

Gesunde Ernährung

Rätsel	Kurzbeschreibung	Schloss	Zahlencode	Sonstiges/Zubehör
Obst, Gemüse oder Getränk?	Variante analog: Obst Gemüse und Getränke müssen in eine Tabelle einsortiert werden. Die Aufgabe liegt in zwei Schwierigkeitsstufen vor. Variante digital: https://learningapps.org/watch?v=p9xeym5kc20		leicht: 6-5-3 schwer: 4-3-3 6-5-3	Arbeitsblatt <i>Obst, Gemüse oder Getränk?</i> QR-Code, Tablet mit QR-Code Reader
Kennst du die Namen?	Variante analog: Bilder müssen mit dem passenden Namen verbunden werden. Ein Bild bleibt übrig. Variante digital: https://learningapps.org/watch?v=ptqrkiazj20		9-1-4 9-1-4	Arbeitsblatt <i>Kennst du die Namen?</i> QR-Code, Tablet mit QR-Code Reader
Kräuter erkennen	Kräutertöpfe sind mit Ziffern beschriftet und müssen in die richtige Reihenfolge gebracht werden.		je nach Beschriftung	Hinweiskarte <i>Kräuter erkennen</i>
Eis zubereiten	Ein Rezept wurde in Streifen geschnitten. Die richtige Reihenfolge muss gelegt werden. Variante leicht: Buchstaben für das Lösungswort sind am Rand der Streifen aufgedruckt. Variante schwer: Buchstaben für das Lösungswort sind mit UV-Stift geschrieben.		1-0-0 1-0-0	Textstreifen Textstreifen, UV-Stift
Rezept rechnen	Alle Zahlen eines Rezepts müssen addiert werden.		3-6-6	Auftragskarte <i>Rezept rechnen</i> , Textstreifen von Auftragskarte <i>Eis zubereiten</i>
Auf dem Markt	Auf einem Wimmelbild müssen verschiedene Dinge gezählt werden.		5-6-9	Auftragskarte <i>Auf dem Markt</i>
Woher kommt das Essen?	Variante analog: Die Teile eines Trminos müssen aneinandergelegt werden. Auf der Rückseite der Teile stehen Zahlenkombinationen. Ein Teil bleibt übrig. Diese Kombination ist der Code für ein Schloss. Variante digital: https://learningapps.org/watch?v=pc7efpr4a20		1-0-2 1-0-2	Auftragskarte <i>Woher kommt das Essen?</i> , ausgeschnittene Trimino-Teile QR-Code, Tablet mit QR-Code Reader
Richtig oder falsch?	Variante analog: Aussagen müssen als richtig oder falsch erkannt werden. Variante digital: https://learningapps.org/watch?v=pdbg8b2pc20		1-0-6 1-0-6	Arbeitsblatt <i>Richtig oder falsch?</i> QR-Code, Tablet mit QR-Code Reader

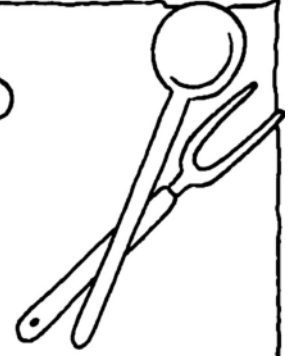


Inhalt der Schatzkiste



REZEPT

Gemüseaufstrich



Zutaten:

1/2 Gurke
 2 Karotten
 4 Radieschen
 2 Frühlingszwiebeln
 500 g Speisequark
 1 Prise Salz
 Schnittlauch zum
 Dekorieren

Zubereitung:

Das Gemüse waschen.
 Karotten und Gurke raspeln.
 Radieschen in kleine Stücke
 und Frühlingszwiebel in dünne
 Ringe schneiden.
 Das Gemüse mit dem Quark vermischen
 und mit etwas Salz abschmecken.
 Schmeckt lecker auf Vollkornbrot!

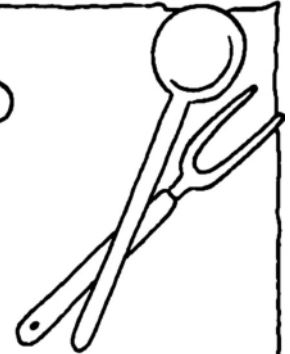


Inhalt der Schatzkiste



REZEPT

Müsliriegel



Zutaten:

50 g Mandeln
 50 g Haselnüsse
 50 g Sonnenblumenkerne
 200 g Trockenpflaumen
 2 Äpfel (geschält)
 150 g Mehl
 150 g Haferflocken
 100 g Rosinen
 2 Prisen Salz
 4 EL Honig

Zubereitung:

Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne,
 Trockenpflaumen, Rosinen, Äpfel und
 Haferflocken im Mixer zerkleinern und mit den
 restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten.
 Den Teig auf einem mit Backpapier belegtem
 Backblech verstreichen und für eine halbe
 Stunde bei 180°C Umluft im Backofen backen.
 Den gebackenen Teig noch warm in Riegel
 schneiden und abkühlen lassen.



Hinweiskarte Kräuter erkennen

Dein neuer Hinweis ist: Basilikum – Thymian – Petersilie



Eis zubereiten



Gesundes Fruchteis selbstgemacht

H

Zutaten:

U

350 g tiefgefrorenes Obst

4 Esslöffel Sahne

2 reife Bananen

N

Zubereitung:

D

Die Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und einfrieren.

E

Alle Zutaten mixen. Das Obst und die Bananen müssen tiefgefroren sein.

R

Wenn das Eis beim Mixen zu flüssig geworden ist, kannst du es noch einmal für 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen.

T