



## Mittelstufe

Name: \_\_\_\_\_

## Gemüse- und Früchtesaison



### Früchte und Gemüse

Pro Tag braucht ihr 3 Portionen Gemüse oder Salat und 2 Portionen Früchte. Wählt Früchte und Gemüse in verschiedenen Farben, denn je nach Farbe enthalten sie andere wichtige Nährstoffe für euren Körper. Sie können roh oder gekocht sein. Täglich darf eine Portion auch flüssig sein, zum Beispiel in Form von 2 dl ungesüßtem Frucht- oder Gemüsesaft.

### Aufgabe

Im Laden findet ihr das ganze Jahr Früchte und Gemüse. Das heisst aber nicht, dass sie das ganze Jahr bei uns geerntet werden. Oft kommen sie von weit her. Testet euer Wissen. Wann haben folgende Früchte und Gemüse in der Schweiz Saison? Versucht, die Tabelle auszufüllen.



Beispiel:

Kirschen: Juni und Juli

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Erdbeeren												
Gurken												
Himbeeren												
Kirschen												
Kürbisse												
Nektarinen												
Rüebli												
Spargeln												
Tomaten												



### Hinweis

Eine Saisontabelle für Früchte und Gemüse findet ihr auf folgender Seite: [www.swissmilk.ch/saison](http://www.swissmilk.ch/saison)



## Mittelstufe

Name: \_\_\_\_\_

## Gemüse- und Früchtesaison

---

### Gummitwist: Jahreszeiten-Springen

#### Organisation und Spielidee

Bildet Gruppen von drei Personen. Beim Gummitwist stellen sich zwei Schülerinnen oder Schüler einander gegenüber und spannen das Gummitwist-Band auf der Höhe ihrer Fussgelenke.

Jeder Spannhöhe ist eine Jahreszeit zugeordnet – die aktuelle Jahreszeit kommt zuerst (z.B. Fussgelenk: Frühling, Unterschenkel: Sommer, Knie: Herbst, Oberschenkel: Winter). Alle sagen gemeinsam das entsprechende Sprüchlein auf, während eine Schülerin/ein Schüler das Hüpfmuster springt. Gelingt es ihr/ihm, folgt die nächste Jahreszeit. Das Gummiband wird höher gespannt und das neue Sprüchlein wird gesprochen. Nach einem Fehler darf eines der Kinder, die das Gummiband gespannt haben, das Hüpfmuster springen. Kommst du erneut zum Springen, steigst du bei der Jahreszeit ein, bei der du das letzte Mal den Fehler gemacht hast.

#### Spielvarianten

- Die Schülerinnen oder Schüler, die das Gummiband spannen, ändern den Beinabstand oder stellen nur einen Fuss in das Gummiband.
- Findet weitere Hüpfmuster, die zum Sprüchlein passen.



## Mittelstufe

Name: \_\_\_\_\_

## Gemüse- und Früchtesaison

### Frühling

START	Früh –	ling,	Früh –	ling,	was	bringst	du?



Mittelstufe

# Lösung

## Gemüse- und Fruchtesaison

---

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Aprikosen						■	■	■				
Birnen	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Erdbeeren					■	■	■	■	■			
Gurken				■	■	■	■	■	■	■		
Himbeeren							■	■	■			
Kirschen						■	■					
Kürbisse	■	■						■	■	■	■	■
Nektarinen							■	■				
Rüebli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargeln				■	■	■						
Tomaten				■	■	■	■	■	■	■	■	