

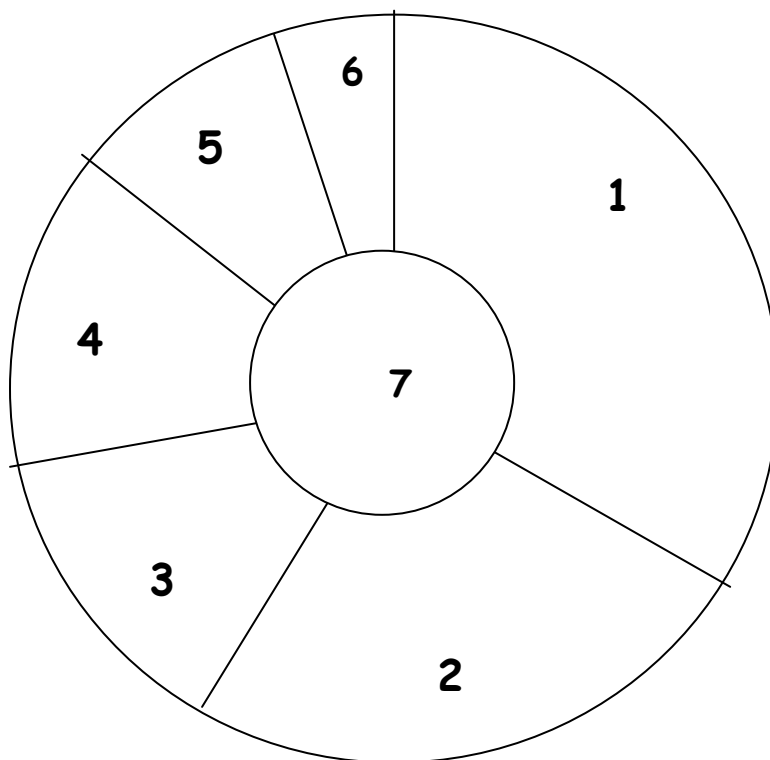
Ernährungskreis

Name:

Datum:

Arbeitsauftrag:

1. Lies die 10 Regeln der DGE.(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>
2. Tausche dich mit deinen Familienmitgliedern über den Inhalt aus.
 - Frage deine Familienmitglieder, wenn du Worte nicht verstanden hast.
3. Ordne, mit Hilfe der Informationen aus dem Text, die neben dem Kreis aufgezählten Lebensmittelgruppen den Zahlen im Ernährungskreis zu.



Hinweis: Die Größe des Kreisanteils gibt an, welche Menge dieser Lebensmittelgruppe wir pro Tag zu uns nehmen sollten.

- Getränke
- Fleisch, Wurst, Fisch und Ei
- Öl und Fette
- Gemüse und Hülsenfrüchten
- Milch und Milchprodukte
- Getreide und Getreideprodukte
- Wasser

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Gesundes Essen in Zeiten von Corona

Homeschooling Projekt: digitale Rezeptsammlung über euer Lieblingsgericht als Kochvideo

1.) Vorüberlegungen und Rezept vorbereiten

- Überlege dir zuerst dein Lieblingsgericht, dass du gerne kochen möchtest.
- Schreibe die Zutaten und die Mengenangaben auf und notiere es im Arbeitsblatt: „Kochrezept“. Das Arbeitsblatt: „Rezeptentwurf“ hilft dir dabei die richtigen Wörter zu finden für dein Rezept.
- Erläutere woher dein Gericht kommt und gehe auf kulturelle Besonderheiten ein.

Rezeptentwurf

Kleine Hilfe für meinen Rezeptentwurf

Satzanfänge

Zuerst... Zu Beginn... Anschließend.... Am Ende.... Dann..... Danach....
Zum Schluss..... Als Nächstes..... Nun..... Nach einer Weile..... Während..... Jetzt.....
Nach einiger Zeit..... Schließlich.... Zuletzt..... Nachdem.... Zunächst....

Verben

hinzufügen, vorbereiten, umrühren, rühren, schneiden, schnippeln, mixen, nehmen, einschalten, backen, gießen, vermengen, geben, verrühren, pürieren, verfeinern, waschen, dünsten, braten, erhitzen, hacken, kochen, warten, vorheizen, erwärmen,....

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Arbeitsblatt: Kochrezept



Hilfsmittel:

Zutaten:

Arbeitsanweisung:

2.) Film vorbereiten!

- Spielt die *Geschichte* gedanklich einmal nach für das Kochvideo.
- Ein Storyboard hält mit Skizzen der Szenen sowie kurzen Stichpunkten fest, wie der ungefähre Ablauf eines Films geplant ist.
- Skizziert die Szenen der Kochgeschichte in der Kategorie „Einstellungsskizze“. Es sollten etwa 3 bis 5 Szenen sein.
- In der Kategorie „Text und Ton“, hältst du fest, was du sagen möchtest.
- Auch schreibst du in der Kategorie „Zeit“ auf, wie viele Sekunden du brauchst für diese Einstellungen.
- Habt ihr eingeplant, wo die Kamera später sein wird in der Küche?
- Ist die Beleuchtung gut in der Küche?
- Haltet das Smartphone quer beim Filmen.
- Der Aufbau der Einstellungsskizzen/Storyboard, sollte folgende Struktur aufweisen:
 - 1.) Einführung: Mein Lieblingsgericht
 - 2.) Hauptteil: Vorgehensweise beim Kochen
 - 3.) Schluss

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Storyboard

Szene: _____

Nr.	Einstellungsskizze	Text/Ton	Zeit	Anmerkung
	Jede Abbildung auf dem Storyboard steht für eine Einstellung.	Schreibe auf, was du sagen möchtest		

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

--	--	--	--

3.) Filmen und vertonen.

- Ihr benötigt ein Smartphone mit der Funktion Kamera/Video.
- Kein Stativ zur Hand? Mit ein paar Handgriffen und einer Büroklammer ist es schnell selbst gebaut: <https://br.de/s/2SIHode>
- Aufnahmewinkel:
 - 1.) Die **subjektive Kamera** nimmt den Film aus der Sicht des Kochs auf. Hier wird in der Regel kein Stativ verwendet.
 - 2.) Auf der **Augenhöhe** sind Betrachter und Filmprotagonist (Kameramann und Koch) auf einer Ebene. Das wirkt neutral und sachlich bzw. erweckt Vertrauen.
 - 3.) Die **Bauchhöhe** betont die Perspektive von Kindern
- Zoom vermeiden, weil es Unruhe in das Bild bringt.
- Während des Filmens haltet euch an die Einstellungsskizzen/Storyboard und eurem Text/Musik und geht so vor:
 - 1.) Einführung: Mein Lieblingsgericht
 - 2.) Hauptteil: Vorgehensweise beim Kochen
 - 3.) Schluss

4.) Videodateien nachbearbeiten / zu einem Film zusammenstellen

- Die iOS App „iMovie“ gehört zur Standardausrüstung von iPads und iPhones und ermöglicht das Zusammenstellen und Nachbearbeiten von Video- und Fotodateien.
- Für den PC eignen sich die Open Source Programme:
 1. Movie Maker: https://www.chip.de/downloads/Windows-Movie-Maker_13007023.html
 2. Audacity: <https://www.audacity.de/>
- Übertragung vom Smartphone auf den PC: Der einfachste und klassischste Weg ist die Übertragung der Dateien mit einem USB-Übertragungskabel. Dieses liegt heutzutage meist als Kombilösung mit dem Netzstecker im Lieferumfang den Smartphones bei.
- Android Apps (kostenlos) in Playstore: Filmora

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Der Dreh ist abgeschlossen, aber was passiert mit unserem ganzen Filmmaterial? Das kommt jetzt in den Schnitt. Bevor es so richtig los geht, solltet ihr aber einige wichtige Dinge beachten:

- Einführung: <https://br.de/s/2TjcguN>
- Drehen mit dem Smartphone und warum ihr eure Videos unbedingt im Querformat aufnehmen solltet, ihr besser nicht zoomt <https://br.de/s/2TjXtOU>
- Tricks für spannende Bilder: <https://br.de/s/2Towb9i>
- Tipps für guten Ton: <https://br.de/s/2TsK4jg>
- Schnitt 1. Die Vorbereitungen: <https://br.de/s/2TolVrZ>
- Schnitt 2. Effekte und Blenden: <https://br.de/s/2TotkTJ>

Fertiges Beispiel: Eryk' s Lieblingsgericht: "Kartoffelflecken" in Zeiten von Homeschooling und Corona (Gesund essen)

Scann me!



By:
Faris Hammad
Email:hammad.faris@gmail.com