Essen nach Jahreszeiten

Leitfaden für eine ökologische Erziehung

Wenn du Obst und Gemüse außerhalb ihrer Jahreszeit isst:

Müssen die Landwirte chemische Mittel und Insektenvertilger benutzen, um die Pflanzen wachsen zu lassen. Dies kann die Luft und das Grundwasser verschmutzen und Menschen, Tiere und nützliche Insekten, wie die Bienen, gefährden. Auch das Obst und Gemüse nimmt dadurch einen faderen Geschmack an.

Die Lebensmittel, die außerhalb der Jahreszeiten gegessen werden, kommen immer von weit her. Die Produkte reisen über viele Kilometer und dies verbraucht eine enorme Menge an Kraftstoff. Die Verbrennung von Kraftstoffen verursacht Umweltverschmutzung, heizt unseren Planeten auf und fördert Brände und Stürme.

Wenn du Obst und Gemüse in der richtigen Jahreszeit isst:

Müssen die Landwirte nicht so viele chemische Substanzen anwenden, weil sie schon ausreichend Wärme, Wasser und Sonnenlicht erhalten, um zu wachsen! Dein Essen wird einen weit besseren Geschmack haben und sehr viel mehr Vitamine enthalten, die auch dich groß und stark werden lassen!

Die Lebensmittel, die in der richtigen Jahreszeit verzehrt werden, sind höchstwahrscheinlich in deiner Nähe angebaut worden. So müssen sie nicht über lange Strecken transportiert werden, um auf deinen Tisch zu gelangen. Das bedeutet, weniger Energieverbrauch und weniger Umweltverschmutzung!

Jede Obst- und Gemüsesorte hat ihre Jahreszeit und dies aus gutem Grund! Jede Art von Pflanze braucht bestimmte klimatische Voraussetzungen, um wachsen und reifen zu können (das bedeutet, das sie zum Verzehr bereit ist).

OBST UND GEMÜSE IM WINTER



Das Vitamin C in **Orangen** hilft dir, gesund zu bleiben, so kannst du einen Schneemann bauen.



Das Kalzium in **Broccoli** macht dich stark, so kannst du den ganzen Tag im Schnee spielen.



Aber mit Bauchweh draußen zu sein, macht keinen Spaß. **Artischocken** helfen deinem Magen bei der Arbeit, so kannst du getrost den ganzen Winter über spielen.



Die süße **Kiwi** stärkt dein Herz und hilft dem Kreislauf, so bleibst du warm, auch wenn es draußen kalt ist.

OBST UND GEMÜSE IM FRÜHJAHR



Kirschen enthalten Kalium, das die Muskeln stärkt, so kannst du auf Bäume klettern!



Karotten machen ein ulkiges Geräusch beim Kauen. Sie enthalten Vitamine für die Gesundheit der Augen, so fängst du jeden Ball.



Spargelsind voll Vitamin K, das dir hilft, früher Wunden zu heilen, wenn du dir mal beim Spielen weh tust.



Die leckeren **Erdbeeren** bekämpfen schädliche Bakterien, so kannst du immer mit deinen Freunden spielen.

OBST UND GEMÜSE IM SOMMER



Wassermelonen enthalten, wie der Name schon sagt, viel Wasser und Nährstoffe, um dich während der heißen Sommertage zu erfrischen.



Pfirsiche stärken die Augen, so kannst du auf dem Strand nach Muscheln Ausschau halten.



Auberginen tun deinem Gedächtnis gut, so kannst du dich besser an das ABC und das kleine Einmaleins erinnern.



Tomaten sind gut für dein Herz, so hast du viel Energie zum Schwimmen.

OBST UND GEMÜSE IM HERBST



Eine **Birne** essen macht deine Zähne stark, so das du auf jedem Photo lächeln kannst!



Das Vitamin A im **Kürbis** hält dich in Form, so kannst du lange Wanderungen in den Wäldern machen.



Kastanien schenken dir Energie, um auch bei Regen draußen zu spielen.



Pilze machen deine Knochen stark, so kannst du in die Haufen von Herbstlaub springen.

5 WEGE, UM DAS ESSEN NACH JAHRESZEITEN FRÖHLICH ZU GESTALTEN:

1. Pflanze einen Garten in deinem Grundstück oder in Blumenkästen. Kinder essen Gemüse lieber, wenn sie beim Anbau helfen konnten!

2. Besuche einen Wochenmarkt in deiner Nähe. Diese ist eine vortreffliche Art, um zu lernen, wo das Obst und Gemüse herkommt und welches der Jahreszeit entspricht.

3. Mache etwas Lustiges aus Obst und Gemüse! Verwende Keksförmchen, um fröhliche Formen auszustechen. Oder mach´ ein Spiel: frag dein Kind, die Farben zu nennen und die Zusammensetzung zu raten.

4. Nutze dein Kühlfach. Hausgemachte Shakes und Wassereis sind eine leckere Art und Weise, Obst zu essen.

5. Finde einen Weg, um deinem Kind Obst und Gemüse schmackhafter zu machen. Du kannst, zum Beispiel, Gemüse in seine Lieblingsgerichte schmuggeln, indem du zerkleinertes Gemüse zur Pastasoße gibst oder auch Blumenkohl als "Reis" verwendest. Die Möglichkeiten sind unendlich!

adventerra GAMES

Besuche unsere Website
www.adventerragames.com
um weitere
Erziehungsspiele zum
Thema Ökologie
für jedes Alter zu entdecken!

@AdventerraGames

Nutze ***#playadventerra***
um uns zu zeigen,
wie DU unseren Planeten beschützt!

© 2022 von Adventerra Holdings, S.A.,
Via Ariosto 1, Luzern, Schweiz 6900.
Adventerra™ ist eine Marke der Adventerra Holdings, S.A.
Alle Rechte vorbehalten.