

Dem Schutzschild-vitamin auf der Spur

Jolinchens Detektivspiel mit Obst und Gemüse

Vitamin C baut unser körpereigenes Schutzschild auf. Viren und Bakterien prallen daran ab – peng!
Schau dir mit Jolinchen wichtige Obst- und Gemüsesorten an.



Vorbereitung

- Schneide die 16 Spielkarten aus und knicke sie in der Mitte. So hast du auf der einen Seite das Bild, auf der anderen Seite die Angaben. Wenn du magst, kannst du die Kartenseiten auch zusammenkleben.
- Male das Obst und Gemüse in den richtigen Farbe aus. Manche Sorten gibt es auch in verschiedene Farben. Wenn du die Farbe nicht kennst, gehe auf Detektivsuche – etwa im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt.
- Lege die fertigen Spielkarten mit der Bildseite nach oben auf den Tisch.

Spielaufgaben

Spiel 1 Der Marktfrau ist der Stand umgekippt. Alle Gemüse- und Obstsorten liegen durcheinander. Detektiv Jolinchen ruft dich zum Sortieren zur Hilfe. Was kommt in den Gemüsekorb, was in den Obstkorb?

Obst (ist meistens süß)... | Gemüse (muss jedes Jahr neu gepflanzt werden): ...

Spiel 2 Im Geschäft oder auf dem Markt bekommen wir eine große Auswahl an Obst und Gemüse. Manche Produkte haben kurze Transportwege, mache lange. Hilf Detektiv Jolinchen beim Klären der Herkunft. Welche Sorten wachsen bei uns auf dem Feld oder im Garten, welche Sorten kommen mit dem Lastwagen, Schiff oder Flugzeugt aus fernen Ländern?

heimisch: ... | von weiter her:...

Spiel 3 Schmecken Erdbeeren im Dezember? Detektiv Jolinchen weiß: Nein! Obst und Gemüse schmecken dann am besten, wenn man es frisch geerntet essen kann. Und dann enthalten sie auch am meisten Vitamin C. Ordne die heimischen Obst- und Gemüsesorten nach den Jahreszeiten, wann sie bei uns auf dem Feld oder im Garten wachsen.

(Banane, Orange, Zitrone und Zuckermelone spielen also nicht mit – diese Früchte wachsen in fernen Ländern meist ganzjährig.)

Im Frühjahr/Sommer: ... | Im Herbst/Winter:...

Spiel 4 Auf und nieder immer wieder – Detektiv Jolinchen trainiert seine Fitness bei der Ernte. Wo wachsen die ganzen bunten Leckereien? Feld, Strauch oder Baum? Was müssen Jolinchen und du tun, um an das Obst und Gemüse zu kommen?

*In der Erde graben: ... | Zur Erde bücken: ... |
Vom Strauch pflücken: ... | ... Auf einen Baum klettern:...*

Spiel 5 Jetzt schau dir mit Detektiv Jolinchen die Vitamin C-Angaben an. Du weißt ja: Vitamin C ist das Abwehrvitamin! Je höher die Zahl, umso besser! Sortierte zuerst die Obstsorten: Welches Obst ist Spitzenreiter? Was steht auf Platz 1, was auf Platz 2, was auf Platz 3 und so weiter. Es geht dabei übrigens immer um die Menge an Vitamin C in 100 g Obst oder Gemüse.

Für Kinder, die im Rechnen in der Schule schon weiter sind: Ein Milligramm (mg) ist ein Tausendstel Gramm (g). Andersherum: 1 g = 1000 mg.

Die Reihenfolge von viel bis wenig ...

Spiel 6 Wie sieht es beim Gemüse aus? Wer holt hier den Vitamin C-Pokal?

Die Reihenfolge von viel bis wenig: ...

Spiel 7 Jetzt wird gemischt! Alle treten gemeinsam an: Obst und Gemüse! Wer macht das Rennen?

Die Reihenfolge von viel bis wenig: ...

*Fällt dir was auf?
Petersilie, Paprika, Rosenkohl und Brokkoli
sind jedes Mal auf dem Siegereitertreppchen.
Jetzt weißt du, warum ich so selten Schnupfen habe
und fit bin wie mein Turnschuh!
Brokkoli ist dabei – mein Lieblingsgemüse. Yippy!*

Spannende Zusatzinfos vom Detektiv Jolinchen

Petersilie hat gaaanz viel Vitamin C. Aber mal ehrlich: Hast du schon mal 100 g auf einmal gegessen? Wiege die Menge mal ab! Das ist schon ein kleiner Berg Petersilie!
Meine Lösung dazu: Petersilie so oft wie möglich in kleinen Mengen dazu: auf das Käsebrot streuen, über die Kartoffeln oder die Suppe, Kräuterquark damit machen... Probiere es aus!

Apropos Kartoffeln: Die haben ja eher wenig von dem Supervitamin. Da wir in Deutschland aber fast jeden Tag Kartoffeln essen – als Kartoffelbrei, Kartoffelsuppe, Rösti und natürlich auch mal als Pommes – kriegen wir durch die vielen kleinen Mengen auch viel Vitamin C in die Körperfabrik!



Lösungen

*Ersten gucken,
wenn du fertig bist!*



Spiel 1

*Obst (ist meistens süß): Apfel, Banane, Erdbeere, Kiwi, Orange, Zitrone, Zuckermelone
Gemüse (muss jedes Jahr neu gepflanzt werden): Brokkoli, Kartoffel, Paprika,
Petersilie Radieschen, Rosenkohl, Tomate*

Spiel 2

*heimisch: Brokkoli Erdbeere, Apfel, Kartoffel, Kiwi, Petersilie, Paprika, Rosenkohl,
Tomate, Radieschen
von weiter her: Banane, Orange, Zitrone, Zuckermelone*

Spiel 3

*Im Frühjahr/Sommer: Erdbeere, Kiwi, Paprika, Petersilie, Radieschen, Tomate
Im Herbst/Winter Apfel, Brokkoli, Kartoffel, Rosenkohl*

Spiel 4

*In der Erde graben: Kartoffeln, Radieschen
Zur Erde bücken: Brokkoli, Petersilie, Rosenkohl, Zuckermelone
Vom Strauch pflücken: Erdbeere, Kiwi, Paprika, Tomate,
Auf einen Baum klettern: Apfel, Orange, Zitrone, Banane*

Spiel 5

*Die Reihenfolge von viel bis wenig:
Erdbeere, Zitrone, Orange, Kiwi, Zuckermelone, Apfel, Banane*

Spiel 6

*Die Reihenfolge von viel bis wenig:
Petersilie, Paprika, Rosenkohl, Brokkoli, Radieschen, Tomate, Kartoffel*

Spiel 7

*Die Reihenfolge von viel bis wenig:
Petersilie, Paprika, Brokkoli, Rosenkohl, Erdbeeren, Zitronen, Orangen, Kiwi,
Zuckermelone, Radieschen, Tomate, Kartoffel, Apfel, Banane*