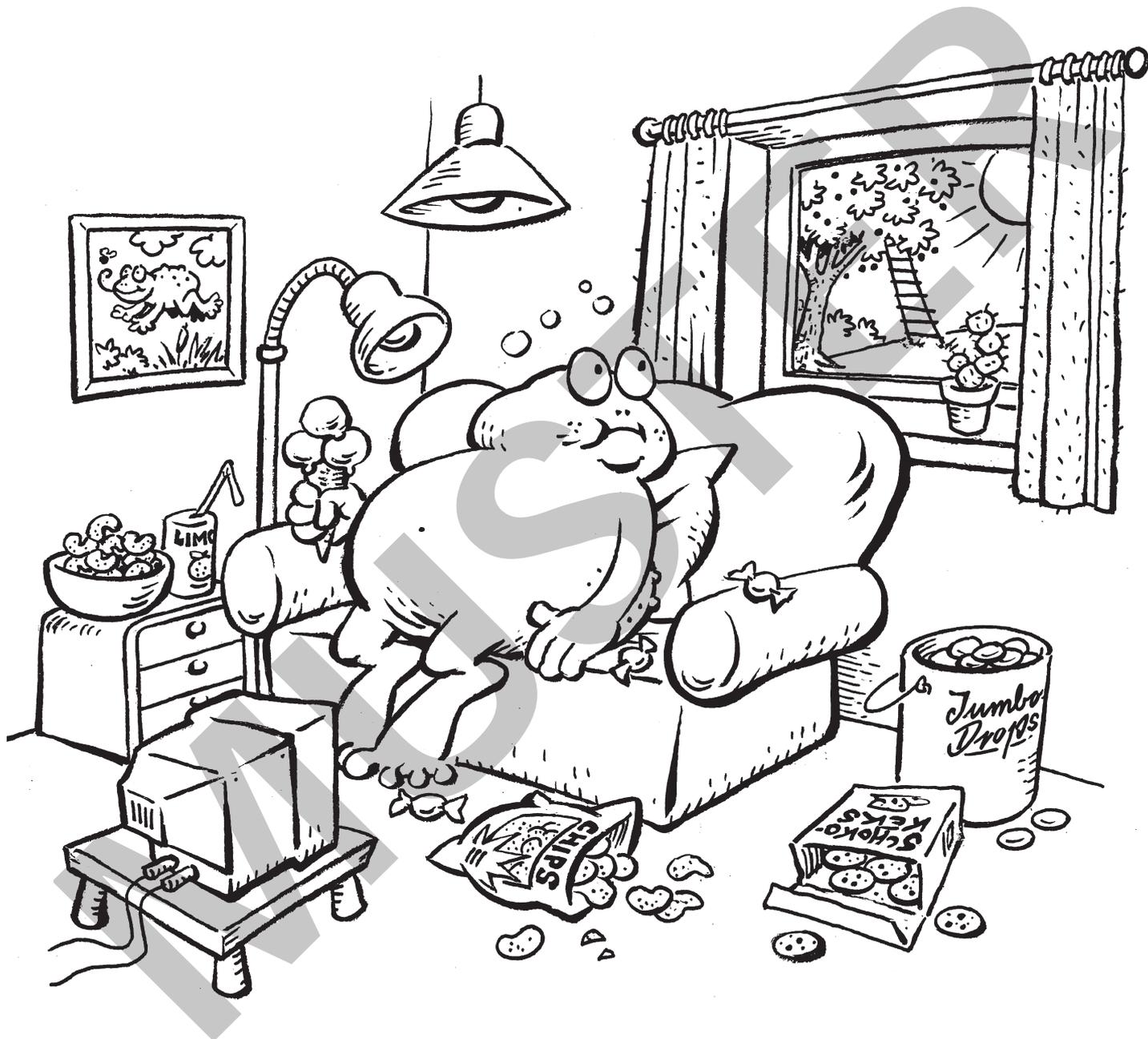


1 Agi allein zu Hause

Agi sitzt schon seit Stunden vor dem Fernseher.
Er futtert Süßigkeiten und Chips.

Eigentlich ist ihm langweilig.



Durch das Fenster sieht Agi, dass die Sonne scheint.
Draußen steht ein Baum mit Kirschen. Ob er da wohl drankommt?

Mal schauen! Agi geht raus und überlegt...

2 Agi braucht Freunde

Allein kommt er nicht an die Kirschen ran. Agi braucht Freunde.

Jetzt sieht er Max und Paula, zwei Kinder aus der Nachbarschaft, die mit ihm zusammen eine tolle Idee haben: Eine Räuberleiter! So können sie die leckeren Kirschen pflücken.

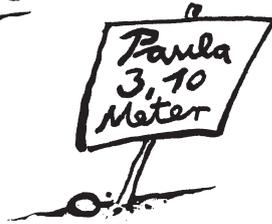


Hmmm sind die Kirschen lecker!

3 Agi und seine Freunde entdecken Obst

Mit den Kernen kann man Kirschkernweitspucken spielen. Das macht Spaß!

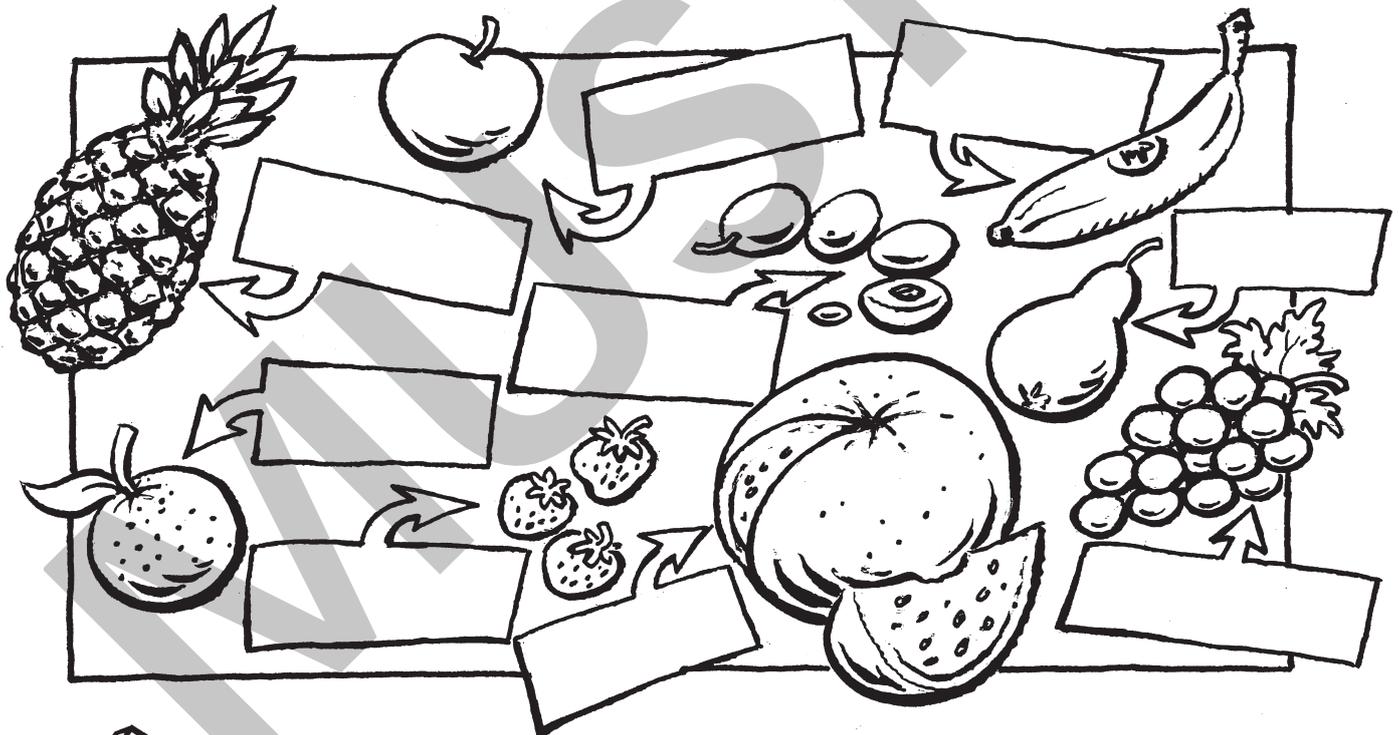
Wie weit kommst du?



Welche Obstsorten magst du sonst noch?

.....
.....
.....

Kennst du diese Obstsorten? Male sie in der richtigen Farbe an und schreibe die Namen in die Schildchen daneben.



Welches Obst hast Du heute schon gegessen?

Zum Frühstück:

In der Pause:

➔ Das Ernährungsdreieck

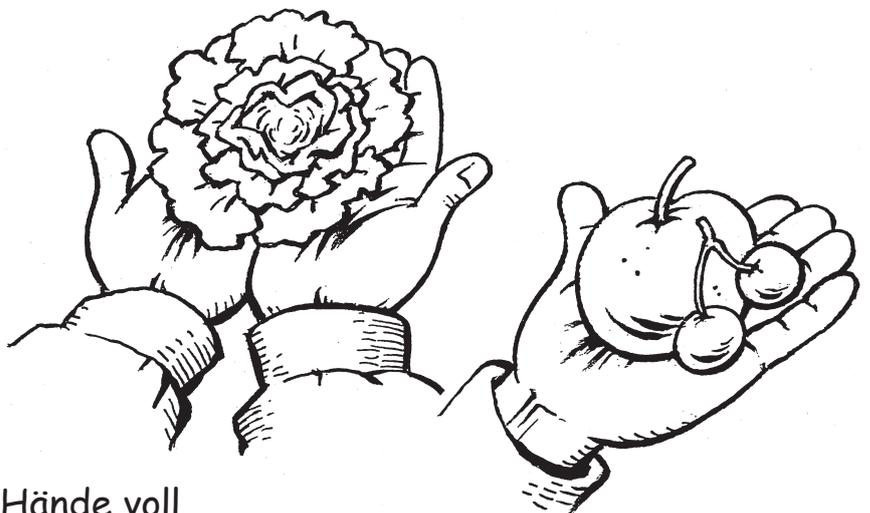


Das Ernährungsdreieck zeigt, was und wie viel wir täglich essen sollten. Die Anzahl gleicher Produkte steht für die Menge, die unser Körper braucht, um gesund und fit zu sein. Wir benötigen z.B. drei Portionen Milch und Käse, fünf Portionen Getreide-Produkte oder Kartoffeln, viel Flüssigkeit und viel Bewegung.

Wie ist das bei dir?
Machst du es auch so
wie die fitten Kinder?

Jedes Produkt auf dem
Bild bedeutet: 1 Portion

Eine Portion ist ungefähr
deine Hand voll, beim Salat 2 Hände voll.



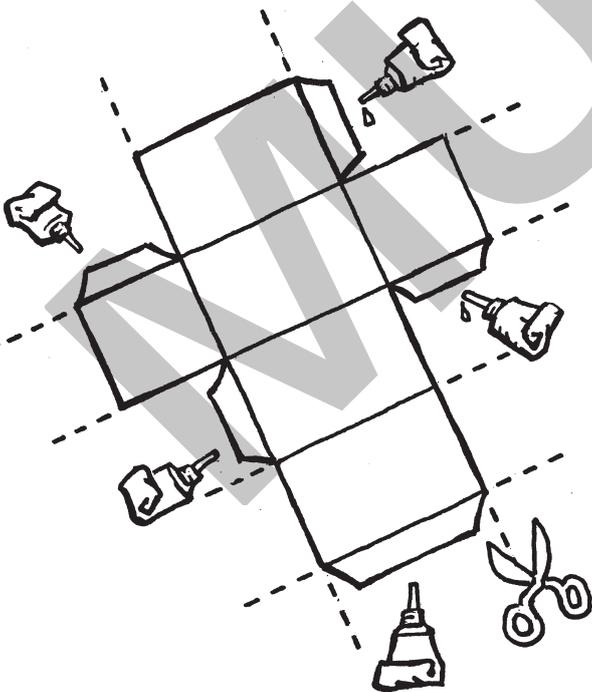
10 Umgang mit Süßigkeiten

Nach dem Schwimmen schenkt ihnen die Tante von Agi eine große Tüte mit Süßigkeiten.



Sie überlegen, wie sie die Süßigkeiten aufteilen können, damit sie jeden Tag etwas zum Naschen haben.

Sie bauen sich eine Schatzkiste für die Bonbons ...



... und nehmen sich vor, jeden Tag nur einmal davon zu naschen.

14 Gemüsesuppe vorbereiten

