

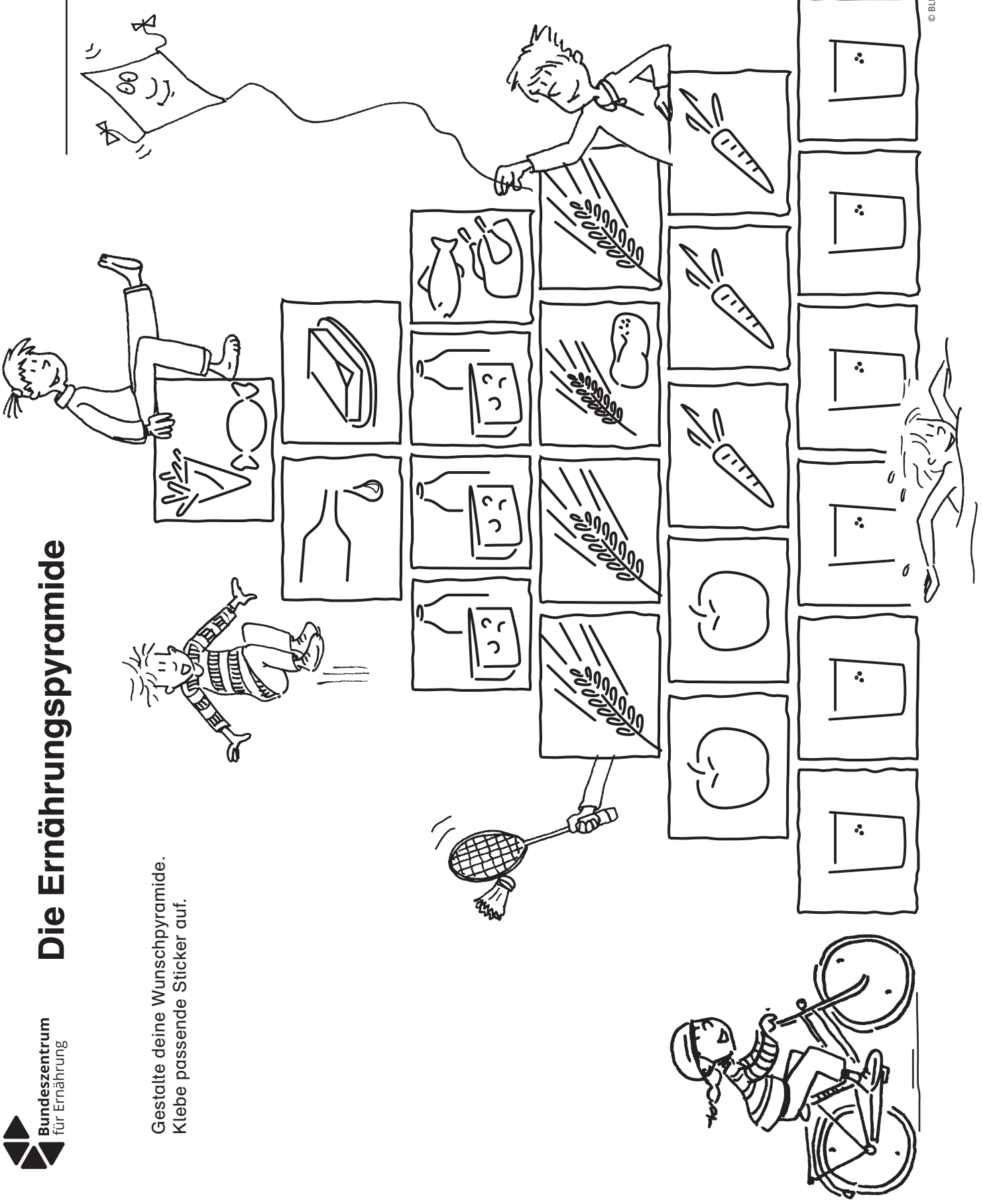


Bundeszentrum
für Ernährung

Die Ernährungspyramide

Gestalte deine Wunschpyramide.
Klebe passende Sticker auf.

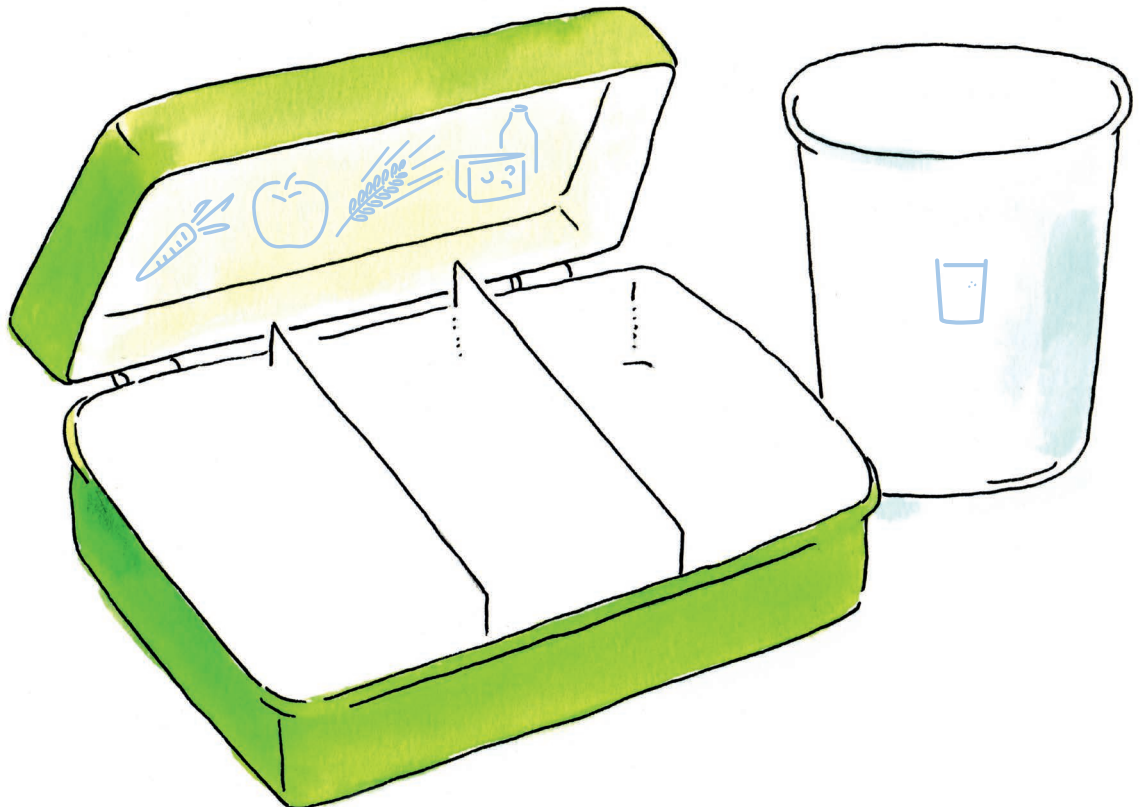
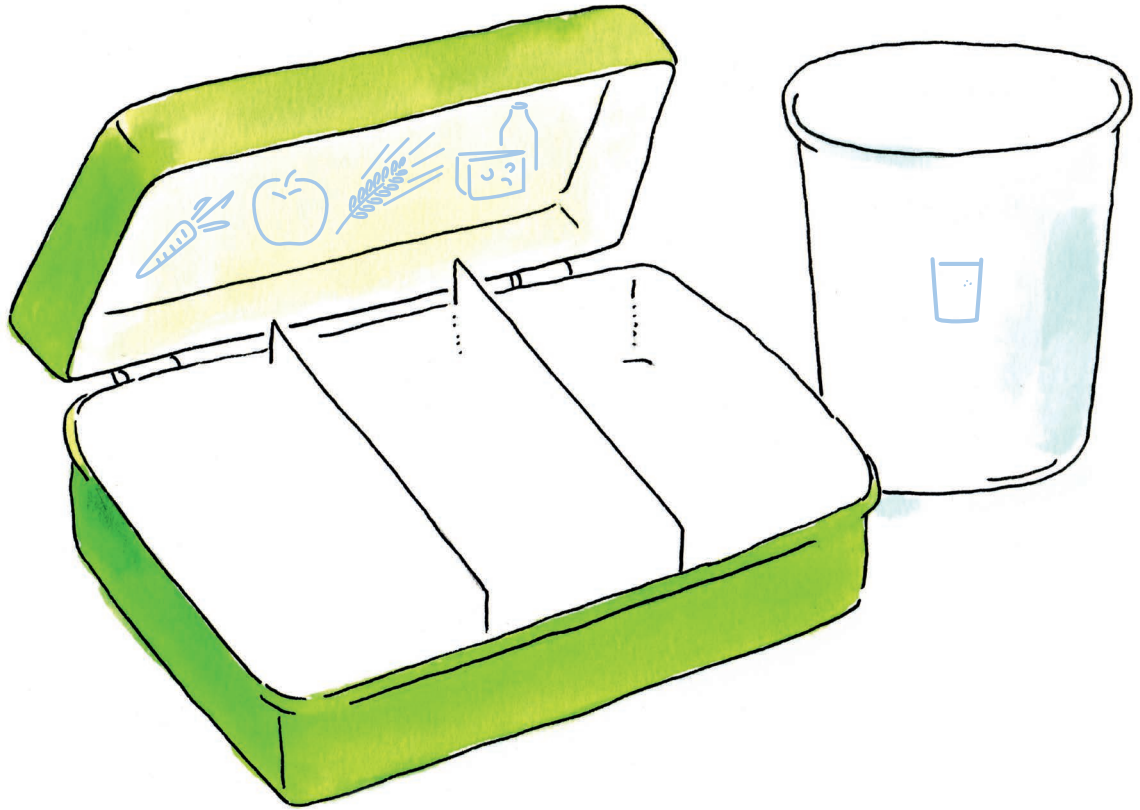
Name _____



Mein Lieblingsfrühstück

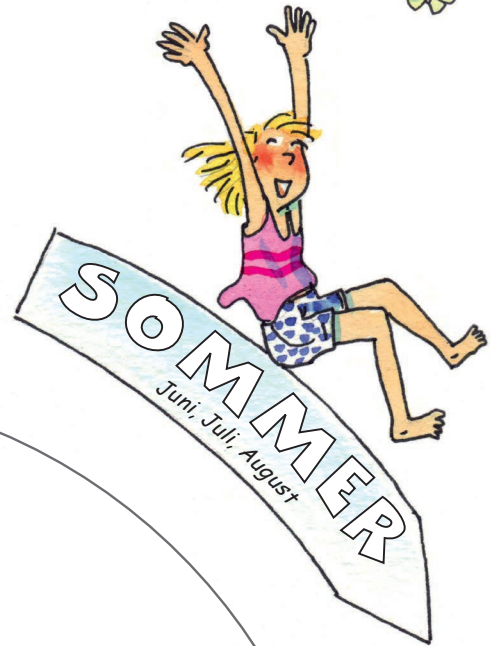


Was wünschst du dir in deine Brotdose?



Die Jahreszeitenuhr

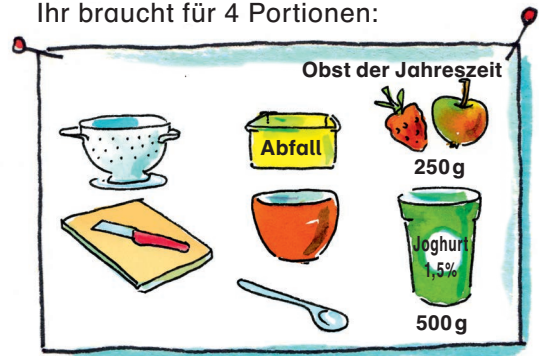
Welches Gemüse / Obst kennst du? Welches ist jetzt bei uns reif?
Klebe auf, was bei uns gerade geerntet wird.



Fruchtiger Joghurt

Welches Obst magst du im Joghurt?
Welches möchtest du probieren?
Klebe passende Sticker auf?

Ihr braucht für 4 Portionen:



1



Wasche das Obst.

2



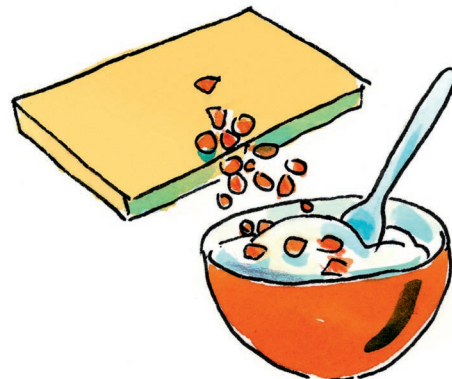
Entferne die nicht essbaren Teile.
Schneide das Obst in kleine Stücke.

3



Gib den Joghurt in die Schüssel.
Rühre ihn glatt.

4



Gib das Obst dazu.
Vermische alles.



Tipp: Mit Haferflocken und Nüssen wird aus dem
Fruchtjoghurt schnell ein Fitmacher-Müsli.