

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Erforsche ... Die gesunde Ernährung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt



Diese Kopiervorlagen sind bei mündlich-praktischem Unterricht als Ideen- und Anregungsvorlage für die Klasse 1 geeignet.

## Frische Lebensmittel

### - Konserven - Tiefkühlkost

- Fertiggerichte
- Hamburger, Döner, Pizza und Pommes frites – Fast Food
- Zusatzstoffe
- Obst und Gemüse reisen um die Welt

### Zucker – alle mögen es süß!

### Fette

### Das gesunde Frühstück

- Bunter Frühstücksspieß

### Zusammen kochen und essen

- Tisch decken – gemeinsam schmeckt es besser ...
- Benehmen bei Tisch

## Die Lösungen

Seite

**36 - 40**

**41**

**42**

**43 - 44**

**45 - 47**

**48 - 55**

Für diese Klassenstufen geeignet

1	2	3	4
---	---	---	---

Seite

36		2	3	4
37		2	3	4
38		2	3	4
39			3	4
40			3	4
41			3	4
42		2	3	4
43		2	3	4
44	1	2	3	4
45		2	3	4
46	1	2	3	4
47		2	3	4

# Vorwort

Gesunde Ernährung ist ein immer wichtiges Thema. Die „Wurzeln“ oder Grundsteine für die gesunde Ernährung werden schon früh im Leben gelegt. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Schon die jüngsten Schüler wissen, dass Süßigkeiten nicht wirklich gesund sind, Obst dagegen schon, und dass auch zu viel Fett nicht empfehlenswert ist.

Durch die „Bausteine der Ernährung“ erfahren Kinder, was ihr Körper braucht und wozu er es verwendet. Nährstoffe, Vitamine, Spurenelemente und Mineralien werden altersgemäß erklärt und auch die Flüssigkeitszufuhr wird unter die Lupe genommen. Damit soll keinem der Genuss an Pizza oder Süßigkeiten genommen sein, aber ein bewusster Umgang mit der Nahrung initiiert werden.

In vielen Elternhäusern herrscht akuter Zeitmangel – Kochen und gesunde Ernährung bleiben so oft auf der Strecke. Doch in der Zeit, in der die Pommes frites oder die Pizza im Backofen garen, kann man leicht ein gesundes, frisches Essen zubereiten. Unsere Kinder sollten wissen bzw. lernen, was „gesunde Ernährung“ heißt und dass „gesund“ nicht gleichzeitig „schmeckt nicht“ heißt.

Das gemeinsame Essen und das Verhalten bei Tisch stehen ebenfalls zur Diskussion, dazu gibt es viele Aufgaben, Rätsel und praktische Übungen. Viele Aufgaben verlangen kaum Textverständnis und sind daher auch vom 1. Schuljahr an einsetzbar.

Viel Freude und Erfolg beim Einsatz der vorliegenden Kopiervorlagen wünschen Ihnen der Kohl-Verlag und



*Gabriela Rosenwald*

Bedeutung der Symbole:



Schreibe in dein Heft/  
in deinen Ordner



EA

Einzelarbeit



PA

Partnerarbeit



GA

Arbeiten in  
kleinen Gruppen



GA

Arbeiten mit der  
ganzen Gruppe

# Arbeitspass

Name:  \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Seite	Thema	angefangen	beendet	kontrolliert

Was ist gesund?

EA

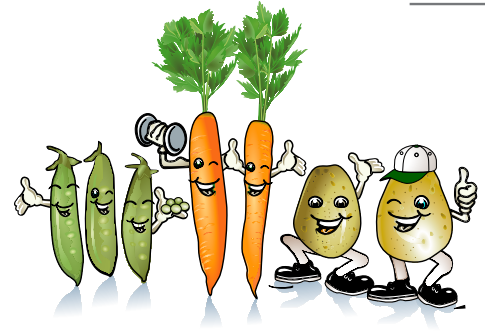
- Aufgabe 1:**
- Was ist gesund? Kreise die Bilder grün ein.
  - Was ist nicht gesund (ungesund)? Kreise die Bilder rot ein.
  - Erkläre, warum du die Lebensmittel (z.B. Äpfel) für gesund hältst.
  - Warum findest du z.B. Limonade ungesund?



# 1 Gesunde Ernährung



**Aufgabe 2:** Im Buchstabengitter findest du 17 gesunde Lebensmittel. Male sie grün an.



H	A	K	E	K	O	H	L	O	N	Ü	S	S	E	V
S	P	I	N	A	T	E	G	H	U	O	P	A	X	E
A	F	W	E	R	A	I	U	P	A	P	R	I	K	A
L	E	I	M	T	D	E	R	F	E	R	T	E	T	T
A	L	S	V	O	L	L	K	O	R	N	B	R	O	T
T	O	L	E	F	A	K	E	L	I	L	I	B	M	T
S	E	R	B	F	B	A	N	A	N	E	R	S	A	R
B	L	U	M	E	N	K	O	H	L	E	N	E	T	A
A	S	M	I	L	C	H	P	A	S	T	E	N	E	E
D	H	A	F	E	R	F	L	O	C	K	E	N	M	U



**Aufgabe 3:** Sicher kennt ihr noch mehr gesunde Lebensmittel. Schreibt sie auf eine Liste.



**Aufgabe 4:** Von diesen 10 Sachen solltest du nicht so viel essen und trinken. Male sie rot an.

M	C	H	O	C	U	P	O	H	B	O	N	B	O	N	S
I	U	D	P	O	M	M	E	S	F	R	I	T	E	S	E
A	R	O	G	L	B	E	R	L	I	N	A	L	L	E	N
S	R	S	U	A	R	L	I	M	O	N	A	D	E	I	V
S	Y	R	E	D	E	H	E	R	T	E	L	I	S	S	A
E	W	F	E	R	T	I	G	G	E	R	I	C	H	T	E
G	U	M	M	I	B	Ä	R	C	H	E	N	H	Z	E	B
F	R	U	T	N	K	A	L	A	B	A	S	T	I	E	E
E	S	A	D	K	M	U	C	H	I	P	S	T	R	J	R
R	T	E	K	S	C	H	O	K	O	L	A	D	E	A	T



**Aufgabe 5:** Notiert auch weitere Lebensmittel und Getränke, die ihr nicht so oft essen oder trinken solltet.



# Erforsche ... die gesunde Ernährung

2. Digitalauflage 2020

© Kohl-Verlag, Kerpen 2017  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Gabriela Rosenwald  
Umschlagbild: © Kurhan - fotolia.com  
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

**Bestell-Nr. P12 069**

**ISBN: 978-3-96040-744-7**

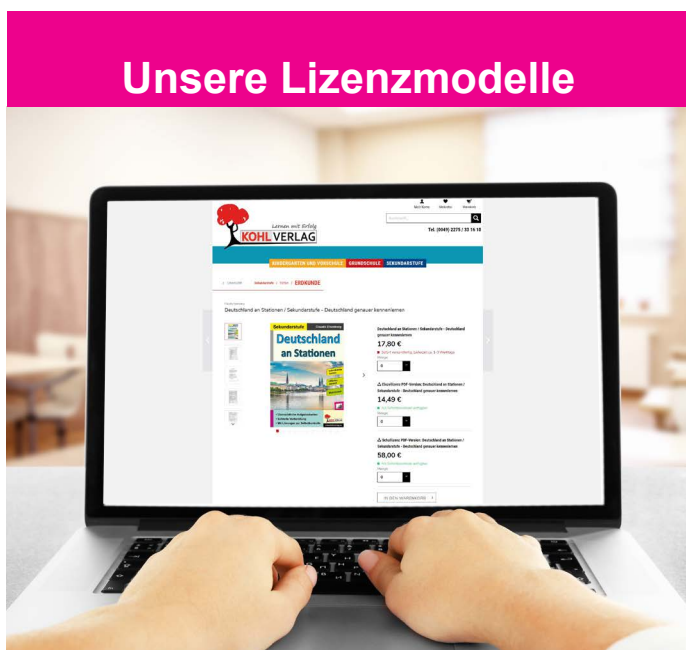
© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2020



## Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter [www.kohlverlag.de](http://www.kohlverlag.de) erhältlich.

## **Bildnachweise:**

Seite 4, 5 ,6 15: © BillionPhotos - fotolia.com;  
Seite 4: © Illike - stock.adobe.com;  
Seite 6: © victorbrave - stock.adobe.com; © scusi - stock.adobe.com;  
Seite 7: © madgooch - stock.adobe.com; © IB Photography - stock.adobe.com;  
Seite 8: © Insdes - stock.adobe.com; © Oksana - stock.adobe.com; © Janis Abolins - stock.adobe.com;  
© akf - stock.adobe.com; © armash - stock.adobe.com; © Gstudio Group - stock.adobe.com;  
© ohmphongsakon - stock.adobe.com;  
Seite 9: © freehandz - stock.adobe.com;  
Seite 10: © cirodelia - stock.adobe.com; © Ernaehrungspyramide com wik org File Upload Bot (Magnus Manske)  
Seite 12: © La Gorda - stock.adobe.com;  
Seite 13: © GraphicsRF - stock.adobe.com; © ksenyasavva - stock.adobe.com;  
Seite 14: © Ruslan Gilmanshin - stock.adobe.com; Edal - wikimedia commons  
Seite 16: © BillionPhotos - stock.adobe.com;  
Seite 17: © fineart-collection - stock.adobe.com;  
Seite 18: © Handini\_Atmodiwiryo - stock.adobe.com; © martin951 - stock.adobe.com;  
Seite 19: © ayayo - stock.adobe.com; © flaya - stock.adobe.com;  
Seite 21: © EdNal - stock.adobe.com;  
Seite 22: © hanapon1002 - stock.adobe.com; © Veronika Kovaleva - stock.adobe.com;  
Seite 23: © Bluehousstudio - stock.adobe.com; © Sky Masterson - stock.adobe.com; © nikiteev - stock.adobe.com;  
Seite 24: © womue - stock.adobe.com; © macrovector - stock.adobe.com; © Tim UR - stock.adobe.com;  
© kovaleva\_ka - stock.adobe.com; © yurakp - stock.adobe.com; © gitusik - stock.adobe.com;  
Seite 25: © rccartoons - stock.adobe.com; © Vasily Merkushev - stock.adobe.com;  
Seite 26: © shambulin - stock.adobe.com;  
Seite 27: © alka5051 - stock.adobe.com;  
Seite 28, 29: © margo555 - stock.adobe.com;  
Seite 30: © marillyn barbone - stock.adobe.com;  
Seite 32: © Igor Zakowski - stock.adobe.com;  
Seite 33: © Gstudio Group - stock.adobe.com;  
Seite 34: © husk\_eisborn - stock.adobe.com; © GraphicsRF - stock.adobe.com;  
Seite 35: © lamyai - stock.adobe.com; © victorbrave - stock.adobe.com; © Xuejun li - stock.adobe.com;  
© dkiidpix - stock.adobe.com; © viperagg - stock.adobe.com;  
Seite 36: © Cornerman - stock.adobe.com; © rvlsoft - stock.adobe.com; © ExQuisine - stock.adobe.com;  
© Jacek Chabraszewski - stock.adobe.com;  
Seite 37: © Yvonne Bogdanski - stock.adobe.com;  
Seite 38: © foodlia - stock.adobe.com;  
Seite 39: © urbans78 - stock.adobe.com; © karandaev - stock.adobe.com;  
Seite 39: Duplo Schokoriegel © BluebreezeWiki; Frosted-Flakes-Box-Small © com wiki org Evan-Amos  
Seite 40: © Jemastock - stock.adobe.com; © airdone - stock.adobe.com; © savanno - stock.adobe.com;  
© djvstock - stock.adobe.com; © ylivdesign - stock.adobe.com; © daffodilred - stock.adobe.com;  
Seite 41: © pinkyone - stock.adobe.com; © underdogstudios - stock.adobe.com;  
Seite 42: © Gor Grigoryan - stock.adobe.com; © shorena ted - stock.adobe.com;  
© Bluehousestudio - stock.adobe.com; © n VIGE co - stock.adobe.com;  
© tanyastock - stock.adobe.com; © Gstudio Group - stock.adobe.com;  
Seite 43: © husk\_eisborn - stock.adobe.com; © Gstudio Group - stock.adobe.com; © nikolae - stock.adobe.com;  
Seite 44: © GraphicsRF - stock.adobe.com; © sararoom - stock.adobe.com; © dvoriankin - stock.adobe.com;  
Seite 45: © IB Photography - stock.adobe.com;  
Seite 47: © flaya - stock.adobe.com;  
Seite 48: © Vasily Merkushev - stock.adobe.com;  
Seite 50: © Igor Zakowski - stock.adobe.com;



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Erforsche ... Die gesunde Ernährung*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

