



ISS, WAS UMDIE ECKE WÄCHST!

SUPERFOODS - Die Superhelden der Pflanzenwelt

„Superfoods“ sind Lebensmittel, die uns mit besonders vielen und besonders wichtigen Vitaminen, Mineralien und anderen Nährstoffen versorgen und als gesundheitsfördernd gelten.

Oft sind exotische Produkte dafür bekannt. Aber auch heimische Erzeugnisse liefern uns extra viele Vitamine, Mineralien und andere wertvolle Stoffe.



Tipp: Eine gute Alternative zu exotischen „Superfoods“ sind heimische Lebensmittel.

Sie haben einen vergleichbaren Nährstoffgehalt. Kurze Transportwege schonen hierbei die Umwelt. Sie sind kostengünstiger. Der ökologische Fußabdruck ist bei heimischen Superfoods viel besser.

JETZT DU!

Deine Aufgaben:

- Lies den Text im oberen Feld gut durch.
- Scanne den QR-Code und schau das Arbeitsblatt „Superfood - super nah“ an.



Bearbeite jetzt dein Lapbook:

- Finde super gesunde, heimische Lebensmittel.
Beschreibe Aussehen, Geschmack und den Super-Faktor darin.
- Stelle dein Superfood der Klasse vor.



Du bist jetzt Experte!

- ✓ Du kennst dich aus, wann Obst und Gemüse jeweils Saison hat.
- ✓ Du verstehst, dass du mit regionalen Produkten das Klima schonst.

