



Essen und Trinken

Boo! Tick und Bruno packen einen Picknickkorb. Zuerst sortieren sie Obst und Gemüse. 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.



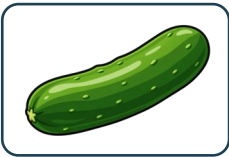
Obst Gemüse



Obst Gemüse 



Obst Gemüse 



Obst Gemüse 



Obst Gemüse 



 Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-1

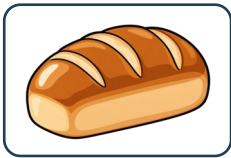




Essen und Trinken

Im Korb ist noch mehr: Brot, Nudeln, Milch und Käse. Wohin gehört was? Boo-tastisch, gleich ist alles sortiert!

 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





Essen und Trinken

Boo! Es gibt Getränke, Obst, Gemüse, Getreide, Milch und noch mehr. Verbinde jedes Bild mit seiner Gruppe.

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.



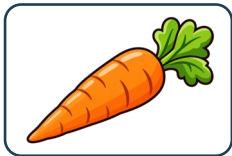
Verbinde das Bild mit der Gruppe.



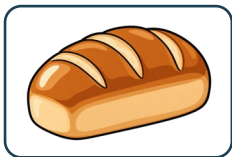
• Gemüse



• Getreide



• Milch



• Getränke



• Obst



Hier gibt es noch mehr!

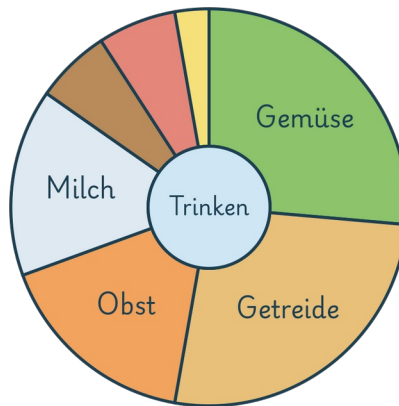
Übungsblatt
S1204-3





Essen und Trinken

Das ist der Ernährungskreis. Große Stücke isst du oft, kleine Stücke nur ein bisschen. Schau genau hin! Du wirst sehen, das ist gar nicht so schwer.



Schau in den Kreis. Stimmt das?

Gemüse hat ein großes Stück.

In der Mitte ist Trinken.

Öl hat ein großes Stück.

Getreide hat ein großes Stück.

Milch ist auch im Kreis.

☒ ja ☐ nein

ja nein

ja nein

ja nein

ja nein

Bonus: Was isst du gern zum Frühstück? Schreibe oder male.



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-4





Essen und Trinken

Boo! Dein Körper braucht jeden Tag viel zu trinken, am besten Wasser. Wie viel trinkst du? Schreib es eine Woche lang auf.

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: Was isst du gern zum Frühstück? Schreibe oder male.



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-5





Essen und Trinken

Durst ist ein Zeichen: Mein Körper braucht Wasser. Lies die Sätze und kreise 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 

 Bonus: Was isst du gern zum Frühstück? Schreibe oder male.



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-6





Essen und Trinken

Bruno isst kein Fleisch und keinen Fisch. Was darf in seinen Picknickkorb? Hilf Tick beim Einpacken. Boo!

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 



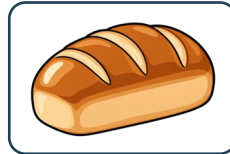
ja nein 



ja nein 



ja nein 



ja nein 



ja nein 

 Bonus: Was isst du gern zum Frühstück? Schreibe oder male.



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S1204-7





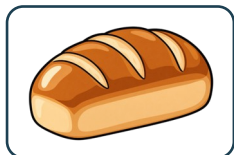
Essen und Trinken

Boo! Woher kommt eigentlich die Milch? Und das Brot?
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

