

## Helden privat

### »Da haben wir den Salat«

Peb und Pebber haben auf dem Markt eingekauft und wollen sich zwei leckere Salate machen. Aber für Peb ist es gar nicht so einfach zu entscheiden, was in welchen Salat kommt. Sortiert er am besten nach Farben oder nach Formen? Was ist Obst und was gehört zum Gemüse? Zum Glück kennt sich Pebber so gut aus und weiß genau wie man am besten zwei köstliche Salate zubereitet.



..... → Knackige Möhren, bunte Salate, verschiedene Obstsorten – Obst und Gemüse gehören jeden Tag auf den Tisch. Sie versorgen die Kleinen mit Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und anderen wichtigen Nährstoffen. Weil jede Obst- und Gemüseart ihre speziellen Inhaltsstoffe hat, sollte man immer auch auf die Vielfalt achten. Ernährungswissenschaftler und Ärzte empfehlen „Fünf am Tag“, eine einfache Regel für eine ausgewogene Ernährung: Essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag! ←.....



## Bunter Vorspeisenteller

Gönnen Sie sich vor dem Mittagessen doch einmal einen bunten Vorspeisenteller! Schneiden Sie eine halbe Gurke, eine Möhre, eine gelbe Paprika und ein paar rote Kirschtomaten in mundgerechte Stücke und drapieren sie diese auf einem großen Teller. Das sieht nicht nur schön bunt aus und schmeckt gut sondern ist auch gesund!



## Geschmacksvergleich

Machen Sie mit Ihren Kindern doch mal den Geschmacksvergleich. Wie schmeckt eine Karotte im Vergleich zu einer Gurke, wenn man sie bewusst kaut: Knackig, saftig oder süß? Oder was passiert geschmacklich, wenn man ein gekochtes Ei mal nicht mit Salz sondern mit Curry bestreut?

## Safttag

Die Vielfalt der Obstsorten lässt sich auch gut in Form von frisch gepressten Säften entdecken. Pressen Sie gemeinsam mit Ihren Kindern verschiedene Säfte und überlegen Sie sich, welche Kombinationen besonders gut schmecken. Ein Spritzer Zitronensaft rundet den Geschmack bei süßen Säften ab.



## Farbenraten

Rätselspiele machen der ganzen Familie Spaß. Überlegen Sie zusammen mit Ihren Kindern, wie viele Obst- und Gemüsesorten Sie kennen, die rot sind. Dann kommen die Farben gelb, grün, lila usw. dran. Zu welcher Farbe fällt Ihnen am meisten ein? Oder rätseln Sie nach Anfangsbuchstaben: Wem fällt eine Obstsorte mit „A“ ein, wer kommt auf eine Gemüsesorte mit dem Anfangsbuchstaben „B“?