

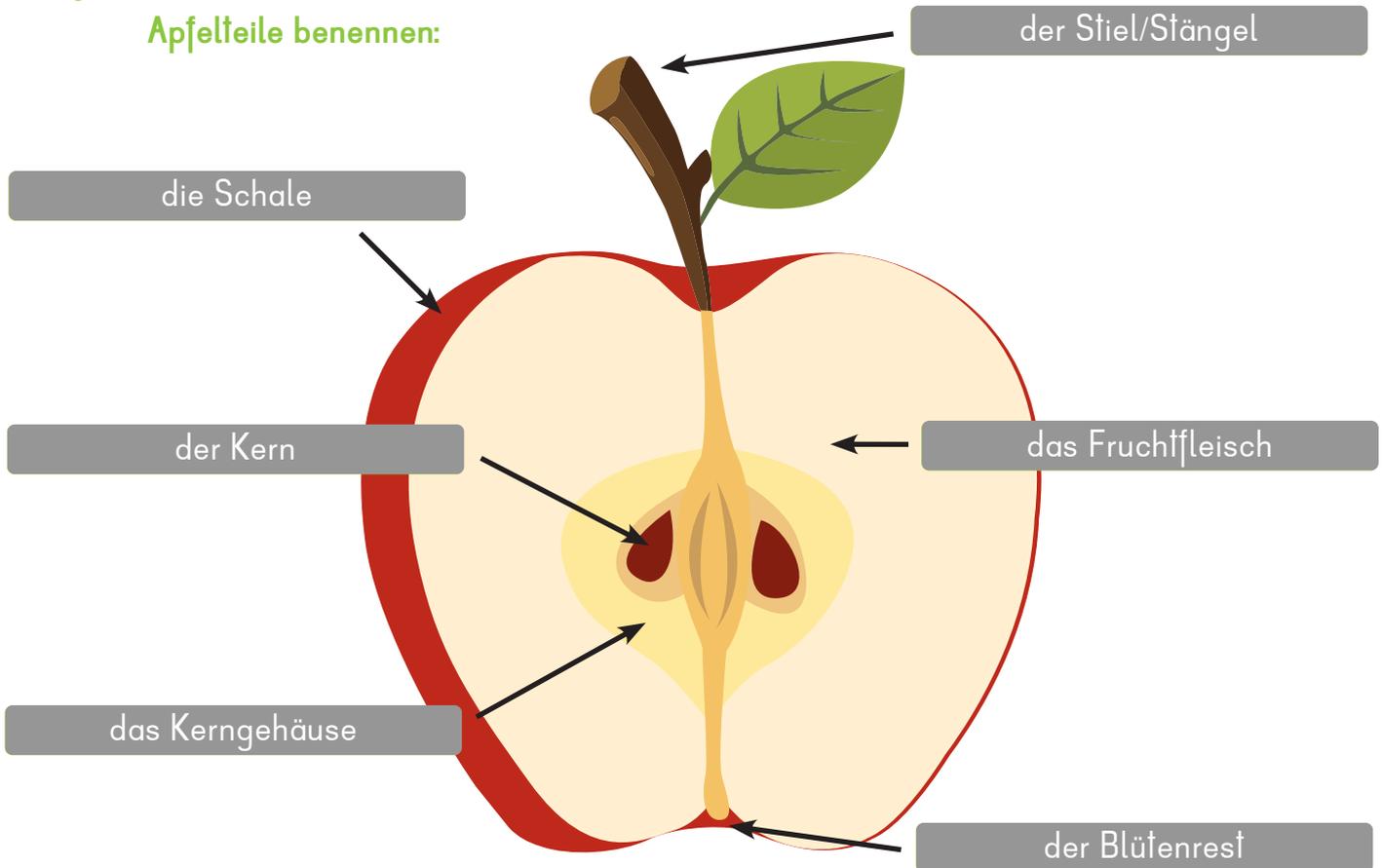


Der Apfel

Aufbau des Apfels

Name: _____

● AUFGABE 1 Apfelteile benennen:



- 1) **Kerngehäuse:** Das Kerngehäuse besteht aus fünf Kammern, in denen sich die Apfelkerne befinden.
- 2) **Kerne:** Die Kerne sind die Samen des Apfels, aus denen wieder neue Apfelbäume wachsen können.
- 3) **Stiel/Stängel:** An diesem holzigen Stiel hängt der Apfel am Baum. Der Stängel sollte beim Pflücken auf dem Apfel bleiben, so ist er länger haltbar.
- 4) **Schale:** Die meisten Vitamine liegen in oder direkt unter der Schale, daher ist es gesund, den Apfel mit Schale zu essen. Um ihn von Schmutz, Staub oder Bakterien zu befreien, sollte man ihn vor dem Essen mit kaltem Wasser abwaschen.

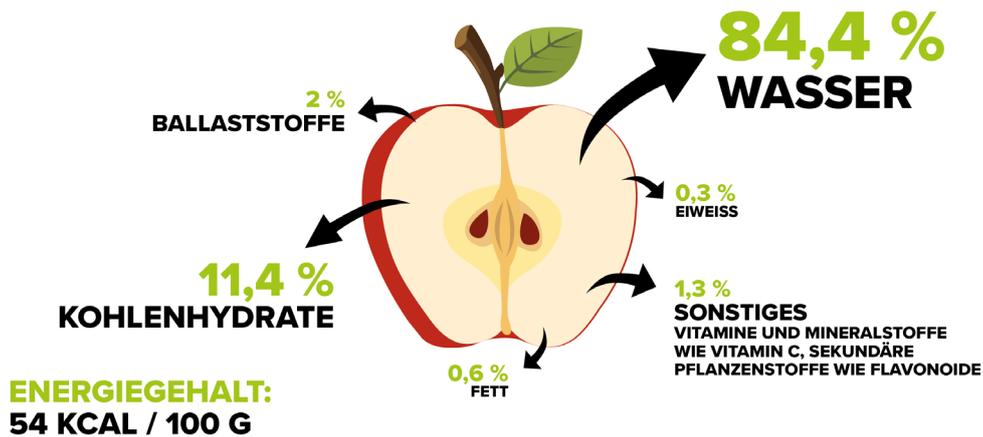


Der Apfel

Aufbau des Apfels

- **AUFGABE 2**
Inhaltsstoffe des Apfels erleben:

DIE INNEREN WERTE VOM APFEL



Infografik © Land schafft Leben 2022
Quelle: Elmadafa et al. (2020): Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle

Anleitung für die Kinder:

„Beiß in ein Stück Apfel und beobachte, wie dein Gebiss arbeitet. Das Kiefer (darauf deuten) hat jede Menge Arbeit und das ist auch gut so. Versuche zu spüren, was alles in dem Apfel steckt. Spürst du das Wasser? Den Zucker? (vor allem Fruchtzucker*) Die Vitamine und Ballaststoffe im Apfel, sind nicht sichtbar und auch nicht sofort spürbar. Wenn du einen Apfel isst, gibt er dir Energie.“

*Zusatzinformation zum Fruchtzucker findest du hier:

<https://www.landschaftleben.at/lebensmittel/zucker/gesundheit>

In der Ernährungspyramide wird empfohlen, fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag zu essen. Davon zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Hier findest du unsere Ernährungspyramide für Vier- bis Zehnjährige:

[LsL_Ernährungspyramide_Kinder_4-10_final.pdf \(landschaftleben.at\)](#)

Apfel versus „Apfelquetschi“:

Ein Esslöffel pro Kind würde reichen. Zum Vergleich sollen die Kinder entdecken, dass hier weder das Gebiss trainiert wird, noch der Inhaltsstoff Wasser spürbar ist. Das Quetschi wird viel schneller gegessen, als der rohe Apfel und man wird davon weniger satt.

