



DIE KARTOFFEL – EINE GUTE WAHL?

Arbeitsblatt zur Anwendung des Kartoffelwissens

BAUE EINE WERTVOLLE KARTOFFEL-MAHLZEIT

Stell dir vor, du möchtest mit Kartoffeln eine ausgewogene Mahlzeit zubereiten.

ÜBERLEGE:

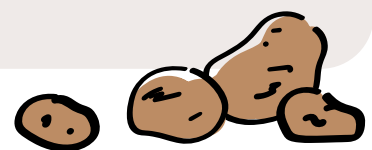
- Welche Lebensmittel würdest du mit Kartoffeln kombinieren?
- Welche Nährstoffe stecken in deiner Mahlzeit?
- Warum ist deine Mahlzeit eine gute Wahl?

Verwende in deiner Begründung mindestens drei Begriffe aus dem Lesetext:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Brennstoffe  | ☐ Vitamine  | ☐ Verdauungshelfer (Ballaststoffe)  |
| ☐ Baustoffe  | ☐ Mineralstoffe  | |

Meine Kartoffel-Mahlzeit: _____

Warum ist diese Mahlzeit wertvoll? _____



DER KARTOFFEL-CHECK

Bewerte die folgenden Mahlzeiten und begründe deine Entscheidung.



wertvolle Mahlzeit



eher selten genießen



Kartoffeln mit Ei und Gemüse

Bewertung: ☆ wertvolle Mahlzeit



eher selten genießen

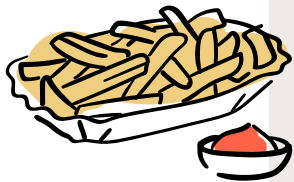
Begründung: _____

Pommes mit Ketchup

Bewertung: ☆ wertvolle Mahlzeit

eher selten genießen

Begründung: _____



Kartoffelsuppe mit Gemüse

Bewertung: ☆ wertvolle Mahlzeit



eher selten genießen

Begründung: _____

