

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Der gesunden Ernährung auf der Spur*

Das komplette Material finden Sie hier:

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



# Inhalt

	Vorwort	4
<b>1</b>	<b>Die Bausteine unserer Nahrung</b>	
	Kohlenhydrate	5
	Eiweiß	6
	Fette	7/8
	Ballaststoffe	9
	Puzzle zu den Nahrungsbausteinen	10
	Ohne Wasser läuft nichts	11
<b>2</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	
	Die Kartoffel	12
	Stärke-Nachweis in der Kartoffel (oder im Brot)	13
	Blechkartoffeln	13
	Nudeln, Nudelbilder	14
	Nudeltanz	14
	Wir mahlen Getreide zu Mehl	15
	Topfbrot backen	16
<b>3</b>	<b>Obst und Gemüse</b>	
	5 am Tag	17
	Was ist Obst und was Gemüse?	18
	Welches Gemüse ist das? – Puzzle	19
	Sprossen – Wir züchten Kresse	20
	Kernobst – Der Apfel – Apfelled	21
	Äpfel und Birnen	22
	Erdbeeren – eine Geschichte	23
	Duftreise Obst	24
<b>4</b>	<b>Gesunde Zwischenmahlzeiten</b>	
	Das gesunde Pausenbrot	25
	Wer isst ein gesundes Frühstück?	26
<b>5</b>	<b>Die Ernährungspyramide</b>	
	Was und wie viel sollst du essen?	27/28
	4er Sudoku	29
	6er Sudoku	30
<b>!</b>	<b>Lösungen</b>	<b>31/32</b>

# Vorwort

Von Geburt an nimmt die Nahrung großen Einfluss auf unsere Entwicklung und unser Wohlbefinden. Unsere Kinder sollten daher schon im frühen Alter erfahren, wie wichtig unsere tägliche Nahrung ist und wie sie sich zusammensetzt. In diesem Band wird das Grundwissen über gesundes Essen spielerisch in Form von ansprechenden Zuordnungsspielen, Malvorlagen oder interessanten Versuchen vermittelt. Hinzu kommen ein paar einfache Rezeptvorschläge, die sich zusammen mit interessierten Kindern ohne großen Aufwand umsetzen lassen. Dies ist kein wissenschaftliches Werk. Es soll unseren Kindern nur die Grundbegriffe aufzeigen.

- Flüssigkeit ist wichtig für den Stoffwechsel. Sie bildet die Basis einer gesunden Ernährung. Ein Kind sollte etwa 800 ml am Tag trinken, vorwiegend Wasser.
- Für Gemüse und Obst gilt: Jeder sollte davon 5 Portionen über den Tag verteilt essen. Ein gutes Maß für eine Portion ist die eigene Hand. So wachsen die Portionen mit – entsprechend dem Alter und dem Nährstoffbedarf.
- Vollkornprodukte enthalten Ballaststoffe. Sie liefern entschieden mehr Nährstoffe als Weißmehlprodukte. So gehören Vollkornprodukte zur gesunden Ernährung. Wichtige Ballaststoffe sind außerdem in Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchten und Obst enthalten.

Ein gemeinsamer Einkauf, ein Besuch auf einer Streuobstwiese, oder gar ein eigener Garten am Kindergarten oder an der Schule vermitteln weitere Lernimpulse und Informationen.

Viel Freude und Erfolg mit den folgenden Seiten wünschen  
der Kohl-Verlag und

*Gabriela Rosenwald*



## Kohlenhydrate

## Wo kommen Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) vor?

Kohlenhydrate sind in vielen Lebensmitteln enthalten, vom Gemüse über Obst hin zu Brot und Kartoffeln.

„Gute“ Kohlenhydrate sind solche, die dem Körper wertvolle Energie liefern und zugleich lange satt machen, wie z. B. Vollkornprodukte.

„Schlechte“ Kohlenhydrate stillen nur ganz kurz den Hunger, wie Schokolade und Süßigkeiten. Dann muss man wieder essen. Kuchen, Süßigkeiten, Schokolade und Pommes enthalten Kohlenhydrate. Auch enthalten sie viel Fett.

**Aufgabe 1:** Welche Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate, die lange satt machen?  
Kreise sie grün ein



# Der gesunden Ernährung auf der Spur

## Nährstoffe durch Spielen und Basteln erforschen

1. Digitalauflage 2023

© Kohl-Verlag, Kerpen 2023  
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Gabriela Rosenwald  
Coverbild: © Oksana Kuzmina – AdobeStock.com  
Redaktion: Kohl-Verlag  
Grafik & Satz: Eva-Maria Noack & Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 844

ISBN: 978-3-98841-447-2

### Bildquellen © AdobeStock.com

S. 4: famveldman; S. 5: mates, ArTo, Игорь Гусев, Björn Wylezich, VRD, Zeralein, Moving Moment, AlenKadr, FSEID, emilio100, emuck, Mara Zemgaliete, Atlas (1), Lumos sp; S. 6: Sutthituch, Misses Jones, phanasitti, TrudiDesign, Tatyana Sidukova, Africa Studio, euthymia, Tim UR, kolesnikovserg, karandaer, Elena Schweitzer, shistriga, womue; S. 7: Gorelova, Axel Bueckert; S. 8: yanushkov, JungleOutThere, strilets, glivdesign, akf, airdone, djvstock, airdone, Jemastock, Stockgiu, sava-nna, alloova, Apixsala; S. 9: bit24, maru54; S. 10: janvier, Gstudio, mates, Markus Mainka, winston, Elena Schweitzer, ohmphongsakou, armasch, akf, Insdes; S. 11: sorokina, bbgreg, seppou, LaGorda; S. 12: Good Studio; S. 13: val 1982, Markus Mainka, mates, oxie99; S. 14: Africa Studio; S. 15: Anna Romanovskaya, margo555, runrun2, hjschneider, Denis Braun; S. 16: Heike Rau, fineat-collection; S. 17: Ideenkoch; S. 18: Sky Masterson, Igor Zakonoski, Vector Tradition, Sentya; S. 19: grey, Marek Gottschalk, wiparat, motorolka amphaiwan, Inrii Kachkovskiy, garran333, Markus Mainka, sommai, PhotosED, boonchnay; S. 20: smspsy, Thomas Francois; S. 21: i-picture, iMAGINE, obynmac, Klaus Eppele, unpict, den781, Iglira; S. 22: akaomayo, Maxim Grebeshkov; S. 23: ilyakalinin, GraphicsRF; S. 24: ninamunka, castecodesign, cirodella; S. 25: bmarya83, iMAGINE, Tamara Kulikova, Markus Mainka, Tim UR, nortongo, topup, Inrii Kachkovskiy; S. 26: virinaflora, Misses Jones, akaomayo, Wojciech Boruch, ExQuisine, emilio100, lightgirl, Andrey Starostin, Björn Wylezich, beckystarsmore, ghrzuzudu, Homner, Lumos sp; S. 27: cirodella; S. 28: Igor, Nina, airdone, wektorygrafika, ghrzuzudu, abbydesign, Shawn Hempel, Irina, Jemastock, daffodilred; S. 29/30/32: Ksenia, Peter, pixelrobot, mates, Anna Sedneva, T.Lagerwall, euthymia, KVASay, FreeSoulProduction; S. 31: Good Studio

### Bildquellen: © wikipedia.com

S. 27: Ernährungspyramide (Magnus Manske)

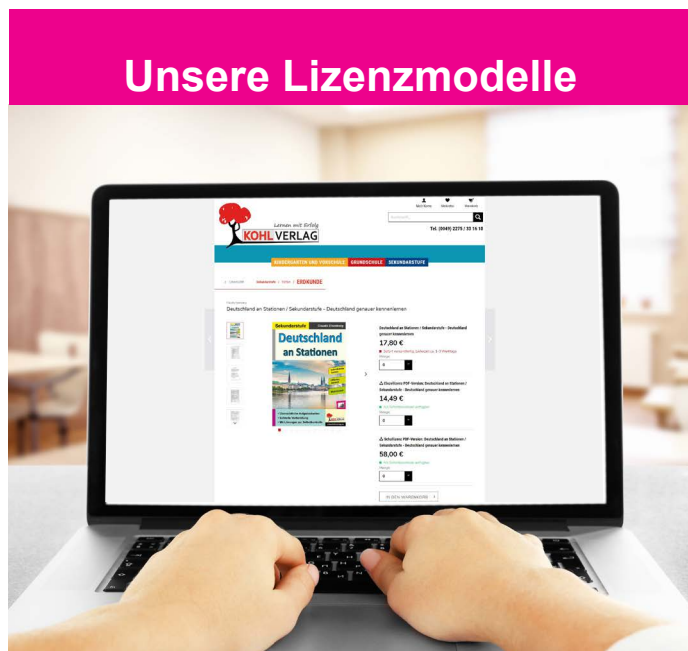
© Kohl-Verlag, Kerpen 2023. Alle Rechte vorbehalten.

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. Lehr-auftrag 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 2023



## 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 Schulservers der Institution			X		X

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



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Der gesunden Ernährung auf der Spur*

Das komplette Material finden Sie hier:

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

