



Mittelstufe

Name: _____

swissmilk

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. Eine Portion täglich darf auch flüssig sein, zum Beispiel in Form von 2 dl ungezuckertem 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. Wisst ihr, was wann in der Schweiz wächst? 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												
Karotten												
Kirschen												
Kürbisse												
Nektarinen												
Spargeln												
Tomaten												



Hinweis

Eine Saisontabelle für Früchte und Gemüse findet ihr auf folgender Seite: www.swissmilk.ch/saison



swissmilk

Mittelstufe

Name: _____

Gemüse- und Früchtesaison

Jahreszeiten-Springen



Hinweis

Diese Spielidee stammt aus dem Modul «Milch bewegt», das zusammen mit dem Bundesamt für Sport BASPO für das Bewegungsprogramm «schule bewegt» erarbeitet wurde. Weitere Bewegungsideen und -module finden sich unter www.schulebewegt.ch

Organisation und Spielidee

Bildet Gruppen von ca. 5 Personen. 2 Schülerinnen und Schüler stellen sich einander gegenüber und spannen den Gummitwist 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 ein Schüler das Hüpfmuster springt. Gelingt es ihm, folgt die nächste Jahreszeit. Der Gummitwist wird höher gespannt und das neue Sprüchlein wird gesprochen. Nach einem Fehler darf das nächste Kind das Hüpfmuster springen. Kommt ihr erneut zum Springen, steigt ihr bei der Jahreszeit ein, bei der ihr das letzte Mal den Fehler gemacht habt. Wechselt die Kinder, die den Gummitwist spannen.

Spielvarianten

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



Mittelstufe

Name: _____

SWISSMILK

Gemüse- und Früchtesaison

Frühling

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

Rhabar – ber, Spar – geln, mag ich sehr!

Sommer

START Som – mer, Som – mer, was bringst du?

Kir – schen, Gur – ken, mag ich sehr!



Mittelstufe

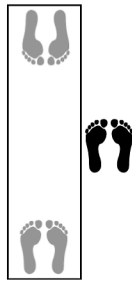
Name: _____

SWISSMILK

Gemüse- und Früchtesaison

Herbst

START



He –



erbst,



He –



erbst,



was



bringst



du?



Trau –



ben,



Kür –



bis,



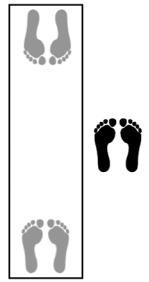
mag



ich

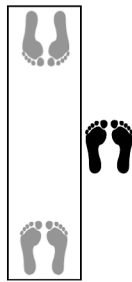


sehr!



Winter

START



Win –



ter,



Win –



ter,



was



bringst



du?



Bir –



nen,



Ran –



den,



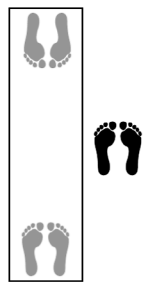
mag



ich



sehr!





Mittelstufe

Lösung

swissmilk

Gemüse- und Früchtesaison

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