

d. Joghurtvarianten und Zuckergehalt

ca. 30 min

Dazu brauchen Sie

- 2 Becher Fruchtjoghurt
- 3 Becher Naturjoghurt
- 1 EL Marmelade
- Löffel
- 4 Müslischalen
- 4 kleine Teller
- Würfelzucker
- Abdeckungsmöglichkeit
- Waage



Vorbereitung

Herstellung von Joghurtvarianten (4 Schalen wie folgt befüllen):

Joghurtvariante	Zuckergehalt	Würfelzuckermenge
Fruchtjoghurt (200 g)	26,0 g	7 Würfelzucker
½ Fruchtjoghurt (100 g) + ½ Naturjoghurt (100 g)	17,5 g	5 Würfelzucker
Naturjoghurt (200 g) + 1 EL Marmelade	10,9 g	3 Würfelzucker
Naturjoghurt (200 g)	9,0 g	2 Würfelzucker

Zuckergehalt auf Tellern nachstellen:

- Fruchtjoghurt: 7 Würfelzucker
- 50% Naturjoghurt mit 50% Fruchtjoghurt: 5 Würfelzucker
- Naturjoghurt mit Marmelade: 3 Würfelzucker
- Naturjoghurt: 2 Würfelzucker

Diese Teller werden nach dem Versuch erst aufgedeckt.

Auftrag an die Kinder

Die verschiedenen Joghurts sollen nacheinander verkostet werden und die Kinder sollen beurteilen, in welchem am meisten Zucker drin steckt.

Ergebnis

- Fruchtjoghurt: 26 g (ca. 7 Würfelzucker)
- 50% Naturjoghurt mit 50% Fruchtjoghurt: 17,5 g (ca. 5 Würfelzucker)
- Naturjoghurt mit Marmelade: 10 g (ca. 3 Würfelzucker)
- Naturjoghurt: 9 g (ca. 2 Würfelzucker)

Ziel: Kinder sollen den unterschiedlich starken Zuckergehalt schmecken und ein Gefühl dafür bekommen, wie viel Zucker in den Joghurts steckt.



Kivi



Bananenmilch

(4 Portionen)
1/2 l Milch
2 Bananen



- » Bananen und Milch im Mixer pürieren,
- » in Gläser gießen und mit Trinkhalmen servieren.

Besonders lecker schmeckt der Milchmix auch mit frischen Beeren oder anderen Früchten. Lediglich Kiwis solltest du nicht mit Milch mixen, denn das ergibt einen bitteren Geschmack.

Kivi



⌚ 5-10 min

Namensalphabet

Alle Kinder stellen sich in einen Kreis und nennen nacheinander ihren Namen. Anschließend ordnen sie sich in alphabetischer Reihenfolge, ohne dabei zu sprechen und zwar so, dass die Person, deren Namen im Alphabet zuerst vorkommt, an der Spitze steht und sich alle weiteren dahinter einordnen. Wenn die Gruppe glaubt fertig zu sein, werden alle Namen nacheinander ausgesprochen, um zu kontrollieren, ob die Aufgabe erfolgreich gelöst wurde. Betonen Sie, dass die Herausforderung darin liegt, die Aufgabe – ohne zu sprechen – richtig zu lösen.



Tipp: Versuchen Sie es einmal mit den Vornamen und einmal mit den Nachnamen.



Liebe Eltern, loben, loben, loben – ist die beste Erziehungsstrategie! Wenn es doch mal Ärger gibt – für einmal schimpfen viermal loben!



„Das hast du gut gemacht!“ „Das kannst du gut!“

Überlege dir gemeinsam mit deiner Familie, was jeder von euch gut kann oder was dir an dir selbst und an deinen Eltern und Geschwistern besonders gefällt! Schreibe es in die Liste oder male es auf ein großes Plakat und hänge es an einem gut sichtbaren Ort auf! Dann könnt ihr euch gemeinsam daran erfreuen!

Liebe Eltern, Kritik macht schlechte Stimmung und verbraucht Kraft und Energie! Wir empfehlen ein kleines Ritual: Die freundlichen Minuten! In diesen ca. 10 Minuten sagen Sie Ihrem jeweiligen Gegenüber alles, was Ihnen an ihm gefällt. Keine Kritik, sondern nur Gutes, positive Eigenschaften und Taten aufzählen! Das macht die Atmosphäre schnell wieder freundlich.

.....

Notieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, welche positiven Eigenschaften der Familienmitglieder dabei genannt wurden!



Vater

Mutter

Name

Name

Konzentration Bewegtes Denken

🕒 5–10 min



Bild und Spiegelbild

Ihr seid zu zweit und stellt euch gegenüber auf. Legt eure Handflächen aneinander, so dass die Arme angewinkelt sind. Eine oder einer von euch beiden gibt eine bestimmte Bewegung vor, das Gegenüber (Spiegelbild) macht die Bewegung mit und ergänzt sie durch den fehlenden Teil:

- Eine Hand nach oben schieben >> Spiegelbild macht die Bewegung mit und muss zusätzlich das diagonale Knie anheben,
- wenn das bei euch gut klappt, dürft ihr die Übung folgendermaßen ergänzen: Eine Hand nach unten schieben >> Spiegelbild macht die Bewegung mit und muss zusätzlich das diagonale Bein nach hinten strecken.

Fallen euch noch weitere Bewegungspaare ein, die ihr ergänzen könnt?



Tipp: Die Kinder sollten die Bewegungen ganz langsam vormachen. Sie können dabei die zu ergänzende Bewegung mitmachen (diagonales Bein heben/nach hinten strecken), können aber auch warten und schauen, ob das Spiegelbild automatisch die richtige Bewegung ergänzt.

Variation:

Um die Übung schwieriger zu gestalten, kann man auch nur das Bein bewegen und schauen, ob das Spiegelbild die richtige Armbewegung dazu macht.

Für ganz Geübte bieten sich auch weitere „Bewegungspaare“ an:

- Hand zur Seite nehmen: Das diagonale Bein wird seitlich abgestreckt,
- Hand nach außen „fallen/winken“ lassen: Diagonaler Fuß wird nach außen angehoben (Kniegelenk 90°),
- Hand nach innen „fallen/winken“ lassen: Der diagonale Fuß wird nach innen angehoben (Kniegelenk 90°).

Gemeinsames Frühstück

⌚ ca. 30 min

Aktuellen Erhebungen zufolge isst ein Viertel der Volksschülerinnen und -schüler in Vorarlberg täglich süße „Flakes, Loops und Pops“ (=Cerealien) mit Milch zum Frühstück. Andere Formen von Müsli kennen viele Kinder gar nicht mehr.

Aus Joghurt mit frischen Früchten und ein paar Getreideflocken lässt sich schnell ein feines Müsli zubereiten. Vielleicht laden Sie die Kinder einmal zum gemeinsamen Klassenfrühstück mit Müsli und Fruchtetee ein. Natürlich sollen die Kinder bei der Zubereitung mithelfen.

Bärenstarkes Beerenmüsli

Dazu brauchen Sie

- Schneidbrettchen
- Obstmesser
- 1 große Schüssel
- 1 Schneebesen
- 1 großer Löffel
- Gläser oder sonstige Müsli-schalen



Zutaten für 10 Kinderportionen

- 1 kg Naturjoghurt
- 150 g Haferflocken oder sonstige Getreideflocken
- Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren) oder beliebige Früchte der Saison

Zubereitung

- Joghurt glatt rühren,
- Früchte vorbereiten,
- Flocken und Beeren oder andere Früchte untermengen,
- portionieren und mit einigen Früchten garnieren.

Ziel: Die Kinder sollen sich über ein gemeinsames Frühstück oder eine feine Zwischenmahlzeit freuen und eine Alternative zu den handelsüblichen, zuckerreichen Frühstückscerealien kennenlernen.





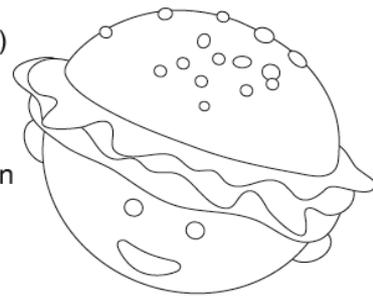
Liebe Eltern,
packen Sie Ihrem Kind bitte täglich eine gesunde Schuljause ein! Verwenden Sie dazu eine Jausendose, um unnötigen Abfall zu vermeiden! Fertigprodukte und Kinderlebensmittel sind meist zuckerreich und damit nicht als Schuljause geeignet. Bevorzugen Sie Zwischenmahlzeiten aus Obst, Gemüse und belegten Brötchen.



Eine gute Jause hält fit

Schuljause (1 Portion)

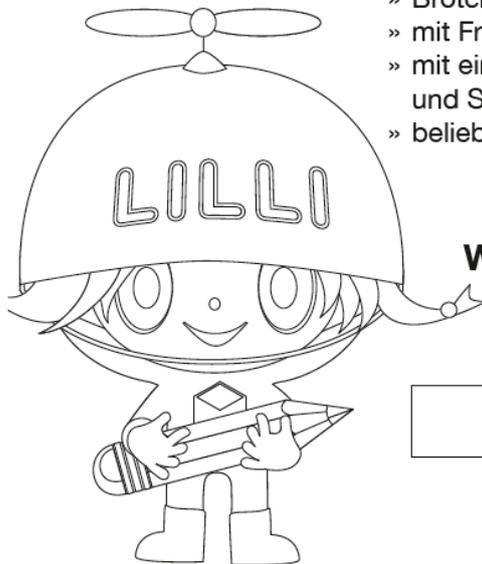
- 1 Kornbrötchen
- 1 TL Frischkäse
- 1 Salatblatt
- 1 dünne Scheibe Schinken
- Gemüse zum Garnieren



- » Brötchen halbieren,
- » mit Frischkäse bestreichen,
- » mit einem knackigen Salatblatt und Schinken belegen,
- » beliebig garnieren.



Hilf Lilli die ganze Seite bunt zu gestalten!



Was isst du am liebsten zur Jause?

Trage es hier ein:



Kivi



Positive Bilder

Diese Übung kann gut mit einer kurzen Atemübung eingeführt werden. Anschließend folgt eine kleine Phantasiereise; z.B.:

„Ich stelle mir einen Ort vor, an dem ich ganz sicher bin...“

„Wie sieht dieser Ort aus?“

„Bin ich alleine oder ist noch jemand dort mit mir?“

„Was mache ich an diesem Ort, wie fühle ich mich?“

Nachdem die Schülerinnen und Schüler langsam zurückgekehrt sind, kann man eine kleine Feedbackrunde machen.



Laaaaangeweile?

Super, dann denk dir ein paar neue Spiele aus!

Stell dir vor, du bist allein und niemand hat Zeit. Außerdem regnet es draußen wie aus Kübeln. Jetzt hast du Zeit, dir neue, tolle Spiele auszudenken. Später kannst du sie dann jemandem zeigen oder gemeinsam mit anderen ausprobieren.

„Aufräumstar“

Zieh dir die Socken aus und hebe alle kleinen Sachen, die in deinem Zimmer herumliegen, mit den Zehen auf! Wenn du es dann noch schaffst, sie an den richtigen Platz zu befördern, bist du ein echter Aufräumstar.



Langeweile und Kreativität!

Liebe Eltern, seien Sie ruhig einmal „langweilig“, denn Kinder müssen nicht immer animiert werden. So lernen sie, sich auch selbst zu beschäftigen. Langeweile ist oft der beste Ideengeber und Ausgangsbasis für Kreativität. Das funktioniert allerdings nur, solange man ihr nicht mit dem Computer oder Fernseher begegnet. Natürlich fallen Kindern nicht sofort tausend Dinge ein. Regen Sie am besten mit ein paar Tipps die Phantasie Ihres Kindes an!



Was machst du am liebsten, um Langeweile zu vertreiben?



Mobilisation
Koordination

⌚ 5-10 min



Schütteltier

Ihr steht bequem hinter eurem Stuhl, so dass ihr ein bisschen Platz um euch herum habt. Nun stellt euch vor, dass ein kleines, lustiges Tier auf euch zutrippelt, das Schütteltier. Es ist ganz klein und alles, was es berührt, fängt sich zu schütteln an.

- Zuerst hüpfet es auf euren Fuß. Dieser fängt nun ganz locker zu schütteln an,
- dann krabbelt das Schütteltier euer Bein hoch zum Knie und weiter zur Hüfte,
- von dort krabbelt es quer über euren Bauch, dann über die Brust,
- schließlich kommt es an der rechten Schulter an. Von dort rutscht es über den Ellenbogen zum Handgelenk,
- jetzt springt das Schütteltier in die Luft und landet in eurer linken Handfläche,
- von dort krabbelt es den Arm hoch und setzt sich ganz vorsichtig auf euren Kopf,
- nach dem Genießen der Aussicht von dort oben, rutscht es eurer Wirbelsäule entlang hinunter und hält sich an eurem Gesäß fest,
- dann krabbelt es langsam euer linkes Bein hinunter, bis es wieder auf eurem Fuß sitzt,
- nun sucht ihr euch ein Kind aus, dem alle Schülerinnen und Schüler ihre Schütteltiere vorsichtig zuwerfen dürfen und auf dem alle Schütteltiere landen, bevor sie aus dem Klassenzimmer laufen.

Variante:

Wie fühlt es sich an, wenn zwei Schütteltiere gleichzeitig auf euch herumlaufen?



Tipp: Sie können das Spiel auch beginnen, indem Sie erzählen, dass Sie soeben ein kleines Schütteltier entdeckt haben. Nun „heben“ Sie dieses auf, so dass sich Ihre Hand zu schütteln beginnt. Das kann nun ein kleines oder auch ein besonders kräftiges Schütteltier sein (je nachdem, wie Sie die Hand schütteln). Nun werfen Sie das Schütteltier einem Kind zu und heben so viele weitere Schütteltiere auf, wie Schülerinnen und Schüler im Raum sind und werfen diese auch den anderen Kindern zu.



Bewegung im Freien

Liebe Eltern, die wertvollste und lehrreichste Bewegungszeit erleben Kinder im Freien. Für Kinder-
augen gibt es dort unendlich viel zu entdecken! Ermuntern Sie Ihr Kind, vieles auszuprobieren und die
Welt mit allen Sinnen zu erfahren. Dass es dabei auch zu ein paar kleinen Schrammen kommen kann,
ist ein wichtiger Lerneffekt und gehört dazu. So lernen Kinder sich und ihre Grenzen besser
einzuschätzen. Erlauben Sie Ihrem Kind ruhig, auf einen Baum zu klettern, aber erklären Sie ihm auch,
wie es wieder sicher herunterkommt!



Im Freien

gibt es so viel zu
entdecken und zu spielen, egal ob
du im Garten, auf der Straße oder auf
einer Wiese bist. Du kannst aus
Gänseblümchen Kränze flechten, den Wolken
beim Fliegen zusehen, Spinnen beobachten
oder dich so lange drehen, bis dir ganz schwindlig ist.

Wo ist dein Lieblingsplatz zum Spielen?

Lass dir von deinen Eltern oder Großeltern zeigen, was sie
früher am liebsten gespielt haben. Hier eintragen:

Welches der Spiele hat dir am besten gefallen?
Zeige es deiner Freundin oder deinem Freund gleich
morgen in der Schulpause!

Jonglieren lernen

Das Jonglieren ist die Königsdisziplin in den Bewegungspausen. Sie erfordert viel Geduld und Fleiß, kann aber von jedem Kind und von jedem Erwachsenen erlernt werden. Voraussetzung ist, dass Kinder und Lehrpersonen mit Geduld an die Sache herangehen und das Jonglieren tatsächlich erlernen möchten.

Als Material werden pro Kind drei kleine, weiche Bälle oder sogenannte „Hackysacks“ benötigt. Zumeist sind die Bälle aus Kunstleder und mit Reiskörnern oder Ähnlichem gefüllt. Die Bälle sollten etwas größer als eine Walnuss und etwas kleiner als ein Tennisball sein, um gut von kleinen Kinderhänden geworfen und gefangen werden zu können. Diese Bälle können für viele weitere Spiele und/oder Übungen verwendet werden.



Tipp: Am besten machen Sie die ersten Übungen ganz langsam und gemeinsam mit der Klasse, bis alle Kinder den Bewegungsablauf verstanden haben.

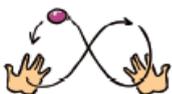
Beginnen die Kinder mit der rechten Hand, sollten Sie dies mit der linken Hand tun, denn dann bewegt sich der Ball aus Sicht der Kinder immer in die gleiche Richtung und es fällt ihnen leichter, die Bewegung nachzumachen.

Überkreuzbewegungen
Koordination
Geduld

🕒 bis 5 min

a. Jonglieren mit einem Ball

- Haltet den Ball bequem in eurer rechten Hand,
- eure Hände sind leicht angewinkelt und in Höhe eures Bauches,
- die Handflächen zeigen nach oben,
- werft den Ball in Form einer liegenden Acht mit kreisenden Bewegungen von Hand zu Hand,
- von rechts nach links in einem Kreisbogen, so dass der Ball bequem in eurer linken Hand landet,
- von links nach rechts in einem Kreisbogen, so dass der Ball bequem in eurer rechten Hand landet,
- werft den Ball vor eurer Körpermitte weg und fangt ihn außen,
- die Bewegung muss sich ganz rund anfühlen. Verfolgt die Bewegung bewusst mit euren Augen: Wenn die Bälle Kometen wären, würde der Schweif eine richtige Acht in die Luft malen.



Zur Kontrolle:

Wenn ihr den Ball zehnmal in Folge in Form einer liegenden Acht werfen könnt, dürft ihr die nächste Übung versuchen.



Tipp: Um eine kreisförmige Flugbahn des Balles zu fördern, können die Kinder auch versuchen, den Ball in der Achterbewegung jeweils unter dem hochgezogenen Knie hindurch nach oben zu werfen.



b. Jonglieren mit zwei Bällen

Diese Übung sollte nur von Kindern versucht werden, die das Werfen mit einem Ball in Form einer liegenden Acht bereits beherrschen.

- Ihr haltet in jeder Hand einen Ball,
- eure Hände sind leicht angewinkelt und in Höhe eures Bauches, die Handflächen zeigen nach oben,
- werft einen Ball mit eurer rechten Hand in Form der liegenden Acht hoch,
- sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht hat, macht ihr dasselbe mit der linken Hand,
- habt ihr beide Bälle gefangen, macht ihr die Übung erneut, bis ihr es in einer fließenden Bewegung schafft,
- versucht auch verschieden hohe Bögen zu werfen, um herauszufinden, mit welcher Höhe ihr am besten zurecht kommt,
- achtet darauf, dass beide Bälle bogenförmig und gleich hoch fliegen!

Sobald ihr diesen Ablauf beherrscht, versucht, während der Übung in eurer rechten Hand ständig einen dritten Ball zu halten. Dieser Ball verlässt die Hand nie.

Zur Kontrolle:

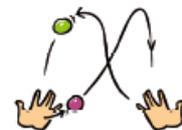
Wenn ihr die Bälle zehnmal in Folge ohne Fehler und in einem gleichmäßigen Rhythmus werfen und fangen könnt, dürft ihr die nächste Übung versuchen.

Tipp: Die Kinder sollten bei dieser Übung die Bälle nicht zu niedrig werfen, da es sonst hektisch wird. Werfen die Kinder die Bälle zu hoch, wird die Flugbahn meist zu ungenau und das Fangen sehr schwer. Ein guter Anhaltspunkt zu Beginn ist Augenhöhe und etwas darüber.

Fordern Sie die Kinder auf, die Wurf- und Fangbewegungen zu rhythmisieren und verbal zu begleiten. Wie wäre es mit „Wurf-Wurf-fang-fang“ oder auch nur „1-2-3-4“? Denken Sie daran: Der Rhythmus ist das Wichtigste beim Jonglieren, der Rest kommt mit viel Geduld von allein.

Überkreuzbewegungen
Koordination
Geduld

5–10 min



c. Die Königsdisziplin: Jonglieren mit drei Bällen

Diese Übung sollte nur von den Kindern durchgeführt werden, die das wiederholte rhythmische Werfen zweier Bälle von links nach rechts und zurück bereits beherrschen.

- Rechts haltet ihr zwei Bälle, links einen Ball,
- eure Hände sind leicht angewinkelt und in Höhe eures Bauches, die Handflächen zeigen nach oben,
- beginnt mit der rechten Hand („eins“), dann folgt der Ball der linken Hand („zwei“) und zum Schluss der zweite Ball aus eurer rechten Hand („drei“),
- versucht, wie bei der vorhergehenden Übung, die ersten beiden Bälle zu fangen – den dritten dürft ihr einfach auf den Boden fallen lassen,
- wenn ihr euch an diese Bewegung gewöhnt habt, fangt auch den dritten Ball! Begleitet die Übung mit „eins – zwei – drei – fang!“

Überkreuzbewegungen
Koordination
Geduld

5–10 min





Mein Bewegungstagebuch

Mit diesem Tagebuch kannst du deine Bewegungszeit genau ausrechnen. Suche dir dazu einen beliebigen Tag unter der Woche aus!

Wann	Was hast du gemacht?	Wie lange?
nach dem Aufstehen		
auf dem Schulweg		
im Unterricht		
in der großen Pause		
auf dem Schulweg		
über Mittag		
bei den Hausaufgaben		
am Nachmittag		
im Verein		
am Abend		
Wie lange hast du dich heute bewegt?		

Kivi



🕒 mind. 1 Schulstunde

Stille-Bild



Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen von ca. 4 - 6 Kindern. Fordern Sie die Gruppen auf, sich jeweils um einen Tisch (eventuell zwei Tische zusammenschieben) zu setzen. Stellen Sie für jede Gruppe Farbstifte und ein großes Zeichenblatt (mind. DIN A3) bereit. Erklären Sie der Klasse den Übungsverlauf:

„Heute malen wir ein Stilleben der besonderen Art. Dabei ist Schweigen das oberste Gebot! Wenn ihr mein Signal hört (beispielsweise eine Klangschale), dann beginnt zu malen. Ertönt das Signal erneut, so wechselt ein Kind jeder Gruppe zum nächsten Tisch (am besten im Uhrzeigersinn). Dort malt es am Stilleben der anderen Gruppe weiter. Dabei sind Absprachen strengstens verboten!“



Tipp: Spannend ist es zu beobachten, ob ein Kind allein vor sich hin malt, sich auf Gruppenprozesse einlässt, sich unterordnet oder selbst aktiv wird.

Erklären Sie den Kindern, dass das Stilleben eine Art der Malerei (Kunstform) ist, bei der nur unbelebte Gegenstände gemalt werden. Dies können Früchte, Blumen, Haushaltsutensilien, Musikinstrumente, etc. sein.

Auf diese Weise kann auch ein Kunstwerk entstehen, an dem die Kinder gemeinsam modellieren (z.B. aus Knetmasse oder Ton). Die gemeinsamen Kunstwerke können Sie dann in der Klasse aufhängen oder ausstellen.



Entspannungsrätsel

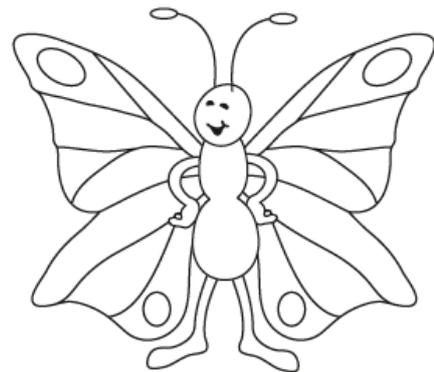
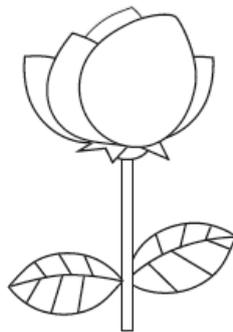
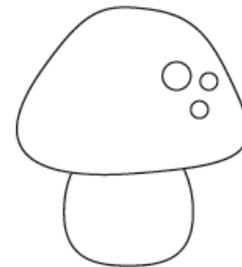
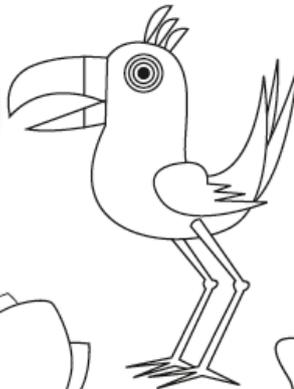


Liebe Eltern, lesen Sie Ihrem Kind bitte folgende Rätselgeschichte vor:

Stell dir vor, dass du dich in ein Tier verwandelst. Du bist ein sehr kleines Tier. Den Winter über versteckst du dich in einer festen braunen Hülle und niemand kann dich sehen. Die Frühlingssonne schenkt dir wohlige Wärme. Du spürst, wie deine Kräfte wachsen. Du dehnst dich und streckst dich, bis die braune Hülle um dich herum zerplatzt. Du faltest deine beiden Flügel auseinander. Sie haben ein zartes Muster aus vielen verschiedenen Farben. Du spürst, dass deine Flügel dich in den Himmel tragen. Du kannst fliegen. Du riechst die Düfte der Blumen und spürst die Wärme der Sonne. Du setzt dich auf eine Blüte und holst dir dort Nahrung. Was bist du?



Kreise die richtige Lösung ein und male alles kunterbunt an!



Ähnliche Geschichten können Sie sehr leicht selber erfinden. Stellen Sie sich nur bildlich vor, wie das Tier oder der Gegenstand aussieht und versuchen Sie, ihn möglichst genau zu beschreiben (Farbe, Größe, Form, Töne, etc...).

⌚ 1 Schulstunde

e. Zitrone versteckt Zucker

Ein Liter Limonade bzw. Cola enthält etwa 100 g Zucker. Das entspricht einer Menge von 25 Stück Würfelzucker. Den Empfehlungen der WHO und der Ernährungsgesellschaften zufolge sollten Kinder im Volksschulalter im Laufe eines Tags nicht mehr als 10 Würfelzucker konsumieren (= 10% der Gesamtenergiezufuhr). Zucker steckt in sehr vielen Nahrungsmitteln wie beispielsweise Joghurt, Gebäck und Süßwaren. Daher ist es ratsam, den Durst möglichst mit zuckerfreien und zuckerarmen Getränken zu löschen.

Mit folgendem Experiment können Sie den Kindern bewusst machen, wie viel Zucker in Limonaden steckt.

Dazu brauchen Sie

- 1-2 Flaschen Zitronen-Limonade
- Zuckerwürfel
- Waage
- Wasser
- 1 Glaskrug
- 1 Litermaß
- 1 Schneebesen
- 1 Zitrone
- 1 Zitruspresse
- Für jedes Kind einen Trinkbecher

Auftrag an die Kinder

- Türmt 25 Zuckerwürfel neben einer Limonadenflasche auf, um zu sehen, wieviele Stück Zucker in der Flasche stecken,
- füllt einen Liter lauwarmes Wasser in den Glaskrug, gebt 25 Stück Würfelzucker hinein und rührt, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat!

Jedes Kind darf jetzt einen Schluck kosten. Achtung: Nur die Hälfte des Zuckerwassers an die Kinder verteilen! Wie schmeckt das Getränk?

Lassen Sie die Kinder nun die Limonade zum Vergleich kosten. Was schmeckt süßer – die Limonade oder das Zuckerwasser?

Geben Sie den Saft einer Zitrone ins Zuckerwasser. Wie schmeckt das Getränk nun? Was ist passiert?

Ergebnis

Die Zuckerlösung schmeckt erheblich süßer als die Limonade, denn die Säure der Zitrone überdeckt den Zuckergeschmack.



Ziel: Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, wie viel Zucker in Limonaden und Cola steckt. Außerdem sollen sie erleben, wie „Zucker durch Säure versteckt wird“.



Lassen Sie die Kinder die Zuckerwürfel auf eine digitale Küchenwaage legen, bis 100 g erreicht sind.



Früchte-Sudoku

Zeichne die fehlenden Früchte in die Sudoku-Tafel! Die richtige Anordnung ist gar nicht so einfach. Vielleicht können dir ja deine Eltern dabei behilflich sein.

Wörter-Bingo

Wie gut kennst du den Wortschatz deiner Familie? Wer mitspielt, schreibt fünf Wörter, die in eurer Familie oft verwendet werden, auf einen Zettel. Dann hört alle genau hin! Jedes Mal, wenn ein anderes Familienmitglied eines der Wörter nennt, darf es auf eurem Zettel durchgestrichen werden. Wer zuerst alle Wörter durchgestrichen hat, ruft laut „Bingo“ und hat gewonnen. Dann können die Wörter vorgelesen werden.

Lösung des Früchte-Sudokus