

# Inhalt



Diese Kopiervorlagen sind bei mündlich-praktischem Unterricht als Ideen- und Anregungsvorlage für die Klasse 1 geeignet.

Vorwort

Seite

5

Für diese Klassenstufen geeignet

Arbeitspass

6

1	2	3	4
---	---	---	---

## Gesunde Ernährung

7 - 13

- Was ist gesund?
- Bausteine unserer Nahrung
- Die Ballaststoffe
- Was unser Körper braucht
- Die Ernährungspyramide

Seite

7	1	2	3	4
8		2	3	4
9			3	4
10		2	3	4
11			3	4
12		2	3	4
13			3	4
14		2	3	4
15			3	4
16		2	3	4
17		2	3	4
18			3	4
19		2	3	4
20		2	3	4
21		2	3	4
22		2	3	4
23	1	2	3	4
24		2	3	4
25	1	2	3	4
26		2	3	4
27		2	3	4
28	1	2	3	4
29		2	3	4
30			3	4
31	1	2	3	4
32		2	3	4
33			3	4
34	1	2	3	4
35		2	3	4

## Ohne Wasser läuft nichts!

14 - 15

## Die Geschichte des Brotes

16 - 20

- Die Getreidearten
- Das Getreidekorn: Aufbau und Inhaltsstoffe
- Mehlsorten – Was steht auf der Tüte?
- Wo kommen Kohlehydrate vor?
- Ein Topfbrot backen
- Auch Nudeln sind aus Getreide

## Die Kartoffel

21 - 24

- Wir erforschen die Kartoffel
- Das Kartoffelgerichte-Wochenlied
- Leckere Kartoffelgerichte

## Obst und Gemüse

25 - 35

- Kernobst, Steinobst und Beerenobst
- Der Apfel
- Die Obsttester
- Lustige Früchtchen
- Nüsse, Kerne und Samen
- Samen – Ölsaaten
- Vitamine
- Das „Obst- und Gemüse-ABC“
- Fünf am Tag

# Inhalt



Diese Kopiervorlagen sind bei mündlich-praktischem Unterricht als Ideen- und Anregungsvorlage für die Klasse 1 geeignet.

## Seite

### **Frische Lebensmittel**

#### **- Konserven - Tiefkühlkost**

**36 - 40**

- Fertiggerichte
- Hamburger, Döner, Pizza und Pommes frites – Fast Food
- Zusatzstoffe
- Obst und Gemüse reisen um die Welt

Für diese Klassenstufen geeignet

1	2	3	4
---	---	---	---

#### **Zucker – alle mögen es süß!**

**41**

#### **Fette**

**42**

#### **Das gesunde Frühstück**

**43 - 44**

- Bunter Frühstücksspieß

#### **Zusammen kochen und essen**

**45 - 47**

- Tisch decken – gemeinsam schmeckt es besser ...
- Benehmen bei Tisch

#### **Die Lösungen**

**48 - 55**

Seite

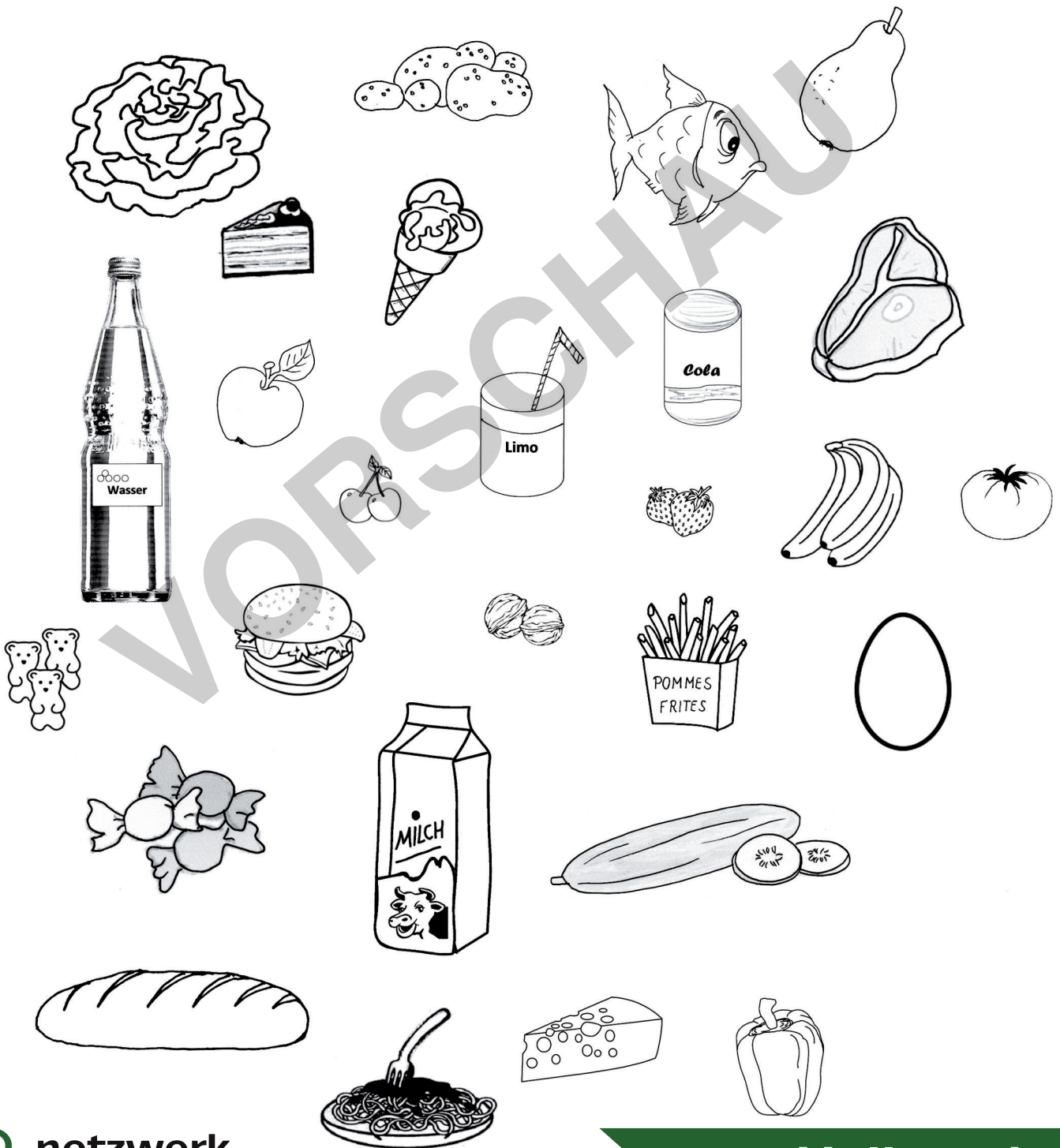
36		2	3	4
37		2	3	4
38		2	3	4
39			3	4
40			3	4
41			3	4
42		2	3	4
43		2	3	4
44	1	2	3	4
45		2	3	4
46	1	2	3	4
47		2	3	4

# 1 Gesunde Ernährung

## Was ist gesund?

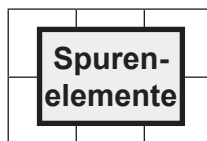
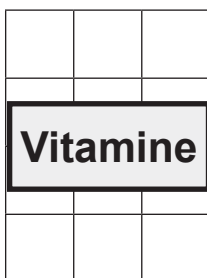
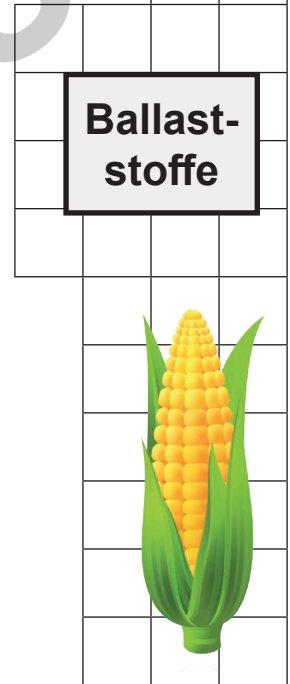
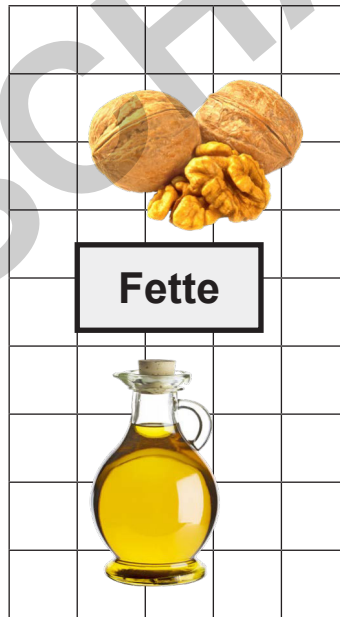
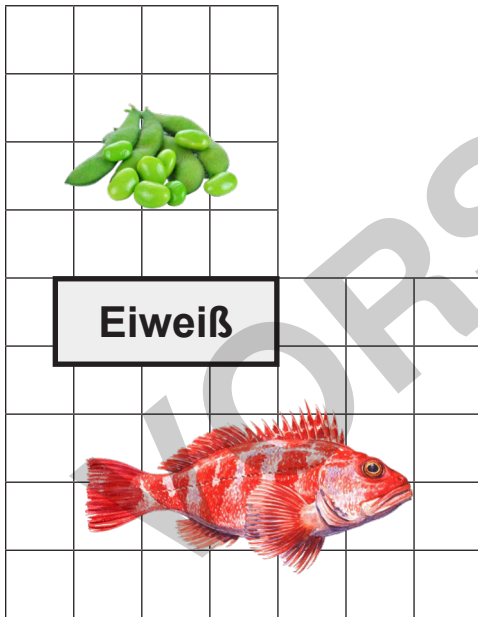
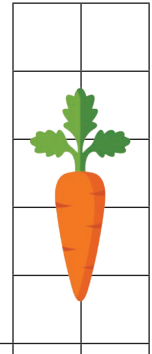


- Aufgabe 1:**
- Was ist gesund? Kreise die Bilder grün ein.
  - Was ist nicht gesund (ungesund)? Kreise die Bilder rot ein.
  - Erkläre, warum du die Lebensmittel (z.B. Äpfel) für gesund hältst.
  - Warum findest du z.B. Limonade ungesund?





**Aufgabe 7:** Schneide die Puzzleteile aus und setze das Puzzle so zusammen, dass sich ein Rechteck ergibt.



Dein Körper besteht zum größten Teil (zu 60-75 %) aus Wasser. Wasser hat viele wichtige Aufgaben, denn es gelangt in jede Zelle. Zellen sind die kleinsten Bausteine unseres Körpers. Wir haben ganz, ganz viele davon.

- Wasser trägt die Nährstoffe zu den verschiedenen Zellen unseres Körpers.
- Wasser kühlt unseren Körper. Wenn es heiß ist, schwitzen wir stark. Der Schweiß verdunstet und unsere Haut kühlt ab. So müssen wir trinken – am besten Wasser.
- Wasser ist auch wichtig für unsere Ausscheidungen. Durch unsere Nieren fließen jeden Tag etwa 1500 Liter Blut – das sind etwa 5 Badewannen voll. Die Nieren „reinigen“ das Blut. Sie entfernen Giftstoffe. Das saubere Blut fließt in unseren Körper zurück. Die schädlichen Stoffe werden mit dem Harn (Pipi) ausgeschieden.
- Auch unser Darm braucht zur Verdauung Wasser, was unser Körper verliert.
- Selbst die Lunge gibt beim Atmen Wasser ab. Das kann man an einem kalten Tage beobachten, wenn der Atem „dampft“.

Der Flüssigkeitsspeicher in unserem Körper muss also regelmäßig aufgefüllt werden. Ohne Wasser würden wir nur etwa 3 Tage überleben.



**Aufgabe 1:** Notiere zu jedem Körperteil, warum es auf jeden Fall Wasser braucht.

			
<b>Die Haut</b>	<b>Die Nieren</b>	<b>Der Darm</b>	<b>Die Lungen</b>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

#### Mehlsorten – Was steht auf der Tüte?

Der Mehltyp gibt an, wie viel Milligramm Mineralstoffe in 100 g Mehl vorkommen. Um den Mineralstoffgehalt zu ermitteln, wird das Mehl verbrannt. Die zurückbleibende Asche besteht nur noch aus Mineralien. Bei 100 g Weißmehl der Type 405 bleiben ca. 0,405 g Asche bzw. Mineralien zurück.



Die Mineralstoffe sind hauptsächlich in der Kleie, also den Schalenrückständen der Getreidekörner enthalten. Es gilt: je niedriger die Mehltypzahl ist, desto weniger Mineralstoffe enthält das Mehl.

Für Weizenmehl gilt:

- Die Type 405 ist Haushalts- bzw. Kuchenmehl
- Die Type 550 ist für helle Brotsorten, Brötchen und Kleingebäck
- Die Type 1050 ist dunkler. Aus diesem Mehl werden Mischbrote hergestellt.
- Typ 1700 ist Weizenschrot, also schon fast Vollkornmehl.
- Vollkornmehl wird fein vermahlen, enthält aber sämtliche Bestandteile des Korns.
- Vollkornschrot ist nur grob zerkleinert.



EA

- Aufgabe 5:**
- Unser Körper braucht Mineralstoffe. Welches Mehl ist am besten für unsere Ernährung? Erkläre.*
  - Bringt verschiedene Mehlsorten mit! Verteilt sie auf kleinen Tellern oder hellem Papier! Beschriftet sie mit den Typennummern! Vergleicht die Mehle! Was stellt ihr fest?*

#### Wo kommen Kohlehydrate vor?

Kohlehydrate sind in vielen Lebensmitteln enthalten, ganz besonders in pflanzlichen Lebensmitteln, vom Gemüse über Obst hin zu Getreideprodukten und Kartoffeln. „Gute“ Kohlehydrate sind solche, die dem Körper wertvolle Energie liefern und zugleich lange satt machen wie zum Beispiel Vollkornprodukte. „Schlechte“ Kohlenhydrate wie Schokolade und Süßigkeiten stillen nur ganz kurz den Hunger. Dann muss man wieder essen.



EA

- Aufgabe 6:** *Welche Lebensmittel enthalten Kohlehydrate, die lange satt machen? Unterstreiche sie grün mit einem Lineal.*

Kartoffeln Bonbons Schokoriegel Vollkornbrot Kekse



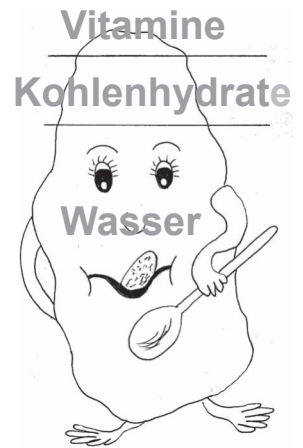
Netzwerk  
lernen  
Vollkornbrötchen Haferflocken

zur Vollversion

Wir erforschen die Kartoffel

**Was so alles in der Knolle steckt ...**

Die Kartoffelknolle enthält 78% Wasser. 15% sind Kohlenhydrate (Stärke). Der Rest besteht aus Ballaststoffen, Eiweiß, Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen und ganz wenig Fett.



**Aufgabe 2:** Setze die folgenden Wörter in den Text ein.

**Kohlenhydraten • Vitamin C • Eiweiß • Fett  
Wasser • Mineralstoffe**

Die Kartoffel besteht vor allem aus \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.  
Weil die Kohlenhydrate im Körper ganz langsam abgebaut werden, hält die Kartoffel lange satt. Außerdem enthält sie \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.

**Stärke-Nachweis in der Kartoffel**

Mit Jodlösung kann man Stärke in einem Lebensmittel nachweisen. Lebensmittel, die Stärke enthalten, verfärben sich nach dem Auftragen der Lösung dunkelblau.

- Du brauchst:
- eine Gurkenscheibe, eine Apfelscheibe
  - eine Kartoffelscheibe, ein Stück Brot
  - die Jodlösung

So geht es:

Lege die Kartoffel-, Brot-, Gurken- & Apfelscheiben (jeweils 0,5 cm dick) auf Küchenpapier oder einen Teller. Gib auf jede Scheibe einige Tropfen der Jodlösung. Beobachte! Trage in der Tabelle die Farbe und den Stärkenachweis ein.

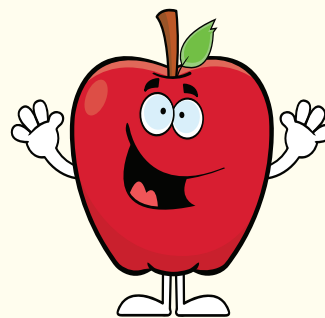
- + heißt ja, Stärke nachgewiesen, positiv
- heißt nein, keine Stärke nachgewiesen, negativ

Probe	Kartoffel	Brot	Gurke	Apfel
Farbe nach der Zugabe der Jod-Lösung				
Stärkenachweis ( + oder -)				

In Kartoffeln und Brot lässt sich Stärke nachweisen.

Der Apfel

Der Apfel ist ein kleines Wunder – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe – was er nicht alles enthält! Äpfel wachsen in Europa, Afrika, Amerika, Australien und Neuseeland. Deshalb können wir sie hier auch das ganze Jahr essen. In Deutschland findet die Apfelernte von Mitte Juli bis Oktober statt. Äpfel sind sehr gesund. Sie enthalten Mineralstoffe und Vitamine. Richtig gelagert, kann man Äpfel monatelang aufbewahren.



**Aufgabe 4:** Setze die folgenden Worte in den Lückentext richtig ein:

Energie - Mineralstoffe - Verdauung - Durst - Muskeln - Vitamin

Ein Apfel enthält \_\_\_\_\_ C. Das stärkt Widerstandskraft des Körpers. Er enthält \_\_\_\_\_, vor allem Kalium, das für Nerven und \_\_\_\_\_ wichtig ist. Frucht- und Traubenzucker liefern \_\_\_\_\_. Äpfel enthalten Pektin. Das ist ein Ballaststoff, der für die \_\_\_\_\_ gut ist. Dazu kommen etwa 85 % Wasser, das löscht den \_\_\_\_\_!



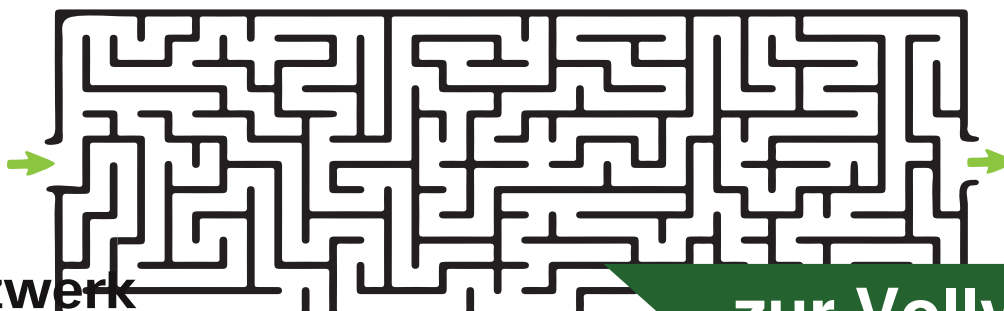
**Aufgabe 5:** Aus Äpfeln kann man viele andere Dinge herstellen. Setze zehn Wörter aus den Silben zusammen und schreibe sie in dein Heft.



Ap – Ap – Ap – Ap – Ap – Ap – Ap – Ap – Ap – ap – Brat – chen  
 – chen – chips – es – fel – fel – fel – fel – fel – fel – fel – fel – fel  
 – fel – ge – ku – ku – lee – mus – pfann – saft – tee – wein



**Aufgabe 6:** Die kleine Raupe Emma möchte gerne von dem Apfel naschen. Doch wie kommt sie dahin? Hilf ihr.





Samen – Ölsaaten

Schon früh fanden die Menschen heraus, dass sich aus einigen Pflanzensamen Öl pressen ließ. So gibt es heute die verschiedensten Öle. Gesunde Fettsäuren stecken kaum in tierischen Fetten wie z.B. Butter, dafür reichlich in Pflanzenöl. Unser Körper braucht Fett, etwa als Kälteschutz und um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K zu verwerten. Auch in Broten, Brötchen, Müsli sind die Samen richtig lecker. Geröstet kann man Sesam, Sonnenblumenkernen und Kürbiskerne über den Salat geben oder über einen Auflauf.

Du siehst hier der Reihe nach:

Sesam



Leinsamen



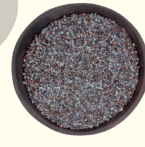
Kürbiskerne



Sonnenblumenkerne



Mohnsamensamen



**Aufgabe 12:** Male das Mandala aus. Rechts vom Bild siehst du den passenden Samen oder die Kerne dazu.



### Tiefkühlkost

Es gibt eine große Auswahl an tiefgekühltem Gemüse und Obst. Da es direkt nach der Ernte schockgefroren wird, ist es oft besser und enthält mehr Vitamine als frisches Gemüse, was lange Transportwege zurücklegt und auch noch einige Tage im Laden herumliegt. Konservierungsstoffe sind da nicht nötig.



Anders ist es bei tiefgefrorenen Pizzas und Pommes frites. Sie enthalten viele Fette und Zusatzstoffe, die nicht immer gesund sind.



### Konserven

Sie sind so gut wie endlos haltbar, doch: Die Vitamine bleiben bei der Konservierung fast immer auf der Strecke. Nur Hülsenfrüchte (außer Erbsen) und Tomaten aus der Dose sind zu empfehlen.

### Instant-Produkte

Gemüsecremesuppe oder Kartoffelpüree in Pulverform, Nudeln mit Hähnchen, das man nur mit heißem Wasser aufgießen muss, und das Ganze praktisch unbegrenzt haltbar – das geht leider nur mit vielen Zusatzstoffen.



### Produkte aus dem Kühlregal:

Auch im Kühlregal wird die Auswahl immer größer. Neben Pizzateig, Pasta und Saucen gibt es auch fertige Pfannkuchen, Suppen, Salate und sogar komplette Gerichte. Vorteil: Die Produkte sind frisch und enthalten daher deutlich weniger Zusatz- und Konservierungsstoffe. Nachteil: Sie sind nur begrenzt haltbar.

### Ungekühlte Fertigmahlzeiten

Wenn sich eine komplette Mahlzeit ohne Kühlung halten soll, kann man davon ausgehen, dass sie kaum noch Vitamine, dafür aber eine Reihe von Zusatzstoffen, etwa Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker enthält.



### Aufgabe 3:

*Erklärt mit euren Worten, warum die verschiedenen Fertigprodukte gut oder nicht so gut sind. Schreibt auf ein Blatt und vergleicht eure Ergebnisse.*

- Tiefkühlkost
- Konserven
- Instant-Produkte
- Produkte aus dem Kühlregal
- Ungekühlte Komplettmahlzeiten





**Aufgabe 3:** *Finde im Wortsuchspiel, was du zum Frühstück oder in der Pause essen kannst. Du findest 16 Sachen.*

Ö = OE

G	A	E	V	B	E	R	N	I	N	K	A	B
U	M	M	O	E	H	R	E	N	K	O	P	R
T	E	I	L	G	E	R	N	I	G	B	S	O
V	O	L	L	K	O	R	N	T	O	A	S	T
B	U	C	K	F	E	R	I	E	A	N	V	B
T	A	H	O	G	U	R	K	E	X	A	A	M
P	A	P	R	I	K	A	G	I	L	N	R	Ü
C	P	P	N	D	Ä	O	P	E	I	E	R	S
O	F	U	B	F	S	S	A	R	T	N	E	L
N	E	N	R	R	E	J	O	G	H	U	R	T
Ü	L	H	O	E	R	N	C	H	E	N	M	M
S	T	O	T	W	E	R	T	Z	I	P	A	N
S	H	J	P	U	T	E	N	W	U	R	S	T
E	K	N	Ä	C	K	E	B	R	O	T	X	Z

