



# Obst und Gemüse

## Arbeitsblatt

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

**1** Schau dir die Ernährungspyramide an:



Auf welcher Stufe findest du Obst und Gemüse in der Ernährungspyramide?

A: \_\_\_\_\_

**2** Stimmt die Aussage?

„Du sollst mehr Obst und Gemüse als Getreide und Kartoffeln zu dir nehmen.“  
Schau dir dazu die Ernährungspyramide an.

- Ja
- Nein

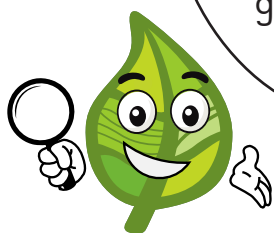




# Obst und Gemüse Arbeitsblatt

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

## 3 Was sind eigentlich Hülsenfrüchte? Was gehört dazu?



Hülsenfrüchte sind Samen von Pflanzen, die in einer Hülse heranreifen. Die Ernte erfolgt im überreifen Zustand, danach werden sie getrocknet und manchmal geschält. In der Ernährungspyramide werden Hülsenfrüchte als Gemüseportion gesehen. Zu den Hülsenfrüchten zählen Erbsen, Sojabohnen, Linsen, Kichererbsen, Ackerbohnen, Wicken, Lupinen, Klee und weitere.

Kreise alle Hülsenfrüchte ein:

Tomaten

Linsen

Weißkraut

Ackerbohnen

Kartoffeln

Kichererbsen

Sellerie

Erbsen

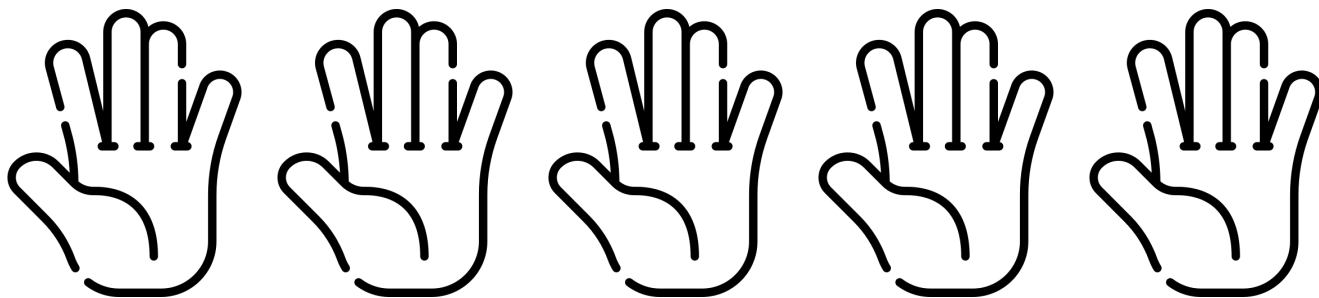
Radieschen

Zucchini

Sojabohnen

## 4 Täglich sollst du 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse und Hülsenfrüchte zu dir nehmen.

Zeichne in den Händen ein, was du an einem Tag gerne essen möchtest.



täglich 2 Portionen Obst

+

täglich 3 Portionen Gemüse und Hülsenfrüchte

