

# LINGO



## MACHT MINT

## ESSEN AUF DER WELT

WAS  
ISST DU?



LEBENSMITTEL  
WELTWEIT



GESUND  
ESSEN



FIT DURCH  
NÄHRSTOFFE



ENERGIE  
AUS PFLANZEN

# WAS ISST DU?

Kreuze an und schreibe einen Satz.

## ALLE MENSCHEN ESSEN

Tiere fressen, Menschen essen. Manche Menschen essen viel, andere essen wenig. Warum essen wir? Was passiert, wenn wir nicht essen?

- Ich esse, weil ich Hunger habe.
- Ich esse, weil das Essen lecker schmeckt.
- Ich esse, weil ich Energie zum Leben brauche.
- Ich esse, weil \_\_\_\_\_.
- Wenn ich nicht esse, \_\_\_\_\_.



## DIE MAHLZEITEN

Manche Menschen essen viele Mahlzeiten am Tag, andere wenige. Welche Mahlzeiten isst du pro Tag? Und was isst du?

Schreibe deinen Menüplan für einen Tag auf. Gibt es noch andere Mahlzeiten bei dir?

Zum Frühstück esse ich ...	
Zur großen Pause in der Schule esse ich ...	
Zum Mittagessen ...	
Am Nachmittag ...	
Zum Abendessen ...	
Vor dem Schlafengehen ...	

## HERKUNFT VON ESSEN

Magst du Äpfel? Isst du gern Würstchen? Der Apfel ist ein Produkt von Pflanzen. Würstchen sind ein Produkt von Tieren. Woher kommen die Lebensmittel? Wer produziert unser Essen?



Schreibe ganze Sätze mit den Wörtern aus der Box.

KARTOFFELN WACHSEN IN DER ERDE.  
 KÜHE GEBEN MILCH.  
 WÜRSTCHEN SIND EIN PRODUKT VON TIEREN.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## EXPERIMENT 1



### WIE SCHMECKEN LEBENSMITTEL?

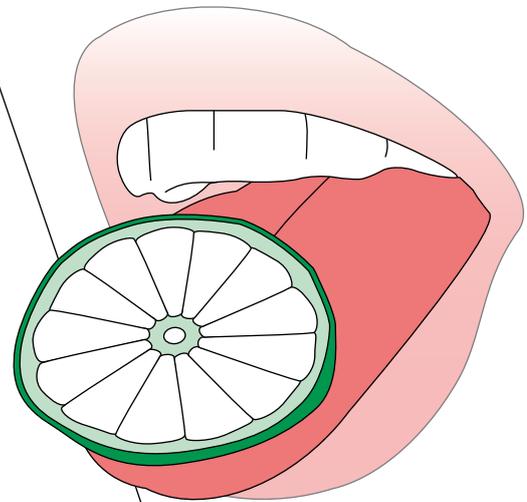
**Schreibe deine Hypothese auf. Führe dann das Experiment durch und schreibe ein Protokoll.**

**MATERIAL:**

- Zitrone
- Chips
- Salzstangen
- Schokolade
- Wurst
- Pfeffer
- Senf
- Grapefruit
- Banane
- Essig
- ...

**DURCHFÜHRUNG:**

- a) Probiere alle Lebensmittel.
- b) Lass jedes Lebensmittel ein paar Sekunden auf der Zunge liegen.
- c) Bestimme den Geschmack und kreuze die richtige Stelle in der Tabelle an. Du kannst mehrere Kreuze setzen.
- d) Probiere auch andere Lebensmittel aus.



LEBENSMITTEL	süß	salzig	scharf	sauer	bitter
ZITRONE					
CHIPS					
SALZSTANGEN					
SCHOKOLADE					
WURST					
PFEFFER					
SENF					
GRAPEFRUIT					
BANANE					
ESSIG					

**NEUE WÖRTER** Schreibe die Wörter in deiner Sprache in das Arbeitsblatt „Wortschatz“.

- s Abendessen, --
- s Frühstück, -e
- r Geschmack, -e
- r Hunger (ohne Plural)
- s Lebensmittel, ~
- e Mahlzeit, -en
- s Mittagessen, ~
- e Karotte, -en
- s Produkt, -e
- produzieren
- wachsen
- bitter
- scharf
- salzig
- sauer
- süß



# LEBENSMITTEL WELTWEIT

## SPEZIALITÄTEN AUS ALLER WELT

In Deutschland isst man gern Brot. In Vietnam ist der Reis gut. Die Schweiz ist für guten Käse bekannt. In Mexiko schmecken Tortillas gut. In Dänemark schmeckt die Milch gut.

Was schmeckt in deinem Land gut?

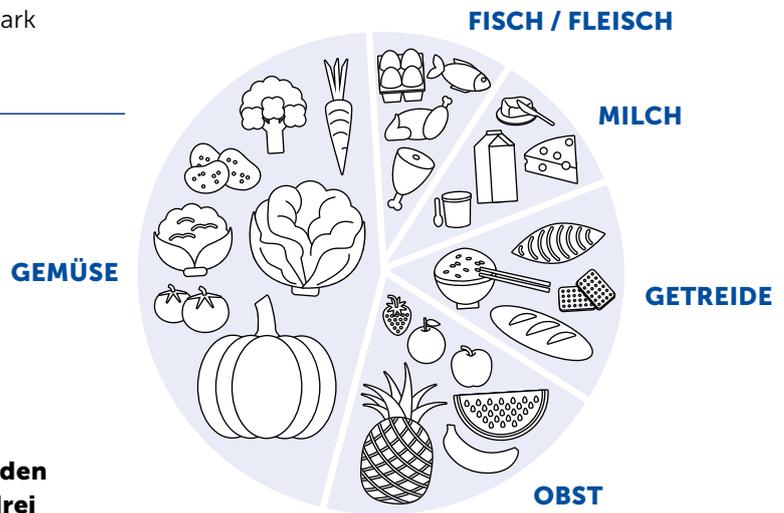


## DIE GRUPPEN VON LEBENSMITTELN

Wir ordnen Lebensmittel in fünf Gruppen. Die Banane gehört zu der Gruppe „Obst“. Die Tomate zu der Gruppe „Gemüse“.

## WELCHE GRUPPE?

Ordne die Lebensmittel aus der Wort-Box den Gruppen zu. Finde zu jeder Gruppe noch drei weitere Lebensmittel.



Salat Brot Reis Quark Erdbeeren Kartoffeln Apfel Sahne Butter Trauben  
 Cornflakes Käse Paprika Zitrone Bohnen

<b>OBST</b>	BANANEN GEHÖREN ZU DER GRUPPE OBST.
<b>GEMÜSE</b>	TOMATEN GEHÖREN ZU DER GRUPPE GEMÜSE.
<b>MILCH UND MILCH-PRODUKTE</b>	JOGHURT GEHÖRT ZU DER GRUPPE MILCHPRODUKTE.
<b>FISCH, FLEISCH, EI, FLEISCH-PRODUKTE</b>	WURST GEHÖREN ZU DEN FLEISCHPRODUKTEN.
<b>GETREIDE UND GETREIDE-PRODUKTE</b>	NUDELN GEHÖREN ZU DER GRUPPE GETREIDEPDUKTE.



## OBST, GEMÜSE UND GETREIDE - HERKUNFT UND ERNTE

Obst, Gemüse und Getreide wachsen zu bestimmten Jahreszeiten. In Deutschland ist das Getreide im Sommer reif. Die Ernte ist von Juni bis August.

In Südamerika ist die Ernte im Winter: von November bis Januar. Was wächst (nicht) in deinem Land?

**Finde drei Produkte, die in deinem und in anderen Ländern wachsen.**

### IN MEINEM LAND

BEI UNS WACHSEN ÄPFEL. WIR ERNTEN VON SEPTEMBER BIS OKTOBER.



### IN ANDEREN LÄNDERN

DIE ANANAS WÄCHST IN COSTA RICA. MAN ERNTET SIE DAS GANZE JAHR.

## DER WEG UNSERER LEBENSMITTEL

Im Supermarkt gibt es Lebensmittel aus der ganzen Welt. Zum Beispiel Kaffee, Kartoffeln, Kakao, Reis, Äpfel, Bananen oder Ananas. **Male auf der Weltkarte die Anbauregionen für Äpfel grün, für Bananen gelb und für Kaffee blau.**



## WEITE REISE VON LEBENSMITTELN

Der Transport von Lebensmitteln ist teuer und belastet die Umwelt. Wie kann man essen und dabei die Umwelt schonen? Was denkst du?

**Kreuze gute Ideen an.**

- Für eine gesunde Ernährung brauchen wir viele Lebensmittel. Alle Lebensmittel nutzen.
- Im Supermarkt auf die Herkunft der Lebensmittel achten.
- Obst und Gemüse essen, wenn es in deinem Land reif ist.
- Angebote aus deinem Land nutzen.
- Vitamine und Nährstoffe sind wichtig. Gemüse und Obst aus aller Welt nutzen.

**Hast du noch andere Ideen?**



## NEUE WÖRTER

Schreibe die Wörter in deiner Sprache in das Arbeitsblatt „Wortschatz“.

-e Anbauregion, -en	-e Ernte, -n	-e Ernährung, -en	-s Fleischprodukt, -e	-s Getreide, ~
-s Getreideprodukt, -e	-e Gruppe, -n	-e Herkunft, -e	-e Jahreszeit, -en	-s Milchprodukt, -e
-s Obst (ohne Plural)	-e Spezialität, -en	gehört zu/gehören zu	reif	



# FIT DURCH NÄHRSTOFFE

Unser Körper braucht Nährstoffe. Nährstoffe sind in den Lebensmitteln. Sie geben dem Körper Energie. Und Energie brauchen wir immer: zum Spielen, zum Arbeiten, sogar zum Schlafen.

## DAS SIND NÄHRSTOFFE

### KOHLHYDRATE

Zu den Kohlenhydraten zählen Zucker und Stärke. Muskeln, Organe und das Gehirn brauchen Zucker und Stärke.

\_\_\_\_\_ geben dem Körper \_\_\_\_\_.

In Kartoffeln, Reis und Getreide ist viel \_\_\_\_\_.

In Obst, Gemüse und Süßigkeiten ist Zucker.

In Süßigkeiten ist zu viel \_\_\_\_\_.

Das ist ungesund: Die Menschen werden dick und die Zähne krank.

Kohlenhydrate und Fette sind **Brennstoffe**. Sie sind wichtig als Energie für den Körper. Eiweiße sind **Baustoffe**. Sie sind wichtig für den Aufbau des Körpers.



**Stärke Kohlenhydrate  
Zucker Energie**

### FETTE

Fette geben dem \_\_\_\_\_ Energie und Wärme.

Fette kommen in unsere \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ sind in Fisch, Fleisch, Pflanzenöl, Butter und Nüssen. Etwas Fett ist gesund.

Zu viel \_\_\_\_\_ ist ungesund. Die Menschen werden dick.



**Fett Haut Körper Fette**

### EIWEIßE

Eiweiße sind wichtig für die Zellen im Körper.

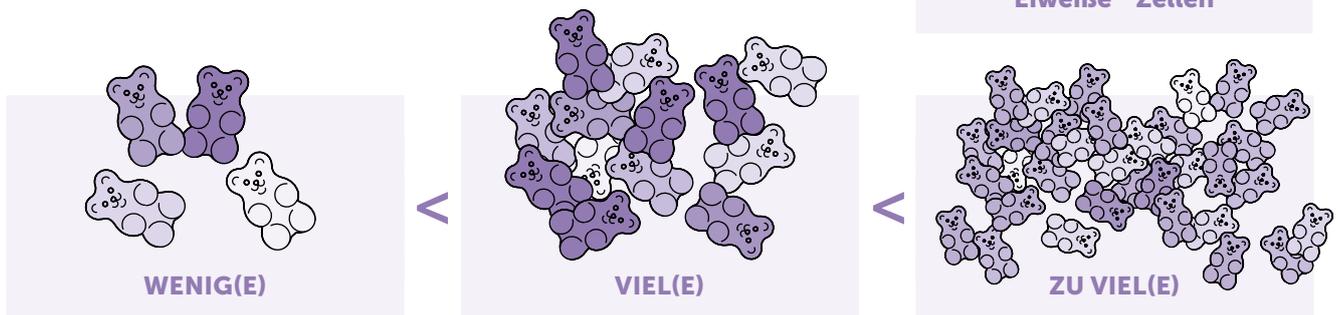
Die \_\_\_\_\_ wachsen.

Besonders bei Kindern und Jugendlichen.

\_\_\_\_\_ gibt es in Milchprodukten, Fisch, Fleisch. Eiweiße sind auch in Gemüse wie Bohnen, Erbsen, Linsen.



**Eiweiße Zellen**





### WELCHE STOFFE SIND NOCH WICHTIG?

Unser Körper braucht auch **Ergänzungstoffe**. Ergänzungstoffe sind: Vitamine und Mineralien in Obst und Gemüse. Vitamine und Mineralien sind gut für Haut, Knochen und Zähne.

### WAS PASSIERT MIT DEN NÄHRSTOFFEN IM KÖRPER?

Recherchiere im Internet



### EXPERIMENT 2



#### EIWEIß IN LEBENSMITTELN FINDEN

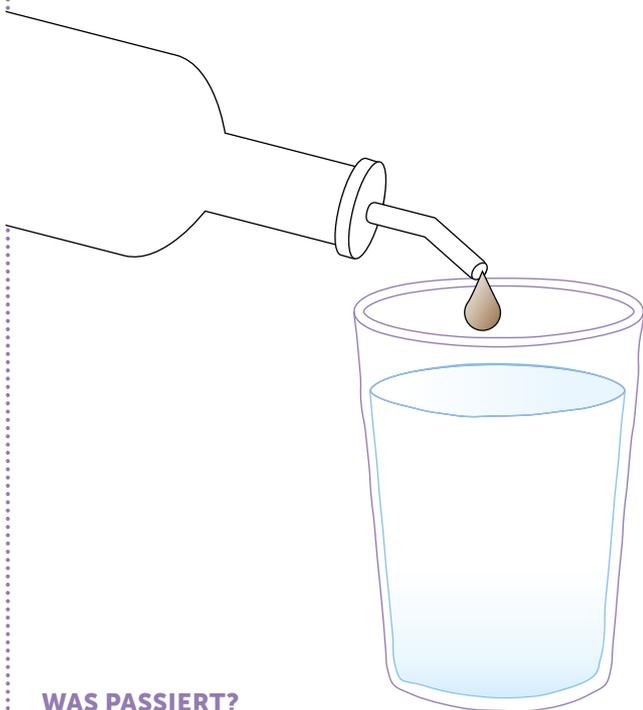
**Geht das? Schreibe deine Hypothese auf. Führe das Experiment durch und schreibe ein Protokoll über deine Beobachtungen.**

**MATERIAL:**

- Milch
- Glas
- Essig

**DURCHFÜHRUNG:**

- Fülle etwas Milch in ein Glas.
- Tropfe nach und nach etwas Essig in die Milch.



WAS PASSIERT?

### EXPERIMENT 3

#### FETT IN LEBENSMITTELN FINDEN

**Geht das? Schreibe deine Hypothese auf. Führe das Experiment durch und schreibe auch hier ein Protokoll.**

**MATERIAL:**

- Butterbrotpapier
- Käse
- Wurst
- Butter
- Schokolade
- Wasser
- Honig

**DURCHFÜHRUNG:**

- Reibe die Proben der Lebensmittel auf das Butterbrotpapier.
- Entferne die Proben und kreise die Flecken ein.
- Schreibe die Namen der Lebensmittel neben die Flecken.
- Kontrolliere die Flecken nach 10 Minuten.



WAS PASSIERT?

### NEUE WÖRTER Schreibe die Wörter in deiner Sprache in das Arbeitsblatt „Wortschatz“.

- r Baustoff, -e
- r Brennstoff, -e
- s Eiweiß, -e
- e Energie (ohne Plural)
- r Ergänzungstoff, -e
- s Fett, -e
- s Gehirn, -e
- s Kohlenhydrat, -e
- r Knochen, ~
- s Mineral, -ien
- r Muskel, -n
- e Nahrung, -en
- r Nährstoff, -e
- s Organ, -e
- e Stärke,
- s Vitamin, -e
- r Zahn, -e
- e Zelle, -n

# GESUND ESSEN

Lebensmittel haben **Nährstoffe**. Aber es gibt große Unterschiede: Manche Lebensmittel haben viele Kohlenhydrate, aber wenig Fett. Manche haben viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate.



## WAS IST GENAU IN DEN LEBENSMITTELN?

LEBENSMITTEL	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
100 ml Milch	4,8 g	3,8 g	3,3 g
100 g Butter	2 g	84 g	2 g
100 g Käse	0 g	28,8 g	24 g
1 Apfel	17 g	0,6 g	0,45 g
1 TL Honig	7,5 g	0 g	0,05 g
1 Walnuss	0,5 g	5,1 g	0,3 g

## NÄHRWERTE SIND AUF DER PACKUNG

Du kannst die Nährwerte im Supermarkt auf jeder Packung prüfen.

Finde die **Nährwerte** für diese Lebensmittel heraus:

In **Nährwert** und **Nährstoff** steckt das Wort **Nahrung**  
Und: der **Wert**, der **Stoff**

LEBENSMITTEL	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß
100 g Schokolade			
100 g Chips			
100 g Joghurt			
100 g Reis			
100 g Rosinen			
100 g Ketchup			

## DER KÖRPER BRAUCHT ENERGIE

Die **Nährstoffe** geben dem Körper Energie. Der Körper braucht aber nicht immer gleich viel Energie. **Was denkst du?**

Wenn du schläfst, brauchst du \_\_\_\_\_ Energie.

Wenn du lernst, brauchst du \_\_\_\_\_ Energie.

Wenn du Sport machst, brauchst du \_\_\_\_\_ Energie.

Wenn du mit dem Smartphone spielst, brauchst du \_\_\_\_\_ Energie.

sehr viel  
sehr wenig  
wenig  
viel

## DER KÖRPER VERBRENNT DIE ENERGIE

**Bei viel Bewegung verbrennst du die Nährstoffe. Kreuze an.**

schneller  langsamer

**Was passiert, wenn du wenig Bewegung hast und viel Fett und Zucker isst? Kreuze an.**

Der Körper speichert die Nährstoffe Fett und Zucker als Fettpolster.  
 Der Körper scheidet die Nährstoffe Fett und Zucker aus.

## DEIN PROTOKOLL

**Wie viel Bewegung hast du am Tag? Wie viele Süßigkeiten isst du?**

BEWEGUNG: Wie hast du dich bewegt?	SÜSSIGKEITEN (Zucker und Fett) 

## VORSICHT BEI FETT UND ZUCKER! WEISST DU, WARUM?

**Schreibe ganze Sätze. Die Wörter in der Box helfen dir.**

Zu viel Fett ist schlecht, weil Fett

Zu viel Zucker ist schlecht, weil Zucker

**dick machen**  
**die Zähne krank machen**

## GESUNDES UND UNGESUNDES ESSEN

Pizza, Chips und Eis sind lecker. Aber sind sie auch gesund? Für eine gesunde Ernährung ist die Menge der Nährstoffe wichtig. Die Ernährungspyramide ist ein Modell für deine gesunde Ernährung.

**Die Ernährungspyramide: Ein Modell für gesunde Ernährung**



## LEBENSMITTEL-TAGEBUCH

Welche Nährstoffe und Vitamine isst du in einer Woche?

**Sortiere dein Essen für jeden Tag nach den Nährstoffen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß.**

WOCHENTAG	Kohlenhydrate	Fett	Eiweiß	Vitamine
Montag	BROT	BUTTER	EI	APFEL
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

*Mein Lieblingsrezept*

Das Rezept heißt:

\_\_\_\_\_

Zutaten: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Zubereitung: ZUERST NEHME

ICH ...

DANN ...

SCHLIESSLICH ...

AM ENDE ...




**ESSEN UND TRINKEN**

Recherchiere im Internet

**NEUE WÖRTER** Schreibe die Wörter in deiner Sprache in das Arbeitsblatt „Wortschatz“.

- e Erderwärmung, -en
- e Intensivtierhaltung, -en
- r Klimawandel (ohne Plural)
- s Kohlendioxid, -e
- e Laktose (ohne Plural)
- r Milchzucker (ohne Plural)
- r Nährstoff/Nährwert, -e
- s Treibstoffgas, -e
- erwärmen
- gesättigt
- ungesättigt



# ENERGIE AUS PFLANZEN

Wir essen Pflanzen. Zum Beispiel Kartoffeln und Gemüse.  
Die Pflanzen geben uns Energie. **Wie kommt die Energie in die Pflanze?**



Energie Nährstoffe  
Pflanzen

Die Sonne scheint auf die \_\_\_\_\_, Sonnenlicht ist \_\_\_\_\_.

Die Pflanzen nehmen die Energie auf. Pflanzen machen aus der Energie wichtige \_\_\_\_\_:  
Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße.

## DIE ENERGIE DER PFLANZEN NUTZEN

Menschen nutzen die Energie der Pflanzen. Nicht nur zum Essen. Aus Pflanzen gewinnt man auch Gase. Mit dem Bio-Gas kann man Strom erzeugen und Auto fahren.



### ZUR STROM-ERZEUGUNG

Kühlschränke, Lampen oder Computer brauchen Strom. Die Energie kommt von Holz, Stroh oder Papier.



### ZUM FAHREN

Autos fahren mit Bio-Kraftstoff. Bio-Kraftstoff kommt von Pflanzen: zum Beispiel entsteht er aus Raps, Zuckerrüben, Kartoffeln oder Getreide.



### ZUM HEIZEN

Im Winter ist es kalt. Deshalb heizen wir. Zum Beispiel mit Holz von Bäumen.

## EXPERIMENT 4

### KANN MAN AUS PFLANZEN GAS GEWINNEN

**Geht das? Schreibe deine Hypothese auf. Führe dann das Experiment durch und schreibe ein Protokoll.**

#### MATERIAL:

- 200g Küchenabfälle (z.B. Kartoffeln, die Schale von Gemüse, Salat ...)
- 5 EL Erde
- etwas warmes Wasser
- ein halber Brühwürfel
- ein halber TL Zucker
- 1 Trichter
- 1 Plastikflasche



#### DURCHFÜHRUNG:

- Schneide die Küchenabfälle klein.
- Zerkleinere den Brühwürfel?
- Fülle die Erde, die Küchenabfälle und den Brühwürfel in die Plastikflasche.
- Mische die Zutaten.
- Fülle die Flasche zur Hälfte mit Wasser.
- Schütte Zucker auf die Mischung.
- Ziehe den Luftballon über die Öffnung der Flasche. Die Öffnung muss dicht sein.
- Stelle die Flasche an einen warmen und dunklen Ort.
- Warte 3–5 Tage.

#### WAS PASSIERT?



**NEUE WÖRTER** Schreibe die Wörter in deiner Sprache in das Arbeitsblatt „Wortschatz“.

-r Kraftstoff, -e   -r Strom (ohne Plural)   -e Stromerzeugung   -e Zuckerrübe, -n   -r Raps, ~   fahren   heizen

# FÜR DEINE EXPERIMENTE



Du kannst das Protokoll für all deine Experimente kopieren.

## PROTOKOLL

<b>Titel des Experiments</b>	
<b>Name</b>	
<b>Beginn</b>	
<b>Ende</b>	
<b>Versuchsfrage &amp; Hypothese</b>	
<b>Das Material</b>	
<b>Instrumente und Geräte</b>	
<b>Durchführung</b>	
<b>Beobachtung</b>	
<b>Ergebnis</b>	

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Eduversum GmbH  
Verlag und Bildungsagentur  
Taanusstraße 52, 65183 Wiesbaden

### Mitherausgeber

Goethe-Institut e.V.  
Dachauer Straße 122  
80637 München

### Gefördert durch das Auswärtige Amt

**Verlag und Vertrieb**  
Eduversum GmbH

**Projektleitung, Konzept, Inhalt und Redaktion**  
Charlotte Höhn (verantw.),  
Eric Meyer

### Text und Inhalt

Cornelie Kister  
satzbau – die Agentur für Text  
und Konzeption  
65183 Wiesbaden

### Fachliche Beratung

Dr. Kim Haataja  
Dr. Rainer E. Wicke  
Beate Widlok (Goethe-Institut München)  
Dr. Heike Schettler

### Layout, Illustration, Satz

Alexander Weiler  
Visuelle Kommunikation & Illustration  
65510 Hünstetten

### Bildnachweis

**Shutterstock:** Titel LongJon,  
S. 5 Ekaterina Markelova, Olesandra  
Naumenko, Oksana Shufrych

**istock:** S. 1 Steve Debenport, S. 7 EdnaM,  
S. 10 Nostal6ie, fotojog (x2)

Das „Lingo macht Mint“-Magazin  
erscheint viermal jährlich.

Weitere Materialien finden Sie unter  
[www.lingonetz.de](http://www.lingonetz.de). Bei Fragen oder  
Hinweisen zum Lingo-Magazin wenden  
Sie sich bitte an unsere Redaktion:  
[redaktion@lingonetz.de](mailto:redaktion@lingonetz.de).



**eduversum**  
VERLAG UND BILDUNGSAGENTUR

Dieses Werk ist urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwendung außerhalb  
der engen Grenzen des Urheberrechts-  
gesetzes ist ohne Zustimmung des  
Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt  
insbesondere für Vervielfältigungen,  
Übersetzungen, Digitalisierung sowie  
die Einspeicherung und Verarbeitung in  
elektronischen Systemen.

[www.lingonetz.de](http://www.lingonetz.de)



Auswärtiges Amt