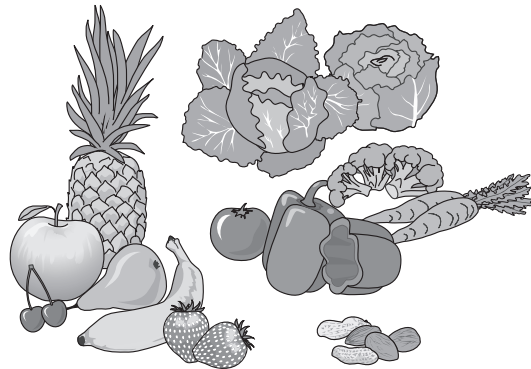


Bist du ein Vitamin-Experte?

Ein knackiger Apfel oder frische Erdbeeren schmecken einfach gut. Oft achten deine Eltern darauf, dass du regelmäßig Obst und Gemüse zu dir nimmst. Diese Nahrungsmittel sind so wichtig, weil sie reich an Vitaminen und Ballaststoffen sind. Einige Vitamine kann dein Körper nicht selbst herstellen. Sie sind aber für den Stoffwechsel im Körper unverzichtbar. Der Körper ist somit auf den Verzehr von Speisen, die diese Vitamine enthalten, angewiesen. Dabei ist es wichtig, dass die Lebensmittel richtig zubereitet und gelagert werden, da sonst die Vitamine leicht zerstört werden.

Fehlen Vitamine über einen längeren Zeitraum in deiner Nahrung, kann es zu Mangelerscheinungen kommen, das bedeutet, dass du dich zum Beispiel sehr müde fühlst oder krank wirst.



Gemüse und Salat vor dem Verzehr lange wässern.		Gemüse und Salat vor dem Verzehr kurz waschen.	
Reifes Obst und Gemüse kaufen.		Besser unreifes Obst und Gemüse kaufen.	
Obst und Gemüse vom ortsansässigen Bauern auf dem Markt erwerben.		Obst und Gemüse aus fernen Ländern im Supermarkt kaufen.	
Obst und Gemüse kühl und trocken lagern.		Obst und Gemüse nach draußen in die Sonne legen.	
Behandeltes Obst oder Gemüse mit längerer Haltbarkeit kaufen.		Nicht behandeltes Obst oder Gemüse kaufen.	
Gekochtes oder gebratenes Obst und Gemüse essen.		Rohes Obst oder Gemüse (wenn so essbar) essen.	
Tiefgefrorene Hülsenfrüchte und Beeren schonend auftauen und essen.		Lange gelagertes Gemüse und Obst zubereiten und essen.	

- 1 Füge ein lachendes Smilie auf der Seite der Tabelle ein, wo Maßnahmen beschrieben werden, die Vitamine eher erhalten und ein trauriges, wo sie wahrscheinlich verloren gehen.
- 2 Führe ein Beratungsgespräch aus der Sicht eines Vitamin-Experten mit deinem Sitznachbarn durch. Schreibe dir zuvor zu folgenden Themen Stichpunkte in dein Heft:
 - a) Nenne Gründe, warum der Verzehr von Vitaminen wichtig ist.
 - b) Gehe anhand eines Beispiels auf die richtige Zubereitung und Lagerung von Obst und Gemüse ein.
 - c) Denke dir einen Werbeslogan aus, der dein Gegenüber von der Wichtigkeit des Vitaminverzehr überzeugt.

ARBEITSBLATT

Bist du ein Vitamin-Experte?

Lösungen

1	Gemüse und Salat vor dem Verzehr lange wässern.	☹️	Gemüse und Salat vor dem Verzehr kurz waschen.	😊
	Reifes Obst und Gemüse kaufen.	😊	Besser unreifes Obst und Gemüse kaufen.	☹️
	Obst und Gemüse vom ortsansässigen Bauern auf dem Markt erwerben.	😊	Obst und Gemüse aus fernen Ländern im Supermarkt kaufen.	☹️
	Obst und Gemüse kühl und trocken lagern.	☹️	Obst und Gemüse nach draußen in die Sonne legen.	☹️
	Behandeltes Obst oder Gemüse mit längerer Haltbarkeit kaufen.	☹️	Nicht behandeltes Obst oder Gemüse kaufen.	😊
	Gekochtes oder gebratenes Obst und Gemüse essen.	☹️	Rohes Obst oder Gemüse (wenn so essbar) essen.	😊
	Tiefgefrorene Hülsenfrüchte und Beeren schonend auftauen und essen.	😊	Lange gelagertes Gemüse und Obst zubereiten und essen.	☹️

- 2 a) Gründe für den Verzehr von Vitaminen:
- Vitamine kann der Körper nicht selbst herstellen.
 - Vitamine sind wichtig für die Gesunderhaltung unseres Körpers.
 - Obst und Gemüse schmeckt gut.
- b) Die richtige Zubereitung und Lagerung: Siehe Aufgabe 1.
- c) Werbeslogan: Zum Beispiel: Iss Melone, Kürbis, Ananas, dann hast du im Leben Spaß!

Praktische Tipps

Zum Arbeitsblatt

Nach aktuellen Studien (s. Literatur- und Medienhinweise, Lehrerband S. 398) essen Kinder zu wenig Obst und Gemüse. Statt der empfohlenen 600 g täglich, wird im Durchschnitt gerade mal die Hälfte verzehrt. Die Studie zeigt auch, dass die Kinder Lieblingssorten haben, die sie gewohnheitsmäßig gerne essen, nämlich Äpfel und Bananen.

Verbinden Sie die Bearbeitung des Arbeitsblattes „Bist du ein Vitamin-Experte?“ mit ernährungsphysiologischen Tipps. Bringen Sie den Kindern einen Warenkorb mit Obst und Gemüse mit und starten Sie einen Wettbewerb, welcher Schüler bzw. welche Schülerin alle Lebensmittel richtig benennen kann. Verkosten Sie anschließend das Obst und (falls es roh verzehrbar ist) das Gemüse. Sprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern über den Geschmack der Lebensmittel und setzen Sie den Fokus auf die positive Wirkung von Obst und Gemüse für die Gesundheit.

Kompetenzerwerb

Kompetenzbereich „Schwerpunkt Erkenntnisgewinnung“: Die Schülerinnen und Schüler beschreiben, wofür der menschliche Körper Vitamine und Ballaststoffe braucht. Sie erkennen Auswirkungen von Mangelerscheinungen und benennen Tipps für die Lagerung und Zubereitung von Obst und Gemüse.

Basiskonzept „Stoff- und Energieumwandlung“: Mithilfe des Arbeitsblattes erkennen die Schülerinnen und Schüler, dass die Lagerung und Zubereitung von Obst und Gemüse seinen Vitamingehalt bzw. -verlust bestimmt. Sie lernen, dass Vitamine für den Stoffwechsel lebensnotwendig sind.