

## NAWI ARBEITSAUFTRAG 20. APRIL BIS 4. MAI

### 1. Erstelle ein Essprotokoll (1. Mein Essprotokoll)

Trage zwei Wochen alles in die Tabelle ein, was du isst oder trinkst.

Schaue dir das Beispiel an, bevor du anfängst.

Zeichne dafür die Tabelle auf ein extra Blatt und ergänze die Tabelle jeden Tag mit einer neuen Spalte

**Extra:** Du kannst zusätzlich mit deinem Smartphone Fotos von deinen Mahlzeiten machen.

### 2. Werte dein Essprotokoll aus

a) Was isst du häufig? Was isst du selten? Mit wem isst du häufig? Etc.

b) Findest du, du ernährst dich gesund? Erkläre die Gründe für deine Entscheidung mit dem Wissen, was du die letzten Wochen erlernt hast!

### 3. Zusatzaufgabe:



Du hast dir den Weg der Pizza durch den Körper angeschaut.  
Jetzt wird es Zeit eine Pizza durch deinen Körper zu schicken ;)!

Backe eine Pizza!!!

Und wer mag, macht ein Foto davon und schickt es mir per E-Mail zu. ;)

**BITTE NUR MIT ERLAUBNIS DEINER ELTER!!! Es wird nämlich ganz schön heiß!**



# 1. Mein Essprotokoll

Tag /Dauer	Was?/ Wie viel?	Wo?	Mit wem? Was machst du nebenbei?	Grund?
<i>z.B. Montag, den 20.04.2020 8:00 Uhr - 8:20 Uhr ... 13:00-13:30 Uhr</i>	<i>1 Schale Müsli 1 halben Apfel 1 Tasse Kakao ...</i>	<i>zu Hause am Esstisch ...</i>	<i>Mama, Papa, Schwester, Mit meiner Familie unterhalten Eine WhatsApp-Nachricht schreiben</i>	<i>Wir frühstücken jeden Morgen gemeinsam.</i>
<i>Dienstag ...</i>				
<i>Mittwoch ...</i>				

(Quelle: Plan L. Leben bewusst gestalten - Ernährung, Konsum, Gesundheit, S.24.)

## **Zusatzaufgabe: Pizza, Pizza, Pizza !!!!!**

BITTE NUR MIT ERLAUBNIS DER ELTER!!! Es wird nämlich ganz schön heiß!

Ihr sollt nicht extra einkaufen gehen, vielleicht habt ihr auch schon alles zu Hause für einen Pizzateig.

Lasst euch bitte beim Arbeiten mit dem Backofen von euren Eltern helfen und auch nur mit Erlaubnis der Eltern!!!!

Für den Belag könnt ihr gut euren Kühlschrank durchforsten und gucken, was euch schmeckt.

Pizza lässt sich auch ohne Käse zubereiten, falls mal kein Käse zu Hause ist. Das Gemüse vorher in etwas Öl einlegen und dann auf die Pizza, dann geht das auch ohne Käse.

**Jetzt zum Rezept für den Teig.**

**Ihr benötigt für 2 Pizzen (reicht bei uns für 2 Erwachsene):**

- 1 Esslöffel Olivenöl für den Teig (habt ihr das nicht, geht auch normales Öl)**
- 1  $\frac{3}{4}$  Löffel Salz ( Wer hat bei den Brüchen aufgepasst)**
- 1  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Trockenhefe**
- 400g Mehl (je nach Mehlsorte braucht man häufig mehr)**
- 250 ml lauwarmes Wasser**

Ein bisschen Mathe ist jetzt natürlich gefragt, denn die meisten von euch haben Geschwister und ihr benötigt mehr Teig. Wir Lehrer sind so gemein ;) Aber dann wisst ihr mal, dass man Mathe auch gebrauchen kann ;) - Zu  $\frac{1}{4}$  kann man auch 0,25 sagen!

## **Jetzt den Teig zubereiten:**

- In eine Schüssel 250 ml lauwarmes Wasser gießen**
- 1 Esslöffel Öl**
- Hefe**
- Salz**
- Jetzt rühren**
- Mehl dazu**
- Rühren, bis er sich nicht mehr rühren lässt.**
- 6 Minuten auf einer Fläche mit Mehl kneten**

**Ist der Teig weiterhin zu klebrig, etwas Mehl dazugeben.**

- Schüssel mit Öl ausstreichen**
- Teig zur Kugel formen und den Teig einmal in der Schüssel drehen, bis überall am Teig etwas Öl ist.**
- Tuch oder Folie über die Schüssel**
- Jetzt lasst den Teig an einem warmen Ort 1 ¼ bis 1 ½ Stunden gehen**

**So, der Teig ruht.**

**Jetzt könnt ihr Gemüse schneiden, Käse, Wurst, was auch immer ihr gerne esst.**

**Anstatt Tomate kann man auch mal Schmand oder Frischkäse auf den Teig streichen.  
Das ist auch sehr lecker.**

**1,5 Stunden sind vorbei:**

**Backofen auf 180° C vorheizen**

**Backpapier aufs Backblech**

**Teig ausrollen oder mit den Händen auf dem Backblech verteilen**

**nun belegen**

**(Tipp: Wer Spinatblätter gerne mag, legt sie erst kurz bevor die Pizza fertig ist  
auf diese, dann verbrennen sie nicht)**

**in den Backöfen**

**und kontrollieren ob der Teig gut ist. Das ist je nach dicke des Teigs  
unterschiedlich. Lass dir von deinen Eltern helfen.**

**Ist der Teig gut, nehmt ihr die Pizza aus dem Ofen**

**Und genießen, schmecken lassen, vielleicht mal vor Freude kurz schmatzen ;),  
Bauch reiben und stolz auf dich sein, was du zu Essen gemacht hast.**

**Liebe Grüße**

**K. Blankenburg und K. Hoffmann**