

# Monatsaufgabe: Ernährung

ab 6 Jahren

Name: \_\_\_\_\_

Zu einer gesunden Ernährung gehört frisches Obst und Gemüse. Obst und Gemüse gibt uns viel Kraft und Energie für den Tag.

Bereite eine Mahlzeit vor aus drei Gemüse oder Obst Sorten.  
z.B (Gemüsepfanne/ Obstgesichter/ Gemüsepommes



Male oder klebe hier ein Foto von deiner Mahlzeit rein



**Obst oder Gemüse?**

Gemüse

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_



<http://www.materialguru.de/>

**PAZURU**  
Kampfkunst- und Gesundheitszentrum

Obst

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_