

# Inhalt

	Vorwort	4
<b>1</b>	<b>Die Bausteine unserer Nahrung</b>	
	Kohlenhydrate	5
	Eiweiß	6
	Fette	7/8
	Ballaststoffe	9
	Puzzle zu den Nahrungsbausteinen	10
	Ohne Wasser läuft nichts	11
<b>2</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	
	Die Kartoffel	12
	Stärke-Nachweis in der Kartoffel (oder im Brot)	13
	Blechkartoffeln	13
	Nudeln, Nudelbilder	14
	Nudeltanz	14
	Wir mahlen Getreide zu Mehl	15
	Topfbrot backen	16
<b>3</b>	<b>Obst und Gemüse</b>	
	5 am Tag	17
	Was ist Obst und was Gemüse?	18
	Welches Gemüse ist das? – Puzzle	19
	Sprossen – Wir züchten Kresse	20
	Kernobst – Der Apfel – Apfelled	21
	Äpfel und Birnen	22
	Erdbeeren – eine Geschichte	23
	Duftreise Obst	24
<b>4</b>	<b>Gesunde Zwischenmahlzeiten</b>	
	Das gesunde Pausenbrot	25
	Wer isst ein gesundes Frühstück?	26
<b>5</b>	<b>Die Ernährungspyramide</b>	
	Was und wie viel sollst du essen?	27/28
	4er Sudoku	29
	6er Sudoku	30
<b>!</b>	<b>Lösungen</b>	<b>31/32</b>

# Vorwort

Von Geburt an nimmt die Nahrung großen Einfluss auf unsere Entwicklung und unser Wohlbefinden. Unsere Kinder sollten daher schon im frühen Alter erfahren, wie wichtig unsere tägliche Nahrung ist und wie sie sich zusammensetzt. In diesem Band wird das Grundwissen über gesundes Essen spielerisch in Form von ansprechenden Zuordnungsspielen, Malvorlagen oder interessanten Versuchen vermittelt. Hinzu kommen ein paar einfache Rezeptvorschläge, die sich zusammen mit interessierten Kindern ohne großen Aufwand umsetzen lassen. Dies ist kein wissenschaftliches Werk. Es soll unseren Kindern nur die Grundbegriffe aufzeigen.

- Flüssigkeit ist wichtig für den Stoffwechsel. Sie bildet die Basis einer gesunden Ernährung. Ein Kind sollte etwa 800 ml am Tag trinken, vorwiegend Wasser.
- Für Gemüse und Obst gilt: Jeder sollte davon 5 Portionen über den Tag verteilt essen. Ein gutes Maß für eine Portion ist die eigene Hand. So wachsen die Portionen mit – entsprechend dem Alter und dem Nährstoffbedarf.
- Vollkornprodukte enthalten Ballaststoffe. Sie liefern entschieden mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. So gehören Vollkornprodukte zur gesunden Ernährung. Wichtige Ballaststoffe sind außerdem in Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst enthalten.

Ein gemeinsamer Einkauf, ein Besuch auf einer Streuobstwiese, oder gar ein eigener Garten am Kindergarten oder an der Schule vermitteln weitere Lernimpulse und Informationen.

Viel Freude und Erfolg mit den folgenden Seiten wünschen  
der Kohl-Verlag und

*Gabriela Rosenwald*



# 1 Die Bausteine unserer Nahrung

## Kohlenhydrate

Wo kommen Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) vor?

Kohlenhydrate sind in vielen Lebensmitteln enthalten, vom Gemüse über Obst hin zu Brot und Kartoffeln.

„Gute“ Kohlenhydrate sind solche, die dem Körper wertvolle Energie liefern und zugleich lange satt machen, wie z. B. Vollkornprodukte.

„Schlechte“ Kohlenhydrate stillen nur ganz kurz den Hunger, wie Schokolade und Süßigkeiten. Dann muss man wieder essen. Kuchen, Süßigkeiten, Schokolade und Pommes enthalten Kohlenhydrate. Auch enthalten sie viel Fett.

Aufgabe 1: Welche Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate, die lange satt machen? Kreise sie grün ein



# 1 Die Bausteine unserer Nahrung

## Eiweiß

Eiweiße werden auch Proteine genannt. Sie lassen unseren Körper wachsen. Eiweiße braucht unser Körper zum Aufbau von Muskeln, Organen, Knochen und Zellen. Da unser Körper keinen Eiweißspeicher besitzt, muss er regelmäßig mit Eiweiß versorgt werden.

- Tierisches Eiweiß steckt in Fleisch, Fisch, Eiern und Milch.
- Pflanzliches Eiweiß finden wir in Samen, Pilzen, Getreide, Nüssen und Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen oder Bohnen.

Wir weisen Eiweiß in der Milch nach:

Ihr braucht:

- ein Glas
- frische Vollmilch
- eine halbe Zitrone



So geht es:

- Ein Glas wird zu Hälfte mit Milch gefüllt.
- Danach wird etwas Zitronensaft zur Milch ins Glas gegeben und mit dem Löffel gut umgerührt.
- Das Aussehen der Milch wird nun genau betrachtet.

Beobachtung: Die Milch flockt aus, Eiweiß setzt sich ab

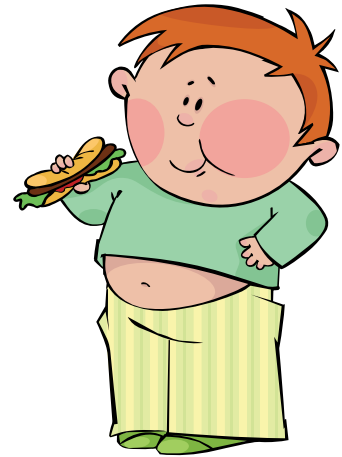
- Aufgabe 2:
- Erkläre, wozu unser Körper Eiweiß braucht.
  - Was ist tierisches Eiweiß? Was ist pflanzliches Eiweiß?



# 1 Die Bausteine unserer Nahrung

## Fette

**Fett** ist wichtig für unseren Körper. Er braucht Fett, um gesund und kräftig zu bleiben. Zu viel Fett ist jedoch ungesund und macht dick. So ist es wichtig zu wissen, welche Nahrungsmittel viel Fett enthalten.



Gesunde Fette sind in Olivenöl, Rapsöl, Lachs und Nüssen.  
Ungesunde Fette findet man in Butter, Speck und Schmalz.

Ihr braucht:

- 4 Kaffeefiltertüten
- Schere
- Schneidebrett
- Messer
- Pipette
- verschiedene Nahrungsmittel, zum Beispiel: Käse, Kartoffel, Gurke, Sahne, Apfelsaft, Brot, Wurst, Milch .



So geht es:

- Die Kinder schneiden die Filtertüten auseinander, sodass es acht gleich große Papiere gibt.
- Auf jedem Papier wird ein Nahrungsmittel notiert (oder die Kinder malen es an den Rand), damit es nachher keine Verwechslungen gibt.
- Nun schneiden die Kinder die Nahrungsmittel in würfelgroße Stücke.
- Mit der Schnittfläche der Würfel wird vorsichtig über das Filterpapier gerieben oder getupft.
- Mit der Pipette geben die Kinder 2 - 3 Tropfen Apfelsaft, Milch und Sahne auf das Filterpapier.
- Dann wird das Papier zum Trocknen zu Seite gelegt.
- Wenn die Filterpapierstücke getrocknet sind, schaut sie gegen das Licht an.

**Beobachtung:**

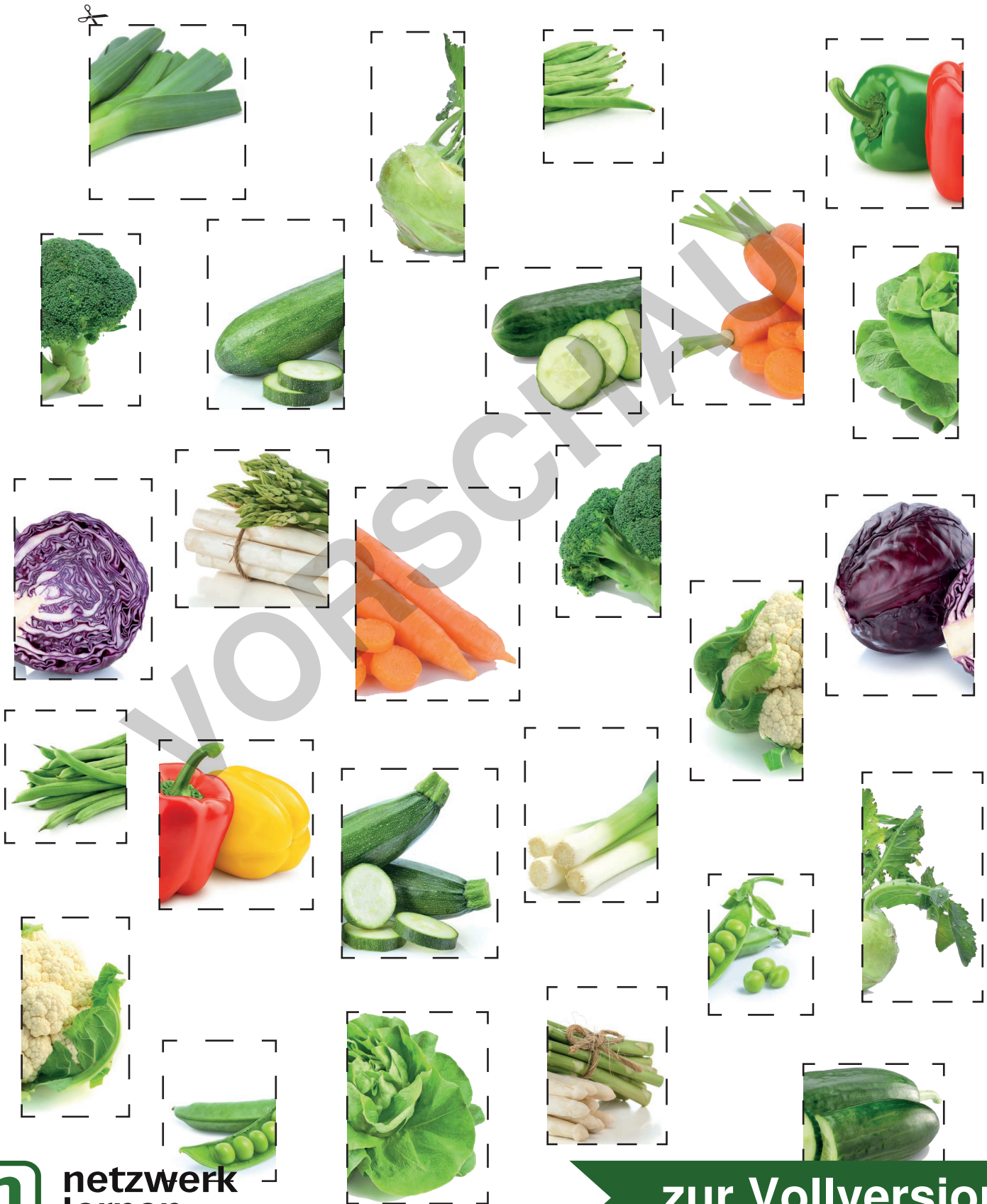
Auf den Löschpapieren von Käse, Sahne, Wurst und Schokolade siehst du einen durchscheinenden Fleck. Die anderen Filterpapierstücke von Kartoffel, Gurke, Apfelsaft und Brot sehen wieder aus wie vorher.

**Erklärung:**

In manchen Nahrungsmitteln ist Fett enthalten, in anderen nicht. Fett macht auf Papier Flecken, die nicht mehr weggehen, das Wasser hingegen verdunstet wieder. Käse, Sahne, Wurst und Schokolade enthalten Fett, deshalb seht ihr dort die Flecken. In Kartoffel, Gurke, Apfelsaft und Brot ist kein Fett, das Wasser ist auf dem Filterpapier wieder verdunstet.

## Welches Gemüse ist das?

**Aufgabe 3:** Schneide die Bilder unten aus. Füge die verschiedenen Hälften richtig zusammen. Welche Gemüsearten erhältst du?



## Sprossen



Kein Gemüse kann die Sprossen übertreffen. Sie liefern viele Vitamine und Mineralien. Die Samen können das ganze Jahr über z. B. auf der Fensterbank gezogen werden. Alles, was man braucht ist ein Keimgefäß, Wasser und natürlich die Keimsaaten.

In jedes Keimglas (oder Schüsselchen) füllt man einige Keimsaaten (etwa ein Esslöffel) und gibt so viel Wasser hinzu, dass die Samen darin über Nacht quellen können. Am nächsten Tag schüttet man das Wasser weg, spült die Samen (am besten in einem Sieb) und gibt sie dann ohne Wasser in die Keimgläser zurück. Viele Sprossen kann man bereits nach 24 Stunden essen, z. B. Mungbohnsensprossen, Sonnenblumensprossen oder Getreidekeimlinge.

Hier die 4 Regeln, die man befolgen sollte:

- Keimlinge regelmäßig (mind. 2mal täglich) mit frischem Wasser spülen.
- Die Keimlinge sollen feucht bleiben, aber nicht im Wasser liegen.
- Die beste Temperatur ist normale Raumtemperatur.
- Die Keimlinge brauchen viel Platz zum Atmen – den Keimbehälter nicht zu voll machen
- Fertig gekeimte Sprossen kann man abgedeckt einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

## Wir züchten Kresse

Ihr braucht:

- eine flache Schale, Kressesamen, Watte oder Küchenpapier, Wasser

So geht es:

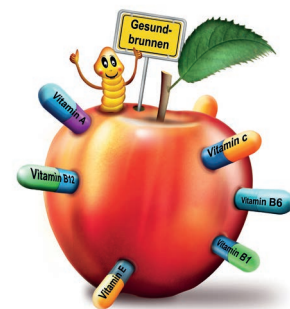
- Legt die Watte in eure Schale und gebt ein wenig Wasser darauf
- sät die Kresse darauf und bringt ein Namensschildchen an
- stellt die Schalen auf die Fensterbank

Nun muss die Aussaat bis zur Ernte noch einige Tage gut feucht gehalten werden. Da die Kresse nicht in Erde eingesät wird, könnt ihr von Anfang an beobachten, wie sich die Pflänzchen entwickeln.



## Kernobst – Der Apfel

Der Apfel ist ein kleines Wunder – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe – was er nicht alles enthält! Äpfel wachsen überall. 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. Richtig gelagert kann man Äpfel monatelang aufbewahren.



Ein frischer, knackiger Apfel enthält Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe. Schälen wir ihn, geht bereits ein Teil der wertvollen Stoffe verloren. Kochen wir den Apfel zu Apfelmus, verliert er auch noch Ballaststoffe und Vitamin C.

**Aufgabe 4:** Die Kinder berichten, wie die gesunden Vitamine und Mineralstoffe beim Apfel verloren gehen.



## In einem kleinen Apfel (altes Volksgut)

**Aufgabe:** Male zu den 3 Strophen passende Bilder auf ein großes Blatt.

**In einem kleinen Apfel**  
(„Das klingt so herrlich“ aus: Die Zauberflöte)

Volkstümlich nach W. A. Mozart

**C** **F**

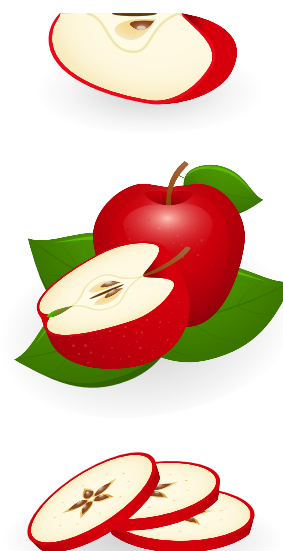
1. In mei - nem klei - nen Ap - fel da\_\_

**G** **C**

sieht es lus - tig aus: Es\_\_ sind da - rin fünf

**F** **C** **G** **C**

Stüb - chen gar wie in ei - nem Haus.



2. In jedem Stübchen wohnen  
zwei Kernchen schwarz und fein,  
die liegen drin und träumen  
vom Lieben Sonnenschein.

3. Sie träumen auch noch weiter  
gar einen schönen Traum,  
wie sie einst werden hängen,  
an liebem Weidenast zu hausen.