

## M17:Lernzirkel – Einteilung und Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse

### Arbeitsblätter zum Lernzirkel Obst und Gemüse

#### Station 1: Obst

##### Definition:

Obst ist ein Sammelbegriff für die essbaren Früchte und Samen mehrjähriger Pflanzen.

##### Einteilung

Kernobst	Steinobst	Beerenobst	Südfrüchte	Schalenobst
Apfel Birne	Kirsche Pfirsich Pflaume Aprikose	Erdbeere Himbeere Weintraube Johannisbeere	Zitrone Banane Ananas Mandarine	Haselnuss Walnuss Erdnuss Pistazie

#### Station 2: Gemüse

##### Definition:

Gemüse ist ein Sammelbegriff für die essbaren Pflanzenteile einjähriger Pflanzen.

Ausnahmen: mehrjährige Stängelgemüse wie Spargel und Rhabarber

##### Einteilung

Salat-/ Blattgemüse	Kohlgemüse	Fruchtgemüse	Wurzelgemüse	Zwiebelgemüse
Kopfsalat Feldsalat Spinat	Kohlrabi Rosenkohl Blumenkohl Brokkoli	Gurke Tomate Paprika Aubergine	Radieschen Karotte Rettich	Zwiebel Lauch

#### Station 3: Tageskostplan mit 5 x Obst und Gemüse am Tag

→ 2 Portionen Obst

→ 3 Portionen Gemüse

Ergänzt den Tageskostplan mit Obst und Gemüse.

<b>Frühstück</b>	Cornflakes mit Milch und einem Apfel
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Karotten mit einem Dip
<b>Mittagessen</b>	Frikadelle mit Kartoffeln und Salat
<b>Zwischenmahlzeit</b>	Orange
<b>Abendessen</b>	Brot mit Butter und Käse, Tomate und Paprikastreifen

#### Station 4: Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse

1. W A S S E R
2. B A L L A S T S T O F F E
3. K A L I U M
4. M A G N E S I U M
5. E I S E N
6. F E T T
7. S C H A L E N O B S T
8. V I T A M I N E
9. V I T A M I N C
10. V I T A M I N B
11. A P P E T I T A N R E G E N D
12. S E K U N D Ä R E P F L A N Z E N S T O F F E

1. Obst und Gemüse enthalten 80 bis 90 % davon.
2. .... in Obst und Gemüse fördern die Verdauung und sättigen.
3. Obst und Gemüse liefern viele Mineralstoffe, z. B. ...
4. Obst und Gemüse liefern viele Mineralstoffe, z. B. ...
5. Obst und Gemüse liefern viele Mineralstoffe, z. B. ...
6. Obst und Gemüse enthalten wenig ... und sind dadurch energiearm.
7. Diese Obstsorte enthält ausnahmsweise viel Energie.
8. Neben Mineralstoffen enthalten Obst und Gemüse auch viele ...
9. Acerola besitzt besonders viel von diesem Vitamin.
10. Dieses Vitamin gibt es mit den folgenden Nummern: 1, 2, 6 und 12.
11. Der Fruchtsäuregehalt wirkt ...
12. Die Vorstellung von gutem Essen wirkt ...
13. Diese Inhaltsstoffe ...
  - ➔ ... mindern das Krebsrisiko.
  - ➔ ... senken den Blutcholesterinspiegel.
  - ➔ ... regulieren den Blutdruck.
  - ➔ ... regulieren den Blutzuckerspiegel.

Lösungsspruch:

Obst und Gemüse hält dich ...

F I T U N D S C H L A N K  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13