

1.-4. Schuljahr

Gabriela Rosenwald



**Eine Werkstatt
ab dem 1. Schuljahr**

Erforsche...

die gesunde Ernährung

***Bewusstsein entwickeln
– gesund leben!***



Lernen mit Erfolg

KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

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

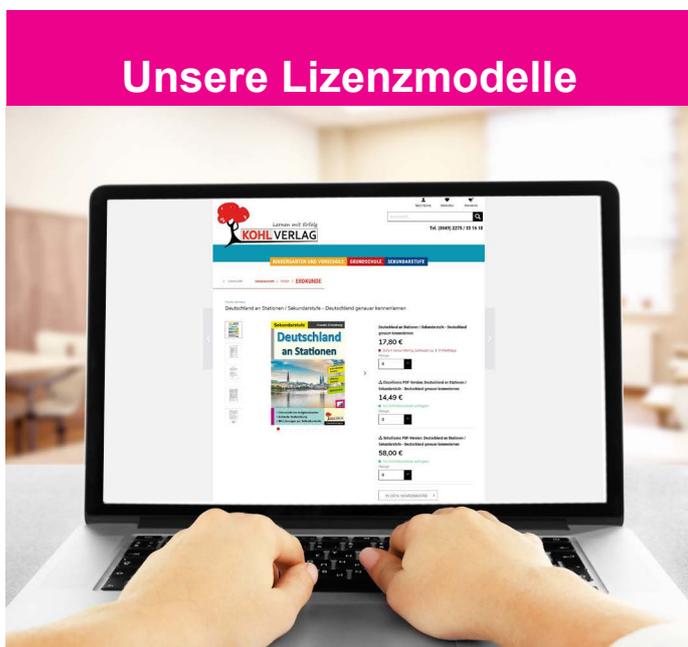
© Kohl-Verlag, Kerpen 2020. Alle Rechte vorbehalten.

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 erhältlich.

Inhalt



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

	Seite
Vorwort	5
Arbeitspass	6
Gesunde Ernährung	7 - 13
<ul style="list-style-type: none"> • Was ist gesund? • Bausteine unserer Nahrung • Die Ballaststoffe • Was unser Körper braucht • Die Ernährungspyramide 	
Ohne Wasser läuft nichts!	14 - 15
Die Geschichte des Brotes	16 - 20
<ul style="list-style-type: none"> • Die Getreidearten • Das Getreidekorn: Aufbau und Inhaltsstoffe • Mehlsorten – Was steht auf der Tüte? • Wo kommen Kohlehydrate vor? • Ein Topfbrot backen • Auch Nudeln sind aus Getreide 	
Die Kartoffel	21 - 24
<ul style="list-style-type: none"> • Wir erforschen die Kartoffel • Das Kartoffelgerichte-Wochenlied • Leckere Kartoffelgerichte 	
Obst und Gemüse	25 - 35
<ul style="list-style-type: none"> • Kernobst, Steinobst und Beerenobst • Der Apfel • Die Obsttester • Lustige Früchtchen • Nüsse, Kerne und Samen • Samen – Ölsaaten • Vitamine • Das „Obst- und Gemüse-ABC“ • Fünf am Tag 	

Für diese Klassenstufen geeignet

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

Seite

7	1	2	3	4
8		2	3	4
9			3	4
10		2	3	4
11			3	4
12		2	3	4
13			3	4
14		2	3	4
15			3	4
16		2	3	4
17		2	3	4
18			3	4
19		2	3	4
20		2	3	4
21		2	3	4
22		2	3	4
23	1	2	3	4
24		2	3	4
25	1	2	3	4
26		2	3	4
27		2	3	4
28	1	2	3	4
29		2	3	4
30			3	4
31	1	2	3	4
32		2	3	4
33			3	4
34	1	2	3	4
35		2	3	4

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

Seite

36 - 40

Für diese Klassenstufen geeignet

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

Zucker – alle mögen es süß!

41

Fette

42

Das gesunde Frühstück

43 - 44

- Bunter Frühstücksspieß

Zusammen kochen und essen

45 - 47

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

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

Die Lösungen

48 - 55

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

