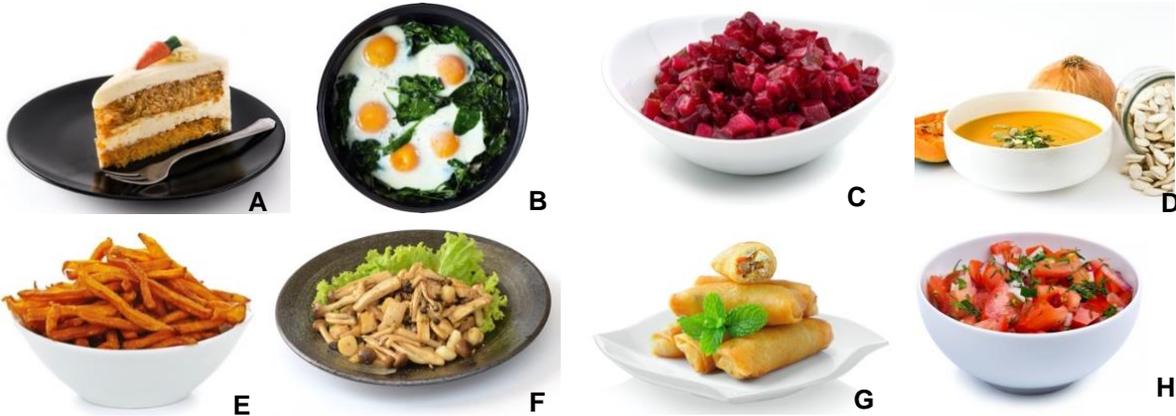


E9 Guten Appetit!

Fach: Biologie

## 1. Ein Regenbogen-Büffet

1.1 Welche Speisen siehst du im Büffet? Such ihre Namen oder Teilwörter (z. B. *Kürbis, Pilz*) in einer Internet-Suchmaschine. Ordne die Fotos zu.



Frühlingsrollen	
Pilzpfanne	
Kürbissuppe	
Möhrenkuchen	

Rote-Bete-Salat	
Spiegeleier mit Spinat	
Süßkartoffelpommes	
Tomatensalat	

1.2 Sortier die Lebensmittel aus dem Büffet nach Farben.

Rot: Tomate

Orange: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1.3 Essen ist wichtig für den Körper. Wie heißen die Körperteile? Ergänzt die Wörter und verbinde sie mit den Bildern.

das A \_\_ g \_\_

das G \_\_ h \_\_ rn

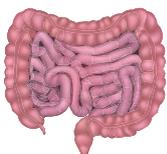
der Kn \_\_ ch \_\_ n

der M \_\_ sk \_\_ l

das H \_\_ rz

das Bl \_\_ t

der D \_\_ rm



## 2. Die Augen essen mit

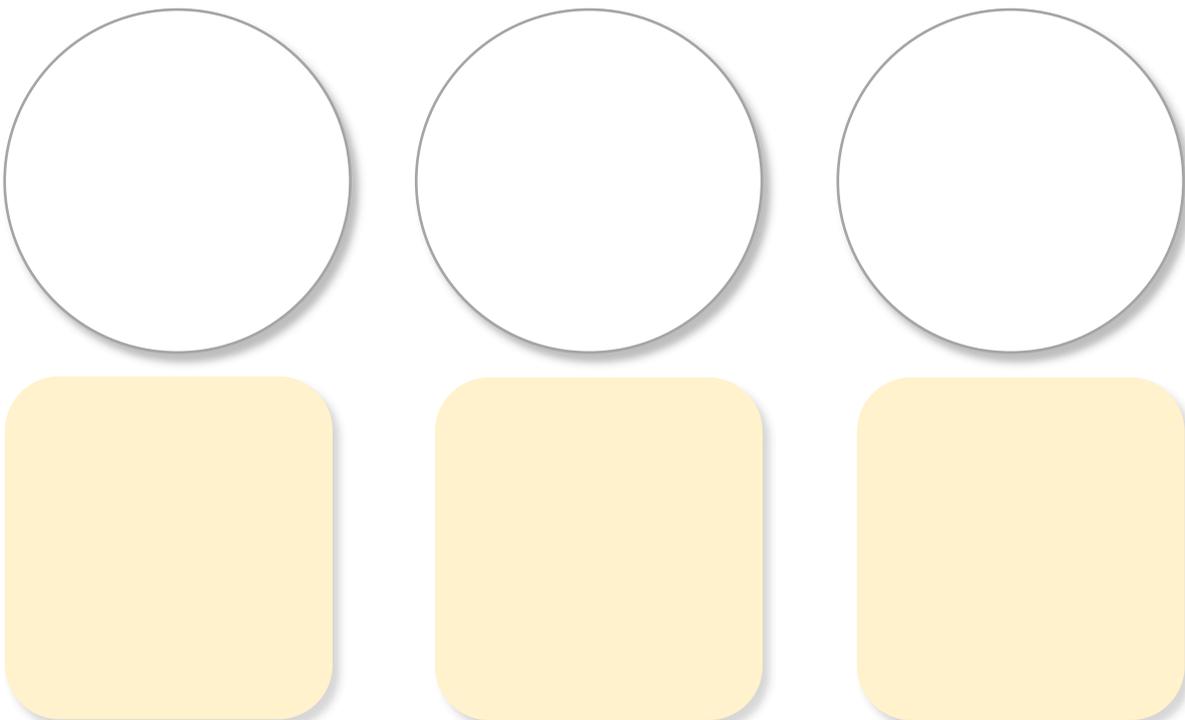
### 2.1 Lest den Text und beantwortet die Frage. Erzählt und vergleicht in der Klasse: Wie ausgewogen war eure letzte Mahlzeit?

Die Augen essen mit und sind gute Kochmeister! Du weißt vielleicht schon, dass Obst oder Gemüse sehr gesund ist. Weißt du auch, dass ihre Farben zeigen, welche Nährstoffe sie haben? Nährstoffe sind Sachen im Essen wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, Kohlenhydrate und Eiweiß.

Rote Lebensmittel wie Erdbeeren, Tomaten und Chili sind reich an Vitamin C. Damit kann unser Körper viele Infektionen bekämpfen. In dunkelgrünen Salatblättern und Gemüsesorten wie Spinat, Rucola und Brokkoli ist viel Kalzium und Eisen. Kalzium stärkt unsere Knochen. Eisen ist gut für das Herz und das Blut. Manchmal sind Pflanzen, Obst oder Gemüse auch blau oder violett. Sie haben einen sehr guten Nährstoff für das Gehirn: das Vitamin B6. Möhren, Kürbisse und andere orangefarbene Gemüsesorten sind gut für unsere Augen, weil sie Vitamin A enthalten. In allen Obst- und Gemüsesorten sind auch Ballaststoffe. Sie sind gut für den Darm.

Auch die Kohlenhydrate und das Eiweiß sind wichtig. Die Kohlenhydrate sind in weißen, gelben und braunen Lebensmitteln wie Reis, Kürbis, Bananen und Kartoffeln. Mit den Kohlenhydraten produziert unser Körper die Energie für unsere Aktivitäten. Eiweiß heißt auch Protein und ist gut für unsere Muskeln. Wir finden es in der Milch, im Fleisch, in Eiern, Bohnen und Erbsen. Für ein gesundes Essen müssen wir deshalb am liebsten bunte Speisen kombinieren.

### 2.2 Zeichne bunte Mahlzeiten auf die Teller. Schreib den Namen und die Nährstoffe auf die Zettel.



E9 Guten Appetit!

Fach: Biologie

**2.3 Schaut die Fotos an. Was seht ihr? Kennt ihr die Lebensmittel? Besprecht die Fotos und das Thema in der Klasse, beantwortet dann die Fragen.**



der Mais, die Maiskolben



1. Welche anderen Lebensmittel kennst du in verschiedenen Farben?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Oben links	sehe ich	gelbe ...
Unten links	sind	rote ...
Rechts		grüne ...
		bunte ...

2. Was möchtest du über das Thema wissen? Schreib eine Frage.

\_\_\_\_\_

3. Such die Antwort im Internet. Schreib die Antwort auf und erzähl in der Klasse.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2.4 Projekt: Lebensmittel aus eurer Region. Wählt ein typisches Obst oder Gemüse aus eurer Region und macht ein Plakat mit folgenden Informationen.**

- |                                                |                                     |
|------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. In welchen Farben gibt es das Lebensmittel? | 3. Warum ist es gut für den Körper? |
| 2. Welche Nährstoffe hat es?                   | 4. Wie schmeckt es?                 |
|                                                | 5. In welchen Speisen ist es?       |

E9 Guten Appetit!

Fach: Biologie

## Meine Wörter

### 1. Ein Regenbogen-Büffet

die Frühlingsrolle, die Frühlingsrollen .....

der Pilz, die Pilze .....

die Pfanne, die Pfannen .....

der Kürbis, die Kürbisse .....

die Rote Bete, die Roten Beten .....

der Spinat, nur Sg. ....

die Süßkartoffel, die Süßkartoffeln .....

das Auge, die Augen .....

das Herz, die Herzen .....

das Gehirn, die Gehirne .....

das Blut, nur Sg. ....

der Knochen, die Knochen .....

der Darm, die Därme .....

der Muskel, die Muskeln .....

### 2. Die Augen essen mit

die Nährstoffe, nur Pl. ....

das Vitamin, die Vitamine .....

die Mineralstoffe, hier Pl. ....

die Ballaststoffe, hier Pl. ....

die Kohlenhydrate, hier Pl. ....

das Eiweiß, die Eiweiße .....

das Lebensmittel, die Lebensmittel .....

die Infektion, die Infektionen .....

das Kalzium, nur Sg. ....

das Eisen, hier nur Sg. ....