

Inhalt

Klassenarbeiten

Klassenarbeit 2./3. Klasse

Die Klassenarbeit kann sowohl in der 2. als 3. Klasse geschrieben werden. Je nach Lehrkraft. 5-6

- Obst und Gemüse bestimmen
- Heimisches Obst
- Obst aus warmen Regionen
- Teures Obst
- Gemüsesorten mit Beispielen
- Essbares beim Gemüse
- Fremdkörper bei einer Aufzählung
- Kochen mit Gemüse
- Rohkost
- Tomaten
- Ungesunde Brotzeit

Klassenarbeit 3. Klasse

In dieser Klassenarbeit war auch die Kartoffel ein Thema. Oft wird dieses in einer eigenen Klassenarbeit abgefragt. 7-8

- Ernährung durch Pflanzen und Tiere
- Nahrungsbestandteile
- Ernährungsampel
- Zuordnung Lebensmittel – Ernährungsampel
- Grüner und roter Bereich bei der Nahrung
- Grüner Bereich in einer Frühstückstbox
- Abwechslungsreiche Ernährung
- Wo wächst die Kartoffel
- Kartoffelprodukte
- Kartoffelarten
- Kartoffelgerichte

Klassenarbeit 4. Klasse

Diese Klassenarbeit kann auch so in der 3. Klasse gestellt werden. 9-11

- Ernährungspyramide
- Ernährungskreis
- Zuordnung: Von Lebensmittel zur entsprechenden Gruppe im Ernährungskreis bzw. -pyramide
- Zusammenhang Ernährungspyramide und -kreis
- Abwechslungsreiche Ernährung
- Nähr- und Ergänzungsstoffe – Beispiele finden
- Fett, Ballaststoffe
- Ungesunde Ernährung und ungesundes Essen

Rezepte

Das gesunde Schulfrühstück 12

Geröstetes Müsli 13
Birchermüsli 14
Bunter Obstsalat 14
Zitronenlimonade 15
Traubentee 15

Pausenbrot 17

Vollkornbrötchen mit Mandelquark 18
Vollkornbrötchen mit Frischkäsecreme 18
Eierbrötchen 18
Tomatenbrot 18
Rohkost mit Frischkäse-Dip 18

Lieblingsgerichte von Grundschulern 19 Suppen 19

Klare Hühnerbrühe / Nudelsuppe 20
Kartoffelsuppe mit
 angerösteten Brezelscheiben 21
Kürbisrahmsuppe 22
 Variante: Kürbis-Kartoffel-Suppe 22
Milde Linsensuppe 23
Gemüsesuppe mit Dinkel 24

Kartoffelgerichte 25

Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark 26
Kartoffelrösti & Bratkartoffeln 26
Kartoffelsalat 27
Kartoffelpüree 28
Kartoffelpuffer mit Apfelmus 29
Nürnberger Würstchenpfanne 30

Gemüse und Salate 31

Gemüsespieße mit Sesamkartoffeln 32
Alpenkühle 33
Vegetarische Zucchini-Schiffchen 34
Kraftprotz-Nudelsalat 35
Karottensalat 35
Gurkensalat 35
Salatherzen 36
Mozzarella mit Tomaten 36

Spätzle, Nudeln, Reis, Kicherbsen, Linsen 37

Allgäuer Kas'spatzen 37
Spaghetti Bolognese 38
Bandnudeln mit Pilzen 39
Spaghetti mit Erbsen und Speck 39
Spaghetti mit Garnelen und
 Kirschtomaten 40
Makkaroni mit Brokkoli-Pilz-Käse-Creme 41
Gelber Reis 41
Spaghetti mit Kichererbsen 42
Vegetarische Fleischpflanzerl auf Linsenbasis 43

Fleisch- und Fischgerichte 44

Schweinelenndchen 45
Knuspriges Hähnchen 46
Hühnerbeine in der Rüstung 47
Rindergulach 48
Kinderschnitzel 49
 Variante: Seeräuber-Schnitzelchen 49
Kabeljau mit Bandnudeln 50
 Variante: Zanderknusperle 50

Eier- und Mehlspeisen 51

Pfannkuchen 52
 Variante: Crêpes 52
Kaiserschmarrn 53
Paprika-Omelett 54
Pizza mit Mozzarella 55
Dampfnudeln mit Vanillesoße 56

Milchspeisen 57

Information für Eltern: Kalzium stärkt die
 Knochen 57
Milchreis mit Beeren-Vitaminbombe 58
Grießnockerln 59

Obstdessert 60

Apfelküchle 60
Apfelmus 61
Sauerkischsoße 61
Himbeereis / Heidelbeereis 62
 Variante: Eis am Stiel (Slush-Eis) 62

Kuchen 63

Apfelkuchen 63
 Variante: Erdbeerkuchen 63
Karottenkuchen 64
Biskuitrolle 65

Getränke 66

Vanillemilch 66
Bananenmilch 66
 Variante: Beerenmilch 66

Lösungen zu Klassenarbeiten der 2., 3. und 4. Klasse 67-76