



Mittelstufe

Sammlung von Arbeitsblättern zum Thema «Znüni, Rezepte und Ernährung»

- Ernährungspyramide
- Gemüse- und Früchtesaison
- Milchprodukte-Wörterbuch
- Milchshake-Rezept erfinden
- Znüni- und Zvieri-Rezepte
- Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Znüni, Rezepte und Ernährung»

Bezug zum Lehrplan 21:

NMG.1.2. Gesundheit und Wohlbefinden

Die Schülerinnen und Schüler ...

- c) kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).
- e) kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen (z.B. Hygienemassnahmen, Körperpflege, Ernährung, Bewegung).

FS2F.5.B.2. Wortschatz

Die Schülerinnen und Schüler ...

- a) können unter Anleitung Strategien und Techniken für das Wortschatzlernen nutzen (z.B. Klebezettel, Wort-Bild-Karten, Parallelwörter).

WAH.4.4. Nahrungszubereitung

Die Schülerinnen und Schüler ...

- b) können Gerichte mithilfe eines Rezeptes selbstständig zubereiten.

BS.4.A.1. Bewegungsspiele

Die Schülerinnen und Schüler ...

- f) können Spiele weiterentwickeln, erfinden (z.B. Spielidee, Regeln, Material), selbstständig und fair spielen.



Mittelstufe

Name: _____

Ernährungspyramide

Aufgabe 1

Hier siehst du die Beschriftungen der verschiedenen Stufen der Ernährungspyramide. Schneide sie aus und klebe sie am richtigen Ort in der Vorlage der Ernährungspyramide auf der nächsten Seite auf.



**Butter, Bratbutter,
Öl und Nüsse**



**Milch und
Milchprodukte**



**Zucker, Süßigkeiten,
Gebäck, Frittiertes
und Süssgetränke**



**Vollkornprodukte,
Kartoffeln und
Hülsenfrüchte**



**Fleisch, Geflügel,
Fisch und Eier**



**Obst, Gemüse
und Salat**



Getränke

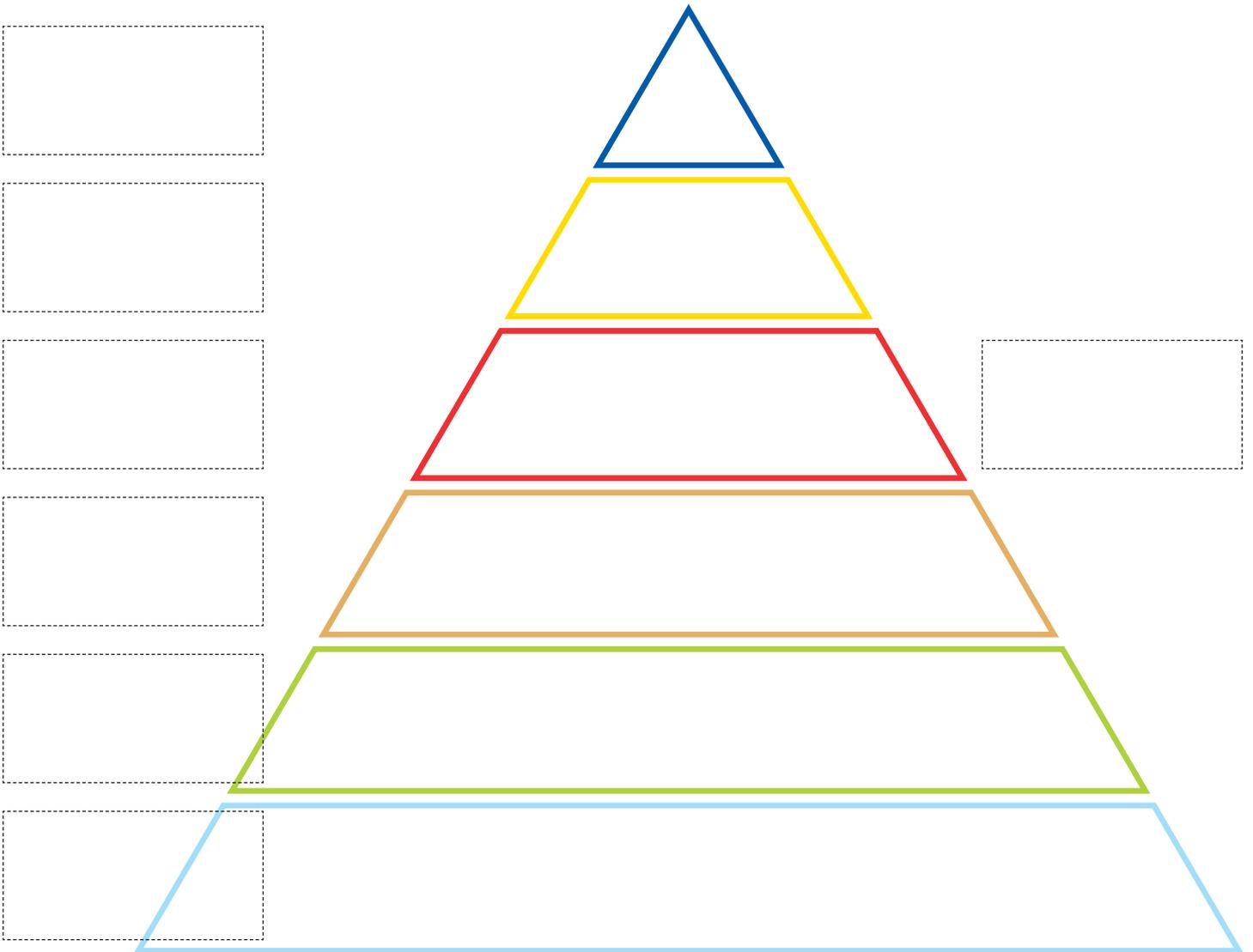


Mittelstufe

Name: _____

Ernährungspyramide

Vorlage Ernährungspyramide





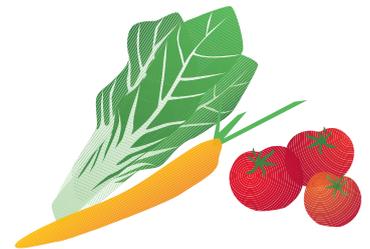
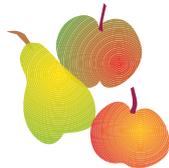
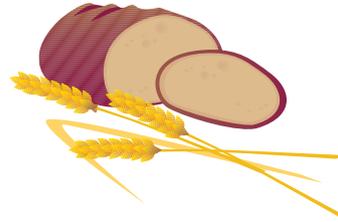
Mittelstufe

Name: _____

Ernährungspyramide

Aufgabe 2

Schneide die Bilder der Lebensmittel aus. Ordne sie der richtigen Stufe der Ernährungspyramide zu. Klebe sie auf.





Mittelstufe

Lösung

Ernährungspyramide

Aufgabe 1 und 2

**Zucker, Süssigkeiten,
Gebäck, Frittiertes,
Süssgetränke**
Eine kleine Portion zum
Geniessen

**Butter, Bratbutter, Öl
Je 2 bis 3 Teelöffel
Nüsse**
1 Portion (20 bis 30 g)

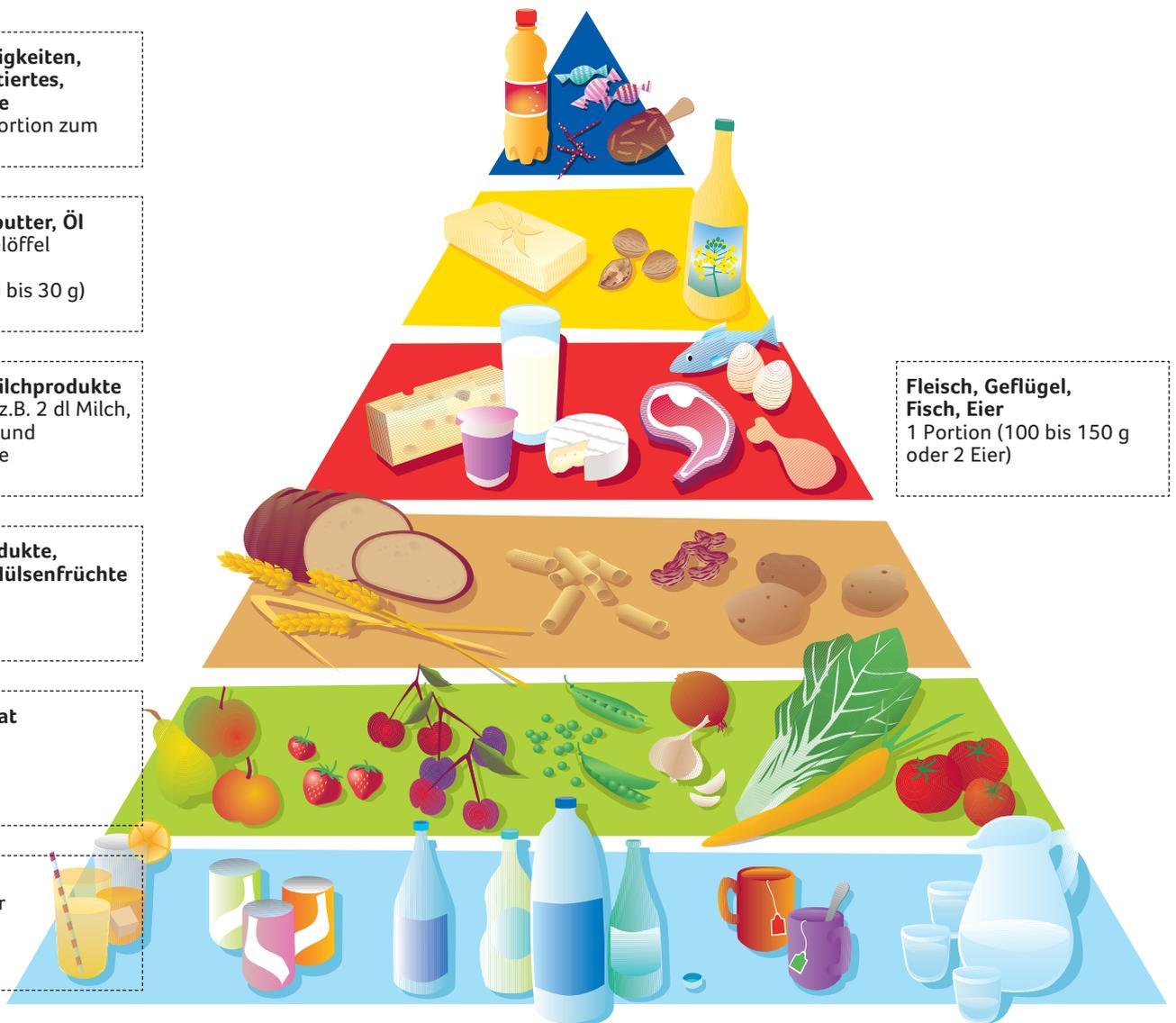
Milch und Milchprodukte
3 Portionen, z.B. 2 dl Milch,
180 g Joghurt und
40 g Hartkäse

**Getreideprodukte,
Kartoffeln, Hülsenfrüchte**
3 Portionen

**Gemüse, Salat
3 Portionen
Obst
2 Portionen**

Getränke
1,5 bis 2 Liter

**Fleisch, Geflügel,
Fisch, Eier**
1 Portion (100 bis 150 g
oder 2 Eier)





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 Fruchtsaft- 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



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 Früchtesaison

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



Mittelstufe

Name: _____

Milchprodukte-Wörterbuch

Aus der Milch werden viele unterschiedliche Milchprodukte hergestellt. Hier ist ein kleines Milchwörterbuch in den 4 Landessprachen, mit dem du testen kannst, welche Wörter du bereits kennst.



Spielidee

Wählt 4 Sprachen und bastelt aus dem Milchwörterbuch ein Quartett. Ergänzt es mit weiteren (Milch-)Produkten. Vielleicht findet ihr noch passende Bilder dazu?

Deutsch	Französisch	Italienisch	Rätoromanisch	Dialekt	Weitere Sprache
Milch	lait	latte	latg		
Jogurt	yogourt	yogurt	jogurt		
Quark	séré	quark	quagliada		
Käse	fromage	formaggio	chaschiel		
Rahm	crème	panna	groma		
Butter	beurre	burro	paintg		



Hinweis

Spielt das Quartett im Stehen, so trainiert ihr nicht nur euer Gedächtnis, sondern auch eure Muskeln.







Mittelstufe

Name: _____

Rezept zum Arbeitsblatt



Schnelles Birchermüesli

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen

Zutaten

8 – 10 EL Haferflocken oder Flockenmischung

1,5 dl Milch

500 g Joghurt nature

wenig Zimt oder etwas abgeriebene Zitronenschale

3 süsse Äpfel, z.B. Gala oder Golden Delicious, an der Bircherraffel gerieben

200 g Beeren oder Saisonfrüchte, in Stücke geschnitten

Zubereitung

Alle Zutaten mischen.



Mittelstufe

Name: _____

Milchshake-Rezept erfinden



Herbstliche Apfel-Milch

Für 2 Portionen

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Utensilien

Messbecher
Esstöffel
Schneidebrett
Rüstmesser
Standmixer oder
Pürierstab oder
Smoothie-Maker
2 Gläser à 3 dl Inhalt

Zutaten

4 dl Milch
1 süsslicher Apfel, gerüstet, in Stücken
1 EL feine Haferflocken
1 EL Quittengelee, nach Belieben

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten mit dem Pürierstab, im Standmixer oder im Smoothie-Maker 1–2 Minuten mixen.
- 2 Apfelmilch in die Gläser füllen.



Rüebli-Gewürz-Milch

Für 2 Portionen

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Utensilien

Messbecher
Waage
Teelöffel
Schneidebrett
Rüstmesser
Sparschäler
Standmixer oder
Pürierstab oder
Smoothie-Maker
2 Gläser à 3 dl Inhalt

Zutaten

4 dl Milch
60 g Rüebli, gerüstet, in Stücken
25 g gemahlene Mandeln
½ TL Zimtpulver
¼ TL Kardamompulver
2 Msp. Nelkenpulver

1 Rüebli, gerüstet, nach Belieben, in
Stäbchen zum Garnieren



Hinweis

Über 8000 Gratisrezepte
erhältst du unter
www.swissmilk.ch/rezepte.

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten bis und mit Nelkenpulver mit dem Pürierstab, im Standmixer oder im Smoothie-Maker 1–2 Minuten mixen.
- 2 Rüebli-Gewürz-Milch in die Gläser füllen.
- 3 Nach Belieben kann der Drink mit Rüeblistäbchen dekoriert werden.



Mittelstufe

Faktenblatt für Lehrpersonen

Znüni- und Zvieri-Rezepte



Sinnvolle Zwischenmahlzeiten verleihen neue Energie. Gemeinsames Planen, Organisieren und Zubereiten der Mahlzeiten mit den Kindern während einer Projektwoche, für den Pausenkiosk, einen Ausflug, ein Fest oder im Klassenlager kann ein grosser Lernspass sein. Kinder sind meist mit Freude dabei, und Selbstgemachtes schmeckt bekanntlich besser. So steht einer ungezwungenen Wissensvermittlung für gesunde und abwechslungsreiche Ernährung nichts im Weg.

Znüni und Zvieri für unterwegs

Sie stillen den Hunger, füllen leere Energiespeicher auf und machen müde Kinder wieder munter. Das ideale Znüni für Ausflüge besteht beispielsweise aus einem Käsebrötchen oder Vollkorncrackern mit Gemüse- und Käsestängelchen und Trockenfleisch. Als Getränke sind Wasser oder ungesüsster Tee geeignet.

Znüni und Zvieri für drinnen

Über einen lustig-gluschtig angerichteten Teller freuen sich Kinder immer. Klein geschnittenes Obst, Joghurt mit frischen Früchten, ein Milchshake, Griessköpfchen oder ein Butterbrot stillen den Hunger und sind gesund. Ausserdem tut eine Pause zwischen dem Lernen, Spielen und Toben gut.

Im Folgenden haben wir für Sie sinnvolle Znüni und Zvieri für jede Gelegenheit zusammengestellt.



Mittelstufe

Name: _____

Rezepte zum Arbeitsblatt



Gemüsebrötchen

Für 10 Stück

Zubereitung: ca. 40 Minuten
Aufgehen lassen: ca. 1 Stunde
Backen: ca. 30 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
Waage
Teelöffel
Röstiraffel
Sparschäler
Bircherraffel
Pfanne
Messbecher
Becher
Tuch
Teighorn
Backpapier

Zutaten

Teig:
350 g Zopfmehl
150 g Dinkelvollmehl
(siehe Tipp)
60 g Sbrinz AOP, gerieben
1½ TL Salz

Mehl zum Bestäuben

100 g Zucchini, an der Röstiraffel
gerieben
100 g Rüepli, gerüstet, an der
Bircherraffel gerieben
21 g Hefe, zerbröckelt
2,75 – 3 dl Milch, lauwarm

Zubereitung

1 Teig: Beide Mehlsorten, Sbrinz und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Gemüse hineingeben. Hefe in der Milch auflösen, in die Mulde giessen. Alles zu einem weichen, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen (ca. 1 Stunde).

2 Teig ohne zu kneten zu einer Rolle von ca. 5 cm Durchmesser formen. Mit dem Teighorn schräg in 10 gleich grosse Stücke teilen. Nicht mehr formen oder kneten. Brötchen mit genügend Abstand auf das mit Backpapier belegte Blech legen. Mit Mehl bestäuben.

3 Auf der zweituntersten Rille in den kalten Ofen schieben. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze einschalten. Brötchen 25 – 30 Minuten backen. Warm oder ausgekühlt servieren.

Tipp

Dinkelvollmehl ist im Grossverteiler erhältlich. Als Alternative Vollkornmehl aus Weizen verwenden.



Knackige Pommes frites

Für 1 Portion

Zubereitung: ca. 10 Minuten

Utensilien

Sparschäler
Schneidebrett
Rüstmesser
evtl. Esslöffel zum
Entkernen der Gurke
Pommes-frites-Tüte
oder Sandwichbeutel

Zutaten

½–1 Pfälzerrüebli oder Rüebli, geschält
½ gelbe Peperoni, entkernt
1 Stück Salatgurke (8–10 cm), geschält,
entkernt
30–40 g milder Gruyère AOP

Zubereitung

- 1 Gemüse und Käse in Stängel schneiden.
- 2 In die Pommes-frites-Tüte stecken.

Tipp

Je nach Saison Peperoni und Salatgurke weglassen und diese durch Rüebli ersetzen.



Beeren zum Dippen

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Teelöffel
Schneidebrett
Rüstmesser
feine Reibe
Waage
Pürierstab oder
Standmixer
10 Teller
10 Zahnstocher oder
Sticks
10 Schälchen à je
ca. 1 dl Inhalt für
den Dipp

Zutaten

Dip:
2 TL Honig
5–8 Blätter Basilikum,
gewaschen
5–8 Blätter Minze,
gewaschen
1 Zitrone, Schale abgerieben
400 g Crème fraîche
Beeren:
750 g Erdbeeren, gewaschen, nach
Belieben in mundgerechte Stücke
geschnitten
250 g Heidelbeeren, gewaschen
500 g Himbeeren, gewaschen

Dekoration:

2 Blätter Basilikum, nach Belieben,
gewaschen, gehackt
2 Blätter Minze, nach Belieben,
gewaschen, gehackt

Zubereitung

- 1 Dip: Honig mit Basilikum, Minze und 2 EL Crème fraîche im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Zitronenschale dazugeben. Die restliche Crème fraîche sorgfältig daruntermischen.
- 2 Früchte auf die 10 Teller verteilen.
- 3 Dip gleichmässig auf die 10 Schälchen verteilen und nach Belieben mit gehacktem Basilikum und gehackter Minze dekorieren.
- 4 Beeren mit einem Zahnstocher oder Stick aufstecken und dippen.



Quarkdip mit Sommergemüse

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
Esstöffel
Saftpresse
Teelöffel
Knoblauchpresse
Schneidebrett
Messer
Waage
Sparschäler
10 Schälchen

Zutaten

Quark-Dip:
500 g Quark (¾-fett)
3 EL Halbrahm
2 TL Zitronensaft
1 – 2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Basilikum, fein gehackt
3 EL Sbrinz AOP, gerieben
Salz, Pfeffer
ca. 1,5 kg Sommergemüse, z.B. Peperoni,
Gurke, Fenchel, Kohlrabi

Zubereitung

1 Dip: Quark, Rahm und Zitronensaft cremig rühren. Knoblauch, Basilikum und Sbrinz dazumischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Gemüse rüsten, in Stängel schneiden und auf 10 Tellern anrichten.
3 Dip in die 10 Schälchen füllen und zum Gemüse auf die Teller stellen.



Rüebli-Orange-Jogurt

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 25 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
Messer
Esstöffel
Waage
Sparschäler
Bircherraffel
kleine Raffel
Saftpresse
Schneidebrett
10 Becher à 3 dl

Zutaten

1,25 kg Jogurt nature
500 g Quark (¾-fett)
1 Msp. Salz
2 EL flüssiger Honig
400 – 500 g Rüebli, gerüstet, an der
Bircherraffel gerieben
1 Orange, wenig abgeriebene Schale und
ganzen Saft
6 Datteln, entsteint, in Streifen
3 – 4 EL Kernen, z.B. Kürbiskerne oder
Sonnenblumenkerne, gehackt

Zubereitung

1 Jogurt, Quark, Salz und Honig in einer Schüssel verrühren. Rüebli, Orangenschale und -saft sowie Datteln daruntermischen.
2 Auf die Becher verteilen. Bis zum Servieren kühl stellen.
3 Vor dem Servieren mit Kernen bestreuen.



Weichkäse-Trauben-Brötchen

Für 10 Stück

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Utensilien

Schüssel
Messer
Rüstmesser
Schneidebrett
Brotmesser
Gemüsehobel
Esstlöffel

Zutaten

125 g Butter, weich
1 Bund Schnittlauch, geschnitten
500 g Dinkelvollkorn- oder Nussbrot, in 10 Scheiben
½ grüner Eichblattsalat oder 1–2 Fenchel, fein gehobelt
500 g Weichkäse, z.B. Brie Suisse oder Camembert Suisse, in Scheiben
300 g blaue oder weisse Trauben, halbiert, entkernt
(Es braucht mind. 10 Trauben)
2 EL Honig, nach Belieben

Zubereitung

- 1 Butter und Schnittlauch mischen. Brotscheiben damit bestreichen.
- 2 Erst Salat oder Fenchel, dann Weichkäse auf die Brote legen.
- 3 Mit Trauben belegen. Nach Belieben wenig Honig daraufträufeln.



Herbstliche Fruchtspiessli

Für 10 Portionen/30 Stück

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Utensilien

Waage
Schneidebrett
Rüstmesser
30 Holzsticks
10 Teller

Zutaten

250 g Trauben, gewaschen (es braucht 30 Stück)
250 g Tête de Moine, in Rosetten (es braucht 30 Stück)
250 g Birnen, gewaschen, in mundgerechte Stücke geschnitten (es braucht 30 Stück)
300 g Pflaumen, gewaschen, entkernt, in Schnitzen (es braucht 30 Stück)

Zubereitung

- 1 Trauben, Tête de Moine, Birnenstücke und Pflaumenschnitze abwechselungsweise an Spiesse stecken.
- 2 Pro Person 3 Spiessli auf einen Teller legen.

Tipp

Anstelle von Pflaumen Zwetschgen verwenden.



Think-Pink-Milch

Für 2 Portionen

Zubereitung: ca. 15 Minuten

Utensilien

Messbecher
Waage
Teelöffel
Schneidebrett
Rüstmesser
feine Reibe
Standmixer oder
Pürierstab oder
Smoothie-Maker
2 Gläser à 3 dl Inhalt

Zutaten

4 dl Milch
100 g gedämpfte Rande, gerüstet,
in Stücken
1–2 TL flüssiger Honig
½ Orange, abgeriebene Schale und
Saft
2 Orangenschnitze, zum Garnieren

Zubereitung

1 Alle Zutaten bis und mit Orangensaft mit dem Pürierstab, im Standmixer oder im Smoothie-Maker 1–2 Minuten mixen.
2 Randen-Orangen-Milch in die Gläser füllen, mit Orangenschnitzen garnieren.



Früchtekörbchen

Für 4 Portionen

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Schneidebrett
Rüstmesser
Apfelausstecher
Zahnstocher
kleines Gefäss
für Sauce

Zutaten

4 rotschalige kleine Äpfel,
z.B. Cox Orange
Zitronensaft zum Bestreichen
250 g verschiedene Beeren, z.B.
Himbeeren, Heidelbeeren,
Johannisbeeren

Sauce:

125 g Quark
½–1 TL Puderzucker
½ TL Vanillezucker

Zubereitung

1 Von den Äpfeln einen Deckel wegschneiden, ca. ¼ des Apfels. Unteren Teil aushöhlen, Ausgehöhltes in Stücke schneiden. Aus dem Deckel 6 blattförmige Stücke ausschneiden. Alles mit Zitronensaft bestreichen.
2 Beeren mischen. Erst Apfelstücke, dann Beeren in die Äpfel füllen. Deckel erst an Zahnstocher, dann auf die Körbchen stecken.
3 Sauce: Alle Zutaten verrühren, in ein kleines Gefäss füllen. Zum Früchtekörbchen servieren.



Mittelstufe

Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema «Znüni, Rezepte und Ernährung»

Arbeitsblätter

Weitere Arbeitsblätter zum Thema können Sie downloaden unter:
www.swissmilk.ch/schule > [Mittelstufe](#) > [Arbeitsblätter](#)

Broschüren und Poster

Weitere Materialien zum Thema können Sie auf
www.swissmilk.ch/shop gratis bestellen oder als PDF downloaden.

– Poster Ernährungspyramide

[Artikel Nr. 146242](#)

– Poster Kinderfrühstück

Kinder sind aufmerksamer und lernfähiger, wenn sie frühstücken und ein Znüni für die grosse Pause mitnehmen. Dieses Poster liefert Ideen für fünf gesunde Zmorge mit den passenden Znüni.

[Artikel Nr. 130446](#)

– Poster «Gesunde Znüni von Montag bis Freitag»

Kinder brauchen in der grossen Pause ein gesundes Znüni. Es füllt leere Energiespeicher auf und stärkt das Konzentrationsvermögen. Dieses Poster liefert zehn Ideen für gesunde Znüni.

[Artikel Nr. 130445](#)

Weiterführende Links

Auch beim Znüni sollte man auf die Saisonalität achten:

www.swissmilk.ch/saison > [Saisontabellen für Früchte, Gemüse, Salate, Kräuter und Pilze](#)

www.swissmilk.ch/rezepte

Mehr Informationen zu Schweizer Obst und Gemüse

www.swissfruit.ch

www.gemuese.ch