



# 1x1 der Ernährung

## Klatschgeschichte

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

Die Kinder werden in 5 Gruppen eingeteilt:

- Wasser
- Gemüse und Hülsenfrüchte
- Obst
- Getreide und Kartoffel
- Milch

Immer wenn eines dieser Wörter in der Geschichte zu hören ist, muss die jeweilige Gruppe klatschen.

An liebsten trinkt Gschäfti **Wasser**. Er ist gerne unterwegs in der Natur und sehr aktiv. Wenn er sich den ganzen Tag viel bewegt, trinkt er noch mehr **Wasser**.

Wenn er einkaufen geht achtet er darauf, dass er regionales **Getreide und Kartoffeln** einkauft. Für das Lieblingsessen von Gschäfti braucht man nicht viel, er liebt heiße **Kartoffeln**, mit Butter und Salz. Dazu schmeckt ihm ein Glas **Milch** am besten.

Zu Hause hat Gschäfti einen großen Garten, in dem er selbst **Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst** anbaut. Wenn er an einem heißen Sommertag viel im Garten arbeitet ist der Durst von Gschäfti besonders groß und er trinkt mehr **Wasser** als sonst.

Am Nachmittag bereitet er sich manchmal einen Smoothie aus viel **Gemüse, Hülsenfrüchte** und ein wenig **Obst** zu. Er backt auch gerne Brot, dafür mischt er unterschiedliches **Getreide** mit **Wasser**, Hefe und Gewürzen. Letztens hat er in der Küche etwas Neues ausprobiert, er hat aus **Milch** selbst Joghurt hergestellt und mit **Obst** verfeinert. Hmmmmmm.... das war köstlich!

