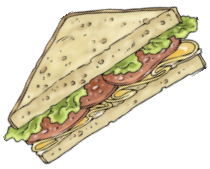
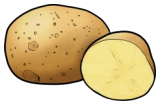
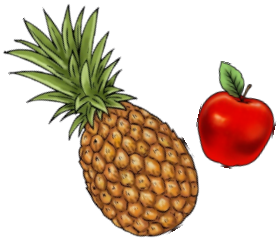
GTA „Freche Früchtchen“

Zeit	Thema	Inhalt
1 Doppelstd.	„Wie ernähre ich mich gesund?“	- Kennenlernen der Ernährungspyramide - ertasten verschiedener Obst- und Gemüsesorten - schneiden/Zubereitung von Obst und Gemüse
1 Doppelstd.	„Obst“	- Unterschied zwischen Obst u. Gemüse lernen - eigenständige Herstellung eines Obstsalates
1. Doppelstd.	„Gemüse“	- Zubereitung v. Salat, Gemüsesticks u. Dip
1 Doppelstd.	„Milch u. Milchprodukte“	- Kennenlernen v. Milchproduktalternativen u. Gegenüberstellung - Herstellung einiger Dips auf Quark- und Frischkäsebasis
2. Doppelstd. 	„Kohlenhydrate“  - Brot - „Die Kartoffel“ (saisonal)	- Kohlenhydrate als Energiequelle - Zubereitung gesunder Pausenbrote/Sandwiches - Kennenlernen vielfältiger Zubereitungsweisen der Kartoffel
1 Doppelstd.	„Zucker“	- schätzen des Zuckergehalts in verschiedenen Lebensmittel - Herstellung v. Alternativen mit geringerem Zuckergehalt
1 Doppelstd. 	„Wie kaufe ich richtig ein?“	- gemeinsamer Besuch eines Supermarktes - Kennenlernen versch. Lebensmittel - exotische u. regionale Produkte