

## Thema: GESUNDE ERNÄHRUNG

Fruchtgemüse: Tomaten, Auberginen und Paprika, auch Kürbisse, Gurken, Melonen und Zucchini

Blütengemüse: Brokkoli, Artischocke, Blumenkohl

Wurzelgemüse: Man isst die Wurzel VERSUS Knollengemüse: Man isst den Teil zwischen Wurzeln und Blättern → beides ist das Speicherorgan und enthält viele Nährstoffe

- Wurzelgemüse ist umgangssprachlich für alle Pflanzen, wo man das unterirdisch liegende Speicherorgan isst (botanisch würde nämlich die Zwiebel/Knoblauch etc. zum Zwiebelgemüse zählen, wir fassen alles als Wurzelgemüse zusammen!

### 1. Stunde (Obst und Gemüse kennenlernen)

- L. legt Bildkarten in die Mitte (Auswahl Obst/Gemüse nach AB richten)
- SuS äußern sich dazu
- Erste Sortierung vornehmen
- L. erklärt, dass Obst essbare Früchte sind; wachsen an **Bäumen, Sträuchern** oder **Reeben**
- L. nennt Koch-Definition (Obst=süß) und sagt, dass diese nicht wissenschaftlich ist.
- AB Obst oder Gemüse?
- Sicherung: Ein paar Bildkarten mehr in die Mitte legen und zu sortieren lassen

### 2. Stunde (Apfelbaum)

- Wdh. von gestern (Obst/Gemüse sortieren)
- Lupe auf Obst/Apfel
- L. erklärt, dass Obst essbare Früchte sind; wachsen an **Bäumen, Sträuchern** oder **Reeben**; diese Pflanzen geben immer wieder Früchte (**mehrfährig**) – das schauen wir uns am Beispiel des Apfelbaumes genauer an.
- **Wortspeicher/Plakat vorstellen**
- Frühling, Sommer, Herbst, Winter in die Mitte legen (SuS vermuten lassen, wie sich der Baum in den Jahreszeiten verändert)
- Baumbilder dazu – sortieren lassen
- AB Baum malen zu den Jahreszeiten/als Kreislauf legen
- Sicherung: <https://www.youtube.com/watch?v=CL-i1SajnwA>

### 3. Stunde (Apfelbaum)

- <https://www.youtube.com/watch?v=CL-i1SajnwA>
- 4 Gruppen – stellen eine Jahreszeit vor
- AB Apfel verbinden
- Baumkreislauf legen/aufhängen (4 x Baum: SuS ergänzen Jahreszeiten + Pfeile; Kreislauf Entstehung Apfel)

### 4. Stunde (Heimische Obstsorten)

- Steinobst, Kernobst und Beerenobst in die Mitte und Gemeinsamkeit/Unterschiede herausfinden (am besten je Sorte ein Beispiel mitbringen und aufschneiden)
- Nach den Obstsorten sortieren

- AB Früchte malen
- Sicherung: **Früchte aufs Plakat kleben (2a)**; Plakat zeigen und aufhängen
- Ggf. noch Zitrusfrucht und Schalenobst besprechen

### 5. Stunde (Südfrüchte)

- Wdh.: Plakat anschauen und wdh.
- L.: Letzte Stunde heimische Früchte besprochen; ohne Früchte aus anderen Ländern hätten wir nicht viele Obstsorten – Südfrüchte aus anderen Ländern
- Vermute, welches Obst kommt aus anderen Ländern? Bildkarten (Obst von letzter Stunde + Südfrüchte) in die Mitte
- L.: Die meisten kommen aus Spanien, Italien, der Türkei, Griechenland und Marokko auf den deutschen Markt. Für ihre Entwicklung benötigen sie Wärme, Sonne, Wasser.
- Auf Karte zeigen (erst Weltkarte, dann Europa)
- Warum nicht so gut für das Klima?
- Welche Alternativen hier in DL?
- AB Heimisches oder exotisches Obst
- Sicherung: <https://www.youtube.com/watch?v=q7blG8OmaUg> (bei 3:30 stoppen)
- Forschungsauftrag für zu Hause: AB Woher kommt unser Obst und Gemüse?

### 6. Stunde (Gemüse)

- Bild Pflanze: Vermute, welche Pflanzenteile essen wir als Gemüse?
- 1. Blattgemüse in die Mitte legen (Dann weiter in Powerpoint)
- 2. Stängel- und Wurzelgemüse
- 3. Blütengemüse & Fruchtgemüse
- Video Paprika schauen
- Erwähnen, dass es auch noch andere Gemüsearten gibt (Kohlgemüse bspw.)
- Text-AB: Welche Pflanzenteile essen wir? In PA lesen
- Anschließend AB ausfüllen: jeweils ein Beispiel für Blatt-, Stängel-, Wurzel- und Fruchtgemüse finden
- Abschluss: Text-AB gemeinsam lesen, dazu nochmal Bilder legen
- Ggf. <https://www.youtube.com/watch?v=FADnam-mzIY> (30 Sekunden – Erdbeere wächst)

### 7. Stunde (Gemüse)

- Gemüse in die Mitte legen und erneut nach Gemüsearten sortieren; wdh. welche Pflanzenteile essen wir
- Stundenthema heute: Unterschied Gemüse und Obst
- Bild Acker/Baum: SuS äußern sich zum Unterschied zwischen Obst und Gemüse?
- Video schauen: <https://www.youtube.com/watch?v=P7sUaykOuBA>
- AB Wir unterscheiden Obst und Gemüse gemeinsam unter dem Elmo ausfüllen, dann in EA
- Abschluss: untenstehendes Video

Überblick Gemüsesorten (+ Überleitung zur Saisonalität)

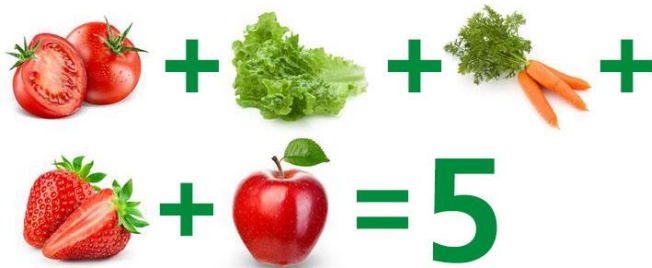
<https://www.sofatutor.com/sachunterricht/videos/was-ist-gemuese?launchpad=video>

## 8. Stunde (Saisonalität)

- Nochmal Anfang des Videos von gestern schauen (wann hat welches Gemüse Saison – Hörauftrag)
- Saisonkalender anschauen, was ist das? Etc.
- AB Unser Obst und Gemüse hat Saison
- Für jede Jahreszeit ein Beispiel nennen können (Herbst-Kürbis, Sommer-Erdbeeren, Winter-Kohl, Frühling-Spargel)

## 9. Stunde (Wozu brauchen wir Obst und Gemüse?)

- Ggf. hier kurz die Ernährungspyramide einbringen
- 5 am Tag
- <https://www.youtube.com/watch?v=CL-i1SajnWA>



## 10. Stunde (Was gehört zu einer gesunden Lebensführung?)

- <https://www.youtube.com/watch?v=P7sUaykOuBA> (Unterschied Obst und Gemüse)
- AB Gesundheit – Was hält deinen Körper gesund?

Schlaf ist gesund:

[https://www.youtube.com/watch?v=RNCSHGKq\\_V8](https://www.youtube.com/watch?v=RNCSHGKq_V8)

Vitamine:

[https://www.youtube.com/watch?v=w0ak\\_C-ilql](https://www.youtube.com/watch?v=w0ak_C-ilql)

Der Apfel:

<https://www.youtube.com/watch?v=CL-i1SajnWA>

Die Kartoffel

- Die Kartoffel
- Woher kommt die Kartoffel
- Aufbau einer Kartoffelpflanze
- Wachstum und Entwicklung der Kartoffel
- Kartoffelprodukte
- Kartoffelernte früher und heute

Bienen

<https://www.youtube.com/watch?v=rrloSIQx3AU>

Bücher:

- biene maja und das große pollensammeln

Infos für mich:

Botanische Definition Im botanischen Sinne versteht man unter dem Begriff Frucht immer nur die Wand des Fruchtknotens, der die Samen einschließt. Die Frucht ist demnach das aus dem Fruchtknoten (der Fruchtknoten ist Teil der Blüte) gebildete Organ, das die oder den Samen bis zur Reife umschließt und anschließend zur Verbreitung dient. Aus botanischer Sicht entsteht Obst also aus den befruchteten Blüten. Demzufolge sind beispielsweise Aubergine, Avocado, Gurke, Kürbis, Paprika oder Zucchini nicht nur als Gemüse, sondern auch als Obst einzustufen. Rhabarber hingegen nur als Gemüse. Aus küchentechnischer Sicht ist Obst ein Sammelbegriff der für den Menschen genießbarer Früchte und Samen, die meist roh gegessen werden können.

Mehr lesen bei: <https://www.lebensmittellexikon.de/o0000180.php>

Copyright © lebensmittellexikon.de