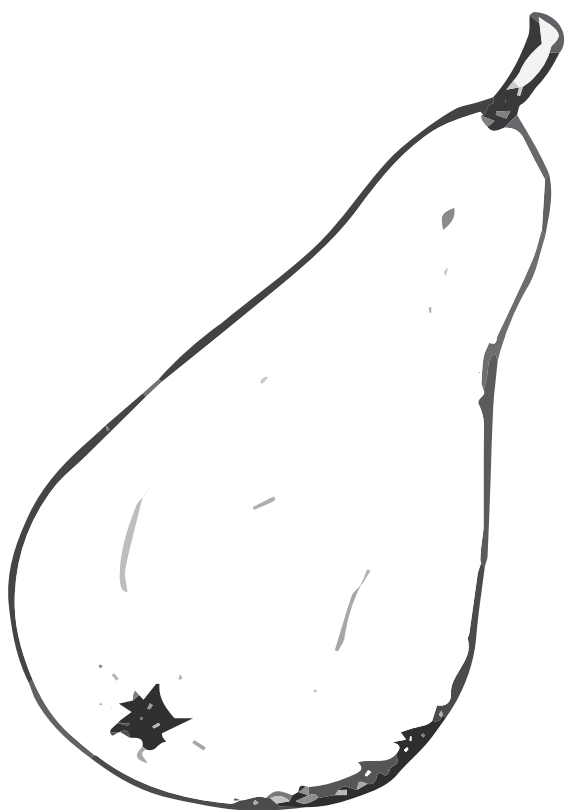
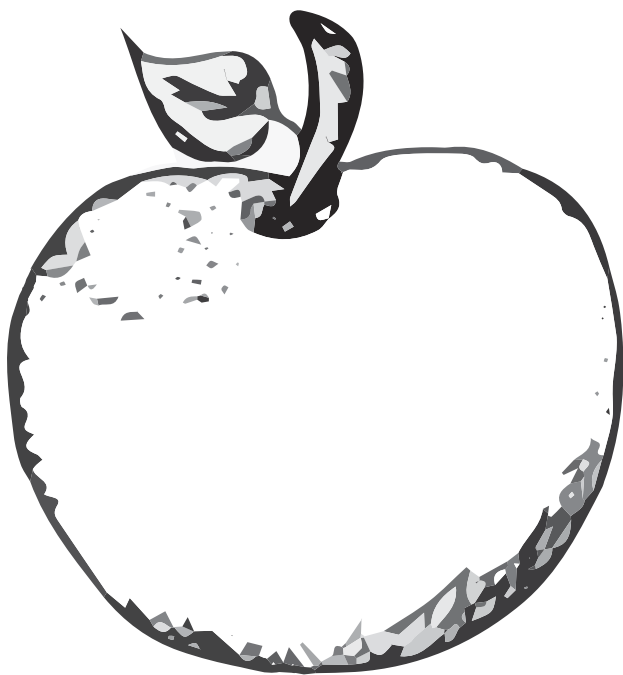


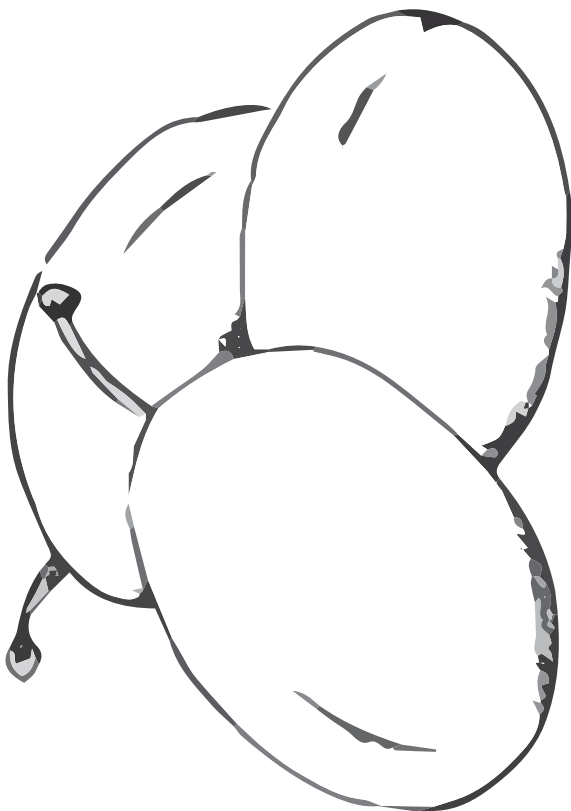


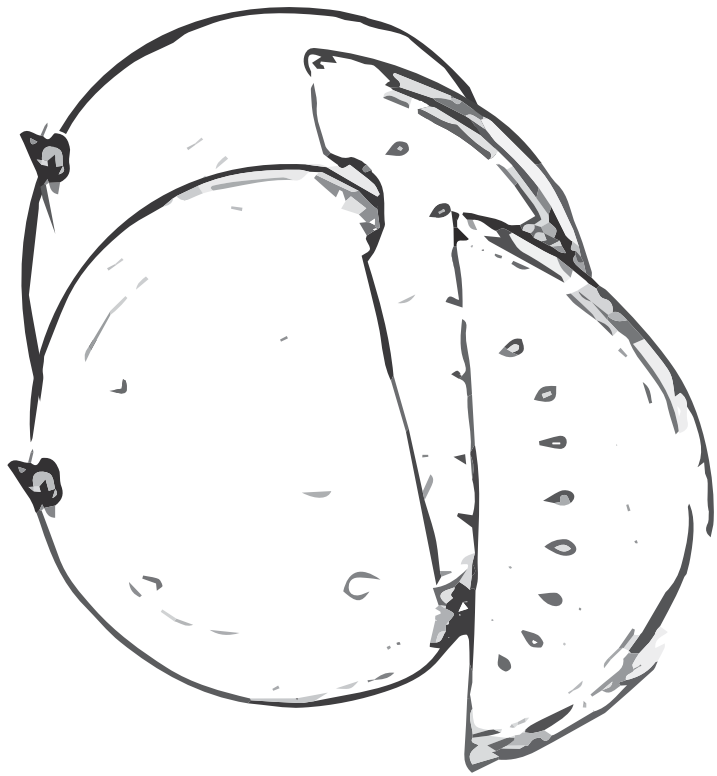


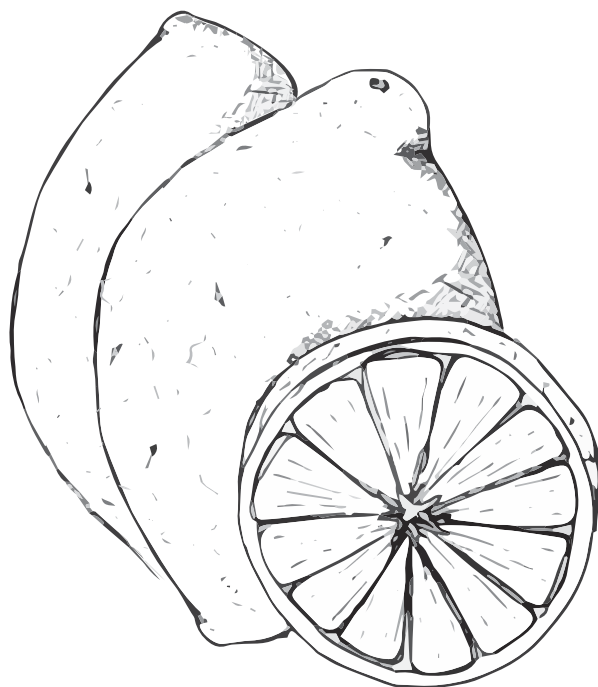
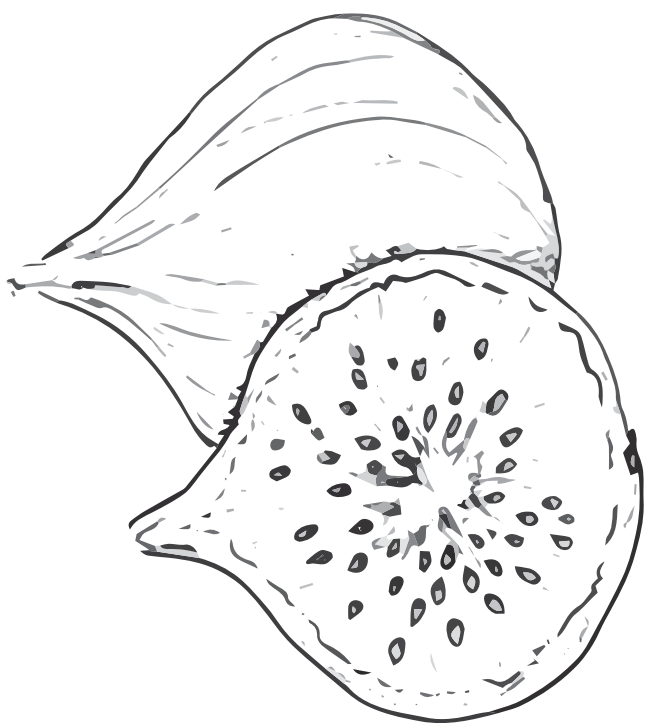


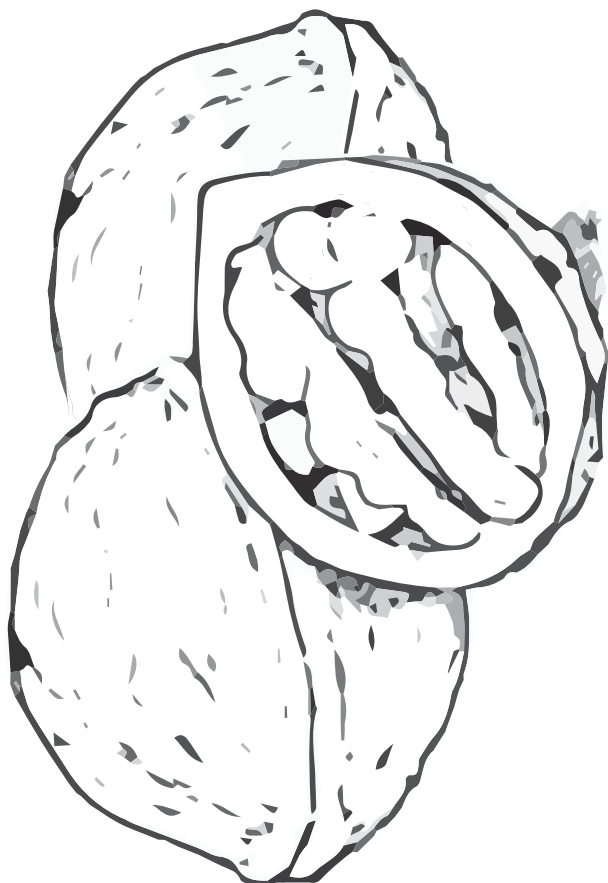
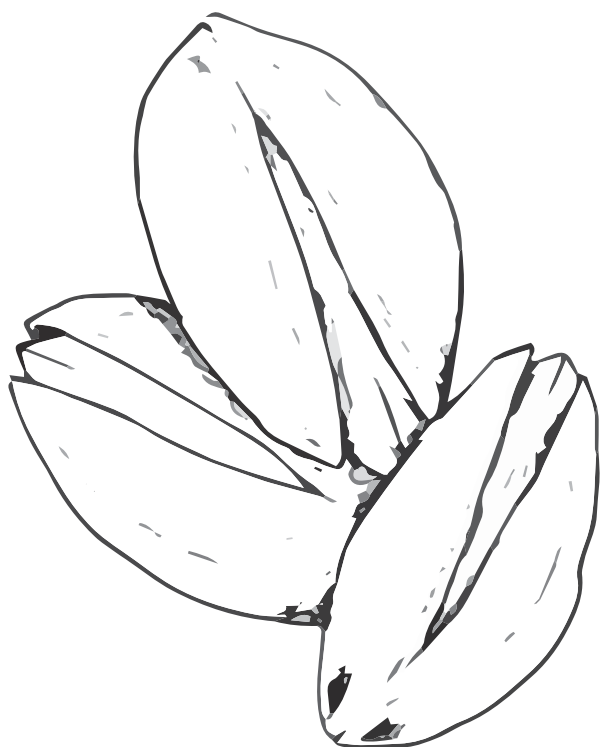
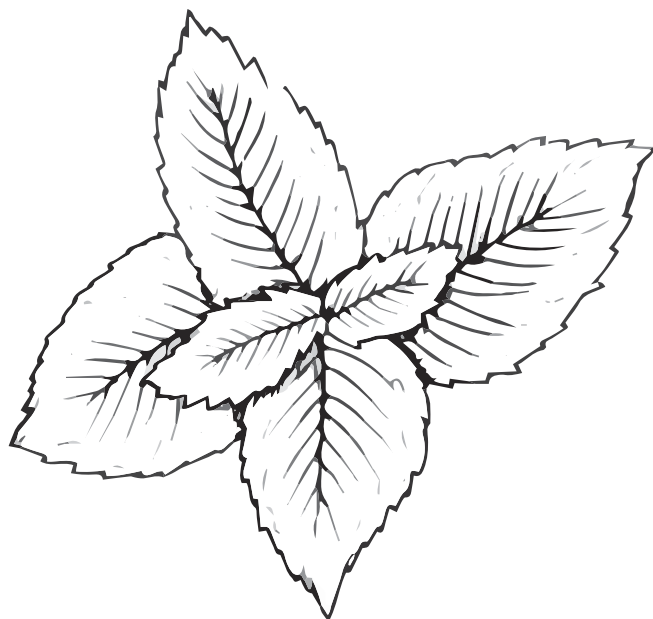
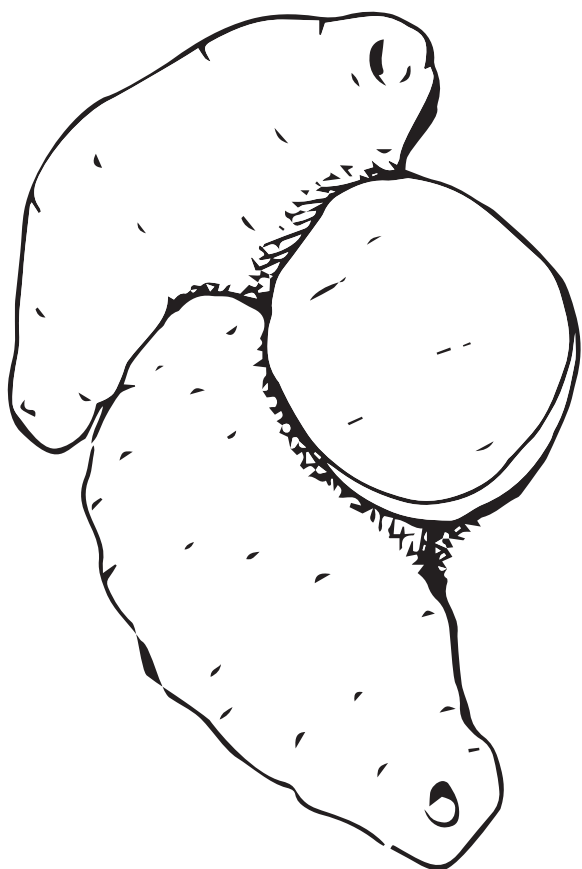


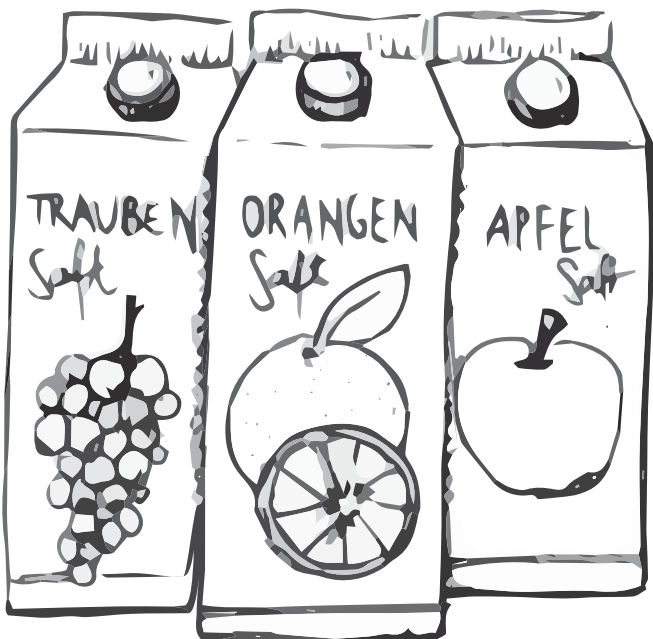


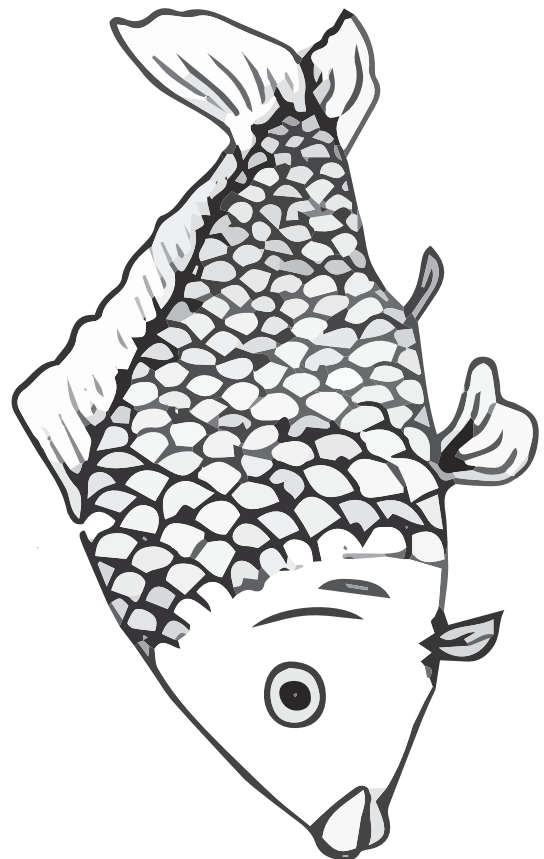
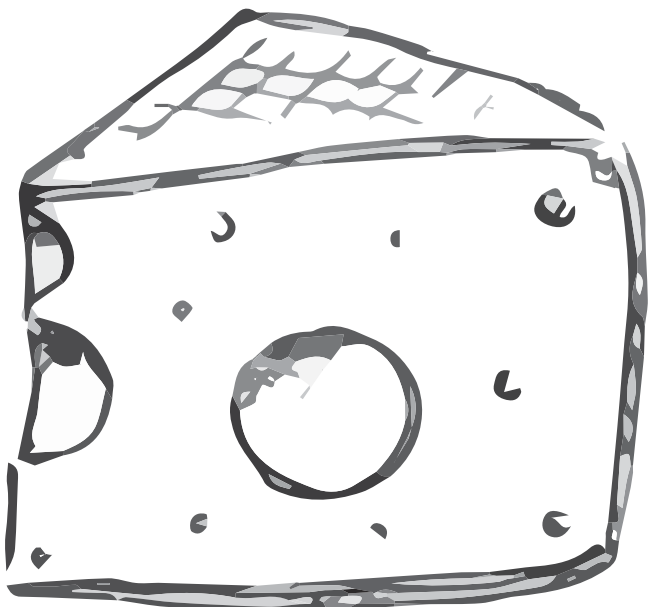




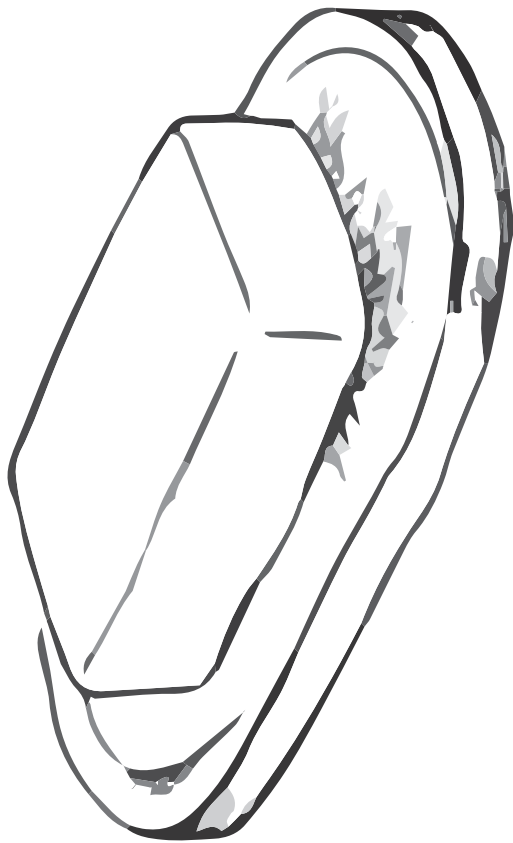


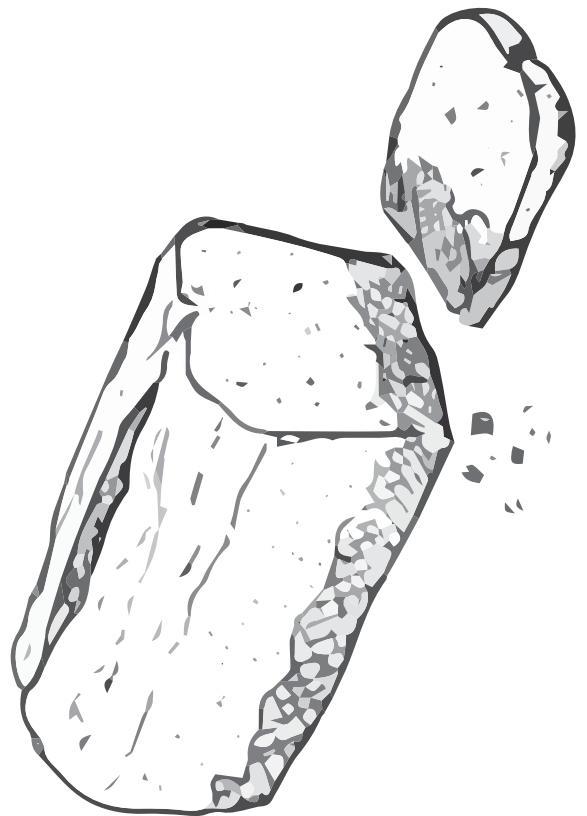
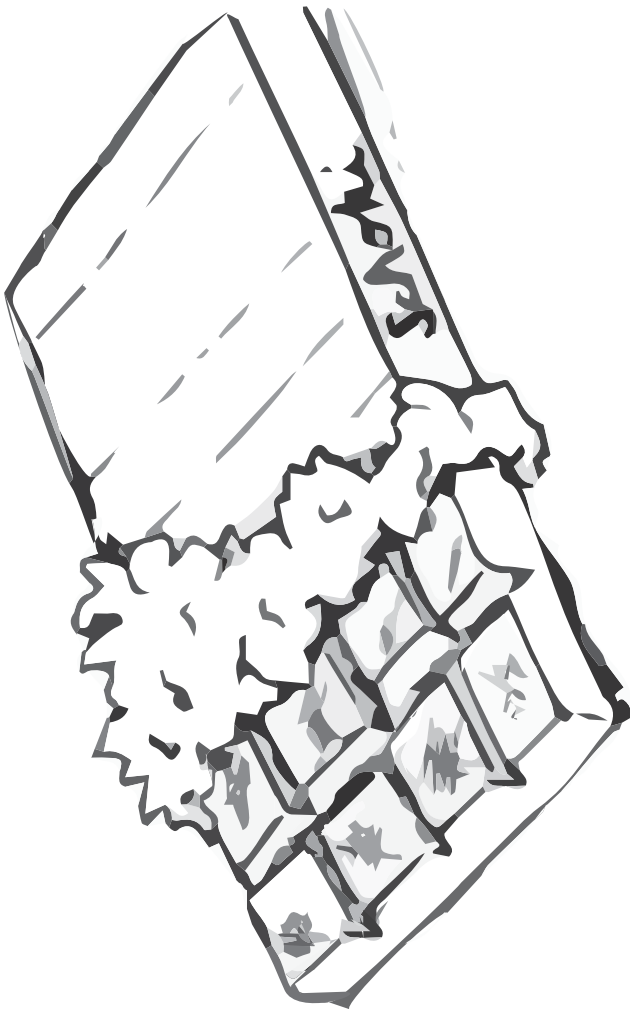


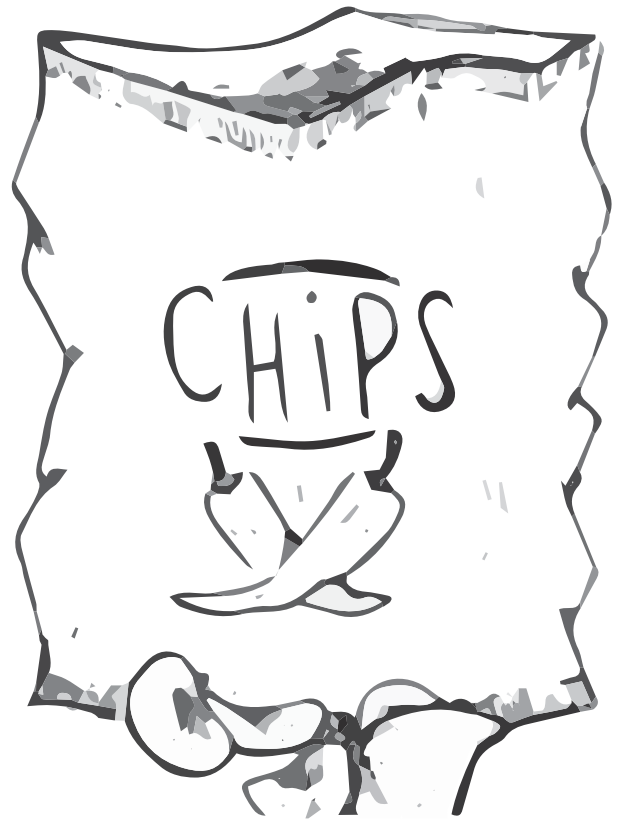


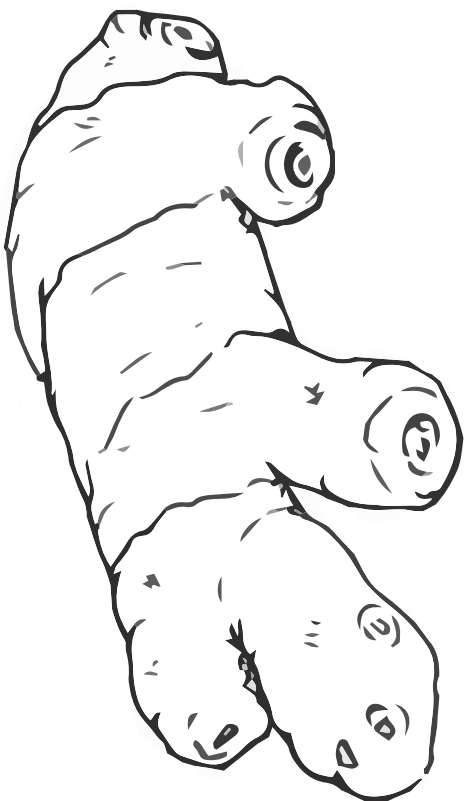
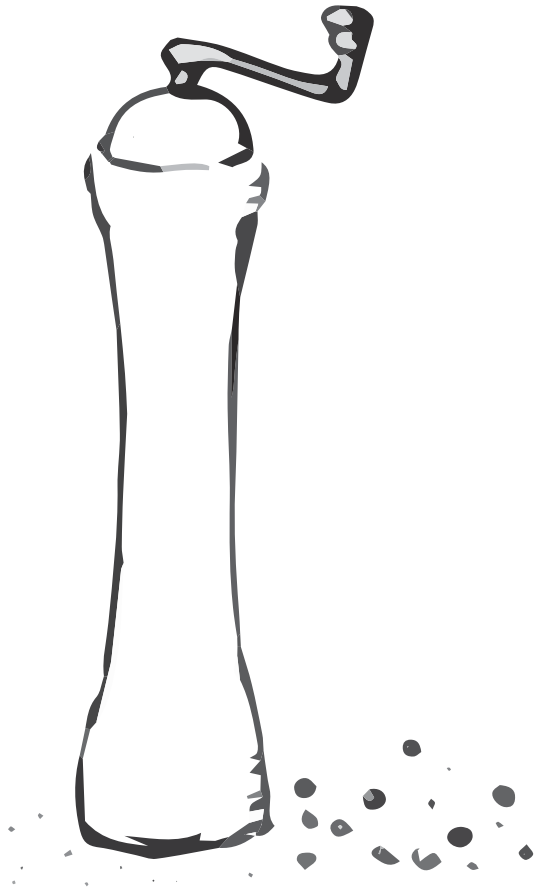












das

Croissant

das

Mehl

das

Knäckebröt

das

Brot

die Kartoffeln

das Fladenbrot

der Reis

die Nudeln

die

Salzstangen

das

Müsli

der

Kopfsalat

die

Cornflakes

die Erbsen

die Zwiebel

der Mais

der Knoblauch

die Gurke

die Möhren

die Aubergine

die Tomaten

der
Blumenkohl

die
Zucchini

der
Kohlrabi

der
Paprika

die Oliven

die Bohnen

die Bananen

die Petersilie

die Birne

der Apfel

die Pfirsiche

die Orangen

die Pflaumen

die Erdbeeren

die Weintrauben

die Kirschen

der Kürbis

die Melonen

die Aprikosen

die Ananas

die

Okraschoten

die

Feigen

die

Kokosnüsse

die

Zitronen

die Pistazien

die Süßkartoffeln

die Walnüsse

die Minze

die

Fruchtsäfte

die

Haselnüsse

der

Tee

das

Mineralwasser

der Käse

die Milch

der Fisch

der Joghurt

die Wurst

das Fleisch

das Öl

die Eier

die Margarine

die Butter

die Marmelade

der Quark

die

Schokolade

das

Geflügel

die

Gummibärchen

der

Kuchen

der Zucker

das Eis

das Salz

die Chips

der Ingwer



der Pfeffer

