



Inhalt

So wird meine Mappe bewertet	4
Mein Inhaltsverzeichnis	5
Fit für die Küche?	7
Was ist drin im Getränk?	8
Rot oder grün? Getränkezutaten bewerten	9
Mein Schorlentest	10
Das habe ich gelernt	11
Meine Trinkgewohnheiten	12
Die Ernährungspyramide	13
Forscherfragen	14
Wann sind SchmExperten startklar?	15
Rezept und Arbeitsplatz	16
Was verrät das Rezept?	17
Was ist fürs gemeinsame Essen wichtig?	19
In oder out?	20
Was heißt „fertig“ für SchmExperten?	21
Küchenchaos/Spülen wie die Profiköche	22
Die Sicherheitsbeauftragten	23
Rollenkarten	24
Forscherfragen	25
Augen auf beim Broteinkauf	26
Ich teste Brot	27
Power-Sandwiches	28
Das habe ich gelernt	29
Einkaufskalender: Gemüse der Saison	30
Fingerfood	31
Schnittlauchdip/Petersiliendip	32
Tomatendip/Mein Rezept-Tipp	33
Mein 5 am Tag-Tagebuch	34
Das habe ich gelernt	35
Gemüse clever einkaufen	36
Forscherfragen	37
Ein seltsames Nudelsalat-Rezept	38
Das habe ich gelernt	40
Wie war dein Tag?	41
Prima-Pasta-Salat	42
Nudeln kochen	43
Köstlicher Karottensalat	44
Forscherfragen	45
Einkaufskalender: Obst der Saison	46
Milchverstecke: Speisen mit oder aus Milch	47
Fruit-Dreams	48
Milchshake	49
Das habe ich gelernt	50
Obst clever einkaufen	51
Forscherfragen	52
Wenige Rezepte – viele Speisen	53
Checkt die Schulmensa	54
Checkt den Schulkiosk	55
Brief an den Mensaausschuss	56
Der Portfolio-TÜV mit Abschluss	57
Brief zum Abschluss der SchmExperten	58
Domino – Die Ernährungspyramide	59
Die Pyramidenbausteine – Bastelsatz	61
So viel ist eine Portion	63
Wie war dein Tag?	64
Aktiv durch den Tag	65
SinnExperimentierbogen	66
Impressum	67

Am Ende der Unterrichtsreihe wird deine Mappe bewertet.
Bewerte deine Mappe zuerst selbst und trage dein
Ergebnis in die Tabelle ein.

Bewerte so:

- ☒ erreicht
☐ teilweise erreicht
☐ nicht erreicht



Nach folgenden Kriterien wird meine Mappe bewertet:

Meine
Bewertung

Bewertung
des
Lehrers

Meine Mappe sieht ordentlich aus.

☐
☐

Das Inhaltsverzeichnis ist vollständig und alle Seiten
sind nummeriert.

☐
☐

Alle Seiten sind in der richtigen Reihenfolge abgeheftet.

☐
☐

Ich habe alle Aufgaben gelöst und die Arbeitsblätter
vollständig ausgefüllt.

☐
☐

Meine Reflexionsbögen habe ich sorgfältig bearbeitet
und ausgefüllt.

☐
☐

Ich habe drei Forscherfragen beantwortet.

☐
☐

Meine Präsentation der Forscherfrage war gelungen.

☐
☐

Ich habe in der Gruppe verschiedene Rollen übernommen.

☐
☐

Meine Einkaufsaufträge habe ich erledigt.

☐
☐

Ich habe die Zutatenliste zu einer von mir zubereiteten Speise erstellt.

☐
☐

Ich habe zusätzliche Informationen und eigene Texte ergänzt.

☐
☐

Bilder, Fotos oder eigene Rezepte habe ich in der Mappe abgeheftet.

☐
☐

Darauf bin ich besonders stolz:

Kommentar meiner Lehrerin oder meines Lehrers:

[illegible]

- ☐ Meinen **Einkaufsauftrag** habe ich erledigt
- ☐ Meine **Zutatenliste** für eine selbst zubereitete Speise steht
- ☐ Diese **Rollen** habe ich übernommen:

am: _____

auf Seite: _____

am: _____

am: _____

am: _____

am: _____

- ☐ Diese **Forscherfragen** habe ich bearbeitet:

- ☐ Meine **Warum-Fragen** lauten:



- 1** Bearbeite die Tabelle in zwei Schritten.
Trage zu Beginn der SchmExperten-Unterrichtsreihe deine Antworten in die erste Spalte ein.
- 2** Am Ende der Unterrichtsreihe beantwortest du erneut dieselben vier Fragen und schreibst deine Antworten in die zweite Spalte.
- 3** Vergleiche deine Antworten.
Was ist jetzt anders?



Am Anfang	Am Ende
Datum:	Datum:
Was isst und trinkst du am liebsten?	
Welche Aufgaben übernimmst du zu Hause? Beispiele: Tisch decken, Tisch abräumen, Spülen, Spülmaschine einräumen, einkaufen, Müll wegbringen	
Was bereitest du schon selbst zu? Beispiele: Obstsalat, Pudding, Salat, Müsli, Kuchen	
Was möchtest du gerne können? Beispiele: Für die Familie einkaufen, Freunde zum Essen einladen und selbst kochen	

- 1 Wählt zwei Getränke vom Getränkebuffet aus.
Davon soll ein Getränk dabei sein, das ihr für einen guten Durstlöcher haltet.
- 2 Schaut auf dem Getränkeetikett nach, welche Zutaten das Getränk enthält.
Schreibt den Namen des Getränkes und seine Zutaten in die Tabelle.

Getränk 1		Getränk 2	
Name:		Name:	
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

- 3 Findet mit der Liste „Rot oder grün? Getränkezutaten bewerten“ heraus, welche Zutaten mit rot oder grün bewertet werden. Malt die Punkte farbig.
 ● **Roter Punkt** bedeutet, dass die Zutat überflüssig oder für dich nicht geeignet ist.
 ● **Grüner Punkt** bedeutet, dass die Zutat okay ist.
- 4 Präsentiert anschließend eure Ergebnisse vor der Klasse.

