



Klasse: 6

Projektwoche: „Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte“

Inhalte:

1. Tag: **„Eine gesunde Ernährung“**

- Baustein 1: Einführung in die Projektwoche
- Baustein 2: Warum wir essen und trinken müssen
- Baustein 3: Der Ernährungskreis
- Baustein 4: Gemüse und Obst – 5 mal am Tag

2. Tag: **„Knackiges Gemüse im Klassenzimmer“**

- Baustein 5: Gemüse im Mittelpunkt
- Baustein 6: Hülsenfrüchte
- Baustein 7: Gemüse der Saison
- Baustein 8: Gemüse ist mehr als Rohkost

3. Tag: **„Saftiges Obst im Klassenzimmer“**

- Baustein 9: Obst im Mittelpunkt
- Baustein 10: Obst in allen Formen
- Baustein 11: Aus Obst wird Saft

4. Tag: **„Kräuter für unsere Gesundheit“**

- Baustein 12: Die Kräutervielfalt
- Baustein 13: Kräuter erobern den Küchentopf
- Baustein 14: Naturkosmetik mit Kräutern

5. Tag: **„Die Vitaminparty“**

- Baustein 15: Präsentation der Ergebnisse der Projektwoche

1. Tag: „Eine gesunde Ernährung“

Klasse: 6

Zeitbedarf: 6 Unterrichtsstunden

Inhalt: Baustein 1 – Baustein 4 (Einführung, „Warum wir essen und trinken müssen“, „Der Ernährungskreis“, „Gemüse und Obst – 5 mal am Tag“)

Lernziel: Die Schüler erhalten eine Einführung in die Projektwoche „Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte“. Sie kennen die wichtigsten Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse und wissen, welche Funktionen diese besitzen. Die Schüler wiederholen die Zusammensetzung einer ausgewogenen Ernährung.

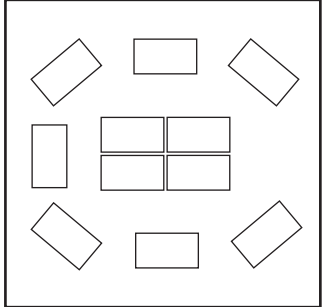
1. Baustein: „Einführung in die Projektwoche“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
45 min	Schüler werden mit der Thematik und dem Ablauf der Projektwoche vertraut gemacht.	Auftakt zur Projektwoche Die Schüler gestalten einen Aktenordner zu den Projektwochen „Ernährungserziehung in der Euroregion Neisse“. Für die Projektwoche „Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte“ wird ein Titelblatt gestaltet. Der Ordner dient als Sammelmappe für Arbeitsblätter, Kopiervorlagen usw. und kann für weitere Projektwochen aus dem Praxishandbuch genutzt werden.	je Schüler: Aktenordner, Lebensmittelprospekte, Malstifte, Klebstoff, Schere, Einlegeblätter

2. Baustein: „Warum wir essen und trinken müssen!“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
45 min	Die Schüler erfahren, aus welchen Stoffen unser Körper hauptsächlich aufgebaut ist. Sie lernen die wichtigsten Nahrungsbestandteile und ihre Funktion als Bau- bzw. Betriebsstoffe kennen.	Die Schüler erarbeiten in Stillarbeit den Text des Arbeitsblattes 2.1. Die wichtigsten Textstellen werden unterstrichen und die Fragen beantwortet. Anschließend werden die Antworten vorgestellt und besprochen. Eine Zusammenfassung der wichtigsten Aussagen wird mittels der Kopiervorlage 2.1 „Aufgaben der Nährstoffe“ von den Schülern in ihr Heft übernommen.	Arbeitsblatt 2.1: „Warum wir essen und trinken müssen“ Kopiervorlage 2.1: „Aufgaben der Nährstoffe“

3. Baustein: „Der Ernährungskreis“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	<p>Die Schüler werden mit dem Ernährungskreis vertraut gemacht.</p> <p>Sie erkennen mit Hilfe des Ernährungskreises, dass ihre Lieblingsspeisen möglicherweise durch Nahrungsmittel aus anderen Gruppen des Ernährungskreises ergänzt werden müssen, wenn sie sich vollwertig ernähren wollen.</p>	<p>Die Schüler werden vor der Projektwoche in sieben Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe erhält den Auftrag zum ersten Projekttag Lebensmittel bzw. Lebensmittelverpackungen mitzubringen. Anregungen für Lebensmittel sind auf dem Arbeitsblatt 2.2 aufgezeigt.</p> <p>Im Klassenzimmer werden in der Mitte vier Tische zusammengeschoben. Um diese herum werden sieben Tische angeordnet (siehe Graphik). Alle mitgebrachten Nahrungsmittel und Verpackungen werden ungeordnet auf den mittleren Tische verteilt. Danach stellen sich alle Schüler um die Tische herum. Sie erhalten den Auftrag, Vorschläge zu machen, nach welchen Gesichtspunkten die Lebensmittel und – verpackungen sortiert werden könnten. Die Vorschläge werden diskutiert. Anschließend wird mit Hilfe des Posters der Ernährungskreis eingeführt. Jede der sieben Schülergruppen sollte erkennen, in welche Lebensmittelgruppe ihre mitgebrachten Lebensmittel einzuordnen sind. Die Schüler nehmen die Nahrungsmittel vom Tisch und legen diese auf einen der sieben freien Tische. Die 7 Lebensmittelgruppen werden in das Arbeitsblatt 2.3 eingetragen.</p> <p><i>Bewegungspause</i></p> <p>Anschließend sollen die Schüler mit Hilfe des Arbeitsblattes 2.4 aufschreiben, was sie den ganzen Tag essen und trinken würden, wenn sie im Schlaraffenland wären. Danach werden einige Möglichkeiten von Schülern vorgestellt. Die Lebensmittel werden in das Arbeitsblatt 2.5 „Ernährungskreis und Schlaraffenland“ eingetragen. Bei zusammengesetzten Lebensmitteln kann es Schwierigkeiten bei der Zuteilung geben. Diese Lebensmittel werden nach ihren Hauptzutaten eingeteilt. Anschließend werden die Ergebnisse von den Schülern bewertet. Dabei sollte besonders auf den Obst- und Gemüseverzehr eingegangen werden.</p>	<p>Arbeitsblatt 2.2: „Liste von mitzubringenden Nahrungsmitteln (verpackt / unverpackt) sowie von Verpackungen von Nahrungsmitteln“</p> <p>Anordnung der Tische:</p>  <p>Poster: Ernährungskreis (DGE, Medienservice, Artikelnummer: 122600, Preis: 4,00)</p> <p>Arbeitsblatt 2.3: „Nahrungsmittelgruppen“</p> <p>Arbeitsblatt 2.4: „Mein Tag im Schlaraffenland“</p> <p>Arbeitsblatt 2.5: „Ernährungskreis und Schlaraffenland“</p>

4. Baustein: „Gemüse und Obst – 5 mal am Tag“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	<p>Die Schüler wissen, welche gesunden Inhaltsstoffe in Gemüse und Obst stecken und welche Aufgabe diese im menschlichen Körper haben. Die Schüler lernen die Kampagne „5 am Tag“ kennen und wissen, wie wichtig der Verzehr von Obst und Gemüse ist.</p> <p>Die Schüler kennen ihren individuellen Verzehr an Obst und Gemüse und lernen Möglichkeiten kennen, diesen zu optimieren.</p>	<p>Mit Hilfe der Kopiervorlage 2.2 „Obst und Gemüse – was ist drin?“ lernen die Schüler die wesentlichen Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse kennen. Den Schülern werden kurz die wichtigsten Funktionen der Inhaltsstoffe vermittelt. Weiterhin wird der Zusammenhang zwischen bestimmten Krankheiten und dem Obst- bzw. Gemüseverzehr besprochen.</p> <p><i>Auflockerungsspiel:</i> Ein Schüler denkt sich eine Obst- bzw. Gemüsesorte aus und notiert diese verdeckt. Die Mitschüler versuchen durch „Ja-“ bzw. „Nein - Fragen“ herauszubekommen, um welche Frucht es sich handelt.</p> <p>Anschließend sollen die Schüler einmal mit Hilfe des Arbeitsblattes 2.6 überprüfen, wie viele Portionen Obst bzw. Gemüse sie gestern gegessen haben. Die Ergebnisse werden ausgewertet.</p> <p>Danach sollen sich die Schüler überlegen, wie es gelingen könnte, mehr Obst und Gemüse zu essen. Obst und Gemüse eignet sich ideal für modernes „Snacking“. In der Klasse sollen deshalb Ideen für coole rot – grün – gelbe Snacks entwickelt werden. Je nach Möglichkeiten können die Schüler ihre Ideen auf Papier oder in Natura festhalten.</p> <p>Es ist auch möglich eine Hausaufgabe zu stellen mit dem Ziel: Wer kreiert den coolsten Obst- oder Gemüsesnack.</p> <p><i>mögliche Bewertung: Idee und Umsetzung eines gesunden Gemüsesnacks</i></p>	<p>Kopiervorlage 2.2: „Obst und Gemüse – was ist drin?“</p> <p>Arbeitsblatt 2.6: „Vitamincheckliste“</p> <p>Papier, Buntstifte evtl. Lebensmittel für die Zubereitung der Snack-ideen</p>

2. Tag: „Knackiges Gemüse im Klassenzimmer“

Klasse: 6

Zeitbedarf: 6 Unterrichtsstunden

Inhalt: Baustein 5 – Baustein 8 („Was ist Gemüse?“, Hülsenfrüchte in einer ausgewogenen Ernährung, „Jedes Gemüse zu jeder Jahreszeit?“, Gemüse ist mehr als Rohkost)

Lernziel: Die Schüler lernen die wichtigsten Gemüsearten kennen. Sie kennen die Lebensmittelgruppe der Hülsenfrüchte und ihre Bedeutung in einer ausgewogenen Ernährung. Die Schüler erhalten einen Überblick über saisonale und regionale Gemüsesorten. Sie kennen die Vorteile von saisonalem und regionalem Gemüse.

5. Baustein: „Gemüse im Mittelpunkt“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
45 min	Schüler lernen die verschiedenen Arten von Gemüse kennen und können die Sorten zuordnen.	<p>In einem schülerorientierten Vortrag lernen die Schüler, was Gemüse ist und in welche Arten es eingeteilt werden kann:</p> <p>Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kohlgemüse (Rotkohl, Blumenkohl, Brokkoli usw.) - Wurzelgemüse (Möhre, Sellerie, Rettich, Radieschen usw.) - Zwiebelgemüse (Zwiebel, Porree) - Blattgemüse (Kopfsalat, Feldsalat, Chicoree, Spinat usw.) - Stängengemüse (Spargel, Rhabarber) - Fruchtgemüse (Tomate, Gurke, Paprika, Bohne, Kürbis usw.) <p>Mit Hilfe von verschiedenen Gemüsesorten werden die unterschiedlichen Merkmale besprochen.</p> <p>Anschließend teilen die Schüler auf dem Arbeitsblattes 2.7 die angegebenen Gemüsesorten in die entsprechenden Arten ein.</p>	<p>verschiedene Gemüsesorten</p> <p>Arbeitsblatt 2.7: „Bist Du ein Gemüseprofi?“</p>

6. Baustein: „Hülsenfrüchte“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Schüler lernen verschiedene Hülsenfrüchte und ihre Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung kennen.	<p><i>Möglichkeit 1:</i> Die Schüler erarbeiten in Gruppen mit Hilfe von Internet, Schulbüchern und Zeitschriften Schautafeln zu verschiedenen Hülsenfrüchten, z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Erdnüsse. Die Tafeln werden der Klasse vorgestellt.</p> <p><i>mögliche Bewertung: Inhalt und Gestaltung der Schautafeln</i></p> <p><i>Möglichkeit 2:</i> Die Schüler erarbeiten als Gruppenhausaufgabe (max. 3 Schüler) Kurzvorträge (ca. 10 min) zu verschiedenen Themen aus dem Bereich der Hülsenfrüchte. Die Kurzvorträge werden in der Klasse vorgestellt.</p> <p>Themenvorschläge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hülsenfrüchte in einer ausgewogenen Ernährung - Bohne - Erbse - Linse - Sojabohne - Erdnuss - Zubereitung von Hülsenfrüchten <p><i>mögliche Bewertung: Inhalt und Stil der Kurzvorträge</i></p>	PC mit Internetanschluss, A3 – Pappkarton, verschiedenfarbiges Papier, Buntstifte usw.

7. Baustein: „Gemüse der Saison“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
45 min Mgl. 3: Tagesexkursion	Schüler lernen den Saisonkalender kennen. Sie wissen, welche Vorteile der Verzehr von regionalen und saisonalen Produkten hat.	<p>Möglichkeit 1: Mit Hilfe eines Saisonkalenders lernen die Schüler, dass nicht jedes Gemüse und Obst immer Saison hat. Die Lehrkraft erklärt, welche Vorteile saisonale / regionale Produkte haben und wieso diese bevorzugt werden sollten. Anschließend stellen die Schüler in Kleingruppen für die vier Jahreszeiten verschiedene Gemüsegerichte zusammen. Die Ergebnisse werden der Klasse vorgestellt.</p> <p>Möglichkeit 2: Die Schüler besuchen einen nahe gelegenen Supermarkt und informieren sich über das Obst- und Gemüseangebot. Werden regionale Erzeugnisse besonders gekennzeichnet? Gibt es lediglich Obst und Gemüse der Saison? Anhand eines Geschmackstestes können verschiedene Gemüse- und Obstsorten, die entweder gerade Saison haben oder außerhalb ihrer Saison angeboten werden, verglichen werden. Gibt es geschmackliche Unterschiede?</p> <p>Möglichkeit 3: Die Schüler besuchen einen Gemüseanbaubetrieb in ihrer Nähe und informieren sich über den Anbau, die Ernte und den Vertrieb von regionalen Sorten.</p>	Arbeitsblatt 2.8: „Gemüse zu jeder Jahreszeit“ verschiedene Gemüse- und Obstarten

8. Baustein: „Gemüse ist mehr als Rohkost“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Schüler bereiten gemeinsam ein wohlschmeckendes Gemüsegericht zu. Dabei lernen sie verschiedene Gartechniken von Gemüse kennen.	Schüler lernen verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten von Gemüse und was man bei diesen beachten sollte. Danach bereiten sie selber ein Gemüsegericht der Saison zu. Dabei können die Ideen für saisonale Gerichte aus dem Baustein 7 verwendet werden. Weitere Anregungen befinden sich auf dem Arbeitsblatt 2.9.	Arbeitsblatt 2.9: „Leckerer aus Gemüse in der Euroregion Neiße“

3. Tag: „Saftiges Obst im Klassenzimmer“

- Klasse:** 6
Zeitbedarf: 6 Unterrichtsstunden
Inhalt: Baustein 9 – Baustein 11 („Obst im Mittelpunkt“, „Obst in allen Formen“, „Obst mal flüssig“)
Lernziel: Die Schüler lernen die wichtigsten Obstarten kennen. Sie erhalten einen Überblick über die Verwendung von Obst und die verschiedenen Zubereitungsmöglichkeiten. Die Schüler kennen den Unterschied zwischen Fruchtsaft, Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränk.

9. Baustein: „Obst im Mittelpunkt“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Schüler lernen die verschiedenen Arten von Obst kennen und können die Sorten zuordnen.	<p>Jeder Schüler soll an diesem Tag sein Lieblingsobst mit in die Schule bringen.</p> <p>Alle mitgebrachten Obstsorten werden in einen Korb gelegt. Die Schüler werden aufgefordert zu beschreiben: Was ist bei den Produkten in dem Korb gemeinsam? Worin unterscheiden sie sich? Handelt es sich um saisonales Obst? Die Aussagen der Schüler werden an der Tafel festgehalten. Anschließend werden die Obstsorten den verschiedenen Arten zugeordnet.</p> <p>Obstarten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kernobst (Apfel, Birne, Quitte usw.) Steinobst (Pflaume, Kirsche, Pfirsich, Aprikose usw.) Beerenobst (Erdbeere, Stachelbeere, Johannisbeere, Himbeere, Brombeere usw.) Schalenobst (Haselnuss, Walnuss, Mandel usw.) Südfrüchte (Ananas, Banane, Orange usw.) <p>Für die Einteilung der Obstsorten sind neben dem Namen auch sensorische Merkmale, wie z. B. Geschmack, Geruch und Form der Frucht von Bedeutung. In einem kleinen Sinnesparcours sollen die Schüler sich mit verschiedenen Obstarten vertraut machen.</p> <p>Aufbau des Sinnesparcours:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fühlstation: in kleinen Fühlsäckchen sollen verschiedene Obstarten ertastet werden (Vorsicht: nur festes Obst verwenden) - Riechstation: klein geschnittenes Obst wird in Filmdöschen gefüllt. Mit geschlossenen Augen „erschnüffeln“ die Kinder, um welche Frucht es sich handelt. - Geschmackstest: die Schüler probieren mit verbundenen Augen verschiedene Früchte und benennen diese mit Namen - Beschreiben: die Schüler beschreiben sich gegenseitig verschiedene Obstarten nach dem Motto „Ich sehe was, was du nicht siehst!“ 	<p>Arbeitsblatt 2.10: „Obst mit allen Sinnen entdecken“</p> <p>Stoffsäckchen, festes Obst</p> <p>verschiedene Obstsorten, Filmdöschen</p> <p>verschiedene Obstsorten</p> <p>Kärtchen mit verschiedenen Obstnamen</p>

10. Baustein: „Obst in allen Formen“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
ganz-tägig	Schüler lernen Möglichkeiten der Verarbeitung von Obst kennen.	Exkursion zu einer nahe gelegenen Kelterei oder einem obstverarbeitenden Betrieb	- mögliche Partner (siehe Anhang)
90 min (mit Zubereitung 135 min)	Schüler lernen Möglichkeiten der Verarbeitung von Obst kennen. Weiterhin können sie verschiedene kulinarische Spezialitäten aus Obst der Euroregion Neiße zubereiten.	<p>Obst lässt sich in vielfältiger Weise verarbeiten. Welche Zubereitungen kennen die Schüler? Welches ist ihre Lieblingsspeise mit Obst? Was kann aus Obst hergestellt werden? In Gruppenarbeit werden für die einzelnen Obstsorten Plakate mit Collagen aus eigenen Zeichnungen und ausgeschnittenen Bildern angefertigt, die die Obstsorten selbst, die zugehörige Pflanze und typische Verarbeitungsprodukte (z. B. tiefgefrorenes Obst, Obstkonserve, Trockenobst, kandierte Früchte, Konfitüre, Fruchtsäfte etc.) zeigen.</p> <p><i>mögliche Bewertung: Gestaltung der Plakate</i></p> <p>Schüler stellen regional typische Speisen aus dem deutschen und tschechischen Teil der Euroregion Neiße aus Obst her. Anschließend werden die zubereiteten Speisen gemeinsam verzehrt. Rezepte für typische Gerichte sind auf dem Arbeitsblatt 2.9 zusammengefasst.</p>	Arbeitsblatt 2.9: „Spezialitäten aus Obst der Euroregion Neiße“

11. Baustein: „Obst mal flüssig“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Die Schüler kennen den Unterschied zwischen Fruchtsaft, Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränk.	<p>Am Beispiel von Apfelsaft wird den Schülern die Herstellung von Fruchtsaft erläutert.</p> <p>Mit Hilfe einer Zitruspresse stellen die Schüler in Kleingruppen Orangensaft selbst her. Anschließend wird dieser auf drei Bechergläser wie folgt aufgeteilt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Becherglas 100 % selbstgepresster Orangensaft 2. Becherglas 50 % selbstgepresster Saft + 50 % Wasser 3. Becherglas 20 % selbstgepresster Saft + 80 % Wasser <p>Die Bechergläser 1 bis 3 werden mit gekauftem Orangensaft sensorisch verglichen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Becherglas Orangensaft 100 % (aus Orangensaftkonzentrat) 5. Becherglas Fruchtsaftnektar (Orangensaftgehalt 25 – 50 %) 6. Becherglas Fruchtsaftgetränk (Orangensaftgehalt < 20 %) <p>Mit Hilfe des Arbeitsblattes 2.11 sollen die Schüler die einzelnen Fruchtsäfte miteinander vergleichen. Welche Probe schmeckt am besten? Gibt es Unterschiede zwischen den gekauften und den selbsthergestellten Proben?</p> <p>Hinweis: Bei den gestreckten Proben (3 – 6) werden von den Schülern meist die gekauften bevorzugt, da zur Herstellung von Fruchtsaftnektar und Fruchtsaftgetränken viel Zucker und teilweise auch Aromen verwendet werden.</p>	<p>Kopiervorlage 2.3: „Aus Äpfeln wird Saft gepresst“</p> <p>pro Schülergruppe: 6 Bechergläser, 5 Saftorangen, 1 Zitruspresse, Orangensaft (aus Konzentrat), Fruchtsaftnektar (Orange), Fruchtsaftgetränk (Orange)</p> <p>Arbeitsblatt 2.11: „Säfte und Co – die Mischung macht's!“</p>

4. Tag: „Kräuter“

Klasse: 6

Zeitbedarf: 6 Unterrichtsstunden

Inhalt: Baustein 12 – Baustein 14 („Die Kräutervielfalt“, „Kräuter und ihr Einsatz in der Küche“, „Naturkosmetik“)

Lernziel: Die Schüler sind in der Lage die wichtigsten Kräuter nach ihren Erkennungsmerkmalen zu unterscheiden. Sie wissen, dass Kräuter in einer ausgewogenen Ernährung eine bedeutende Rolle spielen und kennen die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe von Kräutern. Weiterhin lernen die Schüler verschiedene Verwendungsmöglichkeiten von Kräutern kennen.

11. Baustein: „Die Kräutervielfalt“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Die Schüler kennen den Namen bekannter, heimischer Küchenkräuter. Sie können einige Kräuter an ihrem Aussehen und am charakteristischen Geruch identifizieren. Die Schüler wissen, welche Funktionen Kräuter in der Küche und für das allgemeine Wohlbefinden haben.	<p>Möglichkeit 1: Als Einstieg wird mit Hilfe der Kopiervorlagen 2.4 und 2.5 den Schülern erläutert, was Kräuter sind und welche vielfältigen Funktionen Kräuter haben. Anhand von verschiedenen Kräutern in Töpfen oder als Strauß lernen die Schüler verschiedene Kräuterarten kennen und können ausprobieren, welche Teile der Pflanze riechen und was passiert, wenn die Blätter zwischen den Fingern verrieben werden. Bei der Bearbeitung des Arbeitsblattes 2.12 lernen die Schüler bestimmte Kräuter näher kennen.</p> <p>Möglichkeit 2: In kleinen Gruppen werden mit Hilfe der Lehrkraft Steckbriefe für bekannte Kräuter angelegt (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Minze, Oregano, Basilikum, Rosmarin usw.). In diesen werden der Name der Pflanze, die Pflanzenfamilie, Aussehen (Bild), Geruch und verschiedene Verwendungsmöglichkeiten eingetragen. Die Steckbriefe können zu einem Heft zusammengebunden werden, welches in der Schulküche Einsatz findet.</p> <p><i>mögliche Bewertung der Gruppenarbeit: Gestaltung der Kräutersteckbriefe</i></p>	<p>Kopiervorlage 2.4: „Was sind Kräuter?“</p> <p>Kopiervorlage 2.5: „Kräuter – vielseitige Helfer“</p> <p>Arbeitsblatt 2.12: „Kleine Kräuterkunde – Wer bin ich“</p>

12. Baustein: „Kräuter erobern den Kochtopf“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Die Schüler lernen die Zubereitung verschiedener Gerichte mit Kräutern kennen.	In kleinen Gruppen werden einfache Gerichte aus Kräutern hergestellt. Rezepte finden sich auf dem Arbeitsblatt 2.13.	Arbeitsblatt 2.13: „Leckerer mit Kräutern“

13. Baustein: „Naturkosmetik“

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
90 min	Die Schüler lernen weitere Verwendungsmöglichkeiten von Kräutern kennen.	Schüler stellen mit Hilfe des Arbeitsblattes 2.14 aus verschiedenen Kräutern Kosmetikprodukte her. zum Beispiel: Kräuterseife, Kräutersalz, Ringelblumensalbe, Rosenwasser, Kräutershampoo	Arbeitsblatt 2.14: „Naturkosmetik mit Kräutern“

5. Tag: „Die Vitaminparty“**Klasse:** 6**Zeitbedarf:** 6 Unterrichtsstunden**Inhalt:** Präsentation der Projektergebnisse**Lernziel:** Die Schüler können das erlernte Wissen aus der Projektwoche praktisch umsetzen.**14. Baustein: „Die Vitaminparty“**

Zeit	Lernziele	Inhalte / Methoden	Medien
Mgl 1: ganz- tägig	Die Schüler können das erlernte Wissen zum Thema „Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Kräuter“ praktisch umsetzen.	Schüler bereiten eine Vitaminparty vor. Dazu werden alle Schüler in drei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe soll fünf verschiedene Speisen oder Getränke zubereiten. 1. Gruppe Obst 2. Gruppe Gemüse 3. Gruppe Kräuter Rezeptvorschläge finden sich auf den Arbeitsblättern <i>Bei großen Schülergruppen können auch mehr als drei Gruppen gebildet werden.</i>	Arbeitsblatt 2.15: „Wir organisieren eine Vitaminparty“ Arbeitsblatt 2.9: „Leckerer aus Obst und Gemüse in der Euroregion Neißة“ Arbeitsblatt 2.13: „Leckerer aus Kräutern“
Mgl 2: ganz- tägig	An verschiedenen Stationen vertiefen die Schüler ihr Wissen rund um Kräuter, Gemüse und Obst.	Die Schüler besuchen das Ernährungs- und Kräuterzentrum des Christlich – Sozialen Bildungswerkes Sachsen e. V. im Kloster St. Marienstern. Bei einem Rundgang durch den Umwelt- und Lehrgarten können sie ihr Wissen zu Kräutern, Gemüse und Obst vertiefen. Im Lehr- und Schaukabinett erfahren die Schüler, welche verschiedenen Gemüse- und Obstsorten in der Euroregion Neißة angebaut werden und wie diese zubereitet werden können.	