Essen und Trinken

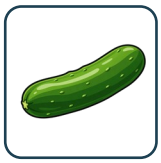
Boo! Tick und Bruno packen einen Picknickkorb für einen Ausflug ins Bärental. Ist die Banane Obst oder Gemüse? Und die Möhre? Schau dir jedes Bild an und kreise ein. Hilfst du mit? Du schaffst das!

Obst wächst meist an Bäumen und Sträuchern und schmeckt süß. Gemüse sind Blätter, Wurzeln oder Knollen. Beispiel: Die Möhre ist eine Wurzel, also Gemüse.

Obst oder Gemüse? Kreise ein.

Obst **Gemüse**

Obst Gemüse



Obst Gemüse

Obst Gemüse

Obst Gemüse

Hier gibt es noch mehr!

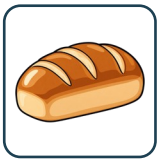
Übungsblatt
S1204-1

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Essen und Trinken

Im Picknickkorb ist noch viel mehr: Brot, Nudeln, Milch und Käse. Manches wird aus Getreide gemacht, manches aus Milch. Schau dir jedes Essen an und überlege, woraus es ist. Dann kreist du die richtige Gruppe ein. Boo-tastisch!

Wohin gehört es? Kreise ein.

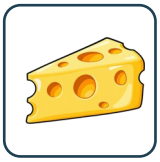


Obst Gemüse (Getreide) Milch

Obst Gemüse Getreide Milch

Obst Gemüse Getreide Milch

Obst Gemüse Getreide Milch



Obst Gemüse Getreide Milch

Obst Gemüse Getreide Milch

Obst Gemüse Getreide Milch

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-2

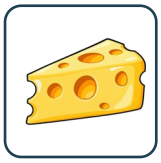
© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Essen und Trinken

Boo! Es gibt Getränke, Obst, Gemüse, Getreide, Milch und noch mehr. Jede Gruppe gibt deinem Körper etwas anderes, darum isst du am besten von allem etwas. Verbinde jedes Bild mit seiner Gruppe. Du schaffst das!

Der Ernährungskreis der DGE zeigt: Von großen Stücken (Gemüse, Getreide) darf es viel sein, von kleinen (Öl, Fleisch) wenig. Getränke stehen in der Mitte, weil sie am wichtigsten sind.

Verbinde das Bild mit der Gruppe.



- Gemüse
- Getreide
- Milch
- Getränke
- Obst

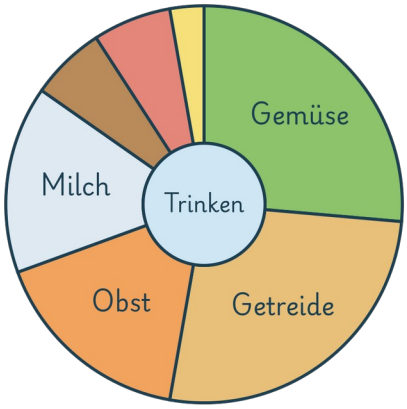
Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-3

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Essen und Trinken

Das ist der Ernährungskreis. Er zeigt dir, was dein Körper jeden Tag braucht: Große Stücke isst du oft, kleine Stücke nur ein bisschen. In der Mitte steht das Trinken, denn das ist am wichtigsten. Schau genau hin und prüfe die Sätze. Boo!



Schau in den Kreis. Stimmt das?

Gemüse hat ein großes Stück.	ja	nein
In der Mitte ist Trinken.	ja	nein
Öl hat ein großes Stück.	ja	nein
Getreide hat ein großes Stück.	ja	nein
Milch ist auch im Kreis.	ja	nein

Bonus: Stimmt das? Kreise ein.

Brot ist aus Getreide.	ja	nein
Äpfel wachsen in der Erde.	ja	nein
Joghurt ist aus Milch.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-4

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Essen und Trinken

Boo! Dein Körper braucht jeden Tag viel zu trinken, am besten Wasser. Wenn du tobst oder es heiß ist, sogar noch mehr. Aber wie viel trinkst du eigentlich? Mach eine Woche lang für jedes Glas einen Strich. Ich bin gespannt, du Trink-Forscher!

Kinder in diesem Alter brauchen etwa einen knappen Liter Getränke am Tag, das sind etwa fünf Gläser. Wasser löscht den Durst am besten. Ein Strich pro Glas reicht im Protokoll.

Mach für jedes Glas einen Strich.

Tag	Gläser
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	

Bonus: Stimmt das? Kreise ein.

Nudeln sind aus Getreide. ja nein

Eine Möhre ist Obst. ja nein

Eier legt das Huhn. ja nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-5

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Essen und Trinken

Durst ist ein Zeichen deines Körpers. Wenn du viel rennst, schwitzt oder es draußen heiß ist, verliert dein Körper Wasser, und das muss wieder hinein. Lies die Sätze übers Trinken genau und kreise ja oder nein ein. Boo-tastisch!

Stimmt das? Kreise ein.

Wasser löscht den Durst.	ja	nein
Wenn ich tobe, trinke ich mehr.	ja	nein
Im Sommer trinke ich mehr.	ja	nein
Saft hat viel Zucker.	ja	nein
Ich trinke nur im Sommer.	ja	nein
Fünf Gläser am Tag sind gut.	ja	nein
Brot wächst am Baum.	ja	nein
Süßes esse ich nur wenig.	ja	nein
Eier legt die Kuh.	ja	nein
Butter ist aus Milch.	ja	nein
Chips sind sehr gesund.	ja	nein
Eine Banane ist Obst.	ja	nein
Nudeln sind aus Milch.	ja	nein
Eine Tomate ist aus Zucker.	ja	nein
Kartoffeln wachsen in der Erde.	ja	nein
Saft ist aus Fleisch.	ja	nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-6

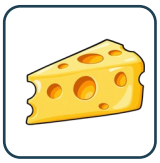
© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Essen und Trinken

Bruno isst kein Fleisch und keinen Fisch. Tick packt trotzdem einen Korb voller leckerer Sachen für ihn, denn es gibt so viel anderes: Käse, Eier, Brot, Linsen und Obst. Hilf Tick beim Einpacken und kreise ein. Boo, du schaffst das! Boosa!

Vegetarisch heißt: kein Fleisch und kein Fisch. Milch, Käse und Eier isst Bruno. Lass dein Kind begründen, warum etwas passt oder nicht.

Darf es in Brunos Korb? Kreise ein.



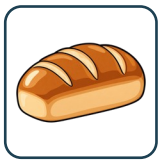
ja nein

ja nein

ja nein

ja nein

ja nein



ja nein

Bonus: Stimmt das? Kreise ein.

Wasser ist gut gegen Durst. ja nein

Chips sind Gemüse. ja nein

Limo hat viel Zucker. ja nein

Käse ist aus Mehl. ja nein

Obst ist gesund. ja nein

Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-7

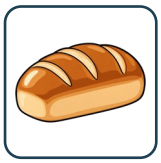
© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.

Essen und Trinken

Boo! Woher kommt eigentlich die Milch? Und das Brot, der Honig und das Ei? Nichts davon wächst im Supermarkt! Hinter jedem Essen steckt ein Tier oder eine Pflanze. Verbinde jedes Essen mit seiner Herkunft. Du bist ein echter Essens-Profi!

Viele Lebensmittel kommen vom Bauernhof oder vom Feld. Beispiel: Brot wird aus Mehl gebacken, das Mehl kommt aus Getreide.

Woher kommt es? Verbinde.



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-8

© 2026 banoo.boo – Nutzung für Privat & Unterricht erlaubt. Keine öffentliche Weiterveröffentlichung.