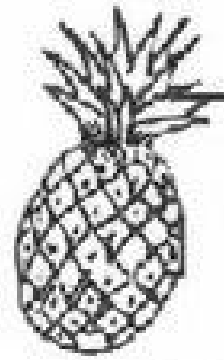


Birne



Ananas



Mais



Bohnen

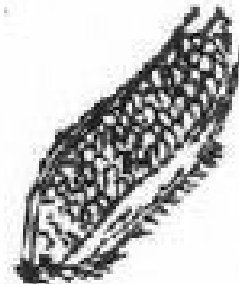
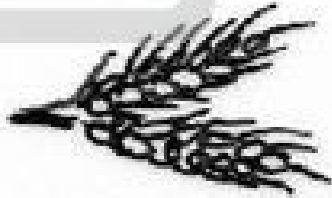
<u>Obst</u>	<u>Gemüse</u>
Kirschen	Lauch
Weintrauben	Paprika
Birne	Gurke
Ananas	Radieschen
	Mais
	Bohnen

www.netzwerk-lernen.de

Was kannst du aus den abgebildeten Lebensmitteln herstellen?



Bsp. Apfelsaft



Lösung

Was kannst du aus den abgebildeten Lebensmitteln herstellen?



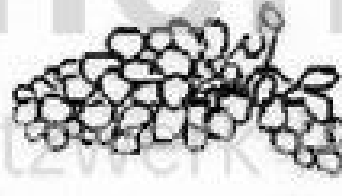
Bsp. Apfelsaft



Schokolade



Mehl



Traubensaft / Wein



Bananenmilch



Popkorn



Gurkensalat

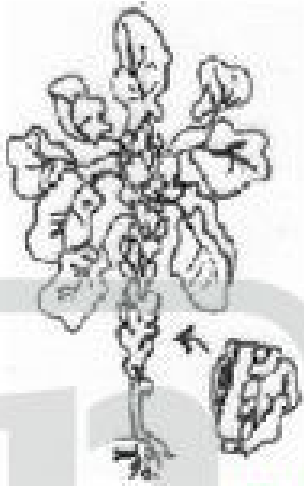


Pflaumenmus

Verschiedene Kohlsorten

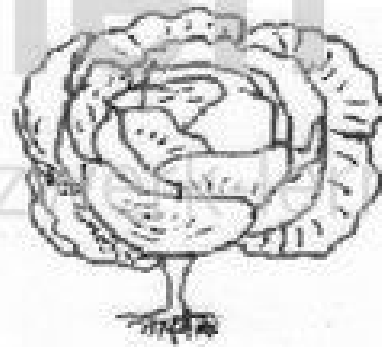
Kohl ist sehr gesund und enthält viel Vitamin C

Welche Kohlsorten kennst du?



Hier findest du verschiedene Kohlsorten, finde den richtigen Namen:

Weißkohl, Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl, Grünkohl





Wann werden die meisten Kohlsorten geerntet? _____

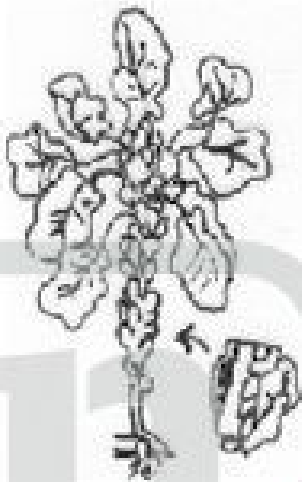
Welcher Kohl schmeckt auch ungekocht gut? _____

Lösung

Verschiedene Kohlsorten

Kohl ist sehr gesund und enthält viel Vitamin C

Welche Kohlsorten kennst du? **Kohlrabi, Rosenkohl...**



Rosenkohl

Hier findest du verschiedene Kohlsorten, finde den richtigen

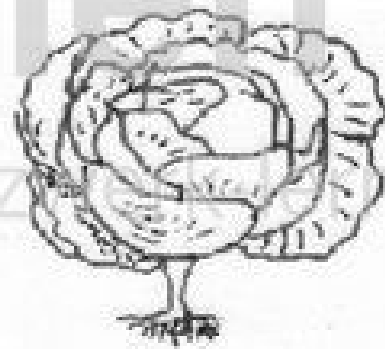
Namen:

Weißkohl, Kohlrabi, Blumenkohl, Rosenkohl, Grünkohl



Grünkohl

Blumenkohl



Weißkohl

Kohlrabi



Wann werden die meisten Kohlsorten geerntet? **Im Herbst / Winter**

Welcher Kohl schmeckt auch ungekocht gut? **Kohlrabi**

Das Obst- und Gemüse Spiel

Obst und Gemüse kannst du am Geruch, Geschmack und der Form erkennen.

Spielanleitung:

Das Spiel ist für 2-10 Spieler geeignet.

Du brauchst:

- 1 Zettel (im Anhang)
- 1 Tuch
- verschiedene Obst- und Gemüsesorten / 1 Tüte
- 1 Messer
- 1 Würfel

Jeder Schüler braucht eine Obst- oder Gemüsesorte. Diese wird den Mitspielern nicht gezeigt und beispielsweise in einer Tüte versteckt. Das Tuch dient dazu sich die Augen zu verbinden. Der Würfel entscheidet, ob die Mitspieler die mitgebrachte Frucht oder das Gemüse am Geruch, dem Geschmack oder der Form erkennen müssen. Nachdem gewürfelt wurde, verbinden sich alle Schüler die Augen, außer demjenigen, der gerade an der Reihe ist.

Augenzahl 1 und 2: **Geruchstest**

Augenzahl 3 und 4: **Geschmackstest (Pass auf! Nicht jedes Gemüse kann roh gegessen werden! Du darfst dir in diesem Fall etwas aussuchen)**

Augenzahl 5 und 6: **Formtest**

Anhand der gewürfelten Eigenschaften müssen nun die Mitspieler das Gemüse oder die Frucht mit verbundenen Augen erkennen. Anschließend schreibt jeder Mitspieler seine Antwort auf den Zettel.

Gewonnen hat derjenige, der die meisten Gemüse- oder Obstsorten erkannt hat und die höchste Punktzahl erreicht hat.

Der Sieger wird als „Obst und Gemüse Experte“ ernannt und darf bestimmen, wie das Gemüse und Obst verwendet wird (Bsp. Obstsalat, Rohkostplatte, Gemüsesuppe etc.). Er darf sich während der Vorbereitungen der Speisen ausruhen.

Bon Appetit!

Das Obst- und Gemüse Spiel

Name: _____

Kreuze in jeder Zeile zuerst die Testart an. Für jede richtige Antwort

erhältst du einen Punkt. 🖐️ = Formtest 🗑️ = Geschmackstest 👃 = Geruchstest

1. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt

2. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt

3. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt

4. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt

5. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt

6. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt

7. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt

8. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt

9. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt

10. _____ 🖐️ 🗑️ 👃 _____ Punkt



Punkte insgesamt: _____

Warum brauchen wir gesunde Lebensmittel?

Vitamine

Hier lernst du Lebensmittel kennen, die für dein Wachstum und deinen Körper wichtig sind. Die darin enthaltenen Vitamine stärken deine Organe. Sie helfen dir gesund zu bleiben. Unterstreiche die Lebensmittel aus jeder Gruppe, die du gerne isst.

	<u>Wichtig für:</u>	<u>Vorkommen:</u>
Vitamin A	Augen, Wachstum, Haut	Karotten, Spinat, Paprika, Aprikosen, Fenchel
Vitamin B 2	Augen, Stoffwechsel	Käse, Milch, Eier, Fleisch, Gemüse, Obst, Getreide, Seefisch
Vitamin C	Wachstum, Muskelaufbau	Huhn, Vollkornbrot, Seefisch
Vitamin D	Knochenaufbau, Zahnaufbau	Eigelb, Margarine, Butter, Milch, Sahne, Schweineleber
Vitamin E	Fettstoffwechsel	Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl
Vitamin K	Blutgerinnung	Spinat, Kohl, Tomaten, Fleisch, Milch, Milchprodukte, Leber

Welche aufgeführten Lebensmittel sind besonders gesund?

Warum?
