





BASTELN: FIGUREN AUS SALZTEIG MODELLIEREN

Mit Salzteig kannst du Figuren, Häuser und andere Dinge formen und bauen. Das geht ganz leicht und macht jede Menge Spaß! Nach dem Modellieren müssen die Figuren erst an der Luft trocknen. Danach müssen sie im Backofen fest werden – bitte lass dir dabei von deinen Eltern helfen. Wenn du möchtest, kannst du deine Figuren dann sogar mit Farbe bemalen!

UND SO WIRD'S GEMACHT: MISCHEN DES SALZTEIGS:

Gebe Weizenmehl und Salz in eine große Schüssel. Mische beides gut durch und gebe dann langsam das kalte Wasser hinzu. Anschließend alles mit den Händen gut durchkneten. Wenn der Teig bröckelig ist, einfach noch ein wenig Wasser hinzugeben. Bleibt nach dem Formen und Bauen Teig übrig, kannst du ihn in einer Schüssel luftdicht aufbewahren und ihn später wieder verwenden.

Achtung: Bemale die Figuren nicht sofort, sondern erst, wenn sie nach dem Trocknen richtig fest sind!

TEIG TROCKNEN:

Lasse deine Figuren einen Tag lang an der Luft trocknen. Dann lege ein Backblech mit Backpapier aus und stelle die Figuren darauf. Schiebe das Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen und lasse die Figuren etwa eine Stunde bei 120 °C Umluft fest werden. Wenn deine Formen sehr dick sind, kann es sein, dass du sie etwas länger im Backofen lassen musst.

VIEL SPASS BEIM FORMEN!

DAS BRAUCHST DU FÜR DIE SALZTEIGFIGUREN:

- ① **FÜR DEN TEIG:**
- 200 g Weizenmehl Type 405
 - 200 g Speisesalz
 - 125 ml kaltes Wasser
 - 1 Teigschüssel

- ② **ZUM FORMEN:**
- Nudelholz
 - Löffel
 - eventuell andere Hilfsmittel, um den Teig zu formen und zu gestalten, z. B. Zahnstocher für kleine Löcher

- ③ **ZUM TROCKNEN:**
- Ofen
 - Backpapier
 - Backblech

- ④ **ZUM BEMALEN:**
- Farben (z. B. Wasser, Acryloder Lebensmittelfarben)

Tipp: Wenn du etwas Tapetenkleister oder Salatöl in den Salzteig mischst, lässt er sich besser formen.



SPIEL: DIE PANTOMIMEN

Bei diesem lustigen Spiel dreht sich alles rund um Essen, Lebensmittel und deren Zubereitung: Beschreibe eine Tätigkeit, indem du sie pantomimisch darstellst. Dabei darfst du die Tätigkeit nur durch Bewegungen, wie z.B. mit Hand-, Kopf- oder anderen Körperbewegungen, vorspielen. Ohne, dass du etwas dazu sagst, müssen deine Mitspieler erraten, welche Tätigkeit du darstellst!

UND SO GEHT DAS SPIEL:

- ① Schneide 20 gleich große Zettel aus. Jeder Zettel muss gleich aussehen.
- ② Schreibe auf jeden Zettel eine der folgenden Tätigkeiten:

- | | | |
|------------------------|------------------------------|--------------------------|
| – Teig kneten | – Torte verzieren | – Getränk eingießen |
| – Schnitzel braten | – Essen servieren | – Kuh melken |
| – Suppe rühren | – Tisch decken | – Fisch fangen |
| – Kartoffeln schälen | – Essen mit Messer und Gabel | – Lebensmittel einkaufen |
| – Brot schmieren | – Suppe löffeln | |
| – Kuchen backen | – Serviette falten | |
| – Plätzchen ausstechen | – Geschirr spülen | |
| – Sahne schlagen | – Geschirr abtrocknen | |

TIPP:

Du kannst die Liste um weitere Tätigkeiten erweitern und so das Spiel schwieriger machen. Die Tätigkeiten müssen aber immer etwas mit Essen, Lebensmitteln oder deren Zubereitung zu tun haben!

- ③ Falte und mische jetzt die beschrifteten Zettel und lasse jeden Mitspieler einen Zettel ziehen. Natürlich darf keiner vorher sehen, was auf dem Zettel steht.
- ④ Nachdem jeder einen Zettel gezogen hat, beginnt das Pantomime-Spiel. Nacheinander führt jeder seine Tätigkeit den anderen pantomimisch vor.
- ⑤ Wer eine Tätigkeit errät, z. B. Kneten, Backen oder Servieren, der erhält einen Punkt. Dafür muss das dazu passende Lebensmittel oder der dazu passende Gegenstand, wie z. B. „Tisch“ decken oder „Suppe“ rühren, nicht genannt werden!

Zum Raten habt ihr nur 2 Minuten Zeit, dann ist der nächste Pantomime-Spieler an der Reihe. Gewonnen hat, wer die meisten Pantomimen errät und damit die meisten Punkte hat.

- ⑥ **TIPP:** Bei dem Spiel können auch mehrere gleich große Gruppen gegeneinander antreten. Jede Gruppe zieht abwechselnd einen Begriff und stellt eine Tätigkeit dar. Die anderen müssen raten. Gewonnen hat die Gruppe, die die meisten Tätigkeiten errät. Wichtig dabei: Beim Raten habt ihr wieder nur 2 Minuten Zeit!

VIEL SPASS!



EXPERIMENT: ROSINEN IM WASSERGLAS

Was passiert, wenn du Rosinen in ein Glas Leitungswasser legst? Und wenn du sie in Sprudel legst? Färben die Rosinen das Leitungswasser braun oder platzen sie im Sprudel? Finde es mit diesem Experiment heraus!

UND SO WIRD'S GEMACHT:

- ① Fülle die beiden Gläser mit Wasser:
a.) Glas 1 mit Leitungswasser,
b.) Glas 2 mit Sprudel
- ② Lege in Glas 1 und 2 je 6 Rosinen
- ③ Beobachte, was passiert.

DAS BRAUCHST DU FÜR DAS EXPERIMENT:

- 1 Tüte Rosinen
- 2 Gläser
- Mineralwasser
- Leitungswasser

DIE AUFLÖSUNG

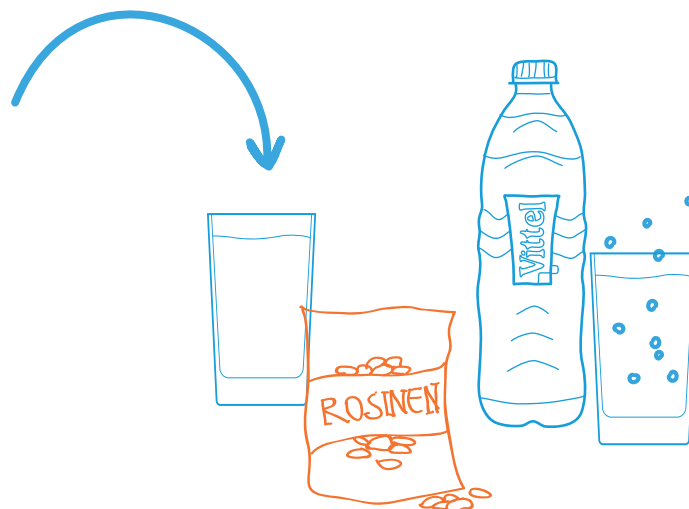
In Glas 1 sinken die Rosinen zu Boden und bleiben liegen. Es passiert nichts weiter.

In Glas 2 steigen und fallen die Rosinen im Wasser, sie „tanzen“ regelrecht.

WAS IST PASSIERT?

Die Gasbläschen aus dem Sprudel haften an den Rosinen und tragen sie an die Wasseroberfläche. Dort entweicht das Gas in die Luft, und die schweren Rosinen sinken wieder auf den Boden. Das passiert so lange, bis keine Gasbläschen mehr im Sprudel sind.

VIEL SPASS BEIM EXPERIMENTIEREN!





EXPERIMENT: UNTERSUCHE DIE DICHTE VON FLÜSSIGKEITEN

- ① Was passiert, wenn du Öl, Wasser und Honig in ein Glas schüttest? Wie sieht das aus? Vermischen sich diese Flüssigkeiten? Und weißt du, was passiert, wenn du in dieses Gemisch eine Weintraube, ein Reiskorn und eine Schraubenmutter gibst? Sinken die Gegenstände zu Boden, schwimmen sie auf der Oberfläche oder passiert sogar etwas ganz anderes? Finde es heraus mit diesem Experiment!

- Ⓐ **EXPERIMENT A:**
Halte einen der Teelöffel über ein hohes Glas:
Lasse den Honig über den Teelöffel in das Glas laufen, bis es 2 Zentimeter mit Honig gefüllt ist.

- ① Fülle das Glas dann vorsichtig mit 2 Zentimeter Wasser auf.

- ② Nimm nun den zweiten Teelöffel: Schütte wie beim Honig Öl darüber ins Glas, bis 2 Zentimeter Öl im Glas sind.

WAS PASSIERT?

Die Flüssigkeiten vermischen sich nicht, sondern liegen in Schichten übereinander: Unten ist der Honig, darüber schwimmt das Wasser und auf dem Wasser das Öl!

- Ⓑ **EXPERIMENT B:**

Jetzt geht das Experiment weiter:

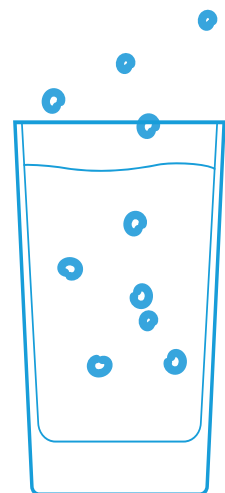
- ① Nimm die Weintraube, das Reiskorn und die Schraubenmutter und lasse alle nacheinander in das Glas fallen!

WAS PASSIERT?

Alle drei sinken in der Flüssigkeit nach unten. ABER: Sie bleiben auf unterschiedlichen Höhen im Glas stehen!

DAS BRAUCHST DU FÜR DAS EXPERIMENT:

- etwas Pflanzenöl, z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl
- etwas flüssiger Honig
- etwas Wasser
- 1 hohes Glas oder einen durchsichtigen Messzylinder
- 2 Teelöffel
- 1 Weintraube
- 1 Reiskorn
- 1 Schraubenmutter





EXPERIMENT: UNTERSUCHE DIE DICHTE VON FLÜSSIGKEITEN

② DIE ERKLÄRUNG:

Ⓐ EXPERIMENT A:

Honig ist schwerer als Wasser, weil er eine höhere Dichte hat. Deshalb steht das Wasser im Glas über dem Honig. Beim Öl ist es anders. Öl ist leichter als Wasser und hat eine geringere Dichte. Deshalb schwimmt Öl auf dem Wasser.

Ⓑ EXPERIMENT B:

Das Metall der Schraubenmutter ist am schwersten und hat die höchste Dichte. Deshalb sinkt die Schraubenmutter auf den Boden des Glases. Die Weintraube wiegt weniger und hat eine höhere Dichte als Öl und als Wasser, aber eine niedrigere Dichte als Honig. Deshalb kann die Weintraube im Glas nicht in die Honig-Schicht auf den Glasboden sinken und schwimmt unter dem Wasser auf dem Honig. Das Reiskorn ist am leichtesten und hat eine niedrigere Dichte als Wasser, aber eine höhere als Öl. Deshalb sinkt es im Öl bis zur Wasser-Schicht ab.

VIEL SPASS BEI DEINEN UNTERSUCHUNGEN!



DAS PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

① DAS PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSTAGEBUCH VON

Damit du fit und gesund bleibst, solltest du dich abwechslungsreich und ausgewogen ernähren und dich im Alltag viel bewegen. Dein ganz persönliches Ernährungstagebuch hilft dir, den Überblick zu behalten. Lasse dir diese zwei Seiten einfach gleich für mehrere Tage kopieren. Trage dann täglich am besten nach jedem Essen ein, was du gegessen hast. Schreibe auch auf, ob du Sport gemacht hast und wenn ja, auf welche Art du dich bewegt hast und wie lange. Anschließend kannst du mit Hilfe der zweiten Seite prüfen, wie gesund du dich ernährt hast.



MEIN TAGEBUCH VOM (DATUM EINTRAGEN)		
Frühstück		
Snack am Vormittag		
Mittagessen		
Snack am Nachmittag		
Abendessen		
Bewegung		



DAS PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

② DAS PERSÖNLICHE ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Für eine gesunde Ernährung solltest du jeden Tag folgende Punkte beachten.
Hake einfach die Kästchen ab:



Trinke insgesamt 6 Gläser Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Säfte.
(Achtung: Cola und Limo gehören zu den Süßigkeiten).

Iss 3 Portionen Gemüse oder Salat.
Und 2 Portionen Obst.

4-mal am Tag sollten Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln oder Müsli auf deinem Speiseplan stehen.

Nimm 3 Portionen Milchprodukte zu dir, wie zum Beispiel einen Becher Joghurt, 1 Glas Milch oder etwas Käse.

Iss eine Portion Fleisch, Wurst, Ei oder Fisch.

Nimm 2 Portionen Öl oder Fett zu dir, wie zum Beispiel 1 EL Öl im Salat und 1 Portion Brotaufstrich.

Nasche, wenn überhaupt, höchstens eine kleine Süßigkeit.





DER GESCHMACKS- UND GERUCHSTEST

①

Lade deine Freunde und Eltern zum Geschmacks- und Geruchstest ein, und finde heraus, wer den besten Riecher hat!

DIESE ZUTATEN BRAUCHST DU FÜR DEN TEST:

Drucke so viele Testblätter aus wie du Teilnehmer hast. Auf der nächsten Seite findest du die Vorlage für das Testblatt.



ZUM SCHMECKEN:

- 1 großer Teller pro Teilnehmer
- 1 Teelöffel
- Vanillezucker
- gekörnte Brühe
- Brausepulver
- pures Kakaopulver
- 1 Stift pro Teilnehmer
- 4 kleine Zettel pro Teilnehmer

ZUM RIECHEN:

- 5 blickdichte Tassen
- 1 Esslöffel
- Kaffee
- Zimt
- Kakao
- Pfefferminztee
- Zitronensaft
- 1 Stift pro Teilnehmer
- Papier und eine Schere



DER GESCHMACKS- UND GERUCHSTEST

② SO GEHT DER GESCHMACKSTEST

- ① Beschrifte für jeden Teilnehmer vier kleine Zettel. Auf den ersten schreibst du ein „A“, auf den zweiten ein „B“, auf den dritten ein „C“ und auf den vierten ein „D“.
- ② Stelle vor jeden Teilnehmer einen Teller. Auf jeden Teller legst du am oberen Rand die vier beschrifteten Zettel von „A“ bis „D“ aus.
- ③ Gebe nun mit dem Teelöffel ein Häufchen von jeder Zutat auf die Teller. Teile dabei die Zutaten immer dem gleichen Buchstaben zu, also z. B. das Brausepulver immer dem „A“, die Brühe immer dem „B“ und so weiter. Achte auch darauf, dass alle Teilnehmer die Zutaten in der gleichen Reihenfolge auf dem Teller haben.
- ④ Nun probieren die Teilnehmer von jedem Häufchen. Dafür können Sie einen Finger anlecken, in das Häufchen tauchen und wieder ablecken (vorher bitte gründlich die Hände waschen). Anschließend müssen die Teilnehmer auf dem Testblatt den Buchstaben des Häufchens der richtigen Geschmacksrichtung zuordnen und an der entsprechenden Stelle eintragen.

SO GEHT DER GERUCHSTEST

- ① Fülle ein wenig von jeder Zutat jeweils in eine Tasse. Ein Esslöffel pro Tasse ist ausreichend. Merke dir gut, welche Zutat du in welche Tasse getan hast. Verwende am besten Tassen in verschiedenen Farben oder klebe vorher mit Klebeband einen kleinen nummerierten Zettel auf die Tasse. Damit niemand schummeln kann, befüllst du die Tassen, wenn die Teilnehmer nicht im Raum sind.
- ② Schneide aus dem Papier für jede Tasse einen Deckel und decke die Tassen damit ab. So sind die Inhalte nicht mehr zu sehen.
- ③ Jetzt dürfen deine Freunde und deine Familie den Raum betreten und nacheinander an den Tassen mit dem Kaffee, dem Zimt und so weiter riechen. Achte darauf, dass alle Teilnehmer an den Tassen in der gleichen Reihenfolge riechen und dass jeder das Papier nur wenig aufschiebt. Die Teilnehmer sollen nicht hineinsehen.
- ④ Nachdem alle an den Tassen gerochen haben, muss jeder auf sein Testblatt zur jeweiligen Nummer schreiben, was er gerochen hat.

Kontrolliere am Schluss alle Testblätter, und verkünde das Ergebnis. Wer die meisten Gerüche und Geschmäcker richtig zugeordnet hat, ist der Sieger.



DER GESCHMACKS- UND GERUCHSTEST

③



DER GESCHMACKSTEST






Trage zu jedem Geschmack den Buchstaben des entsprechenden Häufchens ein.

			
SÜSS	SALZIG	SAUER	BITTER
_____	_____	_____	_____

6

DER GERUCHSTEST

Schreibe unter jede Tasse das erschnüffelte Gewürz / Lebensmittel.

				
1	2	3	4	5
_____	_____	_____	_____	_____



DAS FRÜHSTÜCKSLIED

DAS FRÜHSTÜCKSLIED

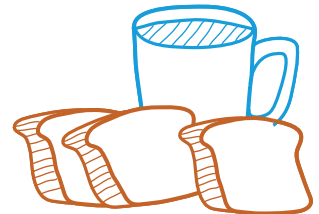
①

Ref.: A - lle Kin-der wol-len Früh - stück! Müsli, Milch und Brot gibt es ja zum Glück.
Auch der Obst-sa- lat ist im-mer mit da- bei und am Sonn- tag gibt's ein Ei.
Milch stärkt die Knochen und die Zäh- ne. Mü-sli gibt uns Kraft für neu-e Plä- ne.
Obst hält uns ge-sund und macht uns rich-tig fit, und jetzt sing- en al- le mit!

Chords: G, C, H7, Em, Am, D7, G, D.C.

② Vollkornbrot gibt uns viel Kraft, das wissen wir genau.
Und weil es uns so super schmeckt, trinken wir Kakao.
Sechs Gläser Wasser trinken wir auch jeden Tag.
Ja das ist es, was ich mag.

③ Auf meinem Fahrrad mache ich 'nen kleinen Ritt.
Dann ess' ich gesund und bin gleich wieder fit.
Ich springe, hüpfе, tanze, renne und das jetzt sofort,
wer gut isst, der braucht auch Sport!



NOCH EIN TIPP:

Das Frühstückslied zusammen zu singen macht noch mehr Spaß, wenn ihr euch einen lustigen Tanz dazu ausdenkt. Lest den Text in der Klasse genau durch und überlegt, mit welchen Bewegungen ihr die Begriffe, die im Text vorkommen, darstellen könnt. In der ersten Strophe könnt ihr zum Beispiel prima das Ei mit den Händen formen. Oder zeigt eure Zähne, wenn sie im Liedtext erwähnt werden. Bestimmt habt ihr noch viele witzige Ideen! So könnt ihr euch Strophe für Strophe einige Bewegungen und vielleicht sogar Tanzschritte zum Frühstückslied ausdenken. Viel Spaß!