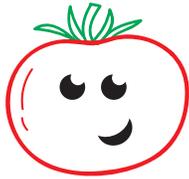


# Viel Spaß mit Miss Carrot!

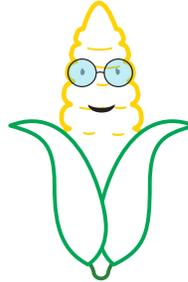


## Der Gemüseregenbogen



### TOMATE

Tomaten schmecken lecker in Salaten, Sandwiches, Suppen, Säften, Spaghettisoßen und vielem mehr! Sie sind reich an Vitamin C, was dir dabei hilft gesund und fit zu bleiben.



### MAIS

Mais ist reich an Ballaststoffen, Protein und Mineralien und macht dich bärenstark! Genieße ihn als Cornflakes im Müsli oder in Form von Mehl im Brot. Ganze Maiskörner kannst du dir auch in Salaten, auf Pizzas, in Muffins oder anderen Lebensmitteln schmecken lassen.

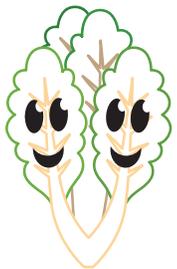
### BROKKOLI

Woran denkst du, wenn du Brokkoli siehst? Verzieh jetzt nicht das Gesicht! Er enthält zwei wunderbar kraftvolle Inhaltsstoffe: Eisen und Calcium! Sie sind wichtig für Knochen, Blut und gesunde Zähne.



### KAROTTEN

Hast du schon mal gehört, dass Karotten gut für die Augen sind? Das stimmt sogar. Sie enthalten viel Vitamin A und sind daher gut für deine Augen und deine Haut. Lass sie dir schmecken – egal, ob als einzelner Snack, in Säften, Suppen, Salaten oder Kuchen.



### KOPFSALAT

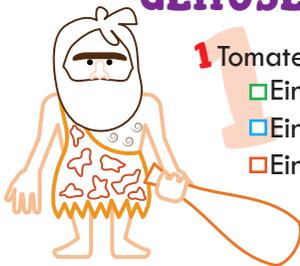
Kopfsalat ist super in Sandwiches, Salaten und Säften. Er versorgt dich mit jeder Menge Flüssigkeit, denn er besteht hauptsächlich aus Wasser.



### ROTE RÜBEN

Rote Rüben sind als wichtiger Lieferant von energiereichem Eisen besonders gut für dein Blut. Auch enthalten sie viel natürlichen Zucker und werden sogar zur Zuckerherstellung verwendet.

## GEMÜSEQUIZ



- 1 Tomaten sind ...
- Ein Gemüse
  - Eine Frucht
  - Eine Hülsenfrucht

- 2 Es gibt ein Land, in dem die Menschen jedes Jahr eine sogenannte Lebensmittelschlacht (wie eine Wasserschlacht!) auf der Straße veranstalten. Wie heißt das Land und um welches Lebensmittel handelt es sich?

- Italien – Pizzas
- Marokko – Feigen
- Spanien – Tomaten

- 3 Möhren wachsen...
- Auf Bäumen
  - In der Erde, da sie Wurzelpflanzen sind
  - Im Supermarkt

- 4 Welches Gemüse steckt voller Wasser?

- Rote Bete
- Kopfsalat
- Brokkoli

- 5 Wer hat das Sandwich erfunden?

- Höhlenmenschen, als sie Fleisch zwischen zwei Steine legten und versuchten hineinzubeißen.
- Der Earl of Sandwich in England im 18. Jahrhundert, als er um zwei Scheiben Brot mit einem Stück Fleisch dazwischen bat.
- Ein Bauer beim Versuch einen riesigen Turm aus Schinken, Tomatenscheiben und Brot zu bauen.

## Gemüsejagd

Miss Carrot und ihre Freunde haben ihren Picknickkorb zurückgelassen und sich im Garten versteckt ... Kannst du sie finden?



DAS BRAUCHST DU ALS MATERIAL:

- Bilder von Gemüsesorten (die Bilder auf dem nächsten Blatt ausdrucken und ausschneiden).
- Klebe Zahnstocher auf die Rückseite des Papiers und stecke das Gemüse ins Gras, in den Boden im Park oder Garten oder irgendwo anders hinein.

**Spielregeln:** Ein Erwachsener versteckt die Gemüsesorten im Garten und schon kann die Gemüsejagd beginnen! Ziel ist es, die Gemüsesorten so schnell wie möglich zu finden! Du kannst die Zeit auch gerne stoppen, um zu sehen, wie lange du brauchst!

## Drucken und ausschneiden

