

Gemüse

Übersicht:

- **Station „Gemüse hat Saison“**
Medien: Saisonkalender für Gemüse, Arbeitsblatt (S. 11)
- **Station „Karotten-Kokos-Curry-Suppe“**
Medien: Rezeptblatt (S. 12), Schneidearbeitsplatz
- **Station „Wie viel Gemüse sollst du am Tag essen/trinken?“**
Medien: Ernährungspyramide, Arbeitsblatt (S. 11)
- **Station „Bei Gemüse gibt es unterschiedliche Familien“**
Medien: Puzzles, Arbeitsblatt (S. 11)
- **Station „Bedeutung von Gemüse für den Körper“**
Medien: Text, Arbeitsblatt (S. 11)
- **Station „Angebotsformen von Gemüse“**
Medien: Bildkärtchen, Bildkärtchen mit Bewertung
- **Station „Gemüsesäfte“**
Medien: Säfte, Gläser oder Probierbecher
- **Station „Nährstoffschonende Zubereitung von Gemüse“**
Medien: Text, Rezeptblatt (S. 12)

Einkaufszettel:

- ✓ Zutaten für die Suppe
- ✓ Karotten roh/Tiefkühl/Saft/Dose/Glas
- ✓ Karottensaft, Tomatensaft, Rote-Bete-Saft
- ✓ Probierbecher

Organisatorische Hinweise:

Als praktische Arbeitsaufgabe kann eine Karottensuppe im Stationenlauf zubereitet werden. Es empfiehlt sich, dass die Gruppen erst die Station „Karotten-Kokos-Curry-Suppe“ bearbeiten. Die Suppe kocht, während die Schüler die Stationen bearbeiten.

Kompetenzen:

- Grundwissen über die Lebensmittelgruppe Gemüse erwerben und bei der individuellen Tagesplanung berücksichtigen.
- Gemüse als schmackhaftes Lebensmittel kennenlernen und in den eigenen Speiseplan einplanen.

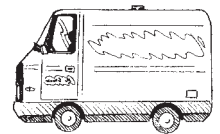
Station

Gemüse hat Saison

Jede Jahreszeit hat ihre Favoriten!

Aufgaben:

1. **Suche** im Saisonkalender für unser Gemüse im Rezept die Saison.
2. **Überlege**, welche Vorteile es hat, Gemüse je nach Jahreszeit einzukaufen! Vielleicht helfen dir die beiden Bilder dabei.
3. **Ergänze** das Arbeitsblatt (Nummer 3).



Kontrolle: Gemüse hat Saison



Saison von Mai bis Dez



Saison von Jan bis Dez

Station

Wie viel Gemüse sollst du am Tag essen/trinken?

Die Ernährungspyramide hilft dir dabei!

Aufgaben:

1. Zähle an der Ernährungspyramide auf deinem Arbeitsblatt, wie viele Bausteine es mit Gemüse gibt.
2. Ergänze die Tagesmenge auf deinem Arbeitsblatt (Nummer 2).

Station

Bei Gemüse gibt es unterschiedliche Familien

Ein geschultes Auge kann manchmal helfen!

Aufgaben:

1. Setze die Puzzles zusammen.
2. Ergänze die Familiennamen auf deinem Arbeitsblatt (Nummer 4).

Gemüsepuzzles:

evtl. vergrößern, kopieren, laminieren und an den Schneidelinien in einzelne Puzzleteile zerschneiden



Knollengemüse



Blattgemüse

Aufgaben:

1. Lies den Text durch.
2. Ergänze dein Arbeitsblatt (Nummer 1).

Gemüse – ein Fitmacher!

Gemüse enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe. Die meisten Gemüsesorten bestehen überwiegend aus Wasser (78–95 %), deshalb sind sie sehr kalorienarm.

Es enthält wichtige Vitamine (z. B. Vitamin C, Carotin) und Mineralstoffe (z. B. Kalium, Magnesium und Phosphor), welche vor Krankheiten schützen.

Außerdem enthält Gemüse sehr wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Krankheiten und Krebs schützen.

Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Ballaststoffen. Diese regeln die Verdauung und erzeugen ein hohes Sättigungsgefühl.

Weiterhin enthält Gemüse nur wenig Fett und Eiweiß.

Deshalb ist Gemüse vor allem für eine kalorienreduzierte Kost und die schlanke Linie geeignet.



Kontrolle: Bedeutung von Gemüse für den Körper

1. Gemüse ist gesund! Es enthält:

viel Wasser

⇒ deshalb kalorienarm

viele Vitamine und Mineralstoffe
sekundäre Pflanzenstoffe

⇒ schützt vor Krankheiten

Ballaststoffe

⇒ regelt die Verdauung

wenig Fett und Eiweiß

⇒ kalorienarm

Legesteine:
kopieren, laminieren
und ausschneiden

Karotten im Glas



Karotten in der Dose



Karottensaft



Karotten roh



Tiefkühlkarotten



<p>Kontrolle: Angebotsformen von Gemüse</p>	<p>Karotten roh</p>  <p>😊😊</p>	<p>Tiefkühlkarotten</p>  <p>😊</p>
<p>Karottensaft</p>  <p>😞</p>	<p>Karotten in der Dose</p>  <p>😞</p>	<p>Karotten im Glas</p>  <p>😞</p>

Station

Gemüsesäfte
Gemüse einmal anders

Gemüse wird nicht nur als Frischware, Tiefkühlkost oder Dosenware angeboten, sondern auch in Form von Säften. Hast du schon einmal einen Gemüsesaft probiert? Hier bekommst du die Gelegenheit!

Aufgaben:

1. **Probiere** die unterschiedlichen Gemüsesäfte.
2. **Versuche**, die Säfte dem Gemüse zuzuordnen.
3. **Überlege**, wann man auf Gemüsesäfte ausweichen könnte

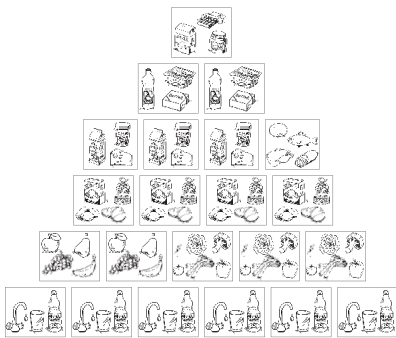
Rund um das Gemüse!

1. Gemüse ist gesund! Es enthält:

- viel Wasser**
- viele Vitamine und Mineralstoffe
sekundäre Pflanzenstoffe**
- Ballaststoffe**
- wenig Fett und Eiweiß**

- ⇒ deshalb _____
- ⇒ schützt vor _____
- ⇒ regelt die _____
- ⇒ kalorienarm

2. Wie viele Portionen Gemüse soll ich pro Tag essen?



Male in der Ernährungspyramide die Bausteine mit Gemüse grün aus!

Am Tag soll ich _____ Portionen Gemüse essen!

3. Saison von Gemüse



Saison von _____ bis _____

Saison von _____ bis _____

4. Gemüsefamilien
