

„Schau mal Karline, Mama hat uns zum Abendessen einen Salat zum Butterbrot gemacht. Wie schön bunt das aussieht, lecker!“



„Rudi, ich finde es immer toll, wenn Mama uns einen bunten Brot-Salatspieß mitgibt, wenn wir unterwegs sind. Das ist nicht so langweilig wie ein normales Pausenbrot.“

Aus vielen Gemüsearten kann man Salat machen:



Der Kopfsalat



Der Eisbergsalat

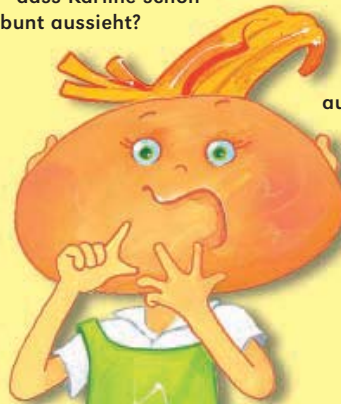
Die Tomate

Die Paprika

Die Gurke

Der Feldsalat

Karline trägt heute ganz besondere Ohrringe. Weißt du, welche Früchte das sind? Aber schau, möchtest du nicht, dass Karline schön bunt aussieht?



Dann male Sie doch farbig aus. Aber pass auf, dass Karlines Ohrringe die richtige Farbe bekommen.



Rudi möchte heute nur rotes Obst und Gemüse essen. Leider kann er nicht erkennen, welches Obst und Gemüse rot ist. Kannst du ihm helfen? Dann mach doch um alle roten Obst- und Gemüsearten einen Kreis. Weißt du, welche Farbe die anderen haben? Mal doch alles in der richtigen Farbe aus.



Karline weiß, dass Karotten sehr gesund sind. Deshalb essen Karline und Rudi häufig Karotten. Karline hat ein Kaninchen. Das mag auch Karotten. Aber Karline hat die Karotten versteckt, damit das Kaninchen sie nicht findet. Kannst du dem Kaninchen den Weg zu den Karotten zeigen?



5 am Tag OBST & GEMÜSE



macht Spaß und ist kinderleicht!



Europa gegen den Krebs



Das sind Rudi und Karline. Am liebsten toben und spielen sie den ganzen Tag. Die beiden sind putzmunter, weil sie ganz viel Obst und Gemüse essen.

„Rudi, warum isst du denn so gerne Obst und Gemüse?“

„Weil alles so schön ist und vieles so lustig im Mund knackt, wenn man draufbeißt. Und du Karline?“

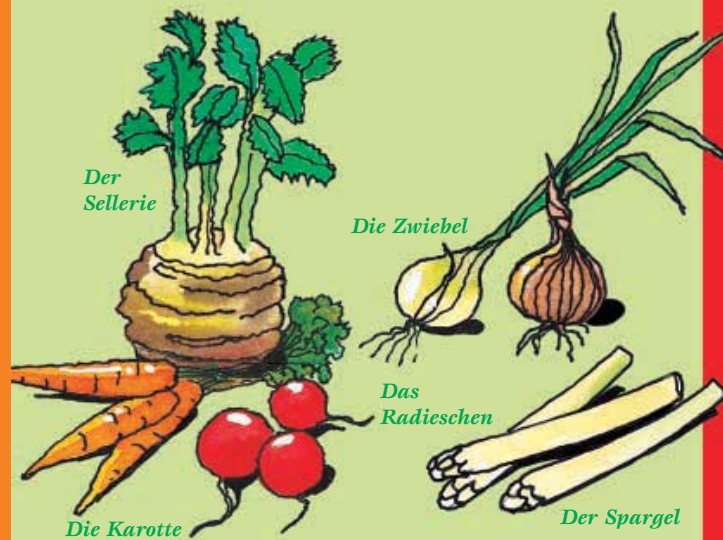
„Obst und Gemüse ist nie langweilig. Alles hat einen anderen Geschmack.“

Und weil die beiden so gerne Obst und Gemüse essen, wissen sie auch eine ganze Menge darüber.



„Rudi, weißt du eigentlich, dass Karotten unter der Erde wachsen? Nur das Grün guckt oben heraus!“

Viele andere Gemüsearten wachsen auch unter der Erde:



Die Karotte

Der Sellerie

Die Zwiebel

Das Radieschen

Der Spargel

„Weißt du, Karline, am liebsten knabberere ich rohes Gemüse. Aber manche Gemüsearten müssen erst gekocht werden, bevor man sie essen kann. Wie hier in Mamas leckerem Auflauf zum Mittagessen. Andere Gemüse schmecken roh und gekocht gut.“



Diese Gemüse müssen vor dem Essen gekocht werden:



Die Kartoffel

Die Bohne

Die Aubergine

Diese Gemüse schmecken roh und gekocht:

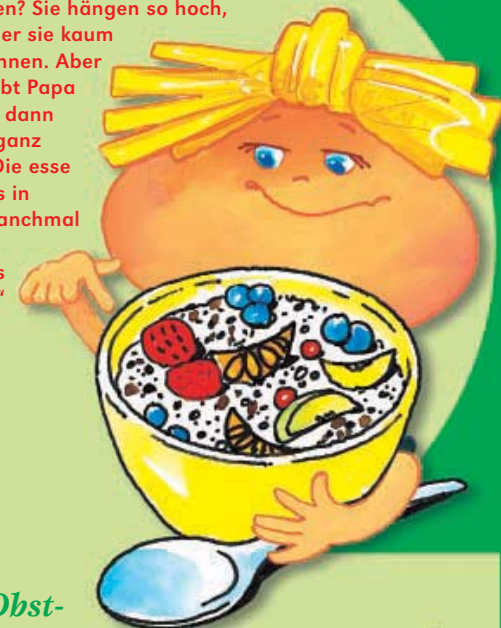


Der Rosenkohl

Der Blumenkohl

Der Weißkohl

„Rudi, findest du es nicht auch schade, dass Kirschen an Bäumen wachsen? Sie hängen so hoch, dass Kinder sie kaum pflücken können. Aber manchmal hebt Papa mich hoch und dann pflücke ich mir ganz schnell welche. Die esse ich dann morgens in meinem Müsli. Manchmal macht Mama mir auch nachmittags einen Obstsalat.“



Diese Obstarten wachsen an Bäumen:



Der Apfel

Die Birne

Die Pflaume

Die Kirsche

Die Orange

Konzeption: Gestaltung: Redaktion: wpr communication, Kalwitzstraße 7, 53639 Königswinter, Illustrationen: Ecker/Design, Inad Hamief

Radieschen an einer Längsseite gerade abschneiden, so dass sie hingestellt werden können. Die abgeschnittenen Stücke halbierst du. Zwei schmale Schlitze in jedes Radieschen einritzen, die beiden halbierten Radieschen-Stücke als Ohren hineinstecken. Mit zwei Gewürznelken die Augen stecken.



Tipp für ein lustiges Abendessen: Rudi zeigt, wie man Radieschen-Mäuse macht.

Wenn du Tipps und Anregungen zu einer abwechslungsreichen „5 am Tag“-Ernährung suchst, helfen wir dir gern weiter. Im Internet unter www.5amtag.de oder in der ausführlichen „5 am Tag“-Fibel* verraten wir dir alles, um dir den Weg zum neuen, gesunden Genuss mit „5 am Tag“ zu erleichtern.

* (0,50 € zzgl. Versand)

5 am Tag e. V.
 Servivebüro
 Käfertalerstraße 190
 68167 Mannheim
 Telefax 0621/3 38 40 10
 eMail info@5amtag.de
 Internet www.5amtag.de