




<p>Liebe Schülerinnen und Schüler! Unser Thema für diese Woche lautet: Vollwertig ernähren – aber wie? Folgende Arbeitsaufträge sind dahingehend zu bearbeiten:</p>	erledigt
1. Lies dir im EH-Buch die Seiten 10 und 11 genau durch. Unterstreiche die wichtigsten Informationen mit Buntstift und Lineal.	
2. Bearbeite die Aufgabenstellungen im EH-Buch auf den Seiten 12 und 13.	
3. Schneide Lebensmittel aus Werbeprospekten aus. Ordne die Lebensmittel am Arbeitsblatt den richtigen Kategorien zu und klebe diese auf. Finde so viele Lebensmittel wie möglich.	
<p> 4. Wenn du alle Zutaten zu Hause hast, probiere das Rezept „Hörnchensalat“ aus. Fotografiere deine fertige Speise und schicke ein Foto an deine EH-Lehrerin (per Mail) oder bring es mit in die Schule.</p> <p>Probiere Rezepte nur dann aus, wenn du alle Zutaten zu Hause hast. Unternimm keine Einkaufsfahrten, die nicht notwendig sind.</p>	
5. Vergiss nicht deine ausgedruckten, bearbeiteten Materialien und das Rezept korrekt in die Mappe einzuheften.	

Viel Spaß und guten Appetit!

 **Arbeitsaufträge mit einem gelben Stern sind Bonusaufgaben und freiwillig zu bearbeiten.**

Hörnchensalat		
Zutaten	Arbeitsschritte	Küchenbehelfe
200 g Mischgemüse (TK-Ware) 100 g Hörnchen 1 Ei	Das Mischgemüse kurz knackig kochen. Die Hörnchen (Teigwaren) in Salzwasser al dente kochen. Das Ei hart kochen, danach schälen und würfelig schneiden	Topf u. Deckel, Waage, Messer, Schneidebrett, Gemüsesieb
100 g Schinkenwurst 3 Essiggurken $\frac{1}{2}$ Zwiebel 100 g Tomaten	Die Schinkenwurst in Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Gurken hacken. Die Tomaten waschen und würfelig schneiden.	Rührschüssel
100 g Naturjoghurt Salz Pfeffer 1 Schuss Apfelessig	Joghurt mit Salz, Pfeffer, Senf und Essig vermischen. Danach die Salatzutaten in einer Rührschüssel vermischen, marinieren und abschmecken.	Schüssel Schneebesen

Lebensmittel und ihr Nährstoffgehalt

Lebensmittel enthalten **Eiweiß**, **Fett** und **Kohlenhydrate**, daneben Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Wasser. Ordne die ausgeschnittenen Lebensmittel den Kategorien zu.

Viel Eiweiß enthalten:	Viel Fett enthalten:	Viel Kohlenhydrate enthalten: