

**Arbeitsblatt 5**

**Obst und Gemüse**

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

**Mein Obst- und Gemüsetagebuch**

**1. Nenne deine Lieblingsobstsorten:**

**Eine Portion von**

**„5 am Tag - Obst & Gemüse“ kann auch ein Glas Fruchtsaft mit 100 % Fruchtanteil oder ein Glas Gemüsesaft sein.**

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

**2. Nenne deine Lieblingsgemüsearten:**

……………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………

**3. Beobachte in den nächsten drei Tagen, welches Obst und Gemüse du isst. Schreibe auf, was du wann gegessen hast und wie viele Portionen es waren – sei es roh, gekocht, als Salat oder Saft. Auch Nüsse zählen dazu. Eine Portion entspricht „einer Handvoll“. Bei kleingeschnittenen oder kleinstückigen Lebensmitteln (z. B. Salat oder Beeren) entsprechen zwei zu einer „Schale“ zusammengelegte Hände einer Portion.**

**Tag 1**

**Tag 2**

**Tag 3**

**4. Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten wir täglich essen - je bunter desto besser. Bei 3 Tagen wären das 15 Por- tionen:**

**a) Wie viele Portionen Obst und Gemüse hast du gegessen?**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**b) Wie viele verschiedene Gemüse- und Obstsorten waren dabei, wie viele Farben?**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**5. Tausche dich mit deinen Mitschülerinnen und Mitschülern aus.**

**Gibt es Favoriten beim Gemüse und Obst? Sind Gemüse- oder Obstsorten dabei, die nicht alle kennen oder noch nicht gegessen haben? Welches Gemüse wurde roh, welches gekocht gegessen? Welches ist in der Suppe, im Auflauf oder auf der Pizza gelandet? Welche Gerichte oder Kombinationen sind neu für dich und welche davon würdest du gerne probieren?**

© Hessisches Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt, Weinbau, Forsten, Jagd und Heimat

**Frühstück**

**Pausenbrot**

**Mittagessen**

**Nachmittags-Snack**

**Abendessen**