



(M)Ein Bauernhof

Die Schätze in unserem Essen

Information Lehrperson und Bildkarten:

Seiten 2-4 einseitig drucken

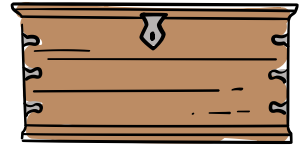


(M)Ein Bauernhof

Die Schätze in unserem Essen

Geschlossene Schatzkiste

frische oder leicht verarbeitete Lebensmittel



FrISChe und leicht verarbeitete Lebensmittel sind wie geschlossene Schatzkisten. Jedes Lebensmittel enthält viele wertvolle Schätze. Diese Schätze nennt man Nährstoffe.

Diese wertvollen Nährstoffe helfen unserem Körper

→ zu wachsen,

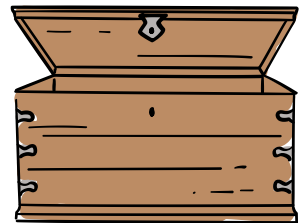
→ zu lernen und zu denken,

→ gesund zu bleiben.

Bei diesen Lebensmitteln sind die Schätze noch gut geschützt. Viele der Nährstoffe sind noch enthalten.

Geöffnete Schatzkiste

stark verarbeitete Lebensmittel



Auch stark verarbeitete Lebensmittel waren einmal frISChe Lebensmittel. Ein Apfel kann zum Beispiel in mehreren Schritten zu Fruchtgummi verarbeitet werden. Aus Getreide können schlussendlich Frühstückscerealien entstehen. Dabei wird die ursprüngliche Schatzkiste geöffnet und verändert. Während der Verarbeitung können manche wertvolle Schätze verloren gehen oder entfernt werden. Manche Lebensmittel werden stark verändert, damit sie länger haltbar sind, immer ähnlich schmecken oder eine bestimmte Farbe und Konsistenz haben. Dafür werden häufig Zutaten* wie Zucker, Salz oder Fett sowie Zusatzstoffe wie Bindemittel, Farbstoffe oder Konservierungsstoffe eingesetzt. Nicht jede Verarbeitung ist schlecht: Auch Tiefkühlen, Erhitzen oder Fermentieren macht Lebensmittel haltbar und kann ihre wertvollen Bestandteile größtenteils bewahren. Bei stark verarbeiteten Produkten enthält unsere Schatzkiste jedoch häufig weniger natürliche Schätze wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe und dafür mehr Zutaten, die vor allem Geschmack, Aussehen, Konsistenz oder Haltbarkeit beeinflussen.

* Keine dieser Zutaten ist grundsätzlich schlecht – entscheidend ist, in welcher Menge sie enthalten ist und wie das Lebensmittel insgesamt zusammengesetzt ist.



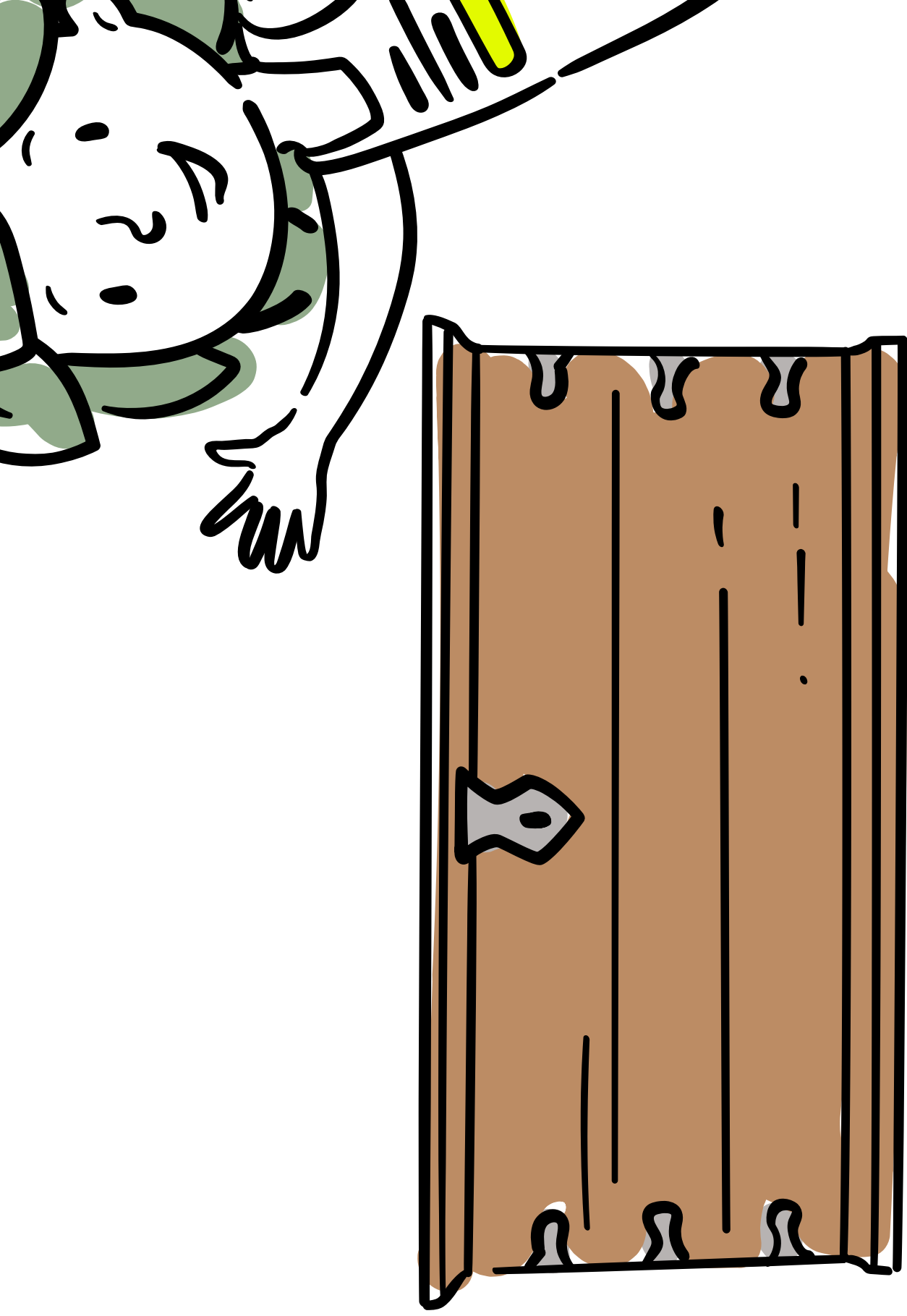
Gemeinsame Erkenntnis

Lebensmittel haben ihren Ursprung auf dem Bauernhof, in Glashäusern oder Gärtnereien. Je weniger ein Lebensmittel verändert wird, desto mehr seiner ursprünglichen Schätze können erhalten bleiben.

→ Die Schatzkiste bleibt also umso voller, je näher das Lebensmittel noch an seinem Ursprung ist.

Didaktischer Tipp – Zuordnungsspiel

Die zwei Schatzkisten werden in der Kreismitte aufgelegt. Die Lebensmittelbilder aus der Vorbereitungssequenz werden an die Kinder verteilt. Gemeinsam oder in Einzelarbeit sollen die Lebensmittel den Schatzkisten richtig zugeteilt werden.



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

 **WIR leben Land**
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 Kofinanziert von der
Europäischen Union

**Land
schafft
Leben**
WISSEN ZUM ESSEN

geschlossene Schatzkiste



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Klima- und Umweltschutz,
Regionen und Wasserwirtschaft

 **WIR leben Land**
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich


Kofinanziert von der
Europäischen Union

**Land
schafft
Leben**
WISSEN ZUM ESSEN

geöffn**ete** Schatzkiste