



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



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:

Getreide:

Eiweiß:

Obst:



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) Wann isst du an einem Schultag deine erste Mahlzeit?
- b) Wie viel trinkst du ungefähr am Tag, und was trinkst du?
- c) Was kaufst du am Kiosk oder am Automaten am häufigsten?
- d) Hast du schon einmal eine Zutatenliste gelesen? Was hast du gefunden?
- e) Was möchtest du beim Essen oder Trinken in der nächsten Woche ändern?



Aufgabe 2.

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

Rolle A: Dilara

Du bist Dilara und hast Frühdienst ab 6 Uhr. Es ist 11 Uhr und du bist sehr müde. Erzähle, was du heute gegessen und getrunken hast. Frage, was du morgen anders machen kannst.

Rolle B: Frau Weber, Kollegin

Du arbeitest seit zehn Jahren im Seniorenheim. Frage Dilara, was sie heute gegessen und getrunken hat. Gib ihr zwei Ratschläge und nenne zu jedem Ratschlag einen Grund.



Aufgabe 3.

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

- a) Wer Frühdienst hat, braucht kein Frühstück.
- b) Der Automat im Seniorenheim sollte auch Wasser und Obst anbieten.
- c) Auf „Fettarm“ auf der Packung kann man sich verlassen.
- d) Ein Tag mit Pommes ist schlimm, auch wenn der Rest der Woche ausgewogen ist.



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		
dazu ein zweiter Laib Vollkornbrot		



Aufgabe 3.

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

1.

2.

3.