



Station 1 · Wörter

Vorname: _____ Name: _____

Klasse: _____ Datum: _____

Lernbereich: Lebensgestaltung



Station 1

15 Minuten · Wechselt die Rollen: Zeit, Schreiben, Sprechen, Material.



Aufgabe 1.

Dilara lernt in ihrer Ausbildung neue Wörter. **Verbindet** jeden Begriff mit der richtigen Beschreibung.

a) die Zutat

So viel isst man auf einmal, zum Beispiel einen Apfel.

b) ungesüßt

Davon braucht der Körper etwa 1,5 Liter am Tag.

c) die Portion

Ein Teil, aus dem ein Produkt gemacht ist, zum Beispiel Mehl.

d) sättigen

Ein Essen macht satt, und der Hunger bleibt lange weg.

e) die Flüssigkeit

In einem Getränk ist kein zugesetzter Zucker.



Aufgabe 2.

Setzt die Silben zu vier Nomen zusammen. Schreibt jedes Nomen mit Artikel unter das passende Bild.

Silben: cker · Da · korn · lis · Voll · tum · te · brot · Zu · ta · Zu · ten



die Zutatenliste



das Datum



der Zucker



das Vollkornbrot



Aufgabe 3.

Ein ausgewogener Tag hat vier Gruppen. **Sortiert** die acht Lebensmittel in die Tabelle. Schreibt jedes Wort mit Artikel.

Wortbank: Karotte · Reis · Käse · Banane · Paprika · Vollkornbrot · Ei · Apfel

Gemüse:

die Karotte, die Paprika

Getreide:

der Reis, das Vollkornbrot

Eiweiß:

der Käse, das Ei

Obst:

die Banane, der Apfel



Station 2 · Verstehen

Vorname: _____ Name: _____

Klasse: _____ Datum: _____

Lernbereich: Lebensgestaltung



Station 2

15 Minuten · Wechselt die Rollen: Zeit, Schreiben, Sprechen, Material.



Aufgabe 1.

Lest den Text über Dilara laut vor. Kreuzt an: richtig oder falsch?

- Dilara (18) macht eine Ausbildung zur Pflegefachhelferin im Seniorenheim. Ihr Frühdienst beginnt um 6 Uhr. Sie frühstückt nicht und trinkt bis zur Pause um 9 Uhr nichts. Dann holt sie sich am Automaten einen Energydrink und einen Schokoriegel. Kurz danach ist sie wach, gegen 11 Uhr aber wieder müde.

richtig falsch

☐☒

a) Dilara frühstückt vor dem Frühdienst.

☒☐

b) Bis 9 Uhr trinkt Dilara nichts.

☐☒

c) Der Energydrink hält Dilara bis zum Mittag wach.



Aufgabe 2.

Dilara sucht ein Müsli. **Lest** die zwei Zutatenlisten. Kreuzt an: Müsli A oder Müsli B?

- **Müsli A:** Haferflocken, Nüsse, Rosinen, Zucker
Müsli B: Zucker, Haferflocken, Schokolade, Honig

Müsli A Müsli B

☐☒

a) In diesem Müsli steckt mehr Zucker.

☒☐

b) Dieses Müsli passt besser zu einem ausgewogenen Frühstück.



Aufgabe 3.

Verbindet jedes Problem von Dilara mit der passenden Lösung.

a) Um 11 Uhr ist sie müde.

Sie frühstückt ein Vollkornbrot.

b) Um 8 Uhr hat sie Hunger.

Sie achtet auf das Datum.

c) Ihr Salat ist alt.

Sie trinkt öfter Wasser.



Station 3 · Sprechen

Vorname: _____ Name: _____

Klasse: _____ Datum: _____

Lernbereich: Lebensgestaltung



Station 3

15 Minuten · Wechselt die Rollen: Zeit, Schreiben, Sprechen, Material.



Aufgabe 1.

Interviewt euch zu zweit. Antwortet in ganzen Sätzen und nennt einen Grund. Wechselt dann die Rollen.

► Dilara ist 18 und macht eine Ausbildung in einem Seniorenheim. Essen ist privat. Ihr dürft auch als Dilara antworten.

- a) **Ich esse um 7 Uhr ein Brot, weil ich sonst in der Schule Hunger habe.**
- b) **Ich trinke etwa einen Liter, meistens Wasser und Tee.**
- c) **Am Kiosk kaufe ich oft eine Breze, weil sie günstig ist.**
- d) **Ja, beim Eistee stand Zucker ganz vorne.**
- e) **Ich möchte jeden Tag eine Flasche Wasser mitnehmen.**



Aufgabe 2.

Spielt das Gespräch im Pausenraum des Seniorenheims. Tauscht dann die Rollen.

Rolle A: Dilara

„Ich habe nicht gefrühstückt und in der Pause einen Energydrink getrunken.“ · „Jetzt bin ich total müde.“ · „Was soll ich morgen anders machen?“

Rolle B: Frau Weber, Kollegin

„Was hast du heute schon gegessen?“ · „Iss vor dem Dienst ein Vollkornbrot, weil es lange satt macht.“ · „Trink Wasser, wenn du wach bleiben willst. Der Energydrink weckt nur kurz.“



Aufgabe 3.

Eine Person liest eine Aussage vor. **Sagt** reihum, ob ihr zustimmt, und nennt einen Grund aus dem Heft.

- a) **Nein. Ohne Frühstück wird man schnell müde.**
- b) **Das finde ich richtig. Dann gibt es in der Pause eine Wahl ohne Zucker.**
- c) **Nein. Auch dann muss man die Zutatenliste lesen.**
- d) **Das finde ich nicht. Am Ende zählt die ganze Woche.**

individuelle Lösung



Station 4 · Anwenden

Vorname: _____ Name: _____

Klasse: _____ Datum: _____

Lernbereich: Lebensgestaltung



Station 4

15 Minuten · Wechselt die Rollen: Zeit, Schreiben, Sprechen, Material.



Aufgabe 1.

Dilara (18, Azubi im Seniorenheim) plant ein Frühstück für acht Azubis. **Kreuzt** die sechs Produkte für ein ausgewogenes Frühstück an.

Produkt	Menge	Preis	kaufen
Vollkornbrot, geschnitten	1 Laib	2,80 €	☒
Käse in Scheiben	400 g	3,50 €	☒
Naturjoghurt ohne Zucker	1 kg	2,20 €	☒
Cola	6 Flaschen	5,40 €	☐
Äpfel	2 kg	3,00 €	☒
Energydrink	4 Dosen	5,20 €	☐
Paprika	3 Stück	1,80 €	☒
Mineralwasser	6 Flaschen	1,50 €	☒



Aufgabe 2.

Die Gruppe hat 20,00 Euro. **Rechnet** mit den Preisen aus Aufgabe 1.

Einkauf	Das kostet	Rest
die sechs angekreuzten Produkte	14,80 €	5,20 €
dazu ein zweiter Laib Vollkornbrot	17,60 €	2,40 €



Aufgabe 3.

Schreibt die Einkaufsliste mit Menge und Preis auf das Plakat und darunter drei ganze Sätze: Warum ist das Frühstück ausgewogen?

1.

Vollkornbrot bringt Getreide, Käse und Joghurt bringen Eiweiß.

2.

Mit Äpfeln und Paprika gibt es auch Obst und Gemüse.

3.

Wir trinken Wasser, weil es den Durst ohne Zucker löscht.