



ERNÄHRUNG

**NAHRUNGSMITTELGRUPPEN
OBST & GEMÜSE**

Amiridou Eleni, ΠΕ07

Spiridou Anastasia, ΠΕ08

Kalamera Maria, ΠΕ80

3.4 Gruppe 2: Obst und Gemüse

Dieser Gruppe gehören Früchte wie:

- Steinfrüchte (z.B. Pfirsiche, Kirsche)
- Riesenfrüchte (z.B. Äpfel, Birnen)
- Zitrusfrüchte (z.B. Orangen, Zitronen)
- Exotische Früchte (z.B. Ananas, Bananen)
- Andere Früchte (z.B. Trauben, Erdbeeren, Wassermelonen)



3.4 Gruppe 2 : Obst und Gemüse

- ❑ Blattgemüse, wie Salatarten und kostbares griechisches Grünzeug (Edivien, Vlita u.A.)
- ❑ Früchtige Pflanzen, wie die Tomate, die Gurke und die Paprika.
- ❑ Anderes Gemüse, wie die Aberginen, die Zuccini, die Brokkoli, die Karotten u.a.)



3.4 Gruppe 2 : Obst und Gemüse

Eigenschaften vom Obst und Gemüse:

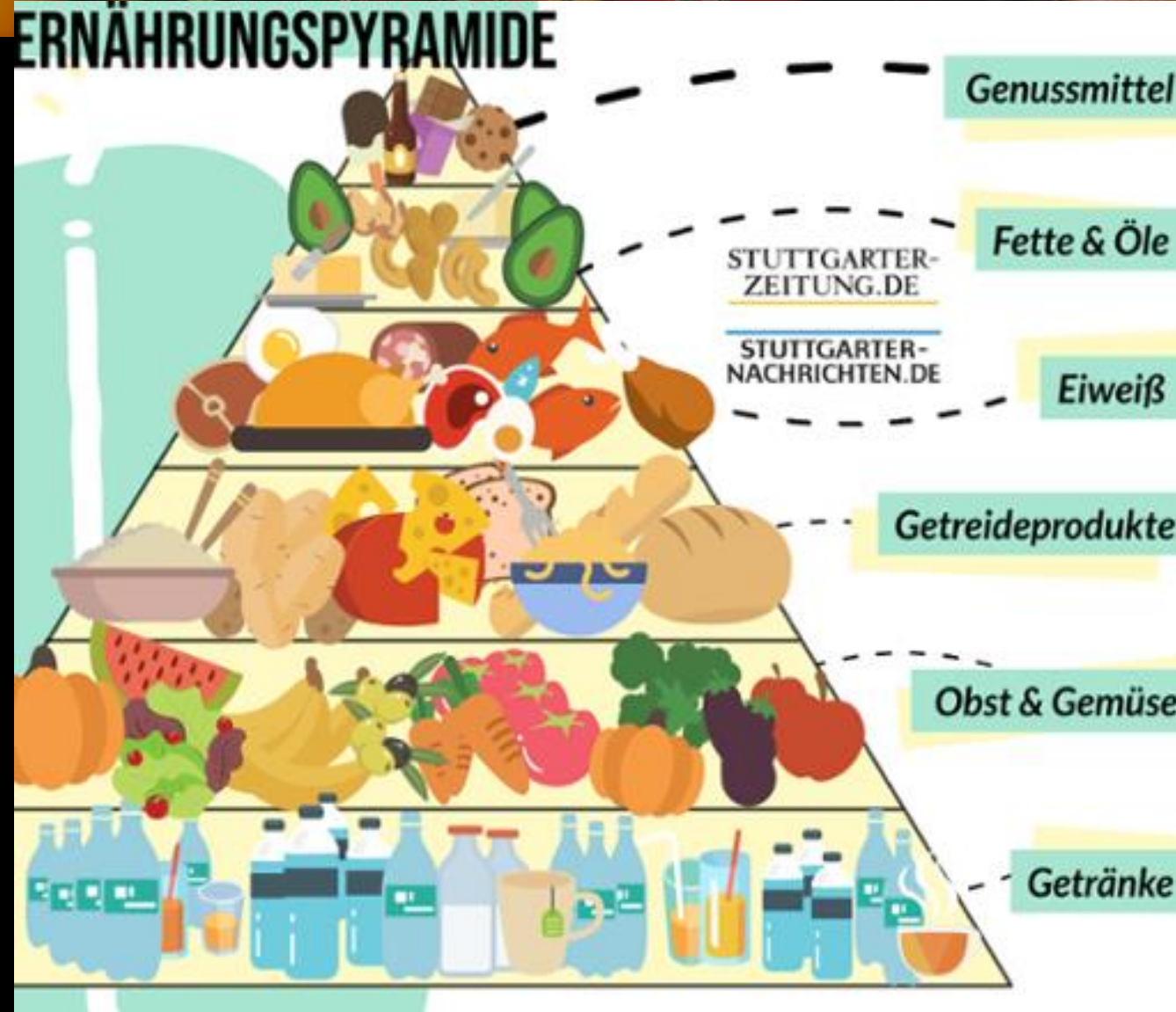
- kein Fett (außer Avokado)
- sie erhalten minimale Energie (weniger Kalorien),
Aufrechterhaltung des Körpergewichts
- Quelle der Ballaststoffe (Darmfunktion und Verstopfung
bekämpfen)
- Vitaminequelle (Vitamine C, einige B, Folsäure usw.
Vitamine B9) und Metalle (Kalium, Kalzium u.a.)
- Quelle von Antioxidantien (schützen den Körper vor dem
Verfall)
- Quelle von Antioxidantien (schützen den Körper vor dem
Verfall)



3.4 Gruppe 2: Obst und Gemüse



3.4 Gruppe 2: Obst und Gemüse



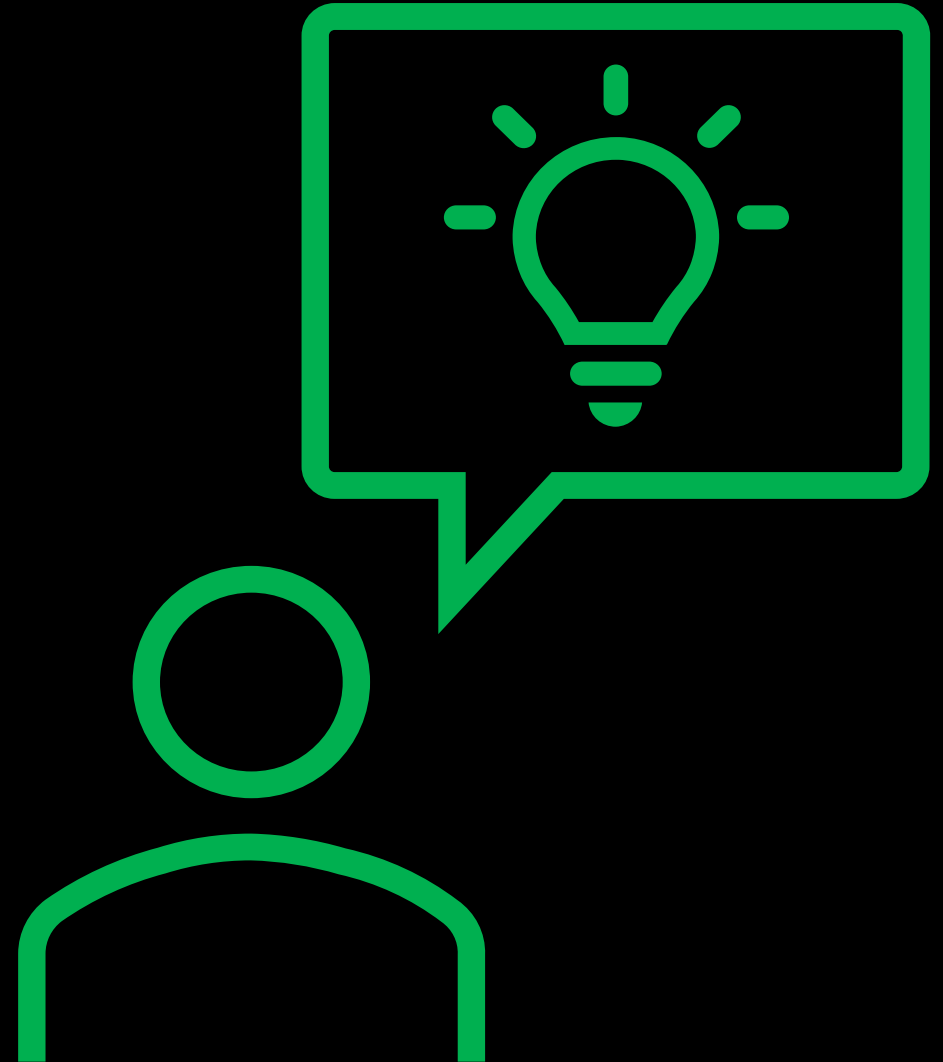
DIE VIER JAHRESZEITEN VON GIUSEPPE ARCIMBOLDO (1527 – 1593).

- In diesen Gemälden erzeugt der Künstler die Illusion von vier Porträts, indem er eine Kombination von Elementen wie Blumen, Obst und Gemüse verwendet, die sich auf jede Jahreszeit beziehen.
- Können Sie anhand dieser Zahlen herausfinden, welche Form jede Epoche darstellt?
- Giuseppe Arcimboldo war ein Künstler, der sich durch seine lebhafteste Phantasie, seine originellen Ideen, seine Liebe zum Detail, sein handwerkliches Können und seinen Humor auszeichnete.
- Seine Bilder haben oft symbolischen und allegorischen Inhalt.
- Der italienische Maler Giuseppe Arcimboldo malte von 1563 bis 1573 eine Serie von vier Gemälden, die den Jahreszeiten gewidmet sind.
- Die Vier Jahreszeiten sind in den wichtigsten Museen Europas (Wien, Madrid, Paris) zu finden.





FRAGEN AKTIVITÄTEN



BIBLIOGRAFIE - INTERNETSEITEN - BILDER

http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/pdf/8547/914/21-0186-02_Deutsch-ein-Hit-1_Germanika_B-Gymnasiou_Vivlio-Mathiti-T2/

http://ebooks.edu.gr/ebooks/d/8547/780/21-0035-02_Oikiaki-Oikonomia_A-Gymnasiou_Vivlio-Mathiti.pdf

http://ebooks.edu.gr/ebooks/d/8547/737/21-0018-02_Eikastika_A-Gymnasiou_Vivlio-Mathiti.pdf

Foto1 : <https://pixabay.com/users/lukabieri-4664461/>

Foto2: <https://www.bovary.gr/health-diary/2321/4-ygieina-froyta-poy-tha-ta-vreis-stin-agora-olo-hrono>

Foto3: <https://pixabay.com/el/users/aalmeidah-4277022/>

Foto4 : <https://pixabay.com/users/theotherben-12805249/>

Foto5: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ern%C3%A4hrungs_Pyramide.jpg

Foto6: <https://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.gesunde-ernaehrung-alle-wichtigen-regeln-mhsd.7a27a9cf-4a71-47c2-988a-2d24f8537581.html>

Foto7: <https://www.bewaremag.com/wp-content/uploads/2023/07/QUATRE-SAISONS-ARCIMBOLDO.jpg>