

SUDOKU



Dein Gehirn braucht Training? Dann knacke das **Sudoku!**

So geht's:

Jede Abbildung darf in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem Feld nur einmal vorkommen. Ein Feld besteht aus 2 x 2 Kästchen. Unten findest du die Bilder und das 5 am Tag-Logo zum Ausschneiden. So kannst du alles noch leichter einordnen.

Tipp: Male die Früchte aus. Dann hast du den schnellen Überblick.

Also los geht's!

	 <b>5 am Tag</b> OBST & GEMÜSE		
			
			
			



  
**5 am Tag**  
 OBST & GEMÜSE

  
**5 am Tag**  
 OBST & GEMÜSE

  
**5 am Tag**  
 OBST & GEMÜSE



AUF DER JAGD NACH DER GOLDENEN MÖHRE

Wer kommt am schnellsten ans Ziel? In diesem Spiel heißt es gut würfeln und die richtigen Felder treffen. Denn jedes Obst- und Gemüsefeld bedeutet einen anderen „Auftrag“. Also los geht's!



Glückstag für dich: Du darfst noch einmal würfeln!



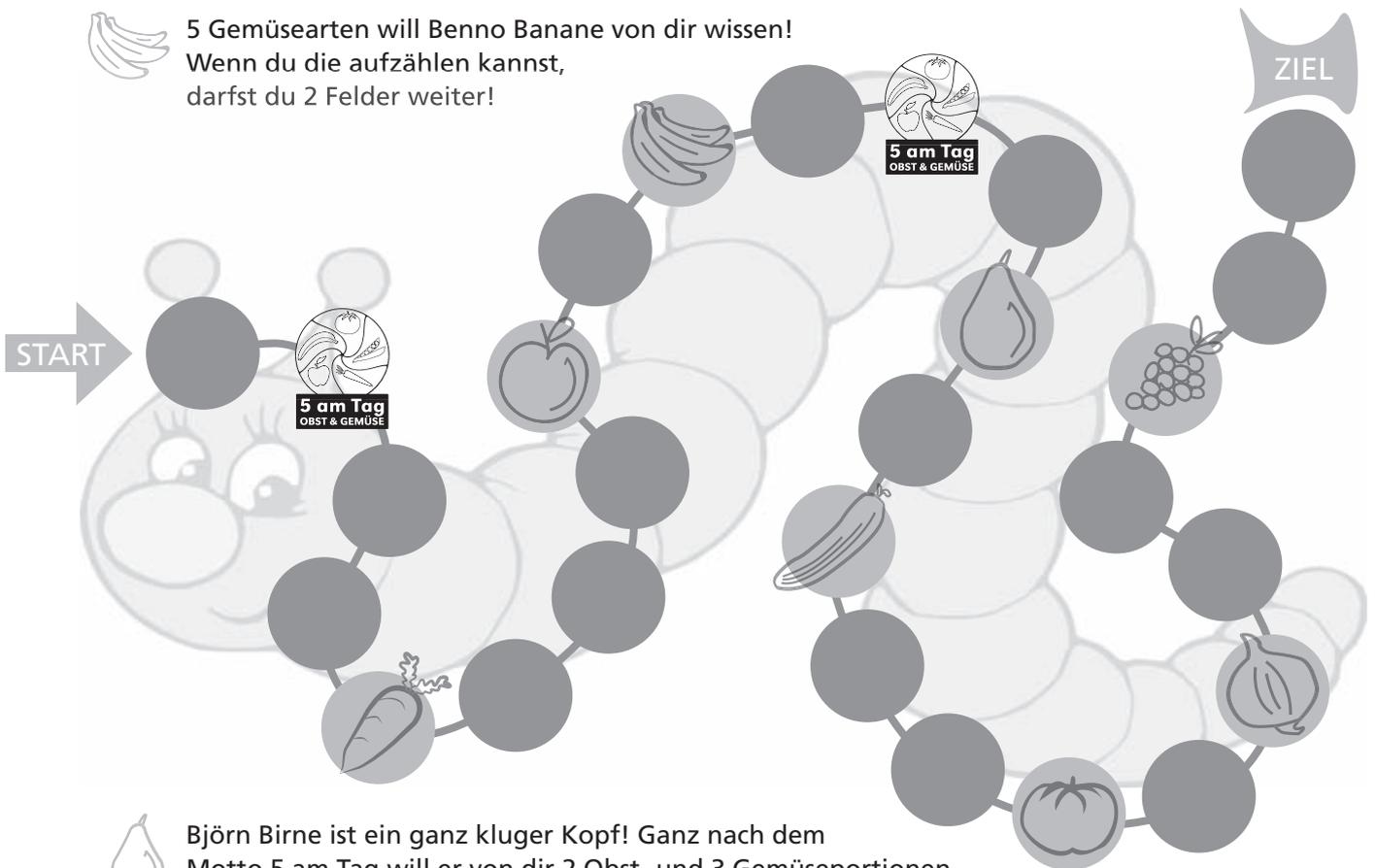
Konni Karotte lässt's krachen! Hol dir ein Obst und Gemüse deiner Wahl und dann wird losgeknabbert.



Alice Apple ist richtig frech! Sie schickt den Spieler, der am allerweitesten vorne ist, hinter den letzten Spieler zurück! Wie gemein!



5 Gemüsearten will Benno Banane von dir wissen! Wenn du die aufzählen kannst, darfst du 2 Felder weiter!



Björn Birne ist ein ganz kluger Kopf! Ganz nach dem Motto 5 am Tag will er von dir 2 Obst- und 3 Gemüseportionen wissen! Dann darfst du 3 Felder vorrücken!



Görki Gurke legt sich dir in den Weg! So ein Mist, jetzt musst du eine Runde aussetzen.



Tommi Tomato nimmt dich auf seine Schultern und trägt dich 1 Feld weiter.



Das ist ja zum Heulen! Zenzi Zwiebel schickt dich wieder zum Anfang zurück!



Auch Tobi Traube will's wissen! 5 Obstarten sollst du ihm nennen, dann darfst du 2 Felder weiter!

OBST UND GEMÜSE ABC



Finde möglichst zu jedem angegebenen Buchstaben ein Obst **oder** Gemüse **oder** Nüsse. Zugegeben, nicht jeder Buchstabe ist gleich schwer.

Was ist dein Lieblingsbuchstabe in Sachen Obst, Gemüse und Nüsse?

A \_\_\_\_\_  
B \_\_\_\_\_  
C \_\_\_\_\_  
D \_\_\_\_\_  
E \_\_\_\_\_  
F \_\_\_\_\_  
G \_\_\_\_\_  
H \_\_\_\_\_  
J \_\_\_\_\_  
K \_\_\_\_\_  
L \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_  
N \_\_\_\_\_  
O \_\_\_\_\_  
P \_\_\_\_\_  
Q \_\_\_\_\_  
R \_\_\_\_\_  
S \_\_\_\_\_  
T \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_  
Z \_\_\_\_\_

Lösungsvorschlag: Ananas/Aubergine, Birne/Bohne, Cashewnuss/Chinakohl, Dattel/Dill, Erdbeere/Erbsen, Feige/Fenchel, Granatapfel/Gurke, Himbeere/Hokkaido, Johannisbeere/Jalapeno, Kiwi/Knoblauch, Limette/Lauch, Melone/Mangold, Nektarine/Nuss, Orange/Olive, Pfirsich/Paprika, Quitte, Rhabarber/Radieschen, Stachelbeere/Spargel, Traube/Tomate, Wassermelone/Wirsing, Zitrone/Zwiebel



BUCHSTABEN-SALAT 1



Hier ist wohl einiges durcheinander geraten! Kannst du das Chaos beheben und die Buchstaben wieder in die richtige Reihenfolge bringen?

1

Hase Bugs Bunny knabbert gern an diesem Gemüse – und außerdem ist es gut für deine Augen!  
ROKETTA

2

Mmmh! Rot, süß und saftig schmeckt diese Beere!  
BREREDE

3

Diese Frucht ist gelb und krumm – na, das ist einfach, oder?  
ANNEBA

4

Ein weißes, langes, zwiebeliges Gemüse, das auch Porree heißt.  
CHAUL

5

Aus diesem Obst, das es in hell und dunkel gibt, wird Saft, aber auch Wein hergestellt!  
BAUERTIENW

6

Aus diesem langen grünen Gemüse kann man einen leckeren Salat zubereiten.  
RUKEG

7

Dieses Gemüse gibt es in gelb, grün und rot!  
PIKAPRA

Lösung: 1 Karotte, 2 Erdbeere, 3 Banane, 4 Lauch, 5 Weintraube, 6 Gurke, 7 Paprika





Hier sind die Vokale vergessen worden! Kannst du das Chaos beheben und das Lösungswort finden? Als Hilfestellung findest du die fehlenden Vokale auf der anderen Seite. Los geht's!

1 FG       EIE

2 BLTRNG           UOAE

3 KLMNTN           EIEE

4 LMN        OEI

5 GRPFRT           AEIU

6 PFLSN           IEAE

7 LMTT        EIE

8 ZTRN        OEI

9 MNDRN         AAIE

10 RNG        OEA



LÖSUNGSWORT:

ü= ue



**5 am Tag**  
OBST & GEMÜSE

Lösung: 1 Feige, 2 Blutorange, 3 Klementine, 4 Limone, 5 Grapefruit, 6 Apfelsine, 7 Limette, 8 Zitrone, 9 Mandarine, 10 Orange / FUENF AM TAG



WORTRÄTSEL 1



Kannst du das Rätsel knacken und das Lösungswort nennen?



Süßer Geschmack, harter Kern und pelzige Schale. Ich sehe aus wie ein „Apfel mit Haaren“. Welches Obst bin ich?

Ich zähle zum Kernobst und habe meist eine grüne oder gelbe Farbe. Mein nicht essbarer Namensvetter bringt Licht ins Dunkel, indem er „glüht“.

Ich habe eine grüne feste Schale und bin etwa fußballgroß. Mein rotes Fruchtfleisch hat kleine schwarze Kerne. An heißen Sommertagen bin ich eine saftige Erfrischung.



LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ü= ue

Lösung: 1 Apfel, 2 Gurke, 3 Birne, 4 Ananas, 5 Pfirsich, 6 Tomate, 7 Wassermelone, 8 Zitrone, 9 Mais, 10 Orange / FUENF AM TAG



WORTRÄTSEL 2



Kannst du das Rätsel knacken und das Lösungswort nennen?



Ich bin eine Zitrusfrucht und habe eine orange Schale. Ich bin keine Orange, sondern etwas kleiner.

Affen essen sie gerne und wenn sie auf dem Boden liegt, kann man leicht auf ihr ausrutschen.

Dieses Gemüse ist grün und wird oft als Vorspeise gegessen. Obwohl es nicht denken kann, hat es einen Kopf.

Dieses Gemüse erinnert im Geschmack an Lakritze. Vielleicht kennst du mich als Tee bei Magenschmerzen.

7

4

10

8

9

6

2

1

3

5

**LÖSUNGSWORT:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ü= ue

Lösung: 1 Kopfsalat, 2 Erdnuss, 3 Haselnuss, 4 Banane, 5 Fenchel, 6 Walnuss, 7 Mandarine, 8 Karotte, 9 Tomate, 10 Gurke / FUENF AM TAG



WORTRÄTSEL 3



Kannst du das Rätsel knacken und das Lösungswort nennen?

Ich bin eine Zitrusfrucht. Etwas größer als eine Orange und leicht bitter im Geschmack.

Ich bin eine exotische ovale Frucht mit glatter Schale. Im Innern habe ich einen großen ovalen Kern und gelb- bis orangefarbenes Fruchtfleisch.

Ich bin eine exotische Frucht. Du kennst mich aus Multivitamin-Säften oder auch aus Fruchtjoghurts. Ich habe einen sehr intensiven Geschmack.

Mein Name setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: Der erste Teil ist am Abendhimmel zu sehen. Der zweite Teil ist ein anderes Wort für „Obst“.

Als Adjektiv ist sie das Gegenteil von mutig.

Word search grid with clues and illustrations:

- Clue 1:** Ich bin eine Zitrusfrucht... (Down, 10 letters)
- Clue 2:** Ich bin eine exotische ovale Frucht... (Down, 7 letters)
- Clue 3:** Ich bin eine exotische Frucht... (Down, 5 letters)
- Clue 4:** Mein Name setzt sich aus zwei Wörtern zusammen... (Across, 10 letters)
- Clue 5:** Als Adjektiv ist sie das Gegenteil von mutig. (Across, 4 letters)

Grid letters and numbers:

- Row 1: G (1), A (2), M (7), M (9), G (5)
- Row 2: A (2), M (7), G (5)
- Row 3: M (7), G (5)
- Row 4: M (7), G (5)
- Row 5: M (7), G (5)
- Row 6: M (7), G (5)
- Row 7: M (7), G (5)
- Row 8: M (7), G (5)
- Row 9: M (7), G (5)
- Row 10: M (7), G (5)

Illustrations: Orange, Pineapple, Watermelon slice, Avocado, Banana, and a large question mark.

**LÖSUNGSWORT:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ü= ue

Lösung: 1 Sternfrucht, 2 Maracuja, 3 Wassermelone, 4 Banane, 5 Apfelsine, 6 Avocado, 7 Mango, 8 Grapefruit, 9 Ananas, 10 Feige / FUENF AM TAG



WORT-BILD-ZUORDNUNGEN 1



Erkenntst du die abgebildeten Obst- und Gemüsearten?  
Trage in das Kästchen den Namen ein. Die angegebenen Felder geben dir einen Hinweis darauf, wie viele Buchstaben das Wort umfasst.

A collection of fruit and vegetable illustrations, each connected by a dashed line to a word box with a specific number of empty cells for letters:

- Carrot: 6 cells
- Bell pepper: 7 cells
- Pear: 5 cells
- Apple: 6 cells
- Cucumber: 5 cells
- Cherries: 8 cells
- Walnut: 7 cells
- Strawberry: 8 cells
- Tomato: 6 cells

Lösung: Karotte, Paprika, Apfel, Birne, Kirschen, Gurke, Walnuss, Erdbeere, Tomate

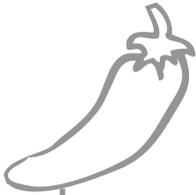


WORT-BILD-ZUORDNUNGEN 2



Erkennst du die abgebildeten Gemüsearten?

Trage in das Kästchen den Namen ein. Die angegebenen Felder geben dir einen Hinweis darauf, wie viele Buchstaben das Wort umfasst.



Word box with 5 empty cells.



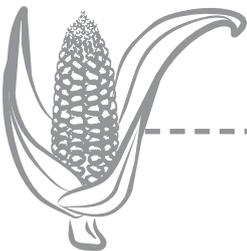
Word box with 4 empty cells.



Word box with 6 empty cells.

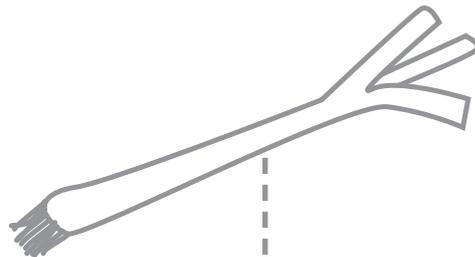


Word box with 7 empty cells.



Word box with 4 empty cells.

Word box with 5 empty cells.



Word box with 5 empty cells.

Word box with 10 empty cells.



Lösung: Pilz, Chili, Erbse, Zwiebel, Mais, Salat, Lauch, Artischocke

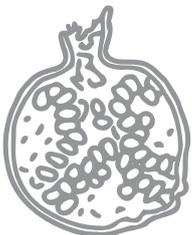


WORT-BILD-ZUORDNUNGEN 3



Erkennt du die abgebildeten Exoten und Zitrusfrüchte?  
 Trage in das Kästchen den Namen ein. Die angegebenen Felder geben dir einen Hinweis darauf, wie viele Buchstaben das Wort umfasst.




Lösung: Kiwi, Avocado, Zitrone, Orange, Papaya, Ananas, Banane, Granatapfel, Feige



WAS WÄCHST WO?

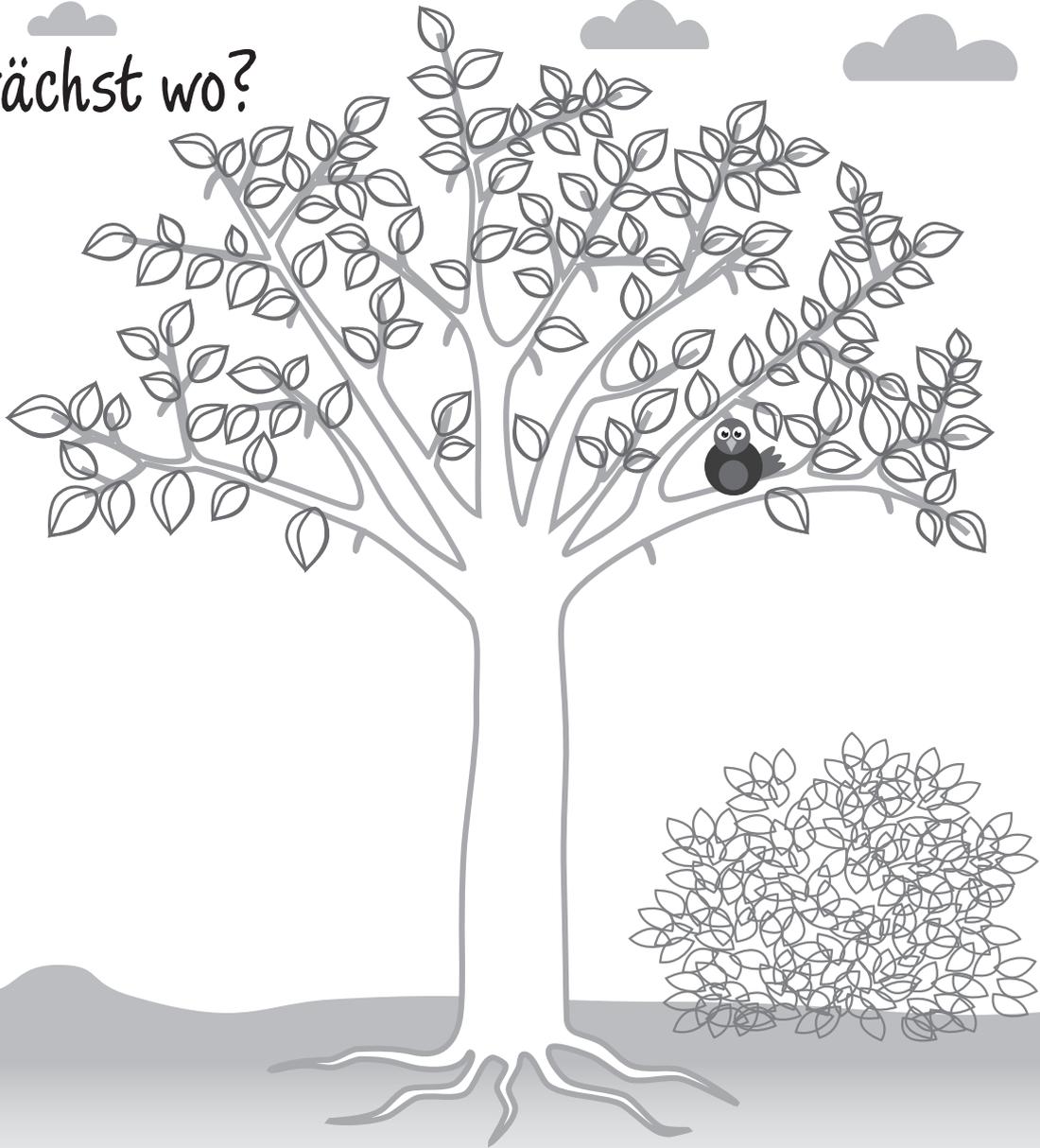


Obst und Gemüse wachsen je nach Art sehr unterschiedlich. Grob eingeteilt gibt es die, die **in der Erde** wachsen, die die **auf der Erde** wachsen, die **an Büschen oder Sträuchern** wachsen und die Obstarten, die **an Bäumen** wachsen.

Male in die Landschaft ein: Karotte, Salatkopf, Erdbeere, Apfel.

**Zusatzaufgabe:** Ergänze vier weitere Beispiele in der Landschaft und male alles bunt aus. Zum Beispiel: Kirschen, Zwiebel, Mangold, Radieschen, Birne, Johannisbeeren oder Tomate.

Was wächst wo?



Lösung: Unter der Erde: Karotte, Zwiebel, Radieschen – Auf der Erde: Salatkopf, Mangold  
An Strauch oder Busch: Erdbeere, Tomate, Johannisbeere – An Bäumen: Apfel, Birne, Kirschen





Euch hat die erste Möglichkeit schon Spaß gemacht, ihr wollt aber etwas mehr Action? Dann aufgepasst: **Obst und Gemüse selbst darstellen!**



So geht's:

Ihr sammelt in der Klasse verschiedene Obst- und Gemüsearten und schreibt sie auf. Nun werden diese nacheinander laut vorgelesen – das kann eure Lehrerin oder euer Lehrer machen.



Ziel ist die richtige Einordnung in die vier Kategorien „**unter der Erde wachsend**“, „**auf der Erde wachsend**“, „**an Büschen oder Sträuchern**“ oder „**an Bäumen wachsend**“.



Du und deine Klassenkameraden stellen die richtige Lösung dar, indem ihr für:

- unter der Erde



unter dem Tisch sitzt



- auf der Erde



auf dem Stuhl sitzt



- an Büschen / Sträuchern



neben dem Tisch steht



- an Bäumen



auf dem Stuhl kniet



Wer etwas falsch darstellt ist raus und setzt sich auf seinen Platz.

Gewonnen hat, wer als letztes noch im Spiel ist.

Viel Spaß!



ROH ODER GEKOCHT?



Wenn dir knackiges Gemüse vor der Nase liegt, möchtest du natürlich sofort zugreifen. Teilweise müssen Obst und Gemüse vorher gekocht werden, um besser verträglich zu sein. Viele Arten schmecken roh und gekocht einfach lecker!

Welche Arten darfst du nur gekocht essen?  
Welche schmecken roh und gekocht lecker?

Kannst du die Symbole „gekocht“  und „roh“  zuordnen?

Mit Schere und Klebestift macht es noch mehr Spaß!



Rosenkohl



Kartoffel



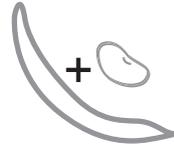
Tomate



Karotte



Aubergine



Bohnen



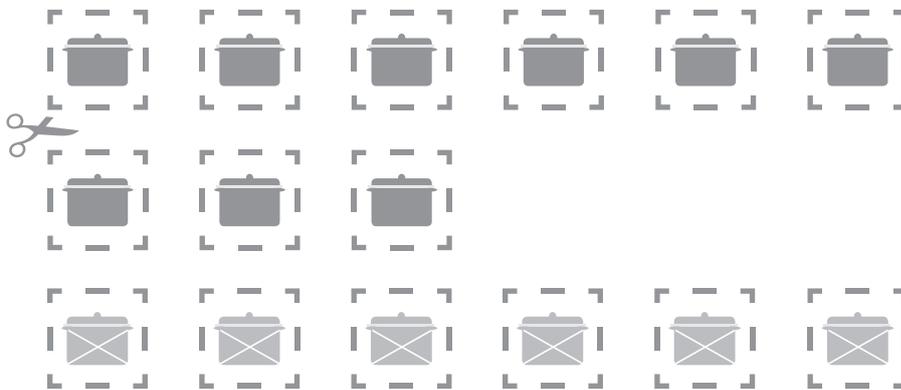
Brokkoli



Rote Beete



Blumenkohl



Lösung: Nur gekocht: Aubergine, Bohnen, Kartoffel  
Roh und gekocht lecker: Blumenkohl, Brokkoli, Rote Beete, Karotte, Tomate

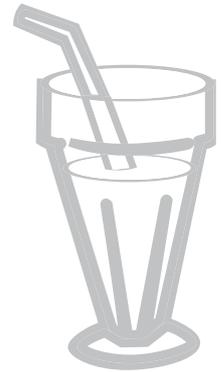
## BEEREN-SHAKE



## Cooler Beeren-Shake (1 Portion)

Das brauchst du:

1 Becher	Joghurt
125 Gramm	gefrorene Beeren (z. B. Beerenmischung)
100 Milliliter	Saft (z. B. Johannisbeer- oder Orangensaft)
1 Teelöffel	Honig
1 Spritzer	Zitronensaft zum Abschmecken



## So geht's:

Früchte etwa 10 Minuten antauen lassen.  
 Jetzt alle Zutaten in einem Mixer mixen:  
 Lass dir hier von einem Erwachsenen helfen!  
 Mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.  
 Fertig.

**EXTRA-TIPP:**  
 Mixe gleich für deine Freunde mit! Wie viele Zutaten benötigst du für vier oder für zehn Portionen?



# Aussuchen, Mixen, Fertig!



POWER-MÜSLI



Power-Müsli (1 Portion)

Das brauchst du:

- |             |                      |
|-------------|----------------------|
| 3 Esslöffel | Haferflocken         |
| 1 Esslöffel | Rosinen              |
| 150 Gramm   | Naturjoghurt         |
| 1 Esslöffel | gemahlene Haselnüsse |
| 1/2         | Banane               |
| 1/2         | Apfel                |

**EXTRA-TIPP:**  
Das restliche Obst mit etwas Zitronensaft beträufeln und in eine Frischhaltebox packen. Lass es dir in der Schulpause schmecken.

So geht's:

Obst waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Nun Haferflocken, Rosinen und Nüsse vermengen. Alle Zutaten in einer Schale vermischen: Fertig!

**TIPP!**  
Obst und Gemüse sind toll: Nimm pro Tag fünf Hände voll!



## SALAT AM SPIESS



## Bunter Salat am Spieß (1 Portion)

Das brauchst du:

- |            |   |
|------------|---|
| 1          | Holzspieß   |
| 2 Scheiben | Brot  |
| 2 Scheiben | Käse oder Wurst   |
|            | Gemüse nach Lust und Laune,<br>z. B. Paprika, Tomate, Karotte<br>oder Gurke |
|            | Salatblätter  |

**EXTRA-TIPP:**  
Du magst es lieber süß?  
Trauben und Käse ergeben  
eine leckere Kombination, die  
Power gibt!

## So geht's:

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach das Brot mit Käse oder Wurst belegen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.

Jetzt abwechselnd Brot, Gemüse und Salat auf den Spieß stecken. Mmmh, lecker!

„5-mal am Tag:  
Obst und Gemüse  
wie ich es mag.“

