Name ............................................................ Klasse ............. Datum ......................

**Obst & Gemüse**

**5. Arbeitsblatt Obst & Gemüse**

**Mein Obst- und Gemüsetagebuch**

1. Nenne deine Lieblings-Obstarten:
2. Nenne deine Lieblings-Gemüsearten:
3. Versuche, in den nächsten drei Tagen zweimal täglich Obst und dreimal täglich Gemüse (1 x roh, 1 x gekocht, 1 Salat) zu essen – je bunter desto besser. Schreibe auf, was du wann gegessen hast.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Tag 1** | **Tag 2** | **Tag 3** |
| **Frühstück** |  |  |  |
| **Pausenbrot** |  |  |  |
| **Mittagessen** |  |  |  |
| **Nachmittags-Snack** |  |  |  |
| **Abends** |  |  |  |

1. Ist es dir schwer gefallen, 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen oder war es ganz einfach? Notiere Stichpunkte.
2. Diskutiere mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern, wie man es am besten schaffen kann, 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen.

Schreibe eure Ergebnisse auf der Rückseite des Arbeitsblattes auf.

Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Werkstatt Ernährung 21