EINFACH-CLEVER-ESSEN

Ernährung lehren und lernen

FRUCHTSAFT, FRUCHTNEKTAR & CO: WAS STECKT IN WELCHEM GETRÄNK?

Fächerübergreifendes Unterrichtsmaterial für die Grundschule

www.einfach-clever-essen.de

EINFACH-CLEVER-ESSEN

Ernährung lehren und lernen

Impressum
Herausgeber: Haus Rabenhorst O. Lauffs GmbH & Co. KG, www.haus-rabenhorst.de
Verlag: CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH, www.care-line.de
Projektleitung: Sabrina Broeske (Rabenhorst), Andrea von Chossy (CARE-LINE)
Text: Regine Rompa
Illustrationen: Kristina Klotz
Satz: ISM Satz- und Reprostudio GmbH, München

Bildnachweis: Titel: © SeventyFour/istock.com; Seite 12: von li. oben nach re. unten: 1–6, 8: © Haus Rabenhorst, 7 (Labor): © Paperplane; Seite 15: © Haus Rabenhorst

© 2023, CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung von CARE-LINE Bildungsprojekte GmbH. Für die Anlagen zu den Unterrichtseinheiten wird ein Vervielfältigungsrecht durch Foto- und Thermokopien eingeräumt, aber ausdrücklich nur für den jeweiligen Unterrichtsgebrauch. Alle Angaben wurden nach bestem Wissen gemacht, für deren Korrektheit wird jedoch keine Gewähr übernommen.

LIEBE LEHRERINNEN UND LEHRER,
LIEBE ERZIEHERINNEN UND ERZIEHER,
LIEBE ELTERN,

Fruchtsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk … Im Supermarkt zeigt es sich auf den ersten Blick: Saft ist nicht gleich Saft. Vom „flüssigen Obst“ voller Vitamine bis hin zur versteckten Zuckerquelle ist der Stellenwert in der Ernährung ganz unterschiedlich. Um bewusste Entscheidungen treffen zu können, ist Ernährungskompetenz nötig.

Dieses fächerübergreifende Unterrichtsmaterial mit Schwerpunkt Sachunterricht soll Schülerinnen und Schülern im Grundschulalter (vor allem in den Klassen 3 und 4) **Ernährungskompetenzen zum Thema Fruchtsaft/Getränke** vermitteln. Dafür lernen die Kinder mit der Ernährungspyramide zunächst wichtige Grundsätze für eine ausgewogene Ernährung kennen. Die Ernährungspyramide fußt auf den Ergebnissen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE) und den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE).

Darauf basierend erarbeiten die Lernenden handlungsorientiert die Unterschiede zwischen Fruchtsaft, Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk, Fruchtsaftschorle, Limonade und Fruchtsirup mit den jeweils unterschiedlichen Fruchtanteilen, Inhaltsstoffen und Zusatzstoffen (z. B. Zucker) und ordnen diese in die Ernährungspyramide ein. Sie entdecken, wie Fruchtsaft als Direktsaft hergestellt wird und lernen lehrplanrelevant und spielerisch die Bedeutung und Wirkung von ausgewählten Vitaminen, Mineralstoffen sowie deren Vorkommen in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten kennen.

Abschließend erkunden die Schülerinnen und Schüler mit der Streuobstwiese einen heimischen Lebensraum, der ökologisch bedeutsam ist – und finden heraus, was und wer dort wächst und lebt.

Die **Themenfelder Ernährungswissen und gesunde Ernährung** durchziehen bereits in der Grundschule die Lehrpläne beziehungsweise Fachanforderungen der Bundesländer. Dabei sollen Grundsätze einer ausgewogenen Ernährung vermittelt und Maßnahmen für deren Umsetzung aufgedeckt werden. Über das Themenfeld **Natur und Leben/Natur und Umwelt** in den Lehrplänen beziehungsweise Fachanforderungen lässt sich die Fürsorge für das eigene Wohlbefinden gut mit dem von Pflanzen und Tieren in der Region verknüpfen. Dieses Unterrichtsmaterial deckt das über den Lebensraum Streuobstwiese ab. Zur Vertiefung können je nach Region etwa die Aktionen des Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) für den Erhalt der Streuobstwiesen genutzt werden.

Das Unterrichtsmaterial gliedert sich in **sechs aufeinander aufbauende Arbeitsblätter**, benannt mit Level 1–5 und Finale, die als **Kopiervorlagen** bzw. zum Ausfüllen im PDF konzipiert wurden. Zur **Differenzierung** haben alle Level Wahlaufgaben (gekennzeichnet mit „Schon fertig?“) für die besonders Schnellen. Auf der folgenden Seite finden Sie eine Übersicht mit Empfehlungen zu den jeweiligen Sozialformen, zur Evaluation und Hinweise zur Vorbereitung sowie Lösungen.

Für jedes absolvierte Level gibt es ein Bild („Badge“), das im Finale in ein passendes Feld eingeklebt wird. Sie können die Seite „Finale“ auch schon einleitend austeilen und die Schülerinnen und Schüler darauf hinweisen, dass sie im Laufe der Unterrichtseinheit die fehlenden Bilder „gewinnen“ und einkleben können.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Umsetzung!

Übersicht

Level	Ziele	Vorbereitung	Empfohlene Sozialformen	Evaluation
1	Die Kinder können mit der Ernährungspyramide wichtige Grundsätze für eine ausgewogene Ernährung benennen.	Die Schülerinnen und Schüler brauchen Bastelscheren und Klebstoff.	Plenums- (Aufgabe 1), Einzel- und Partnerarbeit (Aufgaben 2–5)	Durch die Lehrkraft und in Diskussion mit dem Partner oder der Partnerin
2	Die Schülerinnen und Schüler kennen den Unterschied zwischen Fruchtsaft und Fruchtnektar und können beide korrekt der Ernährungspyramide zuordnen. Sie können frischen Fruchtsaft aus einer Orange pressen (Wahlaufgabe).	Für die Saftprobe in Aufgabe 1 brauchen Sie pro Gruppe mindestens einen Fruchtsaft (Direktsaft) und einen Fruchtnektar (mit Zucker- oder Honigzusatz) der gleichen Fruchtart, zum Beispiel Apfel. Versehen Sie die Flaschen jeweils mit dem passenden Etikett „Fruchtsaft“ und „Fruchtnektar“. Stellen Sie außerdem für alle Kinder Gläser bereit. Achtung: Berücksichtigen Sie ggf. Allergien der Lernenden.	Arbeit in Kleingruppen	Aufgaben 1 und 2 eigenständig durch das Rätsel in Aufgabe 3; Aufgabe 3–5 evaluieren die Kleingruppen über das Lösungsblatt (s. u.) bei Lehrerin oder Lehrer
3	Die Kinder vertiefen ihr neues Wissen über Fruchtsaft vs. Fruchtnektar und können zudem die Begriffe „Fruchtsaftschorle“, „Fruchtsaftgetränk“, „Limonade“ und „Fruchtsirup“ unterscheiden. Sie können eine Fruchtsaftschorle herstellen (Wahlaufgabe).	Die Schülerinnen und Schüler brauchen Bastelscheren und ablösbaren Klebstoff oder Klebestreifen.	Partnerarbeit, Hausaufgabe in Einzelarbeit	Aufgabe 1–3 in Partnerarbeit, Aufgabe 4 in der Folgestunde im Plenum oder über das Lösungsblatt, s. u.
4	Die Kinder kennen die einzelnen Schritte bei der Herstellung von Fruchtsaft als Direktsaft.	Falls ein Kind ein Referat über Fruchtsaft aus Konzentrat halten möchte, kann folgender Link mit Informationen bei der Vorbereitung helfen: www.einfach-clever-essen.de/rund-um-lebensmittel/verarbeitung/wie-entsteht-fruchtsaft/	Partnerarbeit	Die Kontrolle erfolgt über das Lösungsblatt (s. u.) bei der Lehrkraft.
5	Die Schülerinnen und Schüler wissen um die Bedeutung von beispielhaft ausgewählten Vitaminen und einem Mineralstoff sowie deren Vorkommen in verschiedenen Obst- und Gemüsesorten.	Für das Domino-Spiel brauchen die Kinder Bastelscheren.	Partnerarbeit	Durch den Partner oder die Partnerin, im Plenum bzw. durch die Lehrerin oder den Lehrer
Finale	Die Kinder kennen mit der Streuobstwiese einen heimischen Lebensraum und wissen um dessen ökologische Bedeutsamkeit.	Die Kinder brauchen Klebstoff, um ihre Badges aufzukleben.	Plenum im Sitzkreis (Aufgabe 1), Einzel- (Aufgabe 2) und Partnerarbeit (Aufgabe 3), Wahlaufgabe in Gruppenarbeit	Die fertigen Ergebnisse können im Plenum gezeigt und besprochen werden, zum Beispiel im Sitzkreis.

Lösungen zu den Aufgaben, die nicht selbsterklärend sind:

Level 2: Aufgabe 3: Gitterrätsel

H	O	N	I	G			
Z						F	
	U					L	
		C				A	
			K			S	
O	B	S	T	E		C	
W	A	S	S	E	R	H	
F	R	Ü	C	H	T	E	N

Lückentext: Der Unterschied zwischen Fruchtsaft und Fruchtnektar

„Fruchtsaft“ heißt ein Getränk, wenn es nur aus ausgepressten *Früchten* besteht. Dabei darf kein Zucker oder *Honig* hinzugefügt werden. Fruchtsaft ist also sozusagen flüssiges *Obst*.

Und Fruchtnektar? Da dürfen neben Früchten Zucker, Honig und *Wasser* zugesetzt werden. So kann es sein, dass in einem Glas Fruchtnektar nur ein Viertel oder halb so viel Obst steckt wie in einem Glas Fruchtsaft. Dafür aber mehr *Zucker*. Wie viel Frucht tatsächlich im Fruchtnektar steckt, steht auf der *Flasche*.

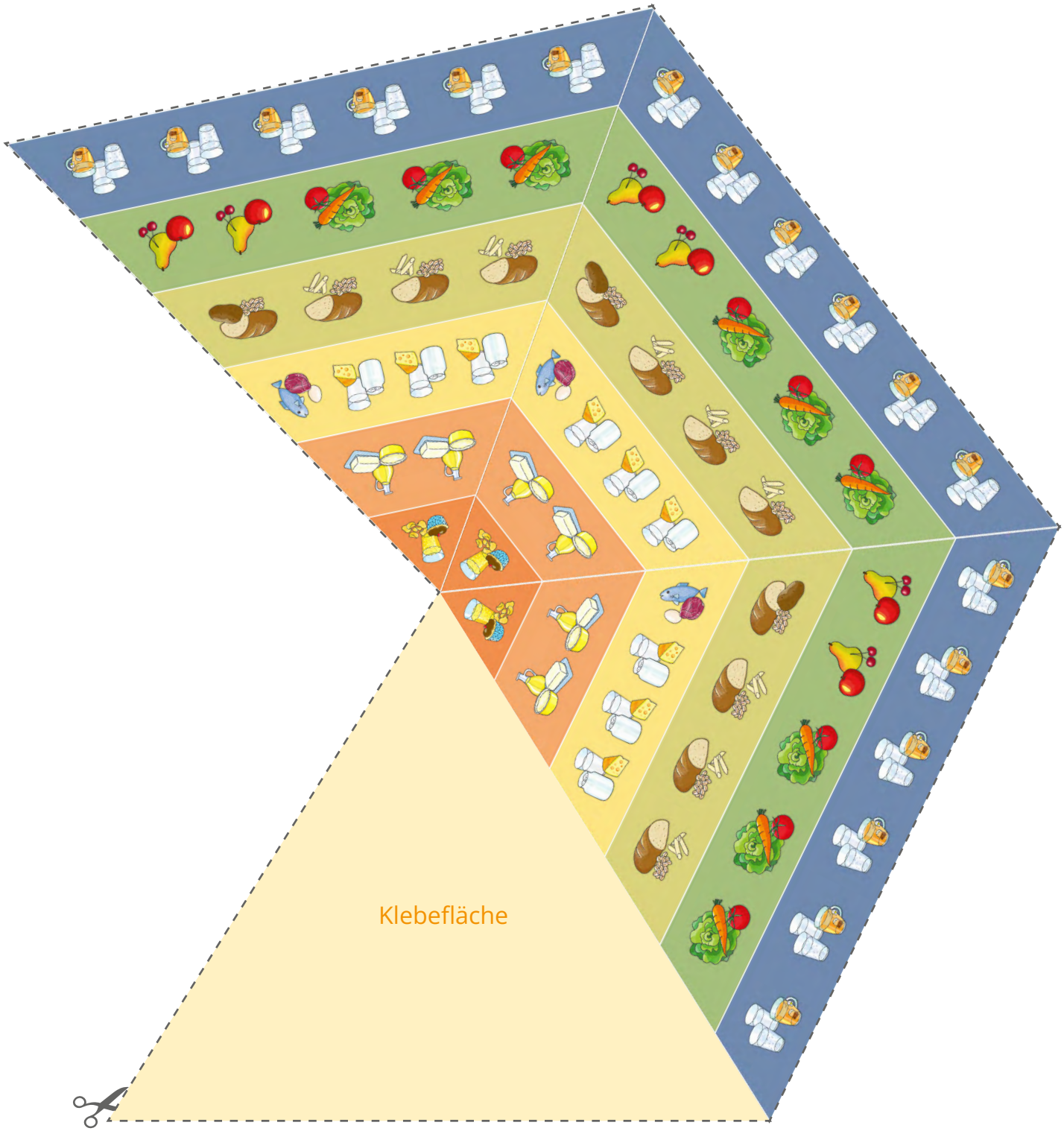
Level 2, Aufgabe 4: Ein Glas Fruchtsaft kann ab und zu eine Portion Obst ersetzen, weil Fruchtsaft aus gepresstem Obst besteht. Fruchtnektar enthält weniger Fruchtanteil und es darf auch Zucker, Honig und Wasser zugefügt werden. Deshalb kann ein Glas Fruchtnektar keine Portion Obst ersetzen.

Level 2, Aufgabe 5: Da Fruchtsaft ab und zu eine Portion Obst ersetzen kann, steht dieser auf Ebene 2 der Ernährungspyramide (bei Obst und Gemüse). Fruchtnektar mit zusätzlichem Zucker steht bei den Süßigkeiten an der Spitze der Pyramide.

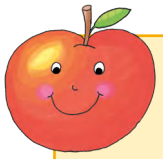
Level 3, Aufgabe 4: Fruchtsaft wird zum Obst auf Ebene 2 der Ernährungspyramide geklebt. Fruchtnektar, Fruchtsaftgetränk, Limo, Sirup und Schorle kommen als Erfrischungsgetränke an die Spitze der Pyramide.

Level 4, Aufgabe 1: Die Bilder gehören zu folgenden Schritten (von links oben nach rechts unten): 2, 1, 8, 7, 5, 3, 4, 6

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE: DEINE ORIENTIERUNGSHILFE 1/2



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE: DEINE ORIENTIERUNGSHILFE 2/2



„Hallo Kinder, die Pyramide kann euch dabei helfen, ausgewogener zu essen und zu trinken. Das geht so: Was unten abgebildet ist, solltet ihr reichlich zu euch nehmen. Je weiter oben etwas steht, desto seltener solltet ihr es essen oder trinken. Das ist eine gute Orientierung für die passende Menge.
Seht ihr ganz unten das Wasser? Davon braucht ihr besonders viel. Auf Platz 2 – also eine Zeile höher – stehen Obst und Gemüse. Greift also ordentlich zu! Getreideprodukte und Beilagen stehen an dritter Stelle. Das heißt: Auch sie gehören regelmäßig auf den Speiseplan. Schon seltener solltet ihr alles aus Zeile 4 essen: Dazu gehören Milchprodukte, Eier, Fisch oder Fleisch. In Zeile 5 wird die Pyramide noch dünner: Öle und Fette sollten nur in Maßen verzehrt werden. Mit Süßigkeiten und salzigen Knabbereien an der Spitze der Pyramide solltet ihr euch am meisten zurückhalten.“

Lückensatz: Die Menge macht's!

Um mich ausgewogen zu ernähren, esse ich häufiger _____ als _____.

Noch seltener greife ich zu _____.

Aufgaben

1. Betrachtet gemeinsam die Bastelvorlage der Pyramide. Lest den Text beim Apfel. Wenn ihr Fragen habt, stellt sie in der Klasse.
2. Füllt den Lückensatz so aus, dass er nach den Angaben aus der Ernährungspyramide richtig ist. Es gibt mehrere richtige Lösungen. Vergleicht danach mit einem Partner oder einer Partnerin.
3. Notiert im Heft ein ausgewogenes Frühstück, ein ausgewogenes Mittagessen und ein ausgewogenes Abendessen. Beachtet dabei die Regeln der Ernährungspyramide.
4. Bastelt eure Ernährungspyramide. Nehmt sie nach Hause mit und stellt sie in der Küche auf. So habt ihr sie immer im Blick, um euch zu orientieren.
5. Schon fertig? Dann mache die Wahlaufgaben:
   a) Frühstück, Mittagessen oder Abendessen: Notiere im Heft, wann deine Ernährung in den letzten Tagen am besten zu den Empfehlungen in der Pyramide gepasst hat – und was du dabei gegessen hast.
   b) Tausche das Heft mit einem Partner oder einer Partnerin. Lies seine oder ihre Antwort zu Aufgabe a) und gib Tipps dazu, wie er oder sie noch stärker nach der Pyramide essen kann.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE: JETZT WIRD'S SAFTIG! 1/2

Unsere Saftprobe

Eigenschaften	Fruchtsaft	Fruchtnektar
Dieses Getränk schmeckt mehr nach der Frucht:	_____	_____
Dieses Getränk schmeckt süßer:	_____	_____
Dieses Getränk enthält unserer Ansicht nach mehr Wasser:	_____	_____
Das fällt uns sonst noch auf:	_____ _____	_____ _____

Gitterrätsel

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

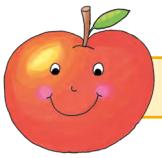
DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE: JETZT WIRD'S SAFTIG! 2/2

Lückentext: Fruchtsaft und Fruchtnektar

„Fruchtsaft" heißt ein Getränk, wenn es nur aus ausgepressten _____ besteht. Dabei darf kein Zucker oder _____ hinzugefügt werden. Fruchtsaft ist also sozusagen flüssiges _____.

Und Fruchtnektar? Da dürfen neben Früchten Zucker, Honig und _____ zugesetzt werden. So kann es sein, dass in einem Glas Fruchtnektar nur ein Viertel oder halb so viel Obst steckt wie in einem Glas Fruchtsaft. Dafür aber mehr _____.

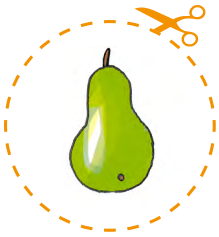
Wie viel Frucht tatsächlich im Fruchtnektar steckt, steht auf der _____.



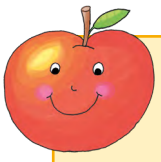
Ab und zu könnt ihr mit einem Glas Fruchtsaft eine Portion Obst ersetzen.

Aufgaben

1. Bildet Kleingruppen für die Saftprobe. Probiert den Fruchtsaft und den Fruchtnektar.
2. Vergleicht die beiden Getränke. Kreuzt dafür in der Tabelle an und notiert, was euch auffällt.
3. Im Gitterrätsel haben sich 6 Begriffe versteckt. Findet sie waagerecht, senkrecht und diagonal. Schreibt die Wörter in eure Hefte ab. Notiert sie dann an der passenden Stelle in den Lückentext. Kontrolliert die Lösungen beim Lehrer oder der Lehrerin.
4. Lest den fertig ausgefüllten Lückentext noch einmal durch. Lest dann den Text beim Apfel. Überlegt, warum Fruchtsaft ab und zu eine Portion Obst ersetzen kann – Fruchtnektar aber nicht. Notiert im Heft. Kontrolliert die Lösungen beim Lehrer oder der Lehrerin.
5. Diskutiert, an welcher Stelle der Ernährungspyramide Fruchtsaft und Fruchtnektar eingeordnet werden. Begründet. Kontrolliert die Lösungen beim Lehrer oder der Lehrerin.
6. Schon fertig? Presse gemeinsam mit einem oder einer Erwachsenen eine Orange zu Fruchtsaft aus. Probiere das Ergebnis.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE: SPIEL „SAFTLADEN“ 1/2



„Die Bezeichnungen für Säfte und fruchthaltige Getränke sind in Deutschland gesetzlich festgelegt. Wenn du die Namen der Getränke lernst, weißt du, was darin enthalten ist.“

Steckbriefe: Getränkearten

Fruchtsaft
Mit meinem Namen dürfen sich nur Getränke schmücken, die ausschließlich gepresste Frucht enthalten. Ich bin also „flüssiges Obst“.

Fruchtsaftgetränk
Auch wenn mein Name mit „Frucht“ beginnt: In mir sind meistens noch weniger Früchte als im Fruchtnektar. Ein Zitronen-Fruchtsaftgetränk muss zum Beispiel nur zu 6 Prozent aus Früchten sein. Das heißt: In einem Glas davon (200 Milliliter) muss nur ein Esslöffel Zitrone sein. Der Rest sind Zucker, Wasser, Aromen (Geschmacksstoffe) und andere Zusatzstoffe.

Limonade
Vor allem bestehe ich aus Wasser. Aber Vorsicht: In mir kann auch ganz schön viel Zucker stecken – und keine oder nur ganz wenig Frucht. Meinen Fruchtgeschmack bekomme ich oft über zugesetzte natürliche Aromastoffe. Kohlensäure sorgt häufig dafür, dass es auf der Zunge bitzelt.

Fruchtnektar
Ich bestehe aus Früchten, zusätzlichem Zucker oder Honig und Wasser. Wie viel wovon, ist unterschiedlich. Die Angaben findest du auf meinen Flaschen. Der Fruchtanteil kann ein Viertel bis zur Hälfte sein. Vor allem wenn er gering ist, steckt oft viel Zucker oder Honig in mir.

Schorle
In mir steckt viel Wasser und ein Viertel bis zur Hälfte Frucht. Je nach Frucht habe ich auch zusätzlich Zucker und natürliche Aromen.
Wenn du selbst eine Fruchtsaftschorle mischst, nimm reinen Fruchtsaft ohne zusätzlichen Zucker: zum Beispiel drei Teile Wasser und einen Teil Fruchtsaft.

Fruchtsirup
Um mich herzustellen, kocht man Früchte mit Wasser. Nachdem alles gesiebt wurde, wird es noch einmal mit Zucker gekocht. Weil so viel Zucker in mir steckt, bin ich verschlossen besonders lange haltbar – auch ohne Kühlschrank.

DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE: SPIEL „SAFTLADEN“ 2/2

Sticker zum Ausschneiden

Fruchtsaft	Nektar	Schorle
Fruchtsaftgetränk	Limo	Sirup

Spielanleitung „Saftladen“

Sucht euch einen Partner oder eine Partnerin. Jeder schneidet ein Set der 6 Steckbrief-Karten aus. Legt sie verdeckt vor euch aus und mischt sie gut durch. Zieht abwechselnd eine Karte aus dem Set des anderen und lest den Text ohne Überschrift vor. Der andere Spieler oder die andere Spielerin nennt den zum Text passenden Getränkenamen. Ist die Antwort richtig? Dann bekommt er oder sie die Karte und darf den passenden Sticker ausschneiden. Ist die Antwort falsch? Dann wird die Karte wieder untergemischt. Das Spiel endet, wenn beide alle sechs Karten richtig zugeordnet und damit alle Sticker gesammelt haben.

Aufgaben

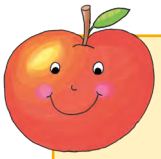
1. Lest den Text beim Apfel und dann abwechselnd die Texte auf den Steckbrief-Karten.
2. Lest die Texte noch einmal jeder für sich konzentriert durch. Unterstreicht jeweils die Begriffe „Frucht“, „Zucker“ und „Wasser“.
3. Lest die Spielanleitung und spielt das Spiel „Saftladen“.
4. Klebt eure Sticker aus dem Spiel als Hausaufgabe mit ablösbarem Klebstoff oder Klebeband an die richtigen Stellen auf der Ernährungspyramide. Achtet dabei darauf, dass Lebensmittel mit viel Zucker an die Spitze der Pyramide gehören. Besprecht das Ergebnis gemeinsam in der nächsten Stunde.
5. Schon fertig und du willst mehr Hausaufgabe?
   Presse gemeinsam mit einem Elternteil eine Frucht deiner Wahl aus.
   Mische eine Fruchtsaftschorle aus drei Teilen Wasser und einem Teil Fruchtsaft.
   Probiert euer Ergebnis.

ERNÄHRUNGSWISSEN: WIE WIRD'S GEMACHT?

Wie Fruchtsaft hergestellt wird: Beispiel Apfelsaft

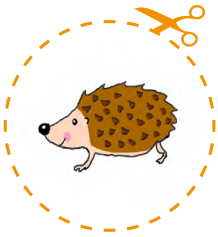
1. Sind die Äpfel reif? Dann kann die Ernte losgehen!
2. Die frisch gepflückten Äpfel werden zum Unternehmen gefahren, das den Saft herstellt.
3. Dort beginnt die „Auslese“: Reife, Farbe und Geschmack werden geprüft.
   Es sollen möglichst nur gute Äpfel in die Flasche kommen.
4. Im Labor werden Fruchtzucker- und Säureanteile der Äpfel bestimmt. Es wird geprüft, dass keine Rückstände aus Pflanzenschutzmitteln enthalten sind.
5. Die für den Saft ausgewählten Äpfel werden gewaschen.
6. In Mühlen werden die Äpfel zerkleinert. Die zerquetschte Masse nennt man Maische. Danach wird die Maische ausgepresst. Das wird über einen Bildschirm genau überwacht.
7. Als naturtrüber Apfelsaft wird er jetzt noch haltbar gemacht. In der Fachsprache heißt das „pasteurisieren“: Der Saft wird schonend auf 60 bis 90 Grad Celsius erhitzt.
8. Danach wird er in Flaschen abgefüllt. Dunkle Flaschen lassen weniger Sonnenlicht durch. Das schützt die Vitamine im Saft und sorgt auch dafür, dass der Geschmack erhalten bleibt.

Welches Bild gehört zu welchem Schritt?



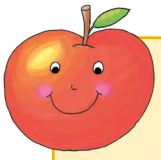
Fruchtsaft besteht aus gepressten Früchten. Hier lernt ihr, wie Fruchtsaft als Direktsaft hergestellt wird. Außerdem kann man Fruchtsaft aus Konzentrat herstellen. Ihr wollt mehr wissen? Schlagt vor, ein Referat über Fruchtsaft aus Konzentrat zu halten. Eure Lehrkraft kann euch sagen, wo ihr die Infos bekommt.

Aufgaben



❶ Lest die einzelnen Schritte beim Herstellen von Apfelsaft. Ordnet dann den Bildern die passenden Nummern zu.
❷ Kontrolliert eure Ergebnisse beim Lehrer oder der Lehrerin.
❸ Schon fertig? Lies den Text beim Apfel. Wie wär's mit einem Referat?

WAS STECKT IN OBST UND GEMÜSE? 1/2



Zum Leben braucht euer Körper **Vitamine**. Diese stecken vor allem in vielen Pflanzen und deren Früchten. Wenn ihr also Obst und Gemüse esst oder manchmal als Saft trinkt, kann euer Körper die verschiedenen Vitamine aufnehmen und verwenden.

Neben Vitaminen braucht euer Körper auch **Mineralstoffe**. Anders als Vitamine können Pflanzen sie nicht herstellen. Sie sind in der Natur vorhanden, zum Beispiel im Wasser. Indem ihr Wasser mit den jeweiligen Mineralstoffen trinkt, kann euer Körper sie verwenden. Zu den Mineralstoffen gehören zum Beispiel Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen.

Mein kleines Obst- und Gemüse-ABC

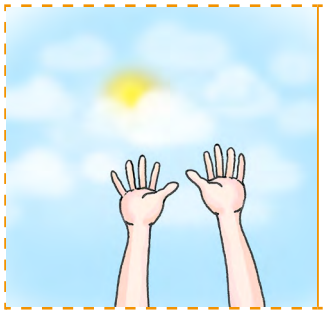
A: Apfel	B: _____	C: _____	D: _____
E: _____	F: _____	G: _____	H: _____
I: _____	J: _____	K: _____	L: _____
M: _____	N: _____	O: _____	P: _____
Q: Quitte	R: _____	S: _____	T: _____
U: _____	V: Violetter Spargel	W: Weintraube	X: Xingren (Aprikose)
Y: Yucca Banane	Z: _____		

Aufgaben

1. Lest den Text beim Apfel. Erzählt euch anschließend den Inhalt in eigenen Worten. Jeder übernimmt dafür einen Absatz.
2. Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine. Erstellt ein Obst- und Gemüse-ABC. Notiert für jeden Buchstaben eine Obst- oder Gemüsesorte. Ein paar Beispiele sind schon eingetragen. Vergleicht eure Ergebnisse abschließend in der Klasse.
3. Schneidet die Karten des Domino-Spiels auf der zweiten Seite aus. Lest die Spielanleitung und spielt das Spiel zu zweit.
4. Im Spiel habt ihr ein paar Vitamine und einen Mineralstoff kennengelernt. Schreibt sie im Heft übersichtlich in einer Tabelle mit drei Spalten auf: Vitamin/Mineralstoff – Wirkung auf den Körper – Worin steckt es?
5. Schon fertig? Male ein Plakat, das Obst- und Gemüsesorten mit darin enthaltenen Vitaminen zeigt. Zeige es zur Kontrolle deiner Lehrerin oder deinem Lehrer. Klebe es anschließend zu Hause zum Beispiel an die Kühlschranktür.

WAS STECKT IN OBST UND GEMÜSE? 2/2

Domino-Spiel: Wie bekommen wir Vitamine und Mineralstoffe?

START	**Vitamin C** kann dabei helfen, dass du weniger müde bist. Es steckt in vielen Obst- und Gemüsesorten, etwa in schwarzen Johannisbeeren.
	Der Mineralstoff **Kalium** hilft dabei, dass die Muskeln funktionieren. Kalium steckt zum Beispiel in Bananen.
	Vitamin A steckt zum Beispiel in Karotten. Es hilft dabei, eine normale Sehkraft zu erhalten.
	Vitamin D kann der menschliche Körper durch Sonnenlicht auf der Haut selbst bilden. Es trägt zum Erhalt normaler Knochen bei.
	**ENDE**

Spielanleitung

Legt die Startkarte offen auf den Tisch. Die restlichen Karten werden gut gemischt und an die beiden Spielenden verteilt. Lest nun den Text auf der Startkarte. Wer das passende Bild zum Text hat, darf die Karte anlegen. Tipp: Es sind schwarze Johannisbeeren abgebildet. Lest nun den nächsten Text. Wer das passende Bild zum Text hat, darf die Karte anlegen. So geht es weiter. Wenn ihr gut aufgepasst und alle Karten richtig angelegt habt, steht auf der letzten Karte „Ende“.

FINALE: STREUOBSTWIESEN – SAFT AUS DEINER REGION

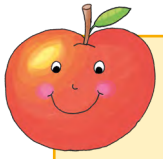
Rund 250.000 Hektar Fläche in Deutschland sind Streuobstwiesen. Das ist etwa die Größe des Bundeslands Saarland.“

„Auf Streuobstwiesen in Deutschland wachsen vor allem Apfel-, Kirsch-, Birnen- und Pflaumenbäume.“

„Ein Obstbaum kann dort ein Zuhause für mehr als 1.000 Insektenarten bieten.“

„Die Insekten und die Früchte der Bäume bieten auch Nahrung für Igel und Vögel.“

„Vögel ziehen ihren Nachwuchs in Nestern in den Baumkronen auf. Und sie verbreiten Samen von Wildpflanzen, die dann auf der Streuobstwiese keimen und wachsen können. Viele Pflanzen und Tiere finden hier ein Zuhause.“



Wer Obst aus naturschonendem Anbau isst oder Fruchtsaft aus diesem Obst trinkt, kann damit die Streuobstwiesen unterstützen. Und etwas Gutes für Tiere und Pflanzen tun.

Aufgaben

1. Betrachtet das Bild der Streuobstwiese. Beschreibt, was ihr seht.
2. Zeichnet aus eurer Erinnerung einen Apfelbaum in den verschiedenen Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst und Winter.
3. Lest die Sätze auf der Seite. Klebt zu jedem Text das passende Bild aus den Leveln auf, die ihr geschafft habt.
4. Bonusaufgabe: Wenn es in eurer Umgebung eine Streuobstwiese gibt, könnt ihr einen Klassenausflug dorthin planen. Notiert in einem Naturtagebuch, welche Pflanzen und Tiere ihr dort findet. Wichtig: Stört weder Tiere noch Pflanzen. Begegnet der Natur mit viel Respekt!