



# Geschmacksparcours

Teamname: \_\_\_\_\_

Gemüse		→	<input type="text"/>			
Getränke		→	<input type="text"/>			
Getreide		→	<input type="text"/>			
Milch		→	<input type="text"/>			
Obst		→	<input type="text"/>			
Gewürze		→	<input type="text"/>			
Frühstück		→	<input type="text"/>			
Frische		→	<input type="text"/>			

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen





# MILCH-STATION

**Mix dir einen Schüttel-Shake!**



- 1.** Jeder bekommt etwas von dem Shake zum Probieren.
- 2.** Spüle zum Schluss deinen Becher für den Nächsten.

# Schüttel-Shake



Ihr braucht für 2 Portionen:



1



Gib den Joghurt in das Glas.

2



Gieße den Saft dazu.

3



Schraube den Deckel fest zu.

4



Schüttele kräftig, bis alles gut vermischt ist.

5



Verteile den Shake auf zwei Gläser.





# MILCH-STATION

Wo versteckt sich die Milch?



1. Kreuze an, wo du eine Portion Milch entdeckst.
2. Schreibe unter das Bild, welches Milchprodukt du entdeckt hast.
3. Vergleiche deine Ergebnisse mit dem Lösungsblatt.

# Wo versteckt sich die Milch?

Schaut euch die Bilder genau an: Wo versteckt sich eine Portion Milch? Kreuzt an. Schreibt unter das Bild, welches Milchprodukt ihr entdeckt habt.


























Yoghurt · Feta · Käse · Milch · Quark · Gouda · Feta · Käse · Milch

**LÖSUNGEN  
AUF DER  
RÜCKSEITE**

# Wo versteckt sich die Milch?

NAME \_\_\_\_\_

Schaut euch die Bilder genau an: Wo versteckt sich eine Portion Milch? Kreuzt an.  
Schreibt unter das Bild, welches Milchprodukt ihr entdeckt habt.



Quark

Milch



Joghurt

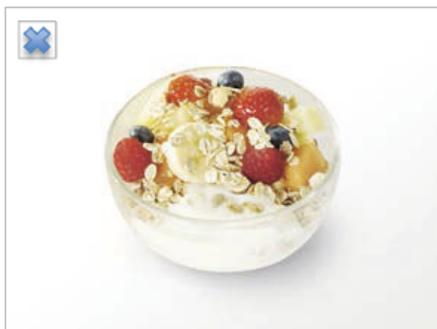
Quark

Feta



Käse

Käse



Ayran

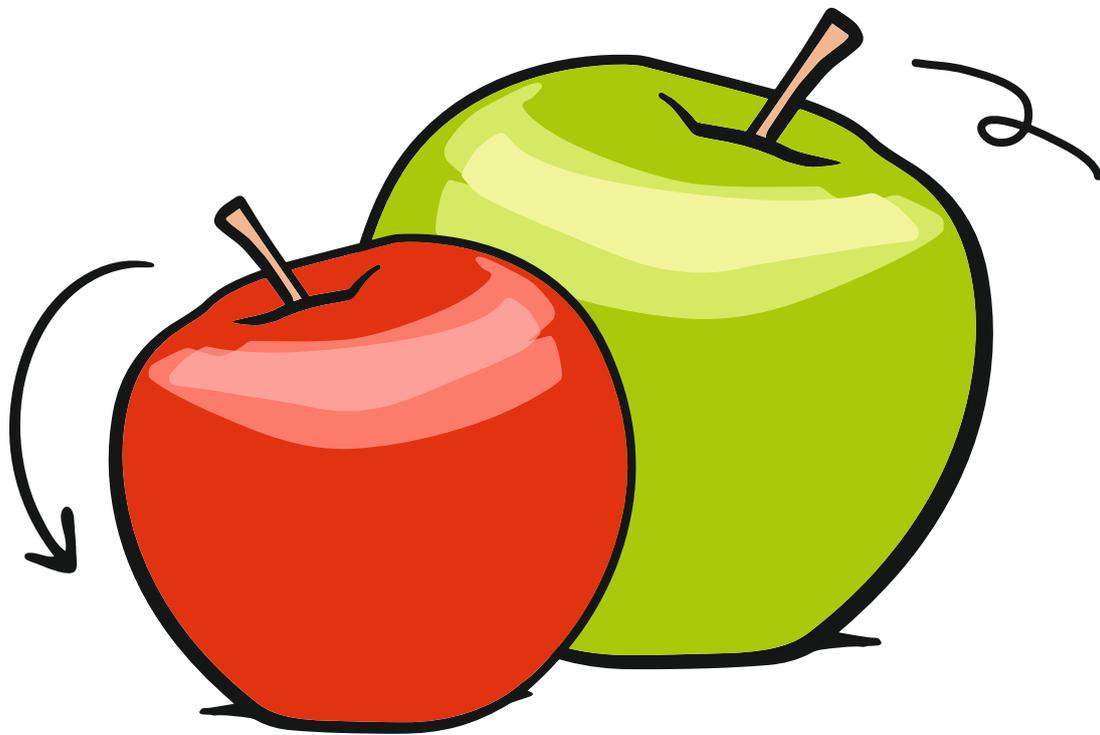
Joghurt

joghurt · Frischkäse · Ayran · Quark · Feta · Käse · Milch



# OBST-STATION

## Untersuche die Äpfel!



1. Untersuche die beiden Apfelsorten mit allen Sinnen.
2. Trage deine Ergebnisse auf dem Arbeitsblatt ein.
3. Vergleiche die Äpfel. Gibt es Unterschiede?



## Untersuche die Äpfel!

**Welche Farbe hat der Apfel? Wähle aus und kreuze an!**

Apfelsorte 1

- Überwiegend rot
- Überwiegend grün
- Überwiegend gelb
- Gemischt
- Sonstiges:

Apfelsorte 2

- Überwiegend rot
- Überwiegend grün
- Überwiegend gelb
- Gemischt
- Sonstiges:

**Wie fühlt sich der Apfel an? (In der Hand und im Mund)  
Wähle aus, kreuze an oder beschreibe, was du fühlst!**

Apfelsorte 1

- Hart
- Weich
- Glatt
- Rau
- Klebrig
- Schrumpelig
- Sonstiges:

Apfelsorte 2

- Hart
- Weich
- Glatt
- Rau
- Klebrig
- Schrumpelig
- Sonstiges:



**Wie schmeckt der Apfel? Wähle aus, kreuze an oder beschreibe, was du schmeckst!**

Apfelsorte 1

- Süß
- Sauer
- Bitter
- Mehlig
- Saftig
- Würzig
- Knackig
- Sonstiges:

Apfelsorte 2

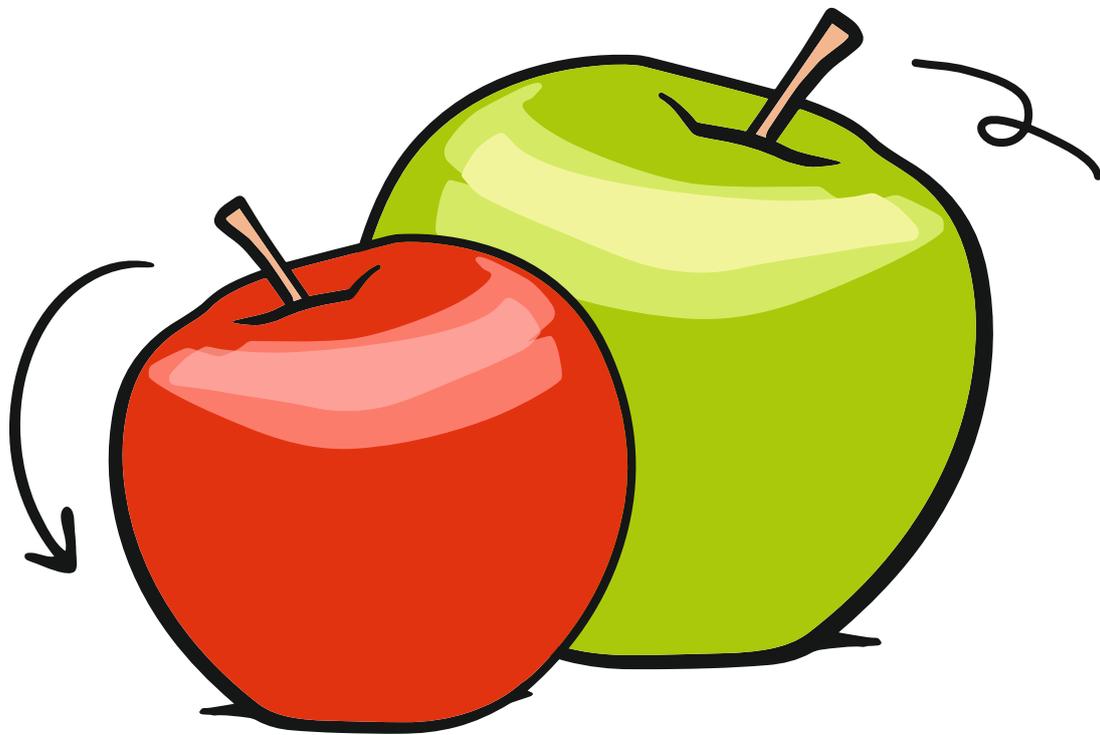
- Süß
- Sauer
- Bitter
- Mehlig
- Saftig
- Würzig
- Knackig
- Sonstiges:





# OBST-STATION

## Untersuche das Obst!



1. Suche dir etwas von dem Obst aus.
2. Untersuche das Obst mit allen Sinnen.
3. Trage deine Ergebnisse in das Arbeitsblatt ein.



# Untersuche das Obst!

Name: \_\_\_\_\_

Geruch: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

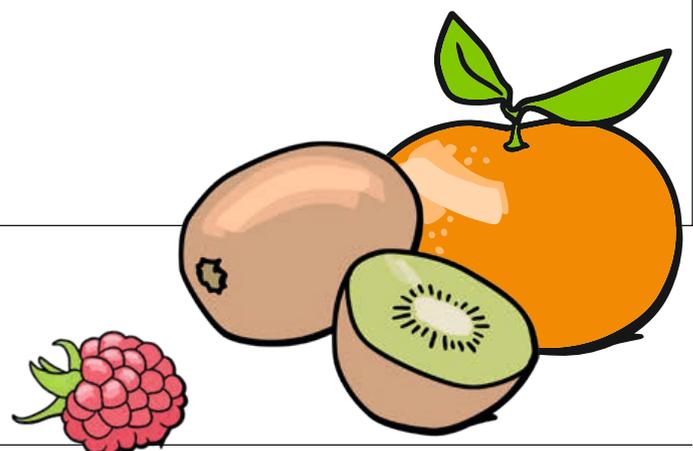
Farbe: \_\_\_\_\_

Geschmack: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zeichnung von meinem Obst



Gefördert durch:

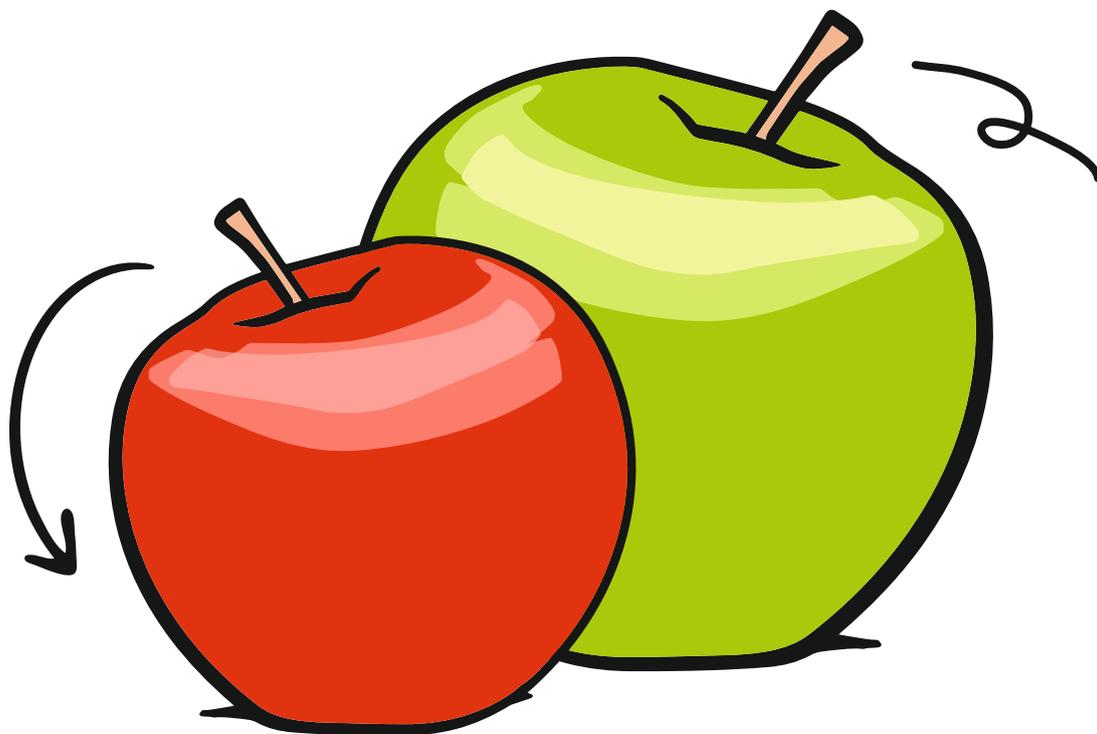
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen





# OBST-STATION

## Wo wächst unser Obst?



1. Trage auf dem Arbeitsblatt ein, welches Obst am Baum und welches am Strauch wächst.
2. Überprüfe deine Ergebnisse mit dem Lösungsblatt.

# Wo wächst unser Obst?

Welches Obst wächst  
am Baum, welches am  
Strauch?

Trage die Zahlen ein.

- ① Himbeeren
- ② Kirschen
- ③ Pflaumen
- ④ Brombeeren
- ⑤ Birnen
- ⑥ Aprikosen
- ⑦ Stachelbeeren
- ⑧ Äpfel
- ⑨ Johannisbeeren
- ⑩ Mirabellen

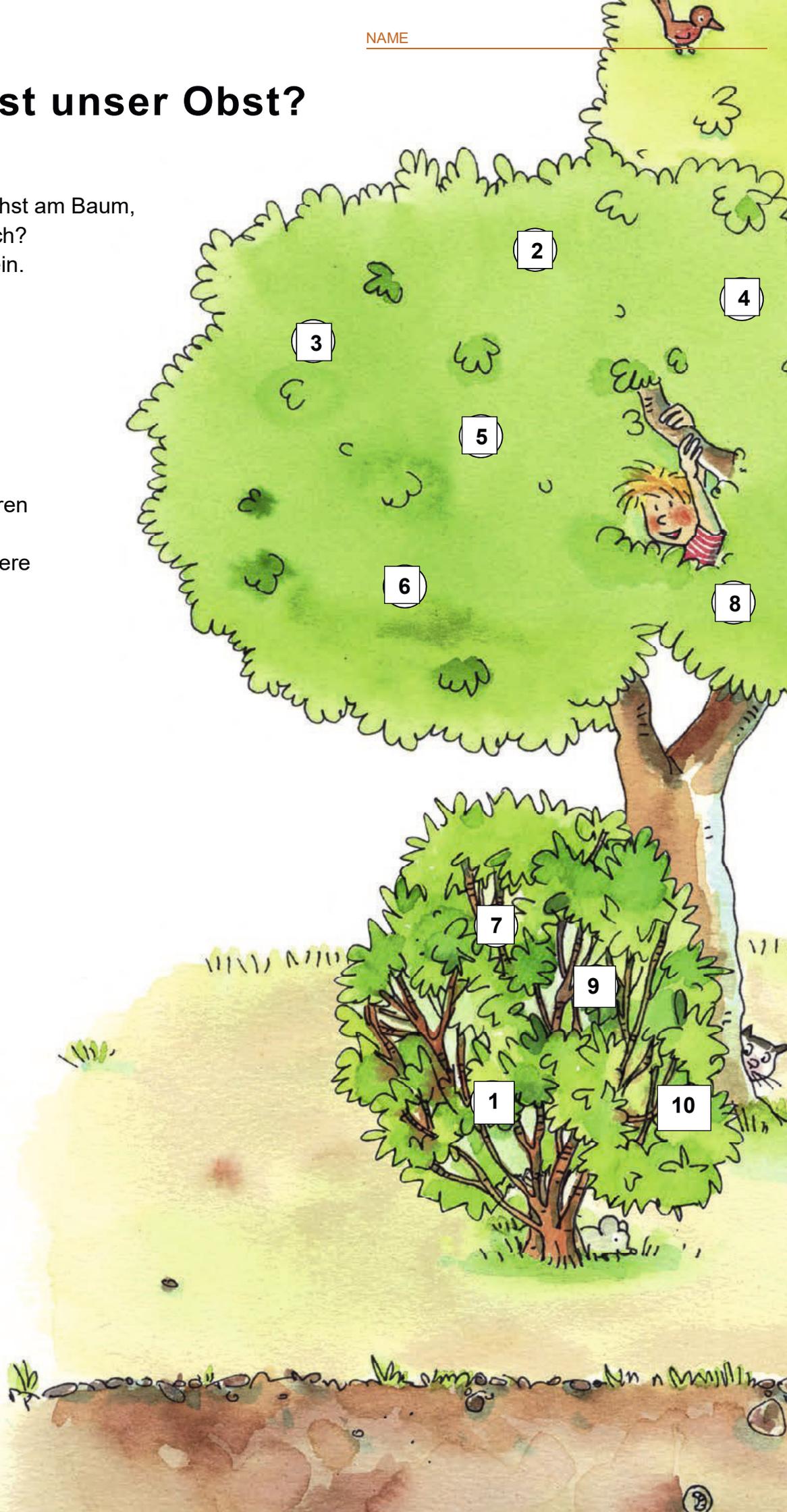


**LÖSUNGEN  
AUF DER  
RÜCKSEITE**

# Wo wächst unser Obst?

Welches Obst wächst am Baum,  
welches am Strauch?  
Trage die Zahlen ein.

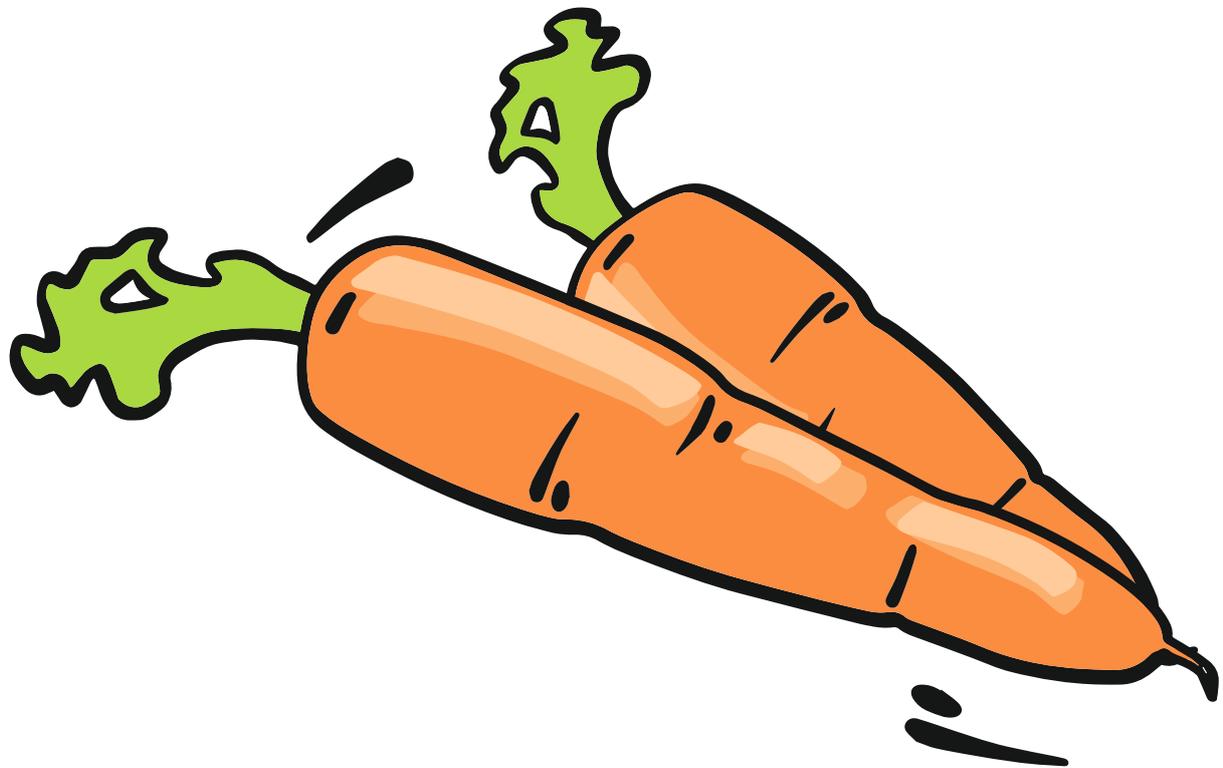
- 1 Himbeere
- 2 Kirschen
- 3 Pflaumen
- 4 Mirabellen
- 5 Birnen
- 6 Aprikosen
- 7 Stachelbeeren
- 8 Äpfel
- 9 Johannisbeere
- 10 Brombeere





# GEMÜSE-STATION

Teste deine Sinne!



1. Teste alle Gemüseproben mit deinen Sinnen.
2. Trage deine Entdeckungen zum Gemüse auf dem Arbeitsblatt ein.

---

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# Teste deine Sinne!

## 1 Begreifer

Was fühlst du? Ist es groß oder klein? Ist es weich oder hart?  
Welches Gemüse erkennst du?



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



© Illustrationen: D. Tust, BLE

## 2 Supernasen

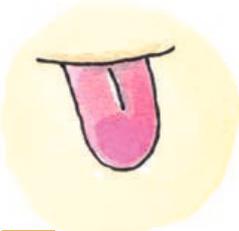
Was riechst du? Welches Gemüse erkennst du am Geruch?  
Beschreibe den Geruch.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 3 Leckerschmecker

Was schmeckst du? Welches Gemüse erkennst du beim Schmecken?  
Beschreibe den Geschmack.



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 4 Kracher

Welche Geräusche hörst du? Zerkau die Lebensmittel und achte darauf,  
wie sie sich anhören. Welches ist besonders laut oder leise?



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## 5 Hingucker

Was siehst du? Welches Gemüse erkennst du in dem Korb?  
Benenne mindestens drei Arten und beschreibe ihr Aussehen.

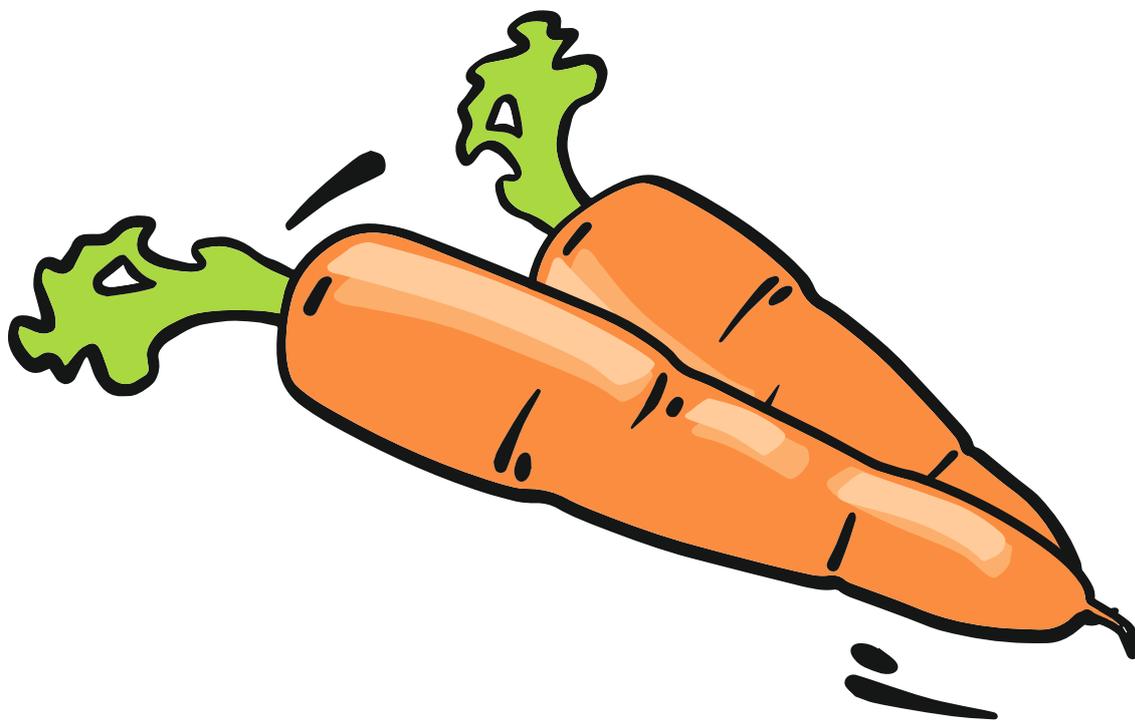


1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



# GEMÜSE-STATION

## Was fühlst du?

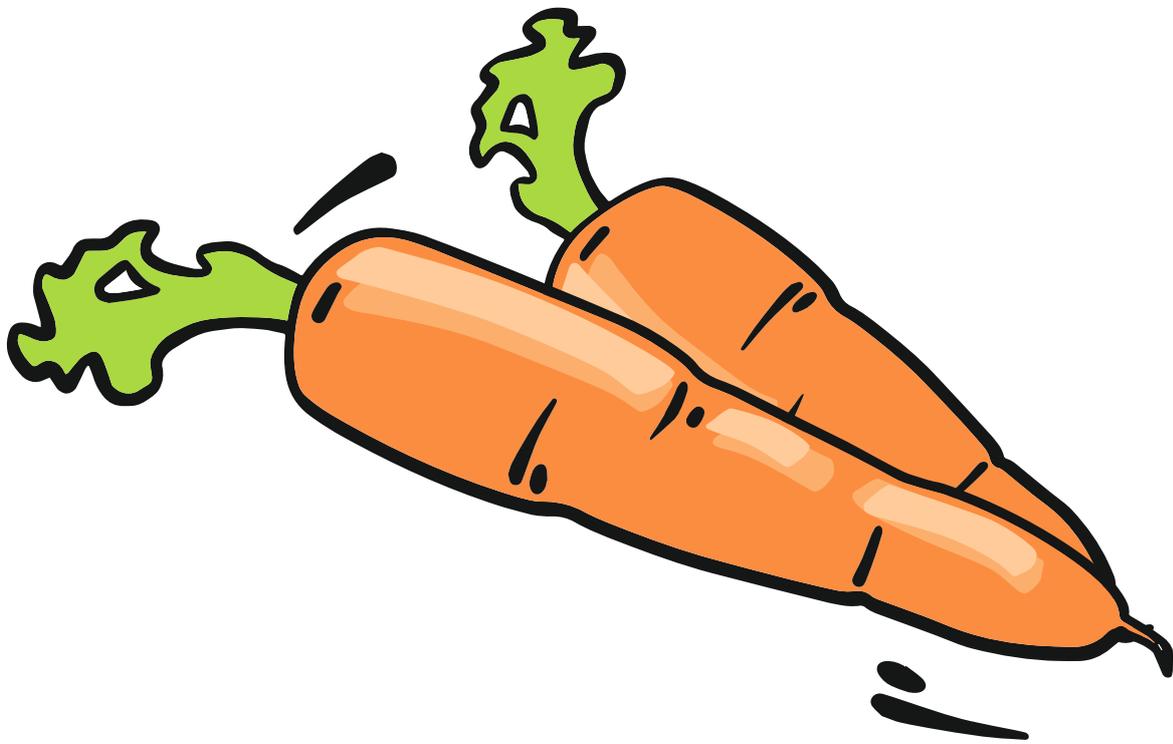


1. Greife in die Beutel und ertaste das Gemüse.  
Noch nicht reinschauen!
2. Was fühlst du? Beschreibe das Gemüse.
3. Was ist es? Schau nach.



# GEMÜSE-STATION

## Gemüse im Angebot der Jahreszeiten



1. Welches Gemüse wächst zu welcher Jahreszeit?
2. Schreibe oder male 2 Gemüsearten in die Jahreszeitenuhr auf dem Arbeitsblatt.



# Gemüse im Angebot der Jahreszeiten

Wähle aus jeder Jahreszeit 2 Beispiele aus und trage sie in die Jahreszeitenuhr ein.  
Du kannst sie schreiben oder malen!

## Frühling

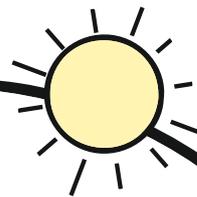
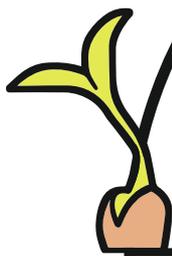
März, April, Mai

Radieschen, Rettich,  
Spargel, Spinat,  
Salate

## Sommer

Juni, Juli, August

Blumenkohl, Bohnen,  
Erbsen, Gurken, Kohlrabi,  
Möhren, Salate,  
Tomaten, Zucchini,  
Zwiebeln



## Winter

Dezember, Januar,  
Februar

Feldsalat, Grünkohl,  
Rosenkohl, Sellerieknol-  
len, Weißkohl, Wirsing

## Herbst

September, Oktober,  
November

Gurken, Kohlrabi, Möhren,  
Porree, Rote Beete,  
Rotkohl, Tomaten, Weißkohl,  
Wirsing, Zucchini

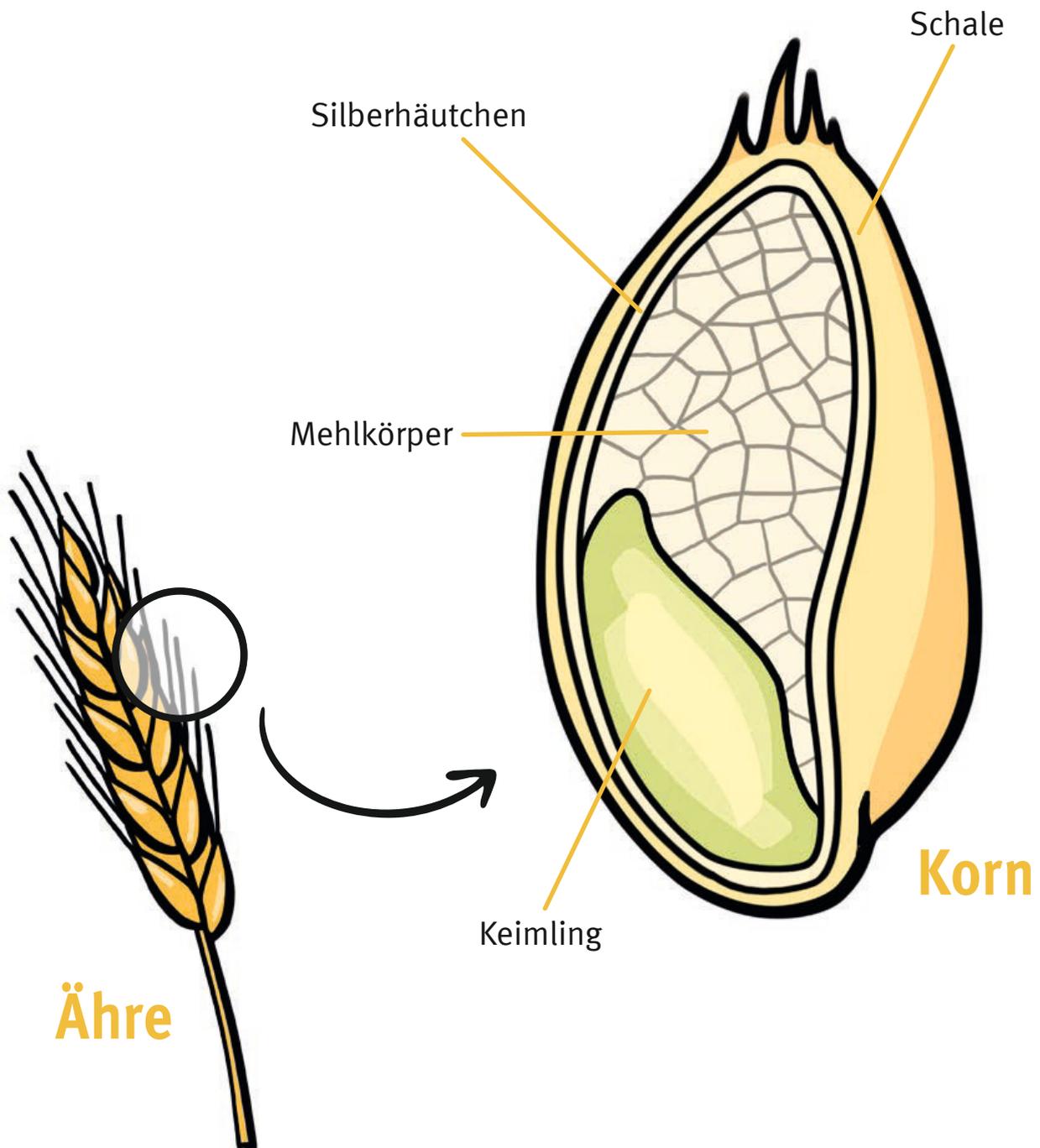


# GETREIDE-STATION

## Mach dir selber Haferflocken!



1. Fülle die Haferkörner oben in die Flockenquetsche und drehe an der Kurbel.
2. Jeder darf sich ein Papiertütchen mit Flocken mitnehmen.





# GETREIDE-STATION

**Aus welchem Getreide wird was gemacht?**



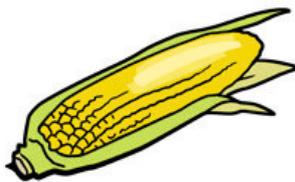
1. Ordne die verschiedenen Getreideprodukte den richtigen Getreidekörnern (Mais, Hafer, Reis, Weizen) zu.
2. Ob du richtig liegst, kannst du an den Markierungen auf der Unterseite der Gläser erkennen.



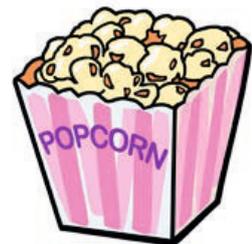
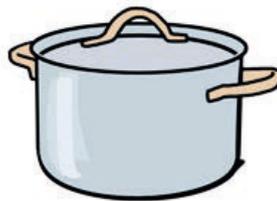
Weizen



Mehl



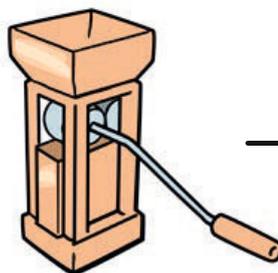
Mais



Popcorn



Hafer

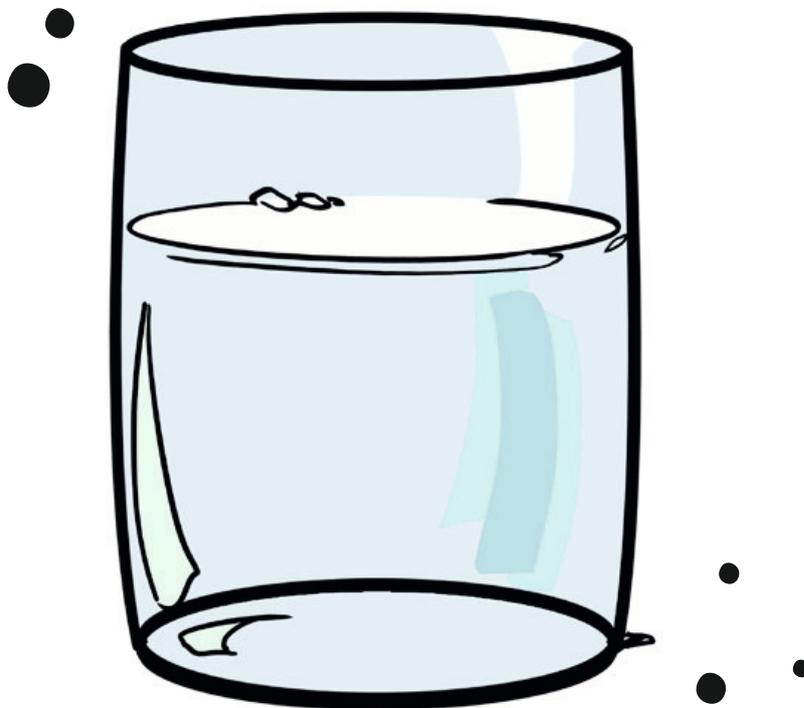


Haferflocken



# GETRÄNKE-STATION

## Welcher Wassertyp bist du?



1. Probiere nacheinander das Wasser aus den 3 Gefäßen.
2. Kreuze auf dem Arbeitsblatt an, welcher Wassertyp du bist.
3. Schreibe und/oder male deinen Lieblingschorlen-Mix auf.

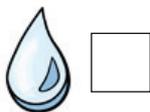


## Welcher Wassertyp bist du?

Probiere nacheinander das Wasser aus den 3 Gefäßen.  
Welches schmeckt dir am besten? Kreuze an!

### 1. Flasche

„Ich bin ein ruhiger Typ.“



### 2. Flasche

„Ich bin ein perliger Typ.“



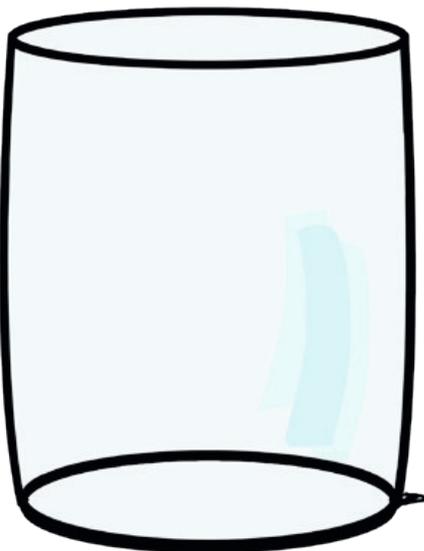
### 3. Flasche

„Ich bin ein spritziger Typ.“



## Mein Lieblings-Mix

Schreibe und/oder male deinen Lieblingschorlen-Mix auf.



---

---

---

---

---

---

---

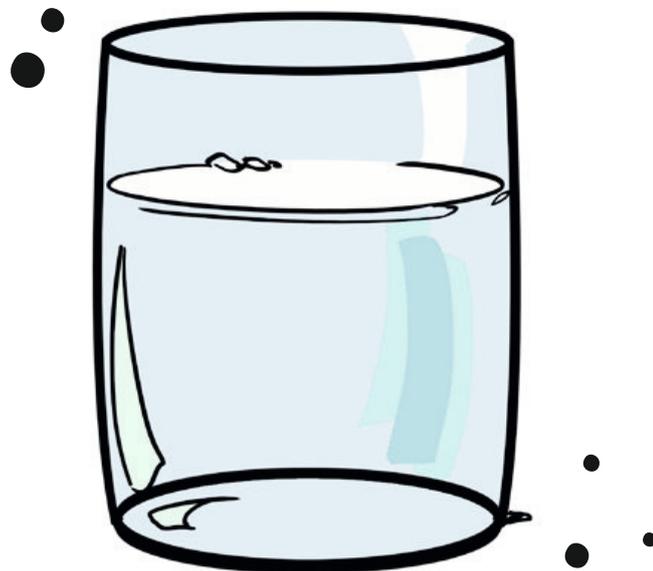
---





# GETRÄNKE-STATION

## Was sind gute Durstlöscher?



1. Schätze, wie viele Stücke Zucker in den Getränken stecken, die auf dem Tisch stehen.
2. Sortiere die Getränke auf dem Arbeitsblatt in die richtigen Tabellenspalten.
3. Die richtigen Antworten findest du auf dem Lösungsblatt.



## Was sind gute Durstlöcher?

Der Körper braucht viel Flüssigkeit. Um deinen Durst zu löschen, kannst du von manchen Getränken viel und von manchen, wegen ihres hohen Zuckergehalts, nur ab und zu etwas trinken.

Schätze, wie viele Stücke Würfelzucker in den Getränken auf dem Tisch stecken.

Orangenlimonade: \_\_\_\_\_

Apfelsaft: \_\_\_\_\_

Apfelschorle: \_\_\_\_\_



**Sortiere folgende Getränke in...**

Limonade, Apfelsaft, ungesüßter Früchtetee, Wasser, Apfelschorle, Orangennektar

**Durstlöcher, reichlich**

---

---

---

**Süßes Getränk, nur ab und zu**

---

---

---



**LÖSUNGEN  
AUF DER  
RÜCKSEITE**



## Was sind gute Durstlöcher?

Der Körper braucht viel Flüssigkeit. Um deinen Durst zu löschen, kannst du von manchen Getränken viel und von manchen, wegen ihres hohen Zuckergehalts, nur ab und zu etwas trinken.

Schätze, wie viele Stücke Würfelzucker in den Getränken auf dem Tisch stecken.

Orangenlimonade:   6  

Apfelsaft:   7  

Apfelschorle:   2  



### Sortiere folgende Getränke in...

Limonade, Apfelsaft, ungesüßter Früchtetee, Wasser, Apfelschorle, Orangennektar

#### Durstlöcher, reichlich

ungesüßter Früchtetee

Wasser

Apfelschorle

#### Süßes Getränk, nur ab und zu

Limonade

Apfelsaft

Orangennektar





# GEWÜRZ-STATION

**Immer der Nase nach!**



1. Rieche an den Dosen auf dem Tisch.
2. Ordne jeder Dose die richtigen Zutaten auf der Tischvorlage zu.
3. Ob du richtig liegst, erkennst du an den Markierungen auf dem Dosenboden.



# Immer der Nase nach!

Ordne jeder Dose den richtigen Namen zu.

Zutat

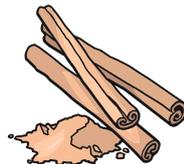
Lebensmittel

Riechdose

Vanille



Zimt



Minze



Fenchel



Basilikum



Paprikapulver





# GEWÜRZ-STATION

**Was gibt dir die Würze oder versüßt dir den Tag?**

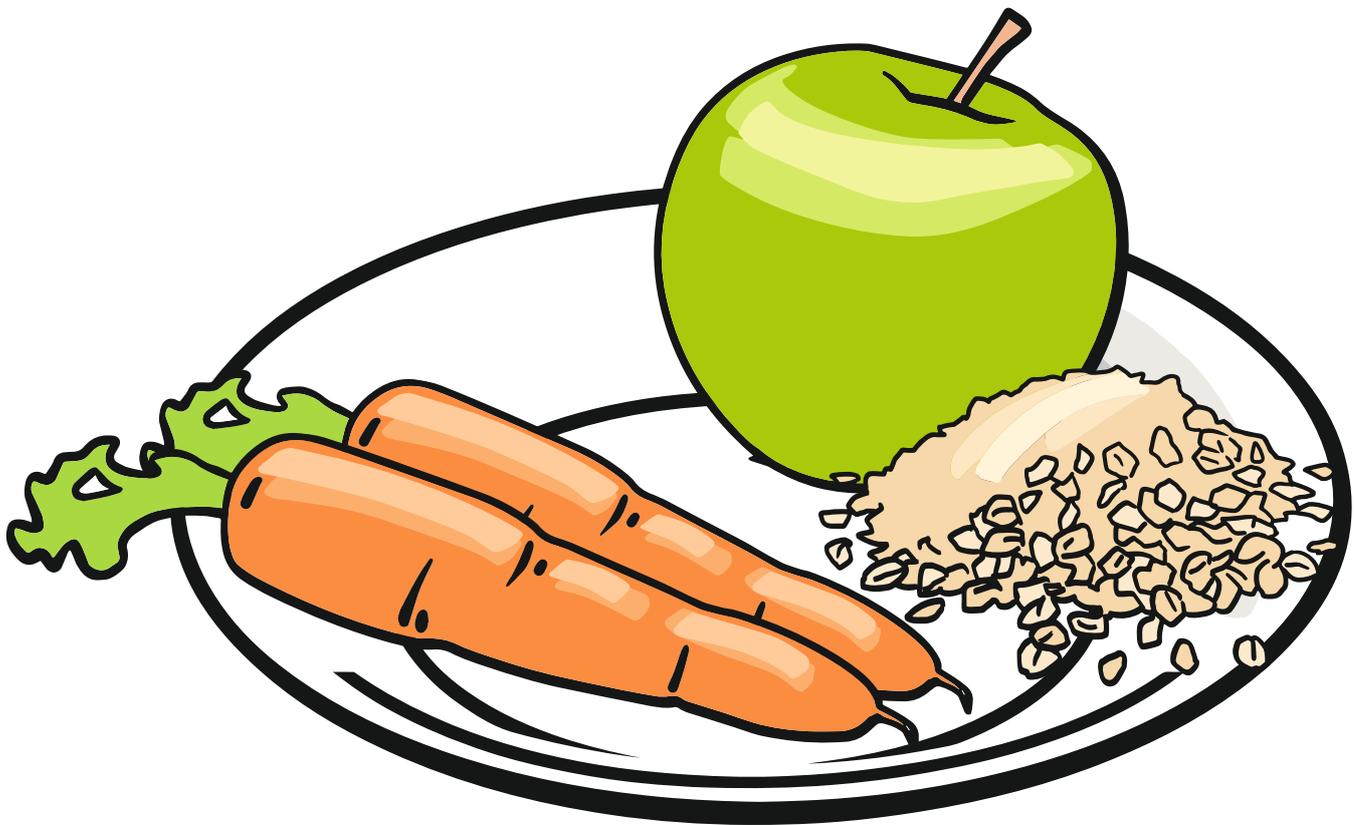


1. Male für eine Klassenausstellung dein Lieblingsessen auf einen Teller.
2. Klebe deinen Teller auf das Klassenplakat.



# FRÜHSTÜCK-STATION

Was gehört zusammen?

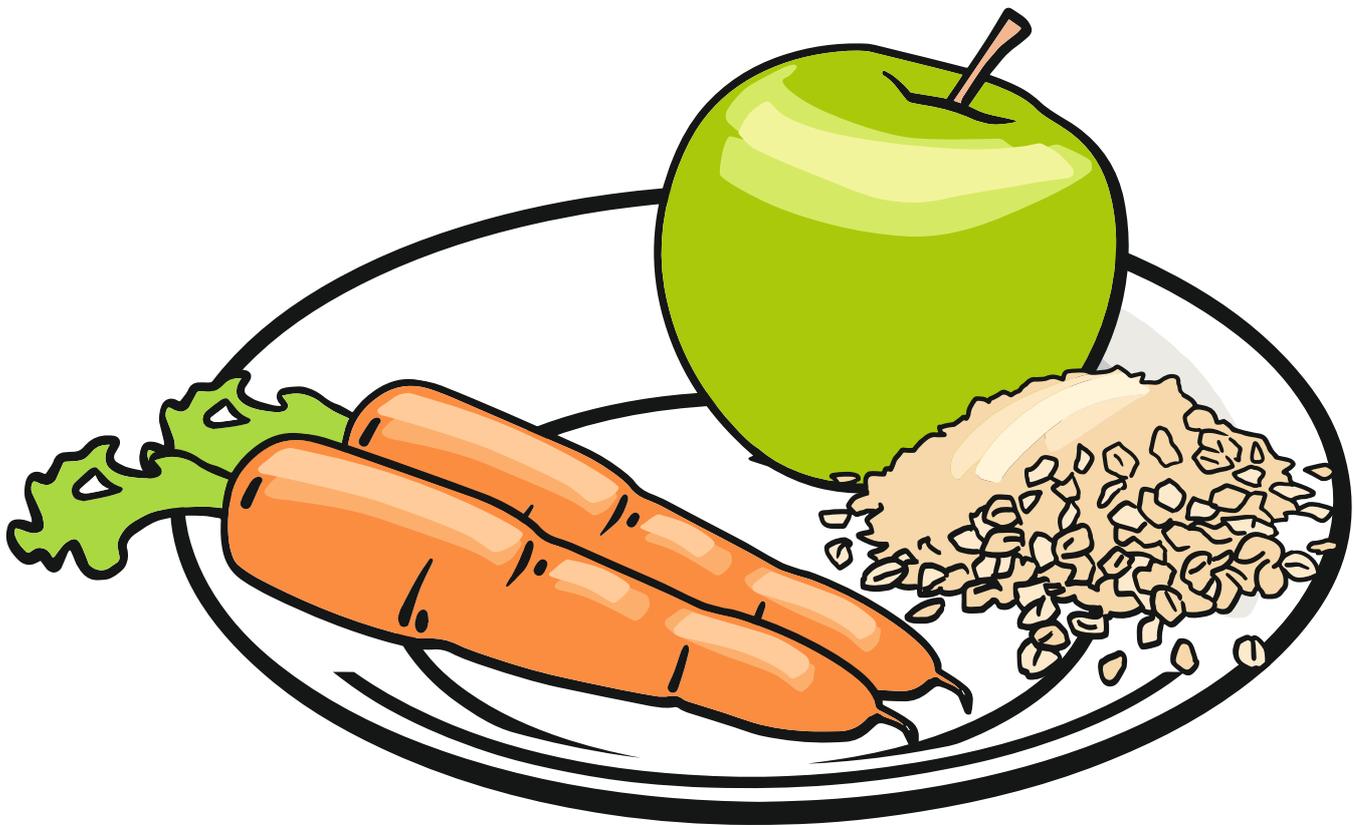


1. Ordne die Karten richtig in die Pyramide ein. Achte dabei auf die Lebensmittelgruppen.
2. Ob du richtig liegst, erkennst du an den Bildern auf der Rückseite der Karten.



# FRÜHSTÜCK-STATION

Für einen guten Start in den Tag!



1. Mach dir aus den Lebensmittelkarten ein Frühstück.
2. Achtung: Dein Frühstück sollte eine Portion Obst oder Gemüse enthalten!
3. Male oder schreibe deine Frühstücksidee auf das Arbeitsblatt.

Gefördert durch:

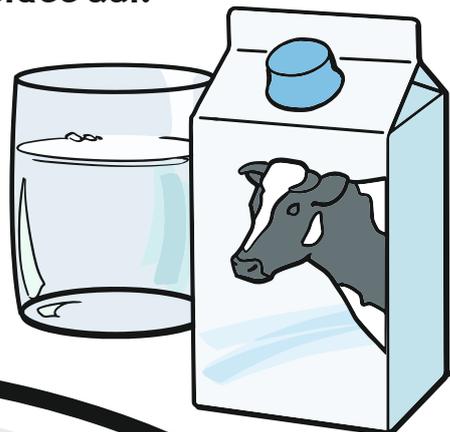
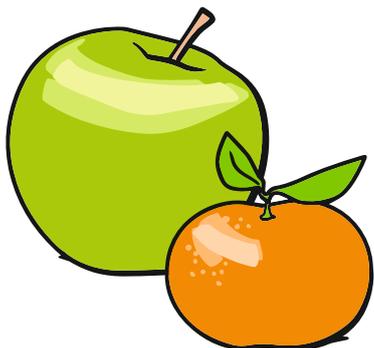
Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen





## Für einen guten Start in den Tag!

Wähle aus den Karten Lebensmittel für dein Frühstück aus. Aber Achtung, in deinem Frühstück sollte eine Portion Obst oder Gemüse vorkommen.  
Male oder schreibe deine Frühstücksidee auf.



Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen





# FRISCHE-STATION

## Wo werden Lebensmittel gelagert?



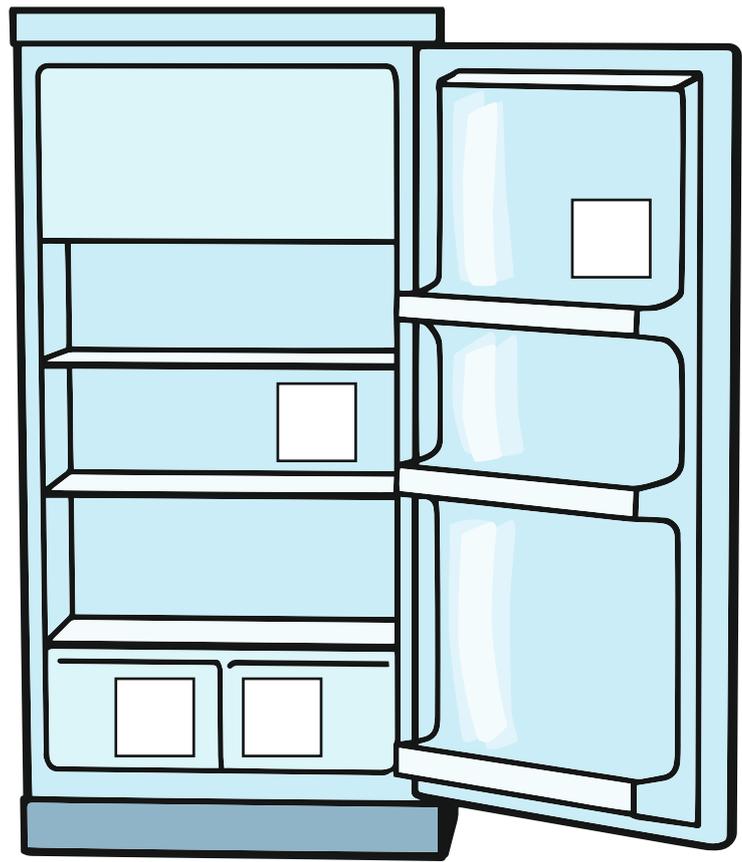
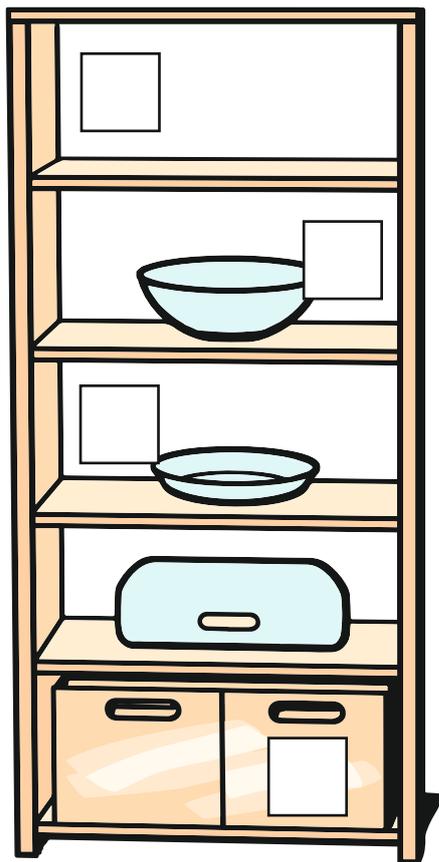
1. Räume die Lebensmittel in den Kühlschrank und in das Vorratsregal richtig ein.
2. Trage deine Ergebnisse in das Arbeitsblatt ein.
3. Vergleiche deine Ergebnisse mit dem Lösungsblatt.



## Wo werden Lebensmittel gelagert?

Einige Lebensmittel müssen gekühlt werden und gehören in den Kühlschrank.  
Andere Lebensmittel werden im Vorratsregal gelagert.  
Trage die Zahlen ein.

- |           |                 |                |           |
|-----------|-----------------|----------------|-----------|
| 1 Apfel   | 3 Gewürze       | 5 Haferflocken | 7 Tomaten |
| 2 Joghurt | 4 frische Milch | 6 Karotte      | 8 Bananen |



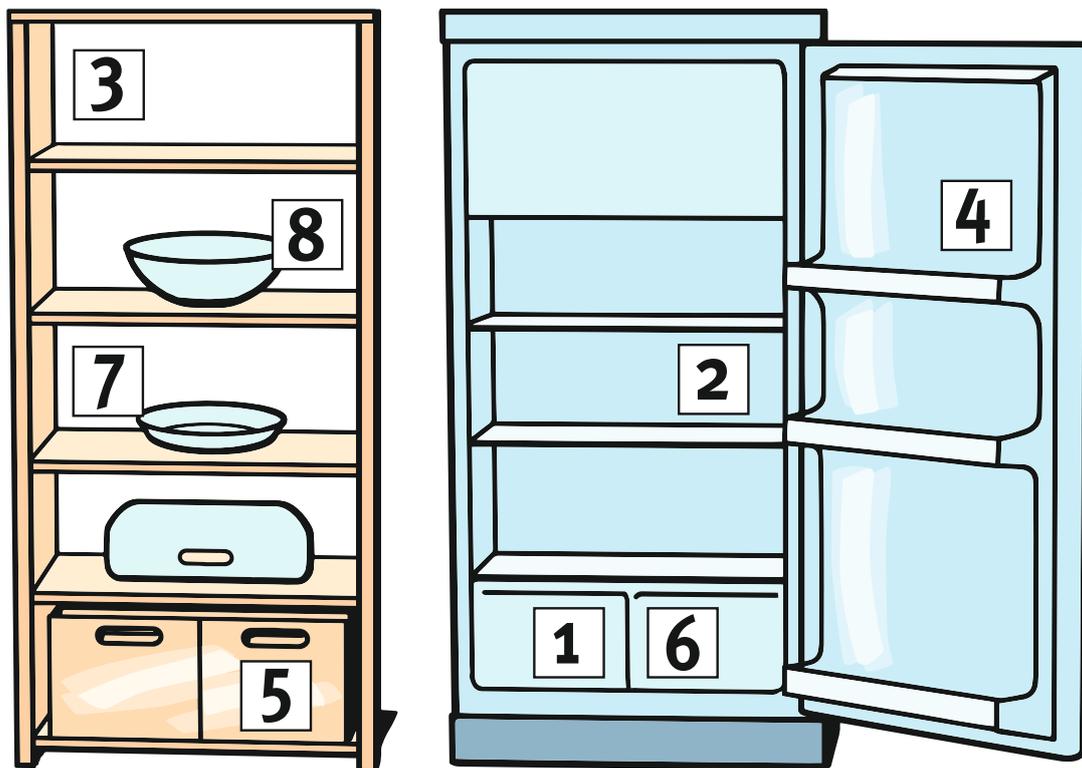
**LÖSUNGEN  
AUF DER  
RÜCKSEITE**



## Wo werden Lebensmittel gelagert?

Einige Lebensmittel müssen gekühlt werden und gehören in den Kühlschrank.  
Andere Lebensmittel werden im Vorratsregal gelagert.  
Trage die Zahlen ein.

- |           |                 |                |           |
|-----------|-----------------|----------------|-----------|
| 1 Apfel   | 3 Gewürze       | 5 Haferflocken | 7 Tomaten |
| 2 Joghurt | 4 frische Milch | 6 Karotte      | 8 Bananen |



Gewürze und Haferflocken halten sich gut bei Zimmertemperatur und wärmeren Temperaturen. Tomaten und Bananen müssen nicht in den Kühlschrank. Sie schmecken besser, wenn sie nicht kalt gelagert werden. Bananen bekommen im Kühlschrank außerdem schnell eine braune Farbe.



# FRISCHE-STATION

**Welche Lebensmittel kann man noch genießen?**

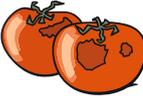


- 1.** Schau dir die Lebensmittel genau an. Welche kann man essen und welche müssen in den Müll?
- 2.** Für die richtige Lösung kannst du die Karten umdrehen.
- 3.** Trage deine Ergebnisse in das Arbeitsblatt ein.



## FrISChe von Lebensmitteln

Oft werfen wir Lebensmittel wie Äpfel, Bananen oder Joghurt zu schnell in den Müll. Obst und Gemüse kann schrumpelig werden, aber man kann es oft noch essen. Überlege, welche Lebensmittel man noch essen kann und kreuze in der Tabelle an.

Lebensmittel		Ab auf den Teller	Ab in die Tonne
	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen

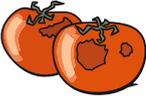


**LÖSUNGEN  
AUF DER  
RÜCKSEITE**



## Frische von Lebensmitteln

Oft werfen wir Lebensmittel wie Äpfel, Bananen oder Joghurt zu schnell in den Müll. Obst und Gemüse kann schrumpelig werden, aber man kann es oft noch essen. Überlege, welche Lebensmittel man noch essen kann und kreuze in der Tabelle an.

Lebensmittel		Ab auf den Teller	Ab in die Tonne
	→	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	→	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	→	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Gefördert durch:

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft,  
Natur- und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen

