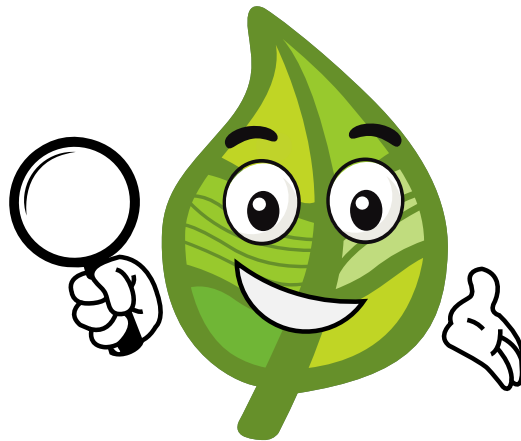


Name: _____



TUT GUT - STATIONENHEFT





1x1 der Ernährung

1. Station: Getränke

Für diese Station brauchst du:

Versuch 1:

- 1 Liter Wasser in einem Krug
- 6 Gläser

Versuch 2:

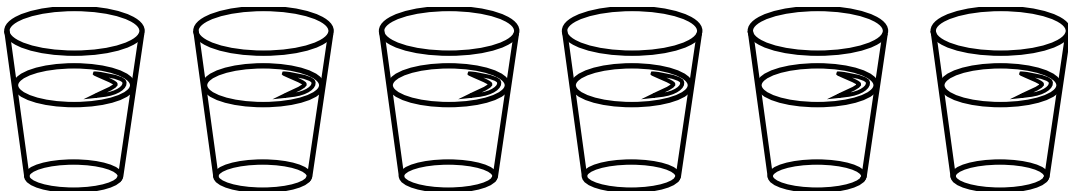
- 1 Liter Direktsaft aus Österreich (Apfel, Marille, Kirsche etc.)
- 1 Glas
- 4 Stamplerl



Tipp! Für mehr Abwechslung probier doch auch mal ungesüßte Tees oder Wasser mit einem Spritzer Zitrone.

Versuch 1:

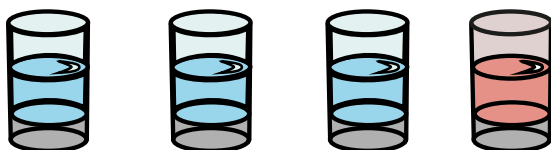
Wieviele Gläser kannst du mit 1 Liter Wasser füllen? Male an.



Versuch 2:

Auf die richtige und gesunde Mischung kommt es an. So solltest du Fruchtsäfte mit Wasser mischen. **3 Stamplerl Wasser und 1x Saft.**

Probiere es aus und male an.



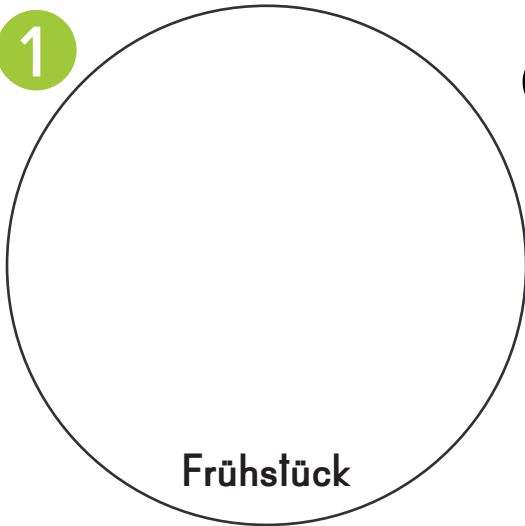
Name: _____



1x1 der Ernährung

2. Station: Gemüse, Hülsefrüchte und Obst

1



Frühstück



Falls du dich nicht mehr
erinnern kannst, schau
dir die Bildkarten
nochmal an.

2



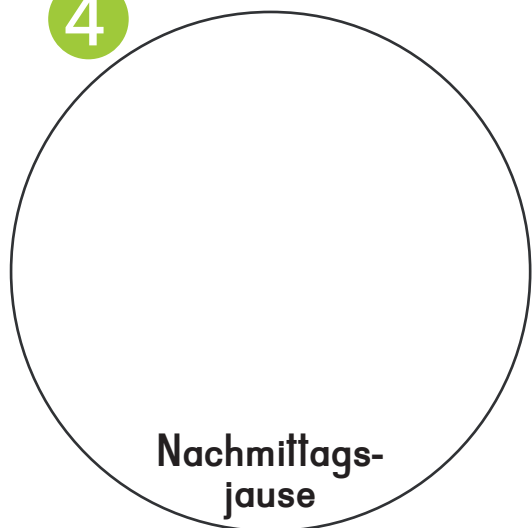
Vormittagsjause

3



Mittagessen

4



Nachmittags-
jause

5



Abendessen

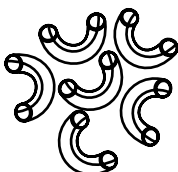
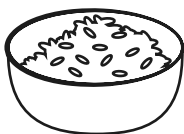
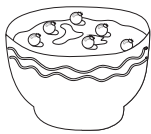




1x1 der Ernährung

3. Station: Getreide und Kartoffel

Würfle 5 mal und mache zu den gewürfelten Lebensmitteln einen Strich.





1x1 der Ernährung

4. Station: Milch- und Milchprodukte

Hier findest du viele Lebensmittel.

Welche sind **keine Milch- und Milchprodukte**? Streich durch:

