

M17:Lernzirkel – Einteilung und Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse

Lernzirkel – Einteilung und Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse

Station 1: Definition von Obst

1. Lest euch die Definition von Obst auf dem Arbeitsblatt durch.
2. Obst lässt sich in Stein-, Kern-, Schalen-, Beerenobst und Südfrüchte einteilen. Ordnet die einzelnen Früchte auf den Kärtchen der richtigen Obstart zu.
3. Notiert das Ergebnis auf eurem Arbeitsblatt.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Material: Kärtchen mit Obst

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

Station 2: Definition von Gemüse

1. Lest euch die Definition von Gemüse auf dem Arbeitsblatt durch.
2. Gemüse lässt sich in Salat-, Blatt-, Kohl-, Frucht-, Wurzel- und Zwiebelgemüse einteilen. Ordnet die einzelnen Sorten auf den Kärtchen der richtigen Gemüseart zu.
3. Notiert das Ergebnis auf eurem Arbeitsblatt.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Material: Kärtchen mit Gemüse

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

Station 3: Tageskostplan

1. Überlegt euch, wie oft wir laut der Ernährungspyramide Obst und Gemüse essen sollten. Notiert die Zahlenwerte auf euer Arbeitsblatt.
2. Ergänzt den angegebenen Tageskostplan so, dass wir genau diese Menge an Obst und Gemüse, die die Ernährungspyramide vorgibt, zu uns nehmen.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Station 4: Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse

1. Obst und Gemüse enthalten wichtige Inhaltsstoffe.
Füllt das Rätsel auf dem Arbeitsblatt unter Zuhilfenahme der Nährwerttabelle aus.
Hilfe:
 - Schaut in der Nährwerttabelle, z. B. bei Ananas, Apfel, Brokkoli, Feldsalat.
 - Beachtet die Oberbegriffe.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Material: Nährwerttabelle

Quelle: Heseker, Helmut/ Heseker, Beate: Die Nährwerttabelle, Neuer Umschau Buchverlag. Neustadt an der Weinstraße 2010.

Wahl-Station 5: Exotisches Obst und Gemüse

1. Auf den Kärtchen findet ihr exotisches Obst und Gemüse.
2. Spielt Domino:
 - Jede Spielerin und jeder Spieler zieht gleich viele Kärtchen.
 - Die Spielerin bzw. der Spieler mit dem Kärtchen „Start“ beginnt.
 - Legt immer den passenden Begriff zur richtigen exotischen Frucht.
 - Kann eine Spielerin bzw. ein Spieler nicht anlegen, muss sie bzw. er aussetzen.
 - Die Spielerin bzw. der Spieler, die bzw. der als erstes keine Karten mehr hat, gewinnt.

Arbeitszeit: 10 Minuten

Material: Dominokärtchen

START	Bild Avocado
Avocado	Granatapfel
Bild Granatapfel	Mango
Bild Mango	Bild Passionsfrucht
Passionsfrucht	Bild Papaya
Papaya	Bild Guave
Guave	Bild Kaki
Kaki	Bild Grapefruit
Grapefruit	Bild Kiwi
Kiwi	Bild Limette
Limette	Bild Litschi
Litschi	ENDE

Arbeitsblätter zum Lernzirkel Obst und Gemüse

Station 1: Obst

Definition:

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

Einteilung

		Beerenobst	Südfrüchte	Schalenobst

Station 2: Gemüse

Definition:

Gemüse ist ein Sammelbegriff für die essbaren Pflanzenteile einjähriger Pflanzen.

Ausnahmen: mehrjährige Stängelgemüse Spargel und Rhabarber

Einteilung

Salat-/ Blattge- müse	Kohlgemüse	Fruchtgemüse	Wurzelgemüse	Zwiebelgemüse

Station 3: Tageskostplan mit ____ x Obst und Gemüse am Tag

➔ ____ Portionen Obst

➔ ____ Portionen Gemüse

Ergänzt den Tageskostplan mit Obst und Gemüse.

Frühstück	Cornflakes mit Milch
Zwischenmahlzeit	
Mittagessen	Frikadelle mit Kartoffeln
Zwischenmahlzeit	
Abendessen	Brot mit Butter und Käse

Station 4: Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| 1. _ _ _ _ _ | (3. Buchstabe = 7) |
| 2. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ | (7. Buchstabe = 3) |
| 3. _ _ _ _ _ | (1. Buchstabe = 13) |
| 4. _ _ _ _ _ _ _ _ | (7. Buchstabe = 2) |
| 5. _ _ _ _ _ | (5. Buchstabe = 12) |
| 6. _ _ _ _ | (1. Buchstabe = 1) |
| 7. _ _ _ _ _ _ _ _ _ | (3. Buchstabe = 9) |
| 8. _ _ _ _ _ _ _ | (7. Buchstabe = 5) |
| 9. _ _ _ _ _ _ _ _ | (8. Buchstabe = 8) |
| 10. _ _ _ _ _ _ _ _ | (4. Buchstabe = 11) |
| 11. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ | (15. Buchstabe = 6) |
| 12. _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ | (4. Buchstabe = 4) |
| | (12. Buchstabe = 10) |

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...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13