



Lebensmittelverschwendung

Flipbook

Herstellungsinformation für die Lehrperson:

Das Flipbook besteht aus 6 Seiten, das heißt pro Kind werden 6 Seiten ausgedruckt.

Die Kinder müssen dann an der Schneidelinie, welche mit einer Schere gekennzeichnet ist, den Rest wegschneiden. Das kleinste Blatt mit dem Titel „Wie vermeide ich Lebensmittelverschwendung“ ist die erste Seite und Tipp 5 die letzte Seite.

Ganz oben werden alle 6 Blätter mit einer Heftmaschine 2 Mal geheftet.

Vorbereitung

zu Tipp 2: LsL 1x1 Ernährungsempfehlung 4 Jahreszeitenwochenplan auflegen

zu Tipp 4: Tablets oder Computer mit den Videos zum Nachschauen

zu Tipp 5: Restlrezepte zum Thema Brot von Wiener Tafel auflegen

Restrezept



Suche dir ein Rezept aus, das dir besonders zusagt
und schreibe es ab:

Zutatenliste:

Zubereitung in Stichworten:

Tipp 5: Wirf etwas ältere Lebensmittel nicht weg, sondern suche nach einem Restrezept.

Die richtige Lagerung

Du hast in den Videos zuvor gesehen, wie und wo man den Apfel, die Milch und die Tomate richtig lagert, um ihre Haltbarkeit zu verlängern.

Fülle den Text richtig aus:

Apfel - Aufbewahrung - die richtige Lagerung

https://youtu.be/Egt_tsGKb0Q



Der Apfel mag es gerne kühl (warm/kühl). Damit er nach dem Aufschneiden nicht braun wird, kann man eine Zitrone darüber tropfen.

Milch - Lagerung und Haltbarkeit

<https://youtu.be/5j2qjENVj5w>



Die Milch gehört nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank. Auch nach dem Ablauf des Haltbarkeitsdatums ist sie noch genießbar.

Tomate - Lagerung

<https://youtu.be/LzxFGsJBmdc>



Die Tomate mag es nicht kühl. Du sollst sie auch nicht in die Obstschüssel geben.

Tipp 4: Erkundige dich nach der richtigen Lagerung der Lebensmittel.

Einkaufsliste



Du hast dir bei Tipp 3 einen Tagesplan gemacht, schreibe nun dazu eine Einkaufsliste, was du für den Plan ungefähr benötigst.

Du kannst den Plan auch noch mit Hilfe deiner Eltern ergänzen.

Du könntest ihn in Kategorien einteilen: Obst, Gemüse, Milchprodukte, Getreide,...

Das bleibt dir überlassen!

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Tipp 3: Erstelle einen Wochenplan für deine täglichen Gerichte.



Essenstagesplan nach Jahreszeiten

Bei der Auswahl deiner Lebensmittel solltest du auch immer auf die Jahreszeit achten. Zum einen, weil es dann frisch ist, und auch länger hält, und zum anderen der Umwelt zuliebe, denn so können lange Transportwege vermieden werden. Wähle einen passenden Essenstagesplan für dich aus. Du kannst so variieren wie, du es willst.

Frühstück: _____

Jause: _____

Mittagessen: _____

Jause: _____

Abendessen: _____

Tipp 2: Immer Einkaufslisten schreiben.

Hunger macht Lust auf mehr



Mache einen Selbsttest:

Wenn du mit deinen Eltern einkaufen gehst, versuche einmal mit leerem Magen und einmal mit vollem Magen mitzugehen. Spürst du einen Unterschied?

Es ist nämlich erwiesen, dass man mit Hunger viel mehr einkauft, als man wirklich braucht, und auch lieber zum Süßen greift. Ich bin gespannt, wie es dir dabei geht.

Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, ist es also wichtig, nicht hungrig einkaufen zu gehen.

Tipp 1: Nie hungrig einkaufen gehen.

Wie vermeide ich Lebensmittelverschwendung?



Dieses Flipbook gehört:
