

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lernwerkstatt: Obst & Gemüse - Was ist gesund?

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de





	<u>Seite</u>
Vorwort	4
Arbeitspass	5
I Bausteine unserer Nahrung	6 - 10
• Vitamine	
• Mineralstoffe und Spurenelemente	
• Fünfmal am Tag	
II Obst und Gemüse – Verschiedene Arten, Herkunft	11 - 13
• Die Farben von Obst und Gemüse	
III Heimisches Obst und bekannte Südfrüchte	14 - 15
IV Kernobst – Apfel und Birne	16 - 20
• In einem kleinen Apfel	
• Spannender Hansel, nudeldicke Dirn	
V Steinobst	21 - 22
• Pfirsich, Pflaume, Zwetschge, Mirabelle, Nektarine, Aprikose, Kirschen	
VI Beerenobst	23 - 26
• Apfelsinen, Mandarinen, Clementinen, Grapefruit, Zitronen, Limetten	
VII Zitrusfrüchte	27 - 28
VIII Südfrüchte	29 - 30
• Bananen, Ananas, Kiwi	
• Die Obst-Tester	
IX Unser Gemüse	31
• Blattgemüse	
X Kohlgemüse	32 - 34
XI Stängelgemüse	35
• Spargel, Rhabarber, Staudensellerie, Kartoffel	
XII Fruchtgemüse	36 - 38
• Erbsen, Bohnen, Mais, Gurken, Kürbis, Paprika, Zucchini, Tomaten	
XIII Zwiebelgemüse	39
• Porree (Lauch), Zwiebeln, (Lauch-)Frühlingszwiebeln, Knoblauch	
XIV Wurzelgemüse	40
• Karotten (Möhren), Radieschen, Knollen-Sellerie, Rote Bete	
XV Zusatzmaterial	41 - 50
XVI Lösungen	51 - 55



I. Bausteine unserer Nahrung



Aufgabe 1: *Unser Körper braucht Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Doch ganz wichtig sind auch dazu Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Schneide die Steine aus und klebe sie richtig zugeordnet auf ein Blatt in dein Heft/Ordner.*

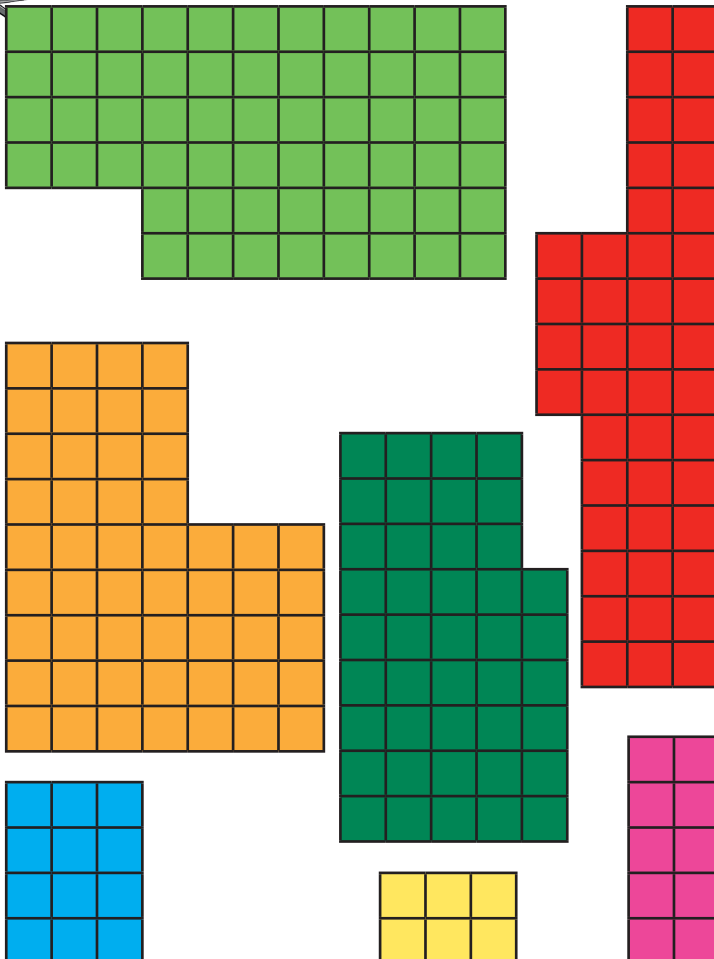


Spurenelemente sind u.a. Eisen, Kupfer und Jod. Der Körper braucht nur winzige Mengen davon, aber er braucht sie!

Kohlenhydrate liefern uns Energie und machen satt. Sie sind in Brot, Müsli, Reis, Nudeln, Haferflocken, aber auch in Kartoffeln.



Aufgabe 2: *Schneide die Puzzle-Teile aus und setze das Puzzle so zusammen, dass sich ein Rechteck ergibt.*



Vitamine haben viele Aufgaben: Sie sind für den Aufbau von Körperzellen, Knochen, Zähnen verantwortlich. Vitamine gibt es in Obst und Gemüse.

Fett ist enthalten in: Öl, Butter und Käse, Margarine, fettem Fleisch und Wurst. Es gibt noch ganz viele „versteckte“ Fette, z. B. in Backwaren oder Süßigkeiten.

Eiweiß kann unser Körper nicht speichern. So müssen wir ihn regelmäßig damit versorgen. Eiweiß ist Baumaterial für Muskeln, Organe, Haare und Fingernägel. Es ist in Fleisch, Fisch, Ei, Milch, Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen), Sojaprodukten und Nüssen.

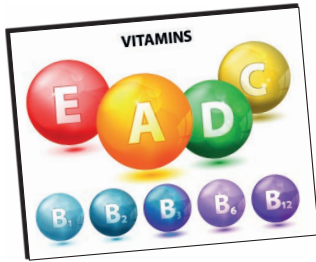
Mineralstoffe brauchen wir nur in kleinen Mengen. Calcium und Phosphor sind wichtige Bestandteile von Knochen und Zähnen.

Ballaststoffe finden sich in Getreide, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Ballaststoffe sind wichtig für eine gute Verdauung.

I. Bausteine unserer Nahrung



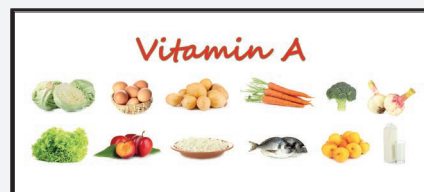
Vitamine



Schon vor etwa 100 Jahren stellte man fest, warum Obst und Gemüse so gesund sind: Man entdeckte die Vitamine. Vitamine sind Stoffe, die unser Körper benötigt. Wir müssen sie über die Nahrung zu uns nehmen. Vitamine sind für uns wichtig. Die Vitamine A, D, E und K können von unserem Körper nur genutzt werden, wenn wir gleichzeitig ein wenig Fett (z. B. ein Stückchen Butter zu den Möhren) essen. Man nennt sie daher auch fettlösliche Vitamine. Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe sind wasserlöslich.

Vitamin A

Vitamin A benötigen wir für unsere Haut und Augen. Es ist in Milch, Butter oder Eigelb enthalten und in einer Vorstufe in Möhren oder Orangen.



Vitamin B

Es gibt eine ganze Reihe von B-Vitaminen. Sie sorgen für Nerven und Stoffwechsel. Sie sind in Vollkornprodukten, ungeschältem Reis, Linsen, Milch und auch in Fleisch enthalten.

Vitamin C

Vitamin C ist notwendig für unsere Abwehrkräfte, für Zähne und Zahnfleisch und unseren Knochenaufbau. Es ist z. B. in Paprika, Tomaten, Brokkoli, Kiwi, Zitronen, Orangen oder Äpfeln.



Vitamin D

Vitamin D kann unser Körper mit Sonnenlicht und abwechslungsreicher Ernährung selber herstellen. Es ist wichtig für Zähne und Knochen.

Vitamin E

Vitamin E schützt Haut und Muskeln. Es kommt in Pflanzenölen, Fisch, Johannisbeeren, Paprika, Blattgemüse wie Spinat oder auch im Grünkohl vor.



EA

Aufgabe 3: Welche Vitamine sind fettlöslich? Das heißt, zu welchen Vitaminen müssen wir etwas Fett zufügen, damit unser Körper sie nutzen kann?



EA

Aufgabe 4: Fülle die Tabelle richtig aus. Lies dazu den Text oben.

Vitamin	gut für	kommt z.B. vor in
A		
B		
C		
D		
E		



I. Bausteine unserer Nahrung

Mineralstoffe und Spurenelemente

Mineralstoffe gehören wie Vitamine und Spurenelemente zu den wichtigen Stoffen, die unser Körper braucht. Sie kommen in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Kalzium benötigen wir für starke Knochen und Zähne. **Magnesium, Kalium und Natrium** gehören wie das **Kalzium** zu den lebenswichtigen Mineralstoffen.

Zu den Spurenelementen gehören Stoffe wie **Eisen, Kupfer, Jod** oder **Fluor**. Der Körper benötigt winzige Mengen dieser Stoffe, um gesund zu bleiben. Doch sie sind wichtig. Sie stecken wie Vitamine in unseren natürlichen Lebensmitteln.



- Aufgabe 5:** a) Setze Mineralstoffe und Spurenelemente richtig ins Gitter ein. Einige Buchstaben sind zur Hilfe vorgegeben.

K	A		I		M			
K			F	5	R			
M	A	1	N					M
N		3		I	U			
J		7						
F			O	4				
K			Z	6	U	M		
2		S	8	N				

- b) Notiere die Buchstaben aus den Feldern mit den Zahlen. Das Lösungswort nennt dir ein weiteres, wichtiges Nahrungsmittel.

1	2	3	4	5	6	7	8

- c) Du hast das Lösungswort gefunden. Zeichne auf, welche Nahrungsmittel daraus hergestellt werden:

Bildquellenverzeichnis

Seiten 3-56 (oben)	© lassedesignen - fotolia.com
Seite 4	© gekaskr & alain wacquier - fotolia.com
Seite 6	© Feng Yu - fotolia.com
Seite 7	© designua & Africa Studio - fotolia.com
Seite 8	© virinaflora - fotolia.com
Seite 9	© virinaflora - fotolia.com
Seite 10	© Ideenkoch - fotolia.com
Seite 11	© Igor Zakowski, Sky Masterson, nikiteev & avdeev_80 - fotolia.com © clipart.com
Seite 12	© virinaflora & fotokalle - fotolia.com
Seite 13	© Marco2811 & Gabriele Rohde - fotolia.com
Seite 14	© virinaflora, womue, Roman Samokhin, photocrew, alexlukin, Tim UR, kovaleva_ka & ExQuisine - fotolia.com
Seite 15	© virinaflora, Tim UR, macrovector, yurakp, prikhnenko, Irina Ukrainets, Natika, La Gorda, natasha_55, atoss, denira & GIS - fotolia.com
Seite 16	© fotokalle & Nataliya Yakovleva - fotolia.com © clipart.com
Seite 17	© HLPphoto, maxsol7, photocrew, Roman Ivaschenko, Nicolas BEAUMONT, TwilightArtPictures, euthymia, Harald Biebel & Margit Power - fotolia.com
Seite 18	© Natalya Korsak - fotolia.com
Seite 19	© Igor Zakowski, veida7 & Anna Kucherova - fotolia.com © clipart.com
Seite 20	© hanaschwarz & olegganko - fotolia.com
Seite 21	© kovaleva_ka, photocrew, ExQuisine, alexlukin, womue & Tim UR - fotolia.com
Seite 22	© Tim UR, womue, kovaleva_ka, ExQuisine & alexlukin - fotolia.com
Seite 23	© brozova - fotolia.com © clipart.com
Seite 24	© Tim UR, Natika, Irina Ukrainets & prikhnenko - fotolia.com
Seite 25	© Tim UR, yurakp, kovaleva_ka, Igor Zakowski & Sergey Yakovlev - fotolia.com © clipart.com
Seite 26	© Marija Piliponyte, natasha_55, Olga Iermolaieva, Roman Samokhin, vladischern, svetavo, mumut, Igor Zakowski & artikularis - Fotolia.com
Seite 27	© pluto73, denira, Fotos 593 & Capeman29 - fotolia.com
Seite 28	© yurakp, jokatoons & Igor Zakowski - fotolia.com © clipart.com
Seite 29	© yurakp, Alexey Bannykh, natasha_55, atoss & adrenalinapura - fotolia.com
Seite 30	© La Gorda, yurakp, kovaleva_ka, photocrew, womue, atoss, Tim UR & virinaflora - Fotolia.com
Seite 31	© Barbara Pheby, Swapan & virinaflora - Fotolia.com
Seite 32	© Tim UR, Lsantilli, Barbara Pheby, thodonal, Barbara Pheby & emuck - Fotolia.com
Seite 33	© volff, eyetronic, Africa Studio, Tim UR & Igor Zakowski - fotolia.com
Seite 34	© sbego, chones & pocohome - fotolia.com
Seite 35	© emuck, komar.maria, Barbara Pheby & Sven Weber - fotolia.com
Seite 36	© Leonid Nyshko, Klaus Eppele, alain wacquier, andregric, atoss & olhaafanasieva - fotolia.com
Seite 37	© Thomas Francois, Barbara Pheby, Joachim Opelka & emuck - fotolia.com
Seite 38	© Aloksa, bergamont, alain wacquier, atoss, Leonie Nyshko, ExQuisine, Bobo & amphaiwan - Fotolia.com
Seite 39	© emuck, Buriy, Andrey Starostin, Barbara Pheby & hanaschwarz - Fotolia.com
Seite 40	© yurakp, ognianmed & valery121283 - Fotolia.com
Seite 41	© virinaflora - Fotolia.com
Seite 42	© Kamaga, virinaflora & photka - Fotolia.com © clipart.com
Seite 43	© cirodelia, johannes86 & ecco - Fotolia.com
Seite 45	© Barbara Pheby, Swapan, Tim UR, Picture Partners, eyetronic, emuck & komar.maria - Fotolia.com
Seite 46	© Barbara Pheby, Thomas Francois, Joachim Opelka, Buriy, emuck, Andrey Starostin, yurakp, ognianmed, valery121283, La Gorda, veida7, ArtemSam & womue - Fotolia.com
Seite 47	© Tim UR, kovaleva_ka, womie, photocrew, macrovector, Natika, Irina Ukrainets, natasha_55, yurakp, La Gorda, atoss & margo555 - Fotolia.com
Seite 48	© asvitt - Fotolia.com
Seite 49	© M. Schuppich & katerina_dav - fotolia.com © clipart.com
Seite 50	© Dionisvera, yodaswaj, valery121283, sommai, atoss, saknakorn, thomasklee, nata777_7 & womue - fotolia.com

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lernwerkstatt: Obst & Gemüse - Was ist gesund?

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

