

Inhalt

1	Vorüberlegungen	4
2	Küche als Arbeitsplatz	7
2.1	Tätigkeiten im Haushalt	8
2.2	Inventar der Schulküche	10
2.3	Hygiene	14
3	Geschirr spülen	17
4	Mülltrennung	22
5	Arbeiten mit dem Rezept	28
5.1	Mengenangaben im Rezept	29
5.2	Wir schreiben und lesen ein Rezept	33
6	Arbeitstechniken	46
6.1	Lebensmittel säubern	47
6.2	Lebensmittel zerkleinern	51
6.3	Belegte Brote herstellen	65
6.4	Lebensmittel mischen	70
7	Geräte	78
7.1	Das Handrührgerät und der Pürierstab	79
7.2	Herd und Backrohr	87
8	Garmachungsarten (Kochen, Dünsten, Braten in der Pfanne, Backen)	102
9	Gesunde Ernährung	113
9.1	Ernährungspyramide	114
9.2	Das gesunde Frühstück	123
9.3	Projektorientierter Unterricht zum Thema Frühstück	128
10	Tisch decken	132
11	Einkauf	138
11.1	Der Einkauf	139
11.2	Lebensmittelkennzeichnung	141
12	Lösungsbausteine für Arbeitsblätter	144
13	Rezeptverzeichnis	150
14	Abkürzungen	150

1 Vorüberlegungen

Gesellschaftliche Bedeutung des Faches

Hauswirtschaft und gesunde Ernährung gewinnen eine immer größere Bedeutung in unserer Gesellschaft. In der westlichen Welt kämpfen immer mehr Kinder und Jugendliche mit ernährungsbedingten Krankheiten, wie Übergewicht, Magersucht usw. Diese Entwicklung gefährdet unsere Zukunft, da vor allem übergewichtige Kinder zu einem hohen Prozentsatz übergewichtige Erwachsene mit vielen ernährungsbedingten Krankheiten werden. Eine fundierte Ernährungserziehung in allen Schularten ist unabdingbar. Eine rein theoretische Aufbereitung des Themas kann jedoch keine grundlegende Änderung des falschen Essverhaltens erreichen. Schüler¹ sollen mit allen Sinnen erfahren, dass gesundes Essen mit einfachen Techniken leicht zuzubereiten ist und lecker schmeckt.

Grundwissen und Rezepte

Um sich gesund ernähren zu können, muss ein gewisses Maß an Grundkenntnissen über Ernährung, Lebensmittel usw. geschaffen werden. Anhand einfacher theoretischer Grundlagen können die Schüler diese Kenntnisse in Verbindung mit praktischen Arbeits- und Kochaufgaben erwerben. Dazu finden sie einfache Rezepte vor. Anhand dieser Rezepte lernen Schüler Basistechniken der Nahrungszubereitung. Viele Bilder erleichtern das Verständnis neuer Techniken.

Zeit ist ein kritischer Faktor im Hauswirtschaftsunterricht. Es wurde darauf geachtet, dass diese Gerichte auch in einem zweistündigen Unterricht hergestellt und gegessen werden können.

Motivierendes Arbeitsmaterial

Viele Bilder veranschaulichen die Lerninhalte und erleichtern gerade schwächeren Schülern oder Schülern mit schlechten Deutschkenntnissen den Zugang zum Lehrstoff.

Spielerische Lernmaterialien, z. B. Klammerkarten, Zuordnungskarten usw. haben einen hohen Motivationswert. Der Schüler kann mithilfe dieser Materialien Lerninhalte selbstständig üben oder vertiefen und in offenen Unter-

richtsphasen aktiv Verantwortung für seinen eigenen Lernprozess übernehmen.

Herstellen der Medien

Es empfiehlt sich wegen der besseren Haltbarkeit, Medien, die öfter verwendet werden, zu laminieren, z. B. Lernspiele und Plakate.

Bei Zuordnungsspielen, Dominos und Lernmemos ist es zweckmäßig, die Kopiervorlage auf farbiges Tonpapier zu kopieren, da sonst der Druck auf der Rückseite durchscheint und die Schüler zum Mogeln verführt.

Viele Materialien bestehen aus Einzelteilen. Um zu vermeiden, dass sie verloren gehen, können sie in einfachen Papierumschlägen, Schachteln, Dosen oder Verpackungen aufbewahrt werden.

Bei manchen Materialien wäre es der Optik wegen wünschenswert, dass die Bilder angemalt werden, so besitzt das Material einen höheren Motivationscharakter für die Schüler.

Bei der Erstellung der Spiele können Sie sich immer an den oben beschriebenen Anweisungen orientieren. Im ganzen Buch über gilt:

..... Gestrichelte Linien werden gefaltet.

— Durchgezogene Linien werden geschnitten.

✂ An Schneidelinien finden Sie dieses Symbol vor.

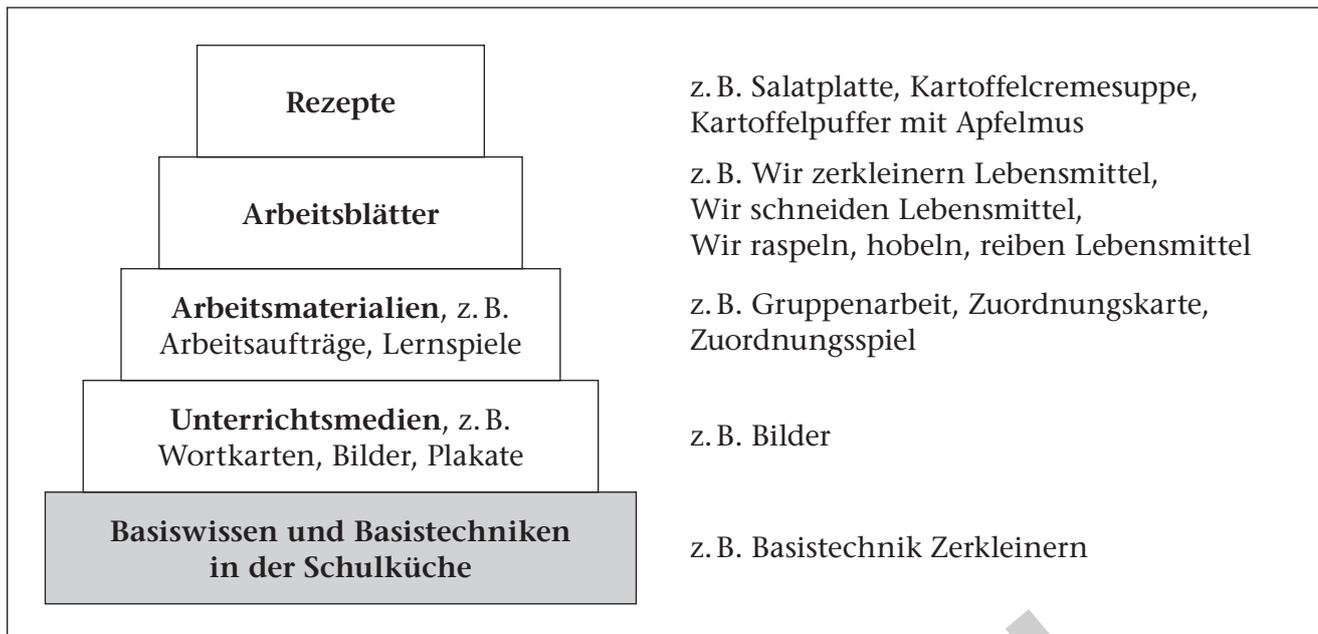
↷ Pfeile zeigen Ihnen die Faltrichtungen an.

Thematischer Aufbau

Basiswissen und Basistechniken im Hauswirtschaftsunterricht stehen in diesem Buch im Mittelpunkt. Sie finden zu jedem Basisbaustein Medien für die Gestaltung des Unterrichts, schüleraktive Arbeitsmaterialien und Arbeitsblätter vor. Anhand vieler einfacher Rezepte können die Arbeitstechniken erlernt und geübt werden.

Bei jedem neuen Kapitel finden Sie Lehrplanbezüge zu den unterschiedlichsten bayrischen Lehrplänen, eine Aufstellung der zu erlernenden Kompetenzen und eine Übersicht über die Medien und deren unterrichtspraktische Realisierung sowie eine Mindmap mit Lerninhalten vor.

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Buch mit Schüler auch immer Schülerin gemeint, ebenso verhält es sich mit Lehrer und Lehrerin etc.



Einsatzmöglichkeiten der Kopiervorlagen

Die Kopiervorlagen sind so konzipiert, dass sie in unterschiedlichen Schularten, Fächern und Jahrgangsstufen eingesetzt werden können.

Schulart	Fächerübergreifende Verbindungen	Jahrgangsstufe
Grundschule	<ul style="list-style-type: none"> • Heimat- und Sachunterricht • Sport • Mathematik • Deutsch 	1–4
Mittelschule	<ul style="list-style-type: none"> • Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich • Arbeit – Wirtschaft – Technik • Deutsch • Werken – textiles Gestalten (Lernbereich gesundheitsbewusstes Verbraucherverhalten) 	5–9 (10)
Förderschule (Schwerpunkte Lernen, Sprache, geistige Entwicklung)	<ul style="list-style-type: none"> • Hauswirtschaft • Berufs- und Lebensorientierung • Mathematik • Deutsch 	1–9

Umgang mit den Arbeitsblättern

Da die Zeit ein kritischer Faktor im Hauswirtschaftsunterricht ist, sind die Arbeitsblätter so konzipiert, dass das Bearbeiten und Ausfüllen möglichst schnell geht.

Arbeitsaufträge und Symbole:

Die Arbeitsblätter sind mit Arbeitsaufträgen versehen. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, sie als Gesamtzusammenfassung, als Kontrolle oder Differenzierung zu verwenden.

-  Ordne zu./Nummeriere./Fülle aus.
-  Schneide aus.
-  Klebe auf.
-  Verbinde mit Pfeilen.
-  Symbol für eine Regel/Merke
-  Symbol für eine Frage
-  Kreuze an.

Differenzierung für leistungsschwache Schüler:

Bei manchen Arbeitsblättern sind die Lösungen in Textbausteinen vorhanden. Bei leistungsschwachen Schülern könnte man statt dem Schreiben diese Textbausteine ausschneiden und aufkleben lassen.

Selbstständigkeit und Selbstkontrolle der Schüler:

Die Arbeitsblätter sind so gestaltet, dass Schüler sie selbstständig bearbeiten können. Leistungsschwächeren Schülern, die Probleme mit der Rechtschreibung haben, hilft es, mögliche Lösungen bereits auf dem Arbeitsblatt vorzufinden und diese nur richtig zuzuordnen zu müssen.

Die reiche Bebilderung trägt sowohl bei Grund- und Förderschülern, bei leistungsschwächeren Schülern, als auch bei Schülern mit Sprachschwierigkeiten zu einem besseren Verständnis bei.

Lösungen:

Zu manchen Arbeitsblättern finden Sie am Ende des Buches einen Lösungsbaustein mit möglichen Antworten vor. Bei den betreffenden Arbeitsblättern steht am unteren Rand ein Lösungsvermerk.

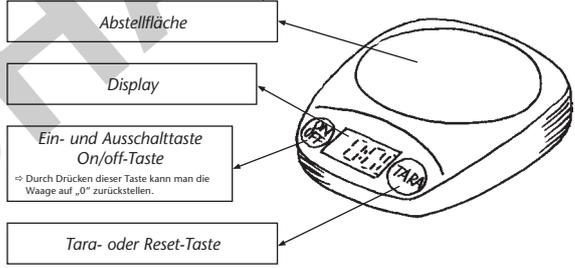
Dies ist immer nur ein Vorschlag. Verwenden Sie Formulierungen, die im Unterrichtsgespräch von Ihren Schülern erarbeitet werden.

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____ Fach: _____ Nr.: _____

Die elektronische Waage

Tasten der Waage

 Beschrifte die Waage.



Bedienung der mechanischen Waage

 Trage ein: on/einschalten Tara off/ausschalten

1. Waage einschalten:
⇒ Drücke die Taste _____ *on/einschalten*
2. Teller aufstellen
3. Waage auf „0“ zurückstellen:
⇒ Drücke die Taste _____ *Tara*
⇒ Warten, bis die „0“ erscheint
4. Gewünschte Menge abwiegen
5. Waage ausschalten:
⇒ Drücke die Taste _____ *off/ausschalten*

Lösung: Seite 144

Differenzierung für schnelle Schüler:

Viele Arbeitsblätter und Aufträge lassen sich als Differenzierung für schnellere Schüler verwenden. Leerlauf, der zu Unruhe führt, kann so vermieden werden und schnellere Schüler können zusätzlich gefördert werden.

2 Küche als Arbeitsplatz

Lehrplanbezug:

Mittelschule, 7.–10. Jahrgangsstufe

Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich

7.2.2 Hygienemaßnahmen praktizieren

8.4 Orientierung über Tätigkeiten im privaten Haushalt

Förderschule, Förderschwerpunkt Lernen

Hauswirtschaft, 5.–6. Jahrgangsstufe und Berufs- und Lebensorientierung, 7.–9. Jahrgangsstufe (BLO)

3. Die Küche als Arbeitsplatz kennen lernen

2.3 Tätigkeiten im Berufsfeld Hauswirtschaft ausführen

○ Arbeitsplatz Küche

2.5 Berufsfeldspezifische Anforderungen und Kompetenzen

○ Arbeitsplanung

○ Sorgfalt und Sauberkeit

Kompetenzen:

- Die Schulküche kennen und sich bei verschiedenen Tätigkeiten zurechtfinden.
- Das Inventar kennen und sachgerecht benennen sowie damit umgehen.
- Die Bedeutung von Hygiene bei der Nahrungszubereitung kennen und Nahrungsmittel hygienisch einwandfrei verarbeiten.

Medien und deren unterrichtspraktische Realisierung:

Wort- und Bildkarten

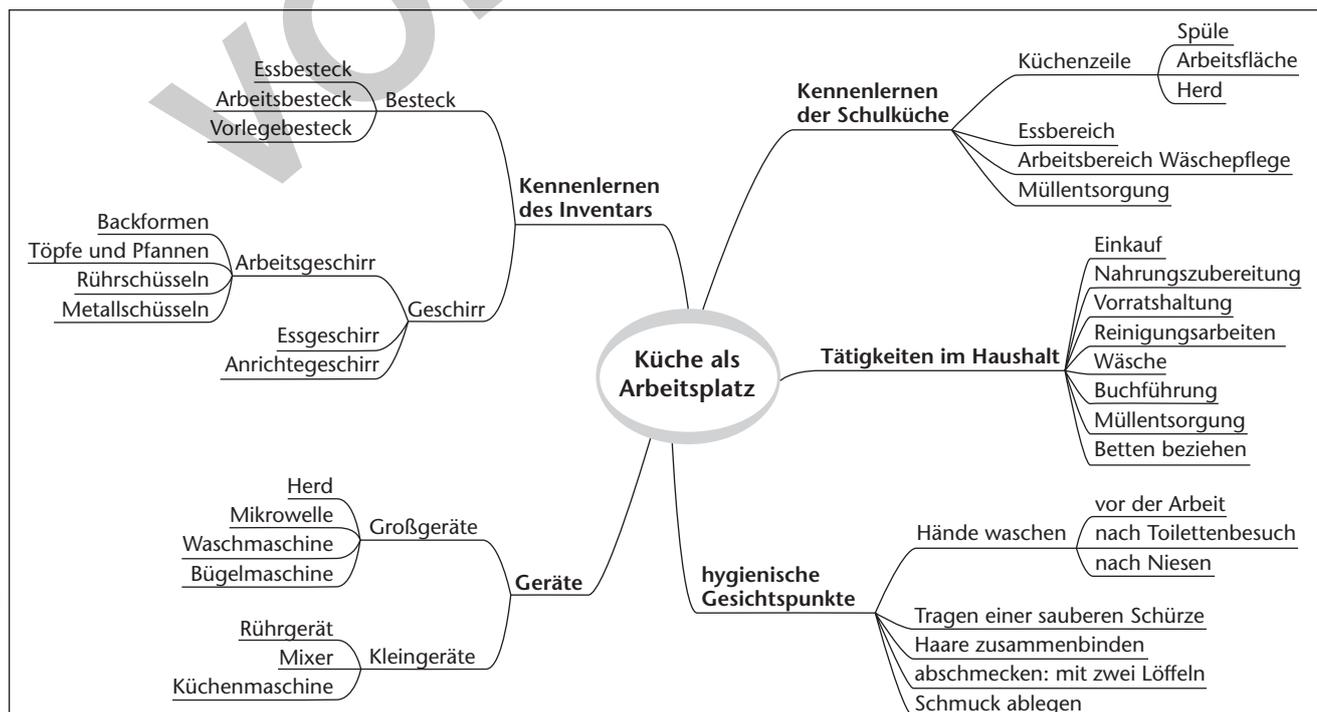
- „Tätigkeiten im Haushalt“
- „Inventar der Schulküche“
- Möglicher Einsatz:
 - Tafelanschrift
 - Plakate für die Küche
 - Zuordnungsaufgabe bei der Erarbeitung, als Übung oder Differenzierung

Domino „Hygiene“

- Sicherung
- Freiarbeit

Arbeitsblätter

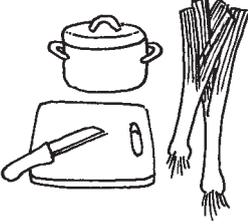
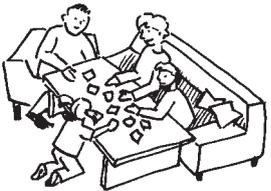
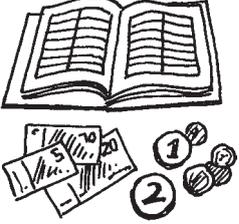
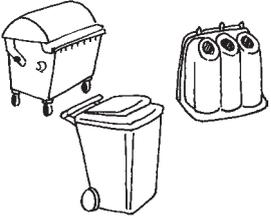
- „Wie nützlich bist du zu Hause?“, Schülerbefragung
- Essbesteck
- Vorlegebesteck
- Arbeitsbesteck
- Persönliche Hygiene
- Hygiene am Arbeitsplatz
- Möglicher Einsatz:
 - Gesamtzusammenfassung
 - Kontrolle



2.1 Wort- und Bildkarten: Tätigkeiten im Haushalt

Methodische Hinweise:

- Wort- und Bildkarten vergrößern, laminieren
- Mithilfe dieser Bildkarten können die Aufgabenbereiche im Hauswirtschaftsunterricht erarbeitet werden.
- Einsatz bei der Erarbeitung eines Ämterplanes

<p>Einkauf</p>		<p>Wäsche bügeln</p>	
<p>Nahrungszubereitung</p>		<p>putzen</p>	
<p>Vorratshaltung</p>		<p>Kinder betreuen</p>	
<p>Geschirrspülen</p>		<p>Buchführung</p>	
<p>Geschirrtrocknen</p>		<p>Betten beziehen</p>	
<p>Wäsche waschen</p>		<p>Müll entsorgen</p>	

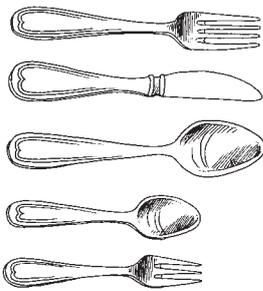
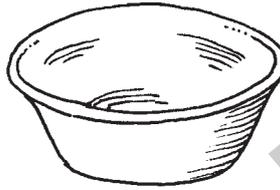
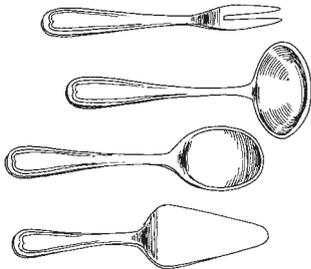
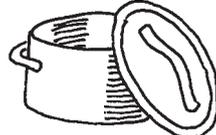
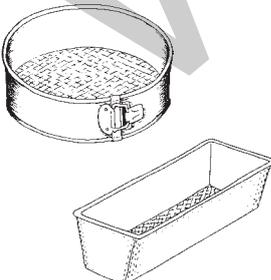
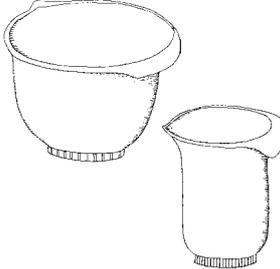
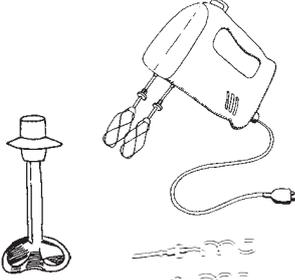
2.2 Wort- und Bildkarten: Inventar der Schulküche

Herstellen der Medien:

- Wort- und Bildkarten kopieren, evtl. vergrößern
- Wegen der längeren Haltbarkeit ist es sinnvoll, die Karten zu laminieren.

Unterrichtspraktische Hinweise:

- Einsatz als Spiel: Schüler ordnen die Wortkarten den Bildern zu
- Die Bildkarten können auch in der Schulküche an den Schränken befestigt werden.

	<p>Essbesteck</p>		<p>Arbeits- schüssel</p>
	<p>Vorlege- besteck</p>		<p>Pfannen</p>
	<p>Essgeschirr</p>		<p>Töpfe</p>
	<p>Backformen</p>		<p>Rühr- schüsseln</p>
	<p>Hand- rührgerät + Zubehör</p>		<p>Arbeits- geräte und -besteck</p>

Name:

Klasse:

Datum:

Fach:

Nr.:

Essbesteck



Ordne die folgenden Begriffe richtig zu:

Kuchengabel

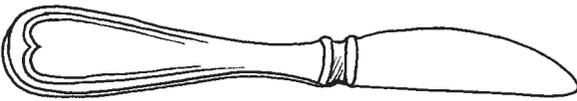
Messer

Gabel

Esstlöffel

Teelöffel





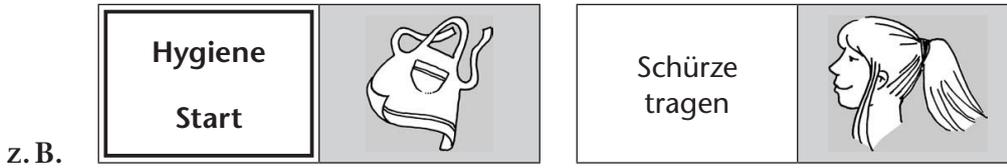






2.3 Domino „Hygiene“

Spielanleitung: Man beginnt mit der Start-Karte. Nun muss die Karte mit der richtigen Regel zum Bild gefunden werden. Zum Schluss muss die Ziel-Karte gelegt werden.



S. Troll/M. Engelhardt/ S. Simmet/ N. Lohmann/ A. Wagner: Hauswirtschaft für Anfänger
© Auer Verlag

Name:

Klasse:

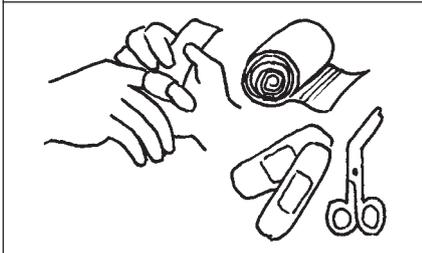
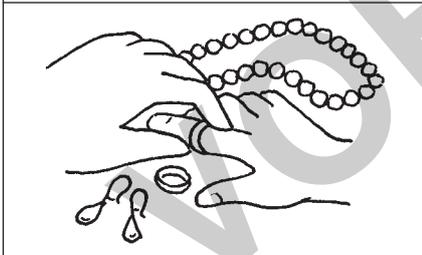
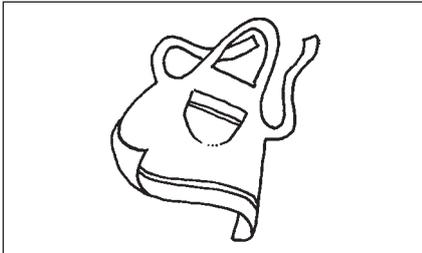
Datum:

Fach:

Nr.:

Persönliche Hygiene

➔ Verbinde die Bilder mit der richtigen Regel.



Haare zusammenbinden

Hände vor dem
Kochen waschen

Schürze tragen

Nach dem WC
Hände waschen

Wunden verbinden

Schmuck ablegen

3 Geschirr spülen

Lehrplanbezug:

Mittelschule, 7.–10. Jahrgangsstufe

Hauswirtschaftlich-sozialer Bereich

7.2.2 Hygienemaßnahmen praktizieren

7.3 Technische Hilfen im Haushalt nutzen

8.4 Orientierung über Tätigkeiten im privaten Haushalt

Förderschule, Förderschwerpunkt Lernen

Hauswirtschaft, 5.–6. Jahrgangsstufe und Berufs- und Lebensorientierung, 7.–9. Jahrgangsstufe (BLO)

3. Die Küche als Arbeitsplatz kennen lernen

4. Reinigungsarbeiten durchführen

2.5 Berufsfeldspezifische Anforderungen und Kompetenzen

- o Sorgfalt und Sauberkeit

Kompetenzen:

Das Spülen mit der Hand kennen und Geschirr unter Berücksichtigung hygienischer, ökologischer und ökonomischer Gesichtspunkte sachgerecht spülen.

Medien und deren unterrichtspraktische Realisierung:

Einsatz der Lernkarten

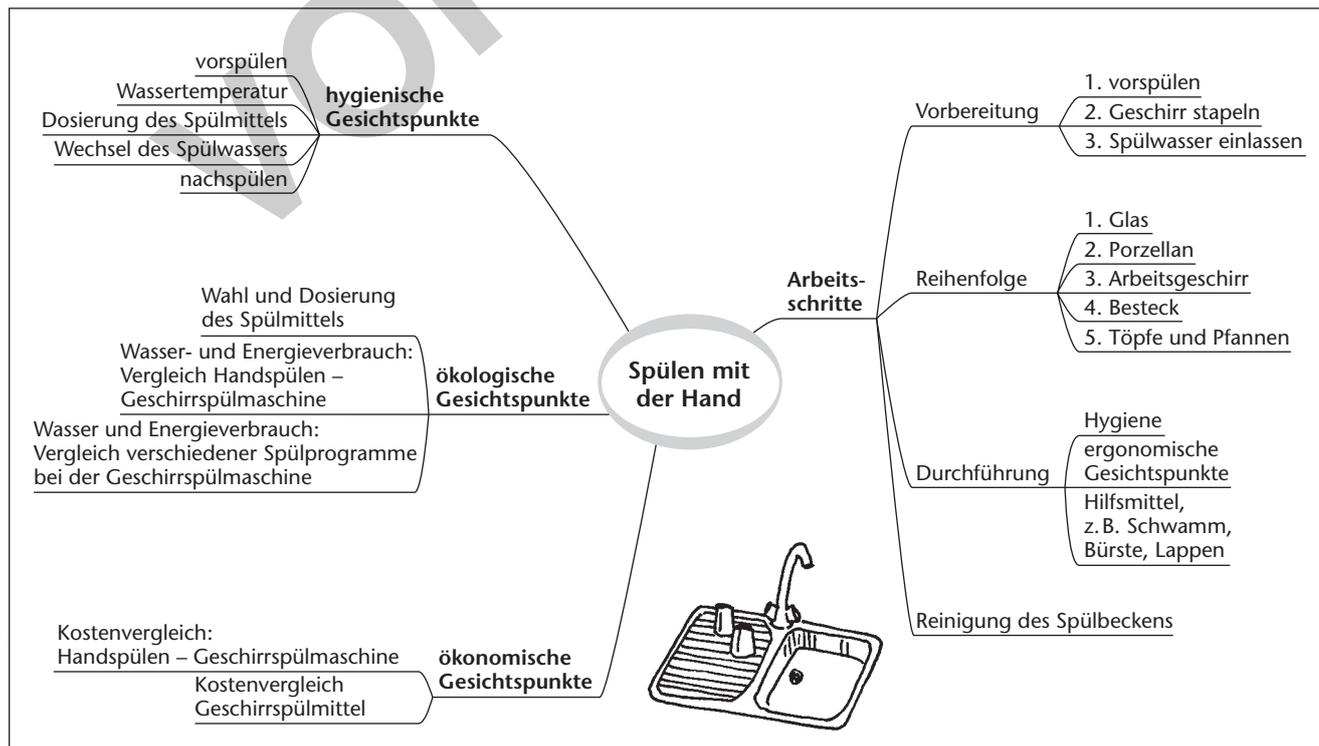
- Aufgabe für praktische Einzel- oder Partnerarbeiten
- Aufgaben für das Erarbeiten der Arbeitsblätter
- Aufgaben zum Üben und Wiederholen
- Aufgaben für Differenzierung
- Verwendung als Plakat (Kopiervorlage stark vergrößern)

Einsatz der Fragekarten

- Zum Üben in Einzel- und Partnerarbeit
- Als Differenzierung für schnellere Schüler

Einsatz des Arbeitsblattes

- Gesamtzusammenfassung
- Kontrolle in Einzel- oder Partnerarbeit
- Schriftliche Probe/Test



Lernkarten für das Spülen mit der Hand

Herstellen der Medien:

- Karten auf Tonpapier kopieren, evtl. vergrößern
- Karten wegen der besseren Haltbarkeit laminieren

Unterrichtspraktische Hinweise:

- Die Lernkarten können sowohl bei der Erarbeitung neuer Lerninhalte, als auch zum Wiederholen und Üben eingesetzt werden.
- Die Lernkarten können bei Schülervorarbeiten und bei Partner- und Gruppenarbeiten eingesetzt werden.
- Lernkarten können vergrößert kopiert und als Plakat verwendet werden.

Geschirr vorbereiten



1. Geschirr von groben Essensresten befreien
2. Stark verschmutztes Geschirr vorspülen oder einweichen
3. Geschirr sortieren
4. Geschirr rechts neben dem Becken stapeln



Beachte:
Je besser das Geschirr vorbereitet ist,

- desto weniger Zeit brauchst du zum Spülen und
- desto länger bleibt dein Spülwasser sauber.

Spülwasser vorbereiten

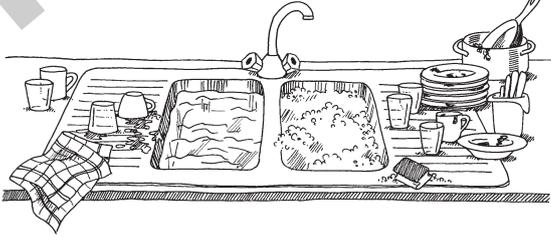


Links:

- Wasser zum Nachspülen

Rechts:

- Heißes Wasser
- 1 Tropfen Spülmittel



Beachte:

- Dosiere das Spülmittel sparsam!
- Gib das Spülmittel erst am Schluss dazu, damit nicht zu viel Schaum entsteht.
- Das Spülwasser sollte so heiß wie möglich sein.

Legefeld

Unterrichtspraktische Hinweise:

- Legefeld und Legesteine auf DIN A3 vergrößern, auf Tonpapier kopieren, evtl. laminieren

Symbol	Gar- machungsart	Beschreibung	Nährstoffe	Rezepte
	kochen			
	dünsten			
	braten			
	backen			

Name:

Klasse:

Datum:

Fach:

Nr.:

Garmachungsart: Kochen



Ordne folgende Wörter zu.

Röststoffbildung

reichlich

hoher

gut



- _____ Wasser
- keine _____
- _____ verdaulich
- → _____ Nährstoffverlust

Nudelsalat

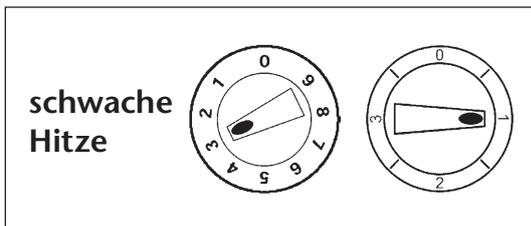
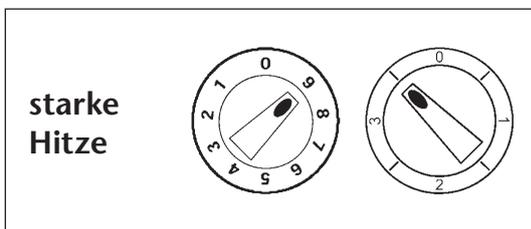
Menge	Zutaten	Zubereitung
2 Liter 1 Pr. 125– 150 g	Wasser Salz Nudeln	1. Wasser auf höchster Stufe zum Kochen bringen Energiespartipp: Deckel schließen
1 kleine 50 g 50 g 1/2 1/2 3	Zwiebel Salami Hartkäse rote Paprika gelbe Paprika Essiggurken	2. Salz und Nudeln zugeben. Auf schwache Hitze zurückschalten. Die Garzeit richtet sich nach der Packungsangabe der Nudeln. Tipp: Ohne Deckel garen!
4 EL 1 Pr. 1 EL	<u>Marinade:</u> Essiggurkenwasser Salz, Pfeffer Öl <u>oder</u> Sahne	3. Nudeln abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und in große Schüssel füllen. 4. Alle Zutaten in feine Würfel schneiden und unter die Nudeln mischen 5. Marinade über den Salat geben und mit Salatbesteck mischen 6. Abschmecken und servieren

Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

Wir üben das Kochen

Bunter Reissalat		
Menge	Zutaten	Zubereitung
150 g Prise	Reis Salz	1. Wasser erhitzen 2. Reis in Salzwasser körnig-weich kochen Garzeit: 20 Minuten 3. Reis abseihen, kalt abbrausen
<u>Marinade:</u> 4 EL 1 Pr. 1 EL 1/2 B.	Essig Salz, Pfeffer Zucker Senf Sahne	4. Marinade vermischen und über den Reis geben, ziehen lassen
2 100 g 2 150 g 1 5 EL	Eier Schinken Tomaten Champignons Paprika Öl	5. Eier hart kochen, Garzeit: 10 Minuten 6. Eier abschrecken, schälen, in Scheiben schneiden 7. Schinken in Würfel schneiden 8. Tomaten in Achtel schneiden 9. Champignons in dünne Scheiben schneiden 10. Paprika waschen, putzen, in Würfel schneiden 11. Alle Zutaten unter den Reis mischen, ziehen lassen 12. Öl untermischen, servieren

➔ Ordne die Schalteinstellungen den Arbeitsschritten zu:



Wasser erhitzen

Eier kochen

Reis kochen

Name:

Klasse:

Datum:

Fach:

Nr.:

Garmachungsart: Dünsten



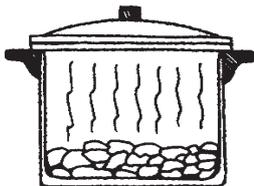
Ordne folgende Wörter zu.

geringe

gut

geringer

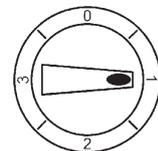
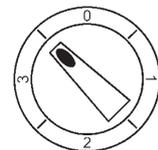
wenig



- _____ Fett, wenig Flüssigkeit
- _____ Röststoffbildung
- _____ verdaulich
- → _____ Nährstoffverlust

Ratatouille

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Auberginen	1. Auberginen entstielen, in halbe Scheiben schneiden, mit Salz einreiben
4	Tomaten	2. Tomaten vierteln
2	Zucchini	3. Zucchini waschen in Scheiben schneiden
1	Zwiebel	4. Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden
1	Paprika rot	5. Paprika waschen, in Streifen schneiden
1	Knoblauchzehe	6. Knoblauch schälen, pressen
30 g	Fett	7. Fett in einem flachen Topf bei starker Hitze erwärmen
1 Pr.	Salz, Pfeffer Oregano	8. Gemüse zugeben (ohne Bräunung!) und würzen
1/2 Liter	Brühe	9. Brühe aufgießen, zurückschalten
		10. Deckel schließen
		Garzeit: 25 Minuten
etwas	Petersilie	11. Petersilie waschen, wiegen und zu dem Gemüse geben
		12. Anrichten und servieren

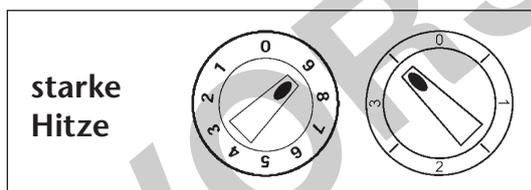


Name:	Klasse:	Datum:	Fach:	Nr.:
-------	---------	--------	-------	------

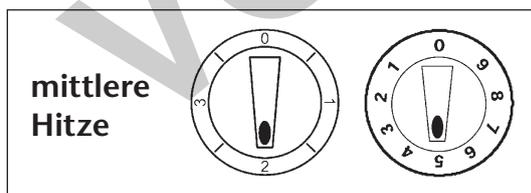
Wir üben das Dünsten

Fisch auf Gemüsebett		
Menge	Zutaten	Zubereitung
1 2 1/2	Zwiebel Karotten Lauch	1. Zwiebel schälen, halbieren, waschen, in feine Würfel schneiden 2. Karotten schälen, in Scheiben schneiden 3. Lauch halbieren, putzen, waschen, in feine Ringe schneiden
1 EL wenig	Fett Wasser	4. Fett erhitzen, Gemüse andünsten 5. Etwas Wasser aufgießen
3-4 1 TL	Fischfilet Zitronensaft Salz, Pfeffer	6. Fischfilet waschen, säuern und salzen 7. Fisch auf das Gemüsebett legen, Deckel schließen und auf mittlere Hitze zurückschalten
2-3 EL 1 TL 1/2 Bd.	Sahne gekörnte Brühe Petersilie	Garzeit: 5-10 Minuten, bis der Fisch gar ist 8. Soße mit Sahne und Gewürzen abschmecken 9. Petersilie waschen, wiegen, über den Fisch streuen

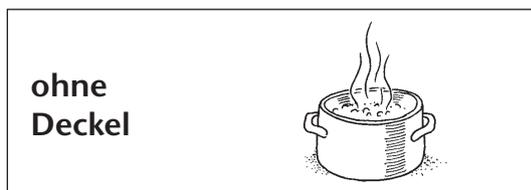
➔ Ordne die Bilder den Arbeitsschritten zu:



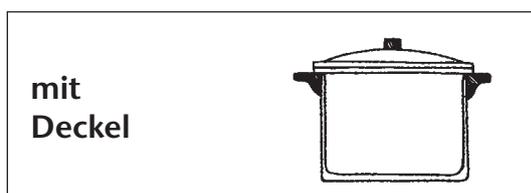
Fett erhitzen,
Gemüse kurz
andünsten



Fisch auflegen
und 5-10 Min
dünsten



Soße herstellen
und abschmecken



9.1 Ernährungspyramide

Methodische Hinweise:

- Stark vergrößert kann diese Ernährungspyramide als Plakat verwendet werden.
- Die Wortkarten mit den Namen der Lebensmittelgruppen ebenfalls stark vergrößern.
- Evtl. die Bausteine in der jeweiligen Ampelfarbe kennzeichnen:
 - rot: Süßigkeiten und Fette
 - gelb: Milchprodukte
 - grün: Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Kartoffeln, Getränke

Ernährungspyramide

Aufgabe: Ordne die Wortkarten mit den Namen der Lebensmittelgruppen der Ernährungspyramide zu.

- | | | |
|----------|------------------------------|----------------------|
| Getränke | Getreideprodukte, Kartoffeln | Obst |
| Gemüse | Milchprodukte | Fleisch, Fisch, Eier |
| Fette | Süßigkeiten | |

Name:

Klasse:

Datum:

Fach:

Nr.:

Wir bewerten Lebensmittelgruppen



Male die Ampel in den Ampelfarben aus.



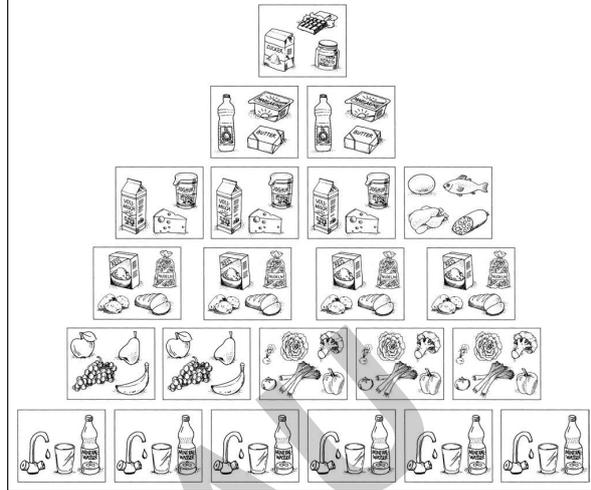
Verbinde die Lebensmittelgruppen mit der richtigen Ampelfarbe:

- Rot = wenig
- Gelb = mittel
- Grün = viel

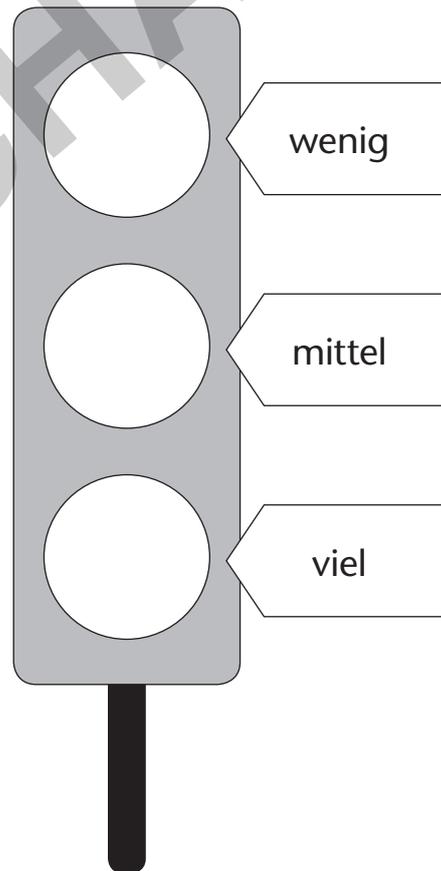


Male die Ernährungspyramide in den Ampelfarben aus.

Ernährungspyramide



Süßes	
Fette	
Fleisch, Fisch, Eier	
Milch- und Milchprodukte	
Obst	
Gemüse	
Getreideprodukte, Kartoffeln	
Getränke	



Name:

Klasse:

Datum:

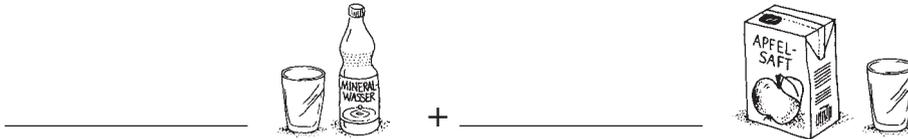
Fach:

Nr.:

Lebensmittelgruppe Getränke



Wie viel soll man täglich trinken?



Wann soll man mehr trinken?



➔ Welche Getränke soll man trinken? Verbinde mit Pfeilen.



Begründe deine Entscheidung! Welche schädlichen Inhaltsstoffe enthalten die ☹-Getränke?

Name:

Klasse:

Datum:

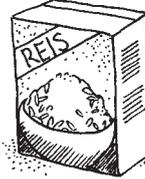
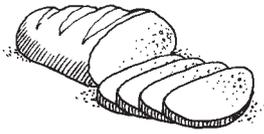
Fach:

Nr.:

Lebensmittelgruppe Getreide und Kartoffeln



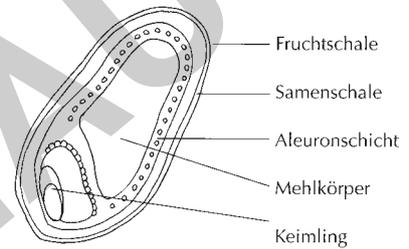
Wie viel soll man täglich essen?



_____ + _____



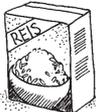
Warum soll man Vollkornprodukte bevorzugen? Begründe.

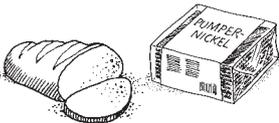


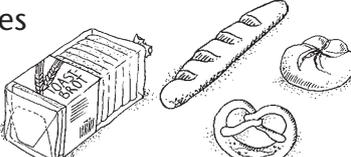
➔ Verbinde mit Pfeilen. Begründe deine Entscheidung.

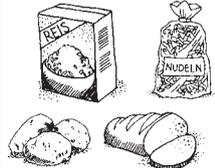
Vollkornnudeln 

weißer Reis 

Vollkornreis 

Vollkornbrot 

weißes Brot 


Vollkornmüsli



Salzkartoffeln



Pommes

Name:

Klasse:

Datum:

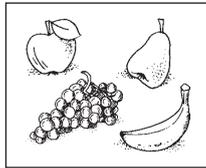
Fach:

Nr.:

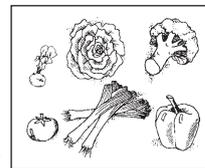
Lebensmittelgruppe Obst und Gemüse



Wie viele Portionen soll man täglich essen bzw. trinken?



+



Finde die Bausteine in der Ernährungspyramide und male sie aus.

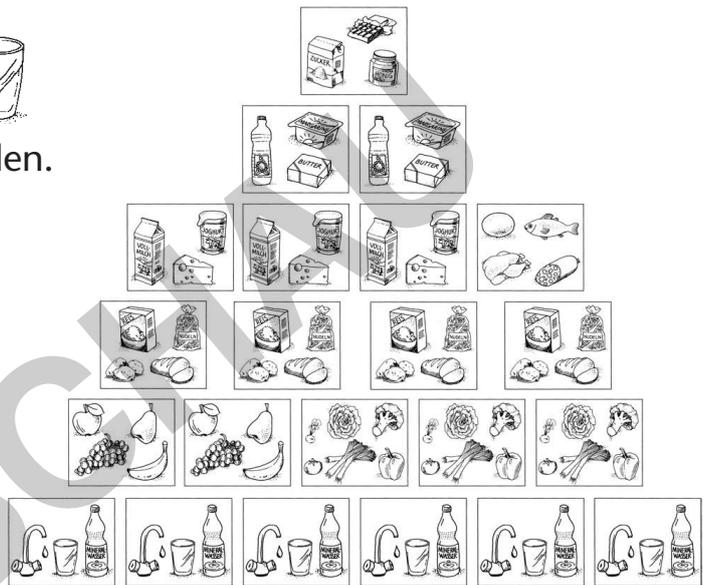
Ein Baustein kann auch als



_____ Glas Saft getrunken werden.

Eine Portion ist so viel

wie _____ Handvoll.



Warum sind Obst und Gemüse so gesund? Begründe.

Sommersmoothie

Menge	Zutaten	Zubereitung
400 g 300 g 1/2 l 1 EL	Nektarinen Karotten Orangensaft Crème fraîche	1. Obst und Gemüse waschen, Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden 2. Sehr fein pürieren 3. Mit Saft und Crème fraîche verrühren