

Übersicht:

- **Station „Fetteinsparung bei der Zubereitung von Speisen“**
Medien: Arbeitsblatt (S. 8)
- **Station „Herkunft der Fette“**
Medien: Bilder von tierischen und pflanzlichen Fetten, Wortkarten, Arbeitsblatt (S. 8)
- **Station „Versteckte Fette“**
Medien: Abb. der Lebensmittel, Fetttropfen, Fettgehaltstabelle, Arbeitsblatt (S. 8)
- **Station „Fett in der Ernährungspyramide“**
Medien: Esslöffel, Öl, Butter oder Margarine, Teller und Schüssel, Arbeitsblatt (S. 8)
- **Station „Fett ist nicht gleich Fett“**
Medien: vorhandene Fette in der Schulküche, Arbeitsblatt (S. 8)
- **Station „Wähle deinen Pizzabelag“**
Medien: Lebensmittel für den Belag, 1 Teller pro Schüler, Rezeptblatt (S. 9), Pizzateig, Tomatensoße



Organisatorische Hinweise:

Bei der Station „Fett ist nicht gleich Fett“ kann man auf die typischen und vorhandenen Küchenfette zurückgreifen.

Kompetenzen:

- Unterschiedliche Möglichkeiten der Fetteinsparung erarbeiten und umsetzen.
- Fette nach Herkunft und ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten einteilen und bewerten.
- Versteckte Fette erkennen und bei der täglichen Bedarfsdeckung beachten.

Station

Fetteinsparung bei der Zubereitung von Speisen Heute bekomme ich mein Fett weg!

Aufgaben:

1. **Lies** den Text durch.
2. **Verbinde** auf dem Arbeitsblatt die Tipps zur Fetteinsparung mit den richtigen Ergänzungen (Nummer 5).

Fetteinsparung bei der Zubereitung von Speisen

Bei der Zubereitung von Speisen kannst du sehr gut Fett einsparen, wenn du einige Tipps beachtest.

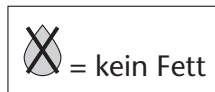
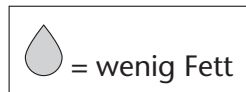
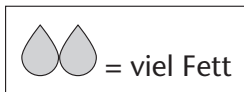
Verwende zum Braten eine beschichtete Pfanne, damit benötigst du weniger Fett.

Bevorzuge magere Milchprodukte, z. B. Milch (1,5 % Fett), Magerquark, Light-Käse.

Wähle Garmachungsarten wie z. B. Kochen und Dünsten aus, da diese wenig oder keine Fettzugabe erfordern. Bereite Speisen aus frischen Lebensmitteln zu, denn Fertiggerichte enthalten oft viele versteckte Fette.

Bildkarten für die Station „Versteckte Fette“:
 evtl. vergrößert kopieren, laminieren und ausschneiden

1. Wortkarten „Fettropfen“



2. Bildkarten „Versteckte Fette in Lebensmittel“

			
Hartkäse	Paprika	Champignons	Mozzarella
			
Oliven	Peperoni	Tomatensoße	Salami
			
Schinken	Mais	Ananas	Thunfisch

Kontrolle: Versteckte Fette			
viel Fett	wenig Fett	kein Fett	
Salami	Gekochter Schinken/ Putenbrust	Ananas	Champignons
Hartkäse	Mozzarella	Tomatensoße	Paprika
Oliven	Thunfisch	Peperoni	Mais

Wähle deinen Pizzabelag

Achte auf den Fettgehalt!

Aufgaben:

1. **Betrachte** die unterschiedlichen Lebensmittel zum Belegen der Pizza.
2. **Nimm** dir einen Teller und **wähle** die Zutaten für deinen Belag aus.
3. **Trage** auf dem Rezeptblatt deine Zutaten ein und **ergänze** den Fettgehalt.

Menge	Zutaten für den Belag	Fettgehalt
3 Sch.	Salami	9 g
1 Sch.	Putenbrust/Schinken	1 g
2 EL	Thunfisch in der Dose	1 g
1	Paprikaschote	0 g
3–4	Champignonscheiben	0 g
1	Peperoni	0 g
5	Oliven	1 g
1 EL	Mais	0 g
1 Sch.	Ananas	0 g
3 EL	geriebener Hartkäse	7 g
¼	Mozzarella	5 g

4. **Belege** dein Pizzastück mit den Zutaten deiner Wahl.



Teig



Tomatensauce

z. B. Paprika, Champignons,
Oliven, Peperoni, Schinken

z. B. Mozzarella, ger. Hartkäse

