

Fit mit Früchten

Lehrerinformation



1/5

Arbeitsauftrag	Obst spielt in der Ernährung eine wichtige Rolle. Die SuS lesen vorerst ein Informationsblatt durch bevor sie den dazugehörigen Lückentext lösen. Für Früchtemuffel notieren sie anschliessend, wie Früchte am besten schmecken und testen verschiedene Smoothies.
Ziel	Die SuS lernen die Wichtigkeit des Obstkonsums kennen.
Material	Arbeitsblätter Verschiedene Früchte Rüstmesser Blender oder Stabmixer
Sozialform	EA / GA
Zeit	20'

Zusätzliche
Informationen:

- Weitere kiknet-Lektion: „Vitamine & Co“
- Am Pausenkiosk können selbstgemachte Smoothies angeboten werden.
- Die SuS schreiben ein Fruchtetagebuch und beobachten über eine abgemachte Zeitspanne, wie viele Früchte sie am Tag essen.
- Infos zum Projekt „5 am Tag“ www.5amtag.ch
- Rezepte für alkoholfreie Drinks: www.blue-cocktail-bar.ch

Fit mit Früchten

AB 1: Lückentext



2/5

Aufgabe 1:

Lies den Text gut durch und löse anschliessend den Lückentext.

Obst gehört – zusammen mit Gemüse – zu den gesündesten Nahrungsmitteln. Früchte enthalten Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Genussäuren, natürliche Geschmacksstoffe sowie gesundheitlich günstige Nahrungsfasern. Obst ist von Natur aus leicht verdaulich und kalorienarm. Von den 13 Vitaminen kommen nahezu alle in Früchten vor. Überdurchschnittlich viel in Früchten enthalten ist Vitamin C.

Alle Arten sind Vitamin C-haltig, allerdings je nach Frucht in unterschiedlichem Masse: von wenigen mg (Trauben, Birnen) bis weit über 100 mg pro 100 g (schwarze Johannisbeeren). Diese Nährstoffzusammensetzung macht Obst zur idealen Zwischenverpflegung.

Vitamine

Vitamine sind unerlässlich für das normale Funktionieren des menschlichen Körpers. Sie sind notwendig für Wachstum, Energie und allgemeines Wohlbefinden. Mit einigen Ausnahmen kann der menschliche Körper Vitamine nicht selbstständig herstellen. Sie müssen ihm durch Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel zugefügt werden. Bei ungenügender Aufnahme von Vitaminen können Störungen des Nerven- und des Herz-Kreislauf-Systems, Muskel- und Konzentrationschwächen, Schwindel, Nachtblindheit usw. auftreten. Bei einigen Vitaminen kann auch eine überhöhte Aufnahme zu Störungen führen. Heute ist man der Ansicht, dass eine vitaminreiche Ernährung vorbeugend gegen Krebs, Rheuma und Herz-Kreislauf-Störungen sein kann. Da Früchte Vitaminträger sind, gehören sie täglich auf den Speiseplan.

Mineralstoffe

Auch Minerale sind für das richtige Funktionieren des Körpers unentbehrlich. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden, da sie nicht vom Körper produziert werden können. Es gibt 60 Mineralstoffe, von denen 22 als notwendig für einen guten Gesundheitszustand angesehen werden. Eine Pflanze braucht neun Minerale, damit sie wachsen kann. Mineralstoffe sind in Knochen, Zähnen, Muskeln, Blut und Nervenzellen enthalten. Bei Mangelercheinungen können verschiedene Krankheitsbilder auftreten: Dünne, graue Haare, brüchige Fingernägel, trockene Haut, Ekzeme usw. können die Folgen von Mineralienmangel sein. Kalium, Calcium, Natrium und Phosphat sind z. B. Minerale. Minerale, die nur in minimalen Mengen vorhanden sind, nennt man Spurenelemente. Eisen, Kupfer, Zink und Jod sind Beispiele für Spurenelemente. Früchte enthalten viele Mineralstoffe. Deshalb gehört Obst täglich auf den Menüplan.

Fruchtzucker

Fruchtzucker gehört in die Gruppe der Kohlenhydrate. Er kommt in Früchten und Honig vor. Er ist süsser als der Haushaltszucker, lässt sich in der Küche jedoch weniger gut verarbeiten. Fruchtzucker hat eine besondere Eigenschaft. Für die Verarbeitung von Fruchtzucker im menschlichen Körper wird kein Insulin benötigt. Deshalb ist Fruchtzucker für Diabetiker geeignet.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind pflanzliche Faserstoffe und gehören in die Gruppe der Kohlenhydrate. Die meisten Ballaststoffe können vom menschlichen Körper nicht direkt verwendet werden. Sie werden vom Körper wieder ausgeschieden. Sie regen die Tätigkeit des Dickdarmes an und können somit der weit verbreiteten Verstopfung vorbeugen. Einige Ballaststoffe binden Gallensäuren, die zu 80 % aus Cholesterin bestehen, sowie andere Stoffwechselprodukte und sorgen für deren Ausscheidung. Auf diese Weise gelangt weniger Cholesterin ins Blut und der Cholesterinspiegel sinkt. Ballaststoffe sind nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln vorhanden. Deshalb empfiehlt es sich, neben Gemüse und Getreide auch täglich Obst zu essen.

Fit mit Früchten

AB 1: Lückentext



3/5

Vitamine

Vitamine sind wichtig für das _____ des Körpers. Der Körper ist auf die _____ von Vitaminen angewiesen. Ein Vitaminmangel kann verschiedene _____ hervorrufen. Eine vitaminreiche Ernährung ist _____ gegen Krebs, Rheuma und Herz-Kreislauf-Störungen.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind _____ Faserstoffe. Da sie die Tätigkeit des Darmes anregen, sind sie vorbeugend gegen _____. Ballaststoffe sind nur in _____ enthalten.

Mineralstoffe

Mineralstoffe werden nicht vom Körper _____. _____ von 60 Mineralstoffen sind notwendig für einen guten _____. Ekzeme können ein Zeichen einer _____ sein. Minerale, die nur in geringen Mengen vorhanden sind, heissen _____.

Fruchtzucker

Fruchtzucker gehört zu den _____. Für die Verarbeitung von Fruchtzucker im Körper wird kein _____ benötigt. Deshalb ist er auch für _____ geeignet.



Empfehlungen:

- täglich Früchte essen
- frisches, einheimisches Obst bevorzugen
- Äpfel mit Schale essen. Sie enthält gesundheitlich nützliche Nahrungsfasern und direkt darunter befinden sich die meisten Vitamine.
- zuckerhaltige Zwischenverpflegungen und Desserts durch frische Früchte, Fruchtcremen mit Quark oder Fruchtkuchen ersetzen

Kennst du weitere Empfehlungen?

Fit mit Früchten

AB 1: Lückentext



4/5

Die Kampagne „5 am Tag“ propagiert, dass fünf Portionen Früchte und Gemüse am Tag gegessen werden sollen. Gerade für „Früchtemuffel“ ist dies nicht einfach. Kennst du Tipps wie Früchte „besser schmecken“? Schreibe sie hier auf:

Früchte-Smoothie

Fruchtig, süß und herzhaft! Das cremige und feine Fruchtgetränk lässt sich für jeden Geschmack zubereiten. Ein täglich frisch zubereiteter Smoothie kann eine der fünf empfohlenen Portionen von Früchten und Gemüse ersetzen. Somit ist dies eine ideale Ergänzung für die fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag.



Aufgabe 2:

Recherchiere im Internet nach Smoothie-Rezepten. Du wirst ganz viele finden. Schreibe das Rezept auf und probiere es aus.

Name:	
Zutaten:	
So geht's:	

Fit mit Früchten

Lösungsblatt



5/5

Lösung:

Lösung zu Aufgabe 1

Vitamine

Vitamine sind wichtig für das Funktionieren des Körpers. Der Körper ist auf die Aufnahme/Zufuhr von Vitaminen angewiesen. Ein Vitaminmangel kann verschiedene Krankheiten hervorrufen. Eine vitaminreiche Ernährung ist vorbeugend gegen Krebs, Rheuma und Herz-Kreislauf-Störungen.

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind pflanzliche Faserstoffe. Da sie die Tätigkeit des Darmes anregen, sind sie vorbeugend gegen Verstopfung. Ballaststoffe sind nur in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten.

Mineralstoffe

Mineralstoffe werden nicht vom Körper produziert. 22 von 60 Mineralstoffen sind notwendig für einen guten Gesundheitszustand. Ekzeme können ein Zeichen eines Mineralienmangels sein. Minerale, die nur in geringen Mengen vorhanden sind, heissen Spurenelemente.

Fruchtzucker

Fruchtzucker gehört zu den Kohlenhydraten. Für die Verarbeitung von Fruchtzucker im Körper wird kein Insulin benötigt. Deshalb ist er auch für Diabetiker geeignet.