

So macht Essen Spaß

Entdeckerheft für Grundschul Kinder

Name



Vorwort

**Liebe Eltern,
liebe Pädagoginnen und Pädagogen,**

herzlich willkommen! Schön, dass Sie sich das Entdeckerheft „So macht Essen Spaß“ näher anschauen. In dem Kinderheft dreht sich alles ums Essen, um Lebensmittel, um Bewegung und ums Aktivwerden. Die meisten Aufgaben können die Kinder selbstständig lösen. Dabei sind Malaufgaben und solche, bei denen die Kinder selbst Zusammenhänge herstellen.

Besonders spannend sind die eingestreuten „Forsche nach!“-Fragen. Sie fordern die Kinder heraus zum Reflektieren, Weiterdenken, Beurteilen und Handeln.

Teilen Sie die Begeisterung und Neugier der Kinder an unserem Essen, und entdecken Sie gemeinsam, dass mein Essen gleichzeitig gesund, umweltfreundlich und lecker sein kann. Nur wer die Vielfalt mit allen Sinnen erfasst hat, kann neue Vorlieben entwickeln. Und wenn etwas nicht so lecker ist, dann ist das auch okay.

Unterstützen Sie die Kinder, ihr neues Wissen in Handeln umzusetzen. Was wollen Sie gemeinsam verändern? Zum Beispiel: Öfter Wasser trinken, Fitmacher-Pausenbrote essen, Reste auf dem Teller vermeiden. Dazu finden Sie im Heft gemeinsam mit den Kindern bestimmt viele machbare Ideen.

Viel Freude auf der gemeinsamen Entdeckertour wünscht Ihnen

Ihr Bundeszentrum für Ernährung



Wie Ernährungsbildung
gelingen kann:
www.bzfe.de/schule-und-kita



Info zur
Ernährungspyramide:
www.bzfe.de/essen-und-gesundheit/ernaehrungspyramide



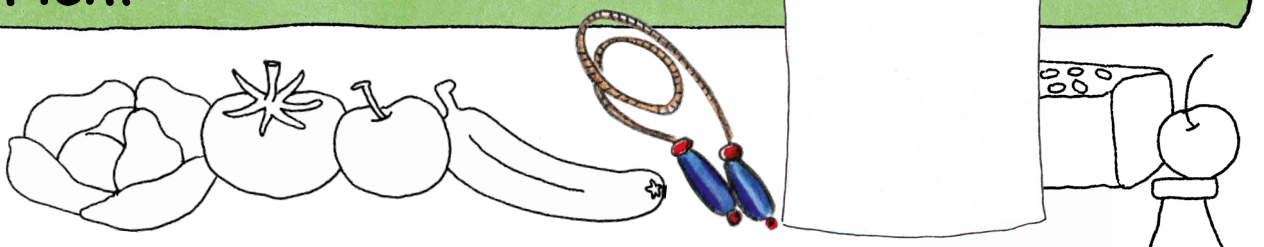
Hörgenuss für Kinder

Hier gibt es sechs spannende Hörspiele mit dem Hasen Kasimir. In den Abenteuern geht es um Fitmachermüsli, Vollkornbrot, Getränke, Rohkost, Gemüse und Obst – Themen, die prima zum Entdeckerheft passen.

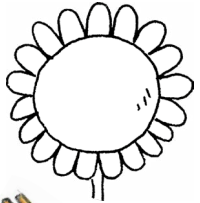


www.bzfe.de/kasimir-hoerspiel

Das bin ich!



Name: _____



Alter: _____

Das esse ich gerne: _____



Das Gemüse mag ich: _____

Das schmeckt mir nicht: _____



So komme ich zur Schule:

zu Fuß mit Roller/Rad mit dem Bus mit dem Auto

Draußen spiele ich am liebsten: _____



Diese Sportart mache ich: _____



Das mag ich lieber:

drinnen spielen oder draußen sein

Frühstück oder Abendessen

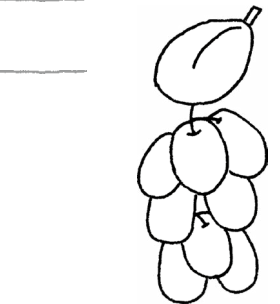
Schule oder Ferien

forschen oder malen

Musik oder Sport

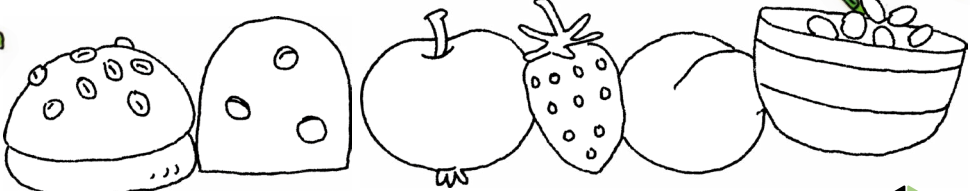
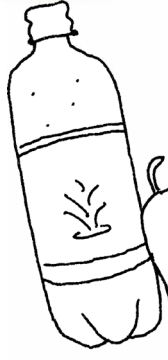
Frühling oder Sommer

Freunde treffen oder in Ruhe lesen



Das kann ich richtig gut: _____

Das möchte ich gerne können: _____



Guten Morgen!

► Sieh die Bilder an: Wie beginnt Toni den Tag? Was ist bei Kim anders?



► Welche Sätze passen zu wem? Male die Kreise so: blau Toni gelb Kim

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Ich mag nicht aufstehen. Ich bin noch sooooo müde. | <input type="radio"/> Das Frühstück mit Mama oder Papa schmeckt prima. |
| <input type="radio"/> Ich mache mir selbst mein Schulbrot. | <input type="radio"/> Ich kaufe mir unterwegs ein Schokobrötchen. |
| <input type="radio"/> Ich stehe in Ruhe auf. | <input type="radio"/> Nach dem Frühstück putze ich meine Zähne. |
| <input type="radio"/> Keine Zeit! Ich trinke schnell ein Glas Milch. | <input type="radio"/> Ich komme zu spät. |
| <input type="radio"/> Ich gehe rechtzeitig los. | |

► Wie sieht für dich ein guter Morgen aus? Male oder schreibe.



Prima Pausenbrote

▶ Wer isst was? Verbinde.



▶ Was magst du gerne?
Male oder schreibe deine
Wünsche fürs Pausenbrot.

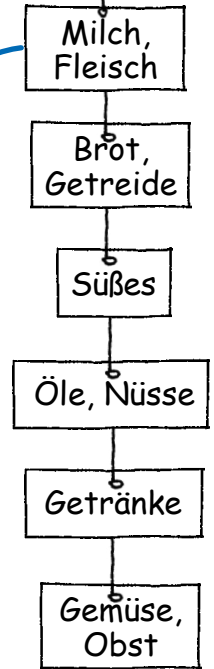
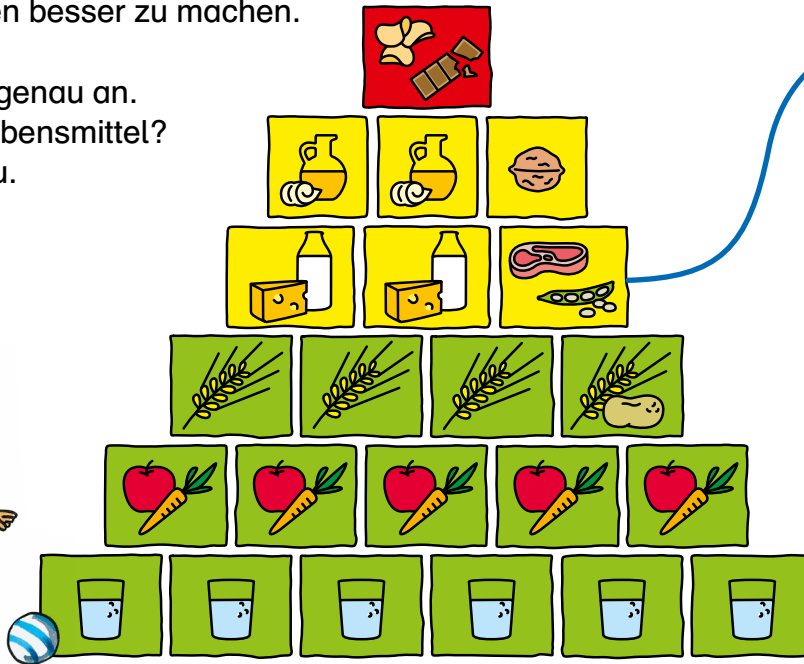
Schon gewusst?

Zum echten Fitmacher-
Frühstück gehört
Vollkornbrot, buntes Gemüse
oder Obst! Nichts Süßes und
fertig Verpacktes! So ist es
gut für dich und die Umwelt!

Das Geheimnis der Pyramide

Die Pyramide hilft dir, dein Essen und Trinken zu bewerten und ein bisschen besser zu machen.

- Schau die Pyramide genau an. Was bedeuten die Lebensmittel? Ordne die Schilder zu.



- Setze die Wörter ein.

Tieren Brot gelb Gemüse Milch sechs

Die Pyramide hat die gleichen Farben wie die _____: grün, gelb und _____.

Unten ist sie breit und oben schmal. Wenn du alle _____ mit gleichen Lebensmitteln zählst, weißt du, wie viele Portionen für dich an einem Tag gut sind.

Weil Trinken so wichtig ist, gibt es _____ Gläser _____. Nach oben folgen _____ und Obst. Danach kommen _____ und andere Getreideprodukte. Bis hierhin steht die Ampel immer noch auf _____. Das ändert sich bei Fleisch und _____. Hier sind die Bausteine _____ gemalt.

Damit wird klar: Iss viel Gemüse und viel Pflanzliches. Lebensmittel von _____ ergänzen dein Essen. So ist es gut für dich und die _____.

Für eine kleine Portion Süßes ist auch Platz in der Pyramide. Weißt du wo?



Umwelt Grün rot Ampel Bausteine Wasser



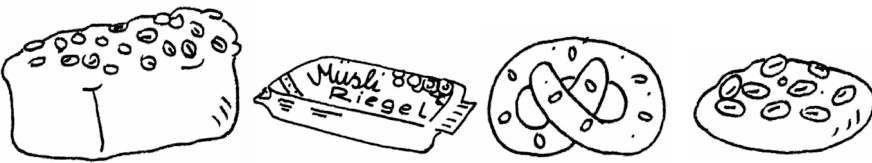
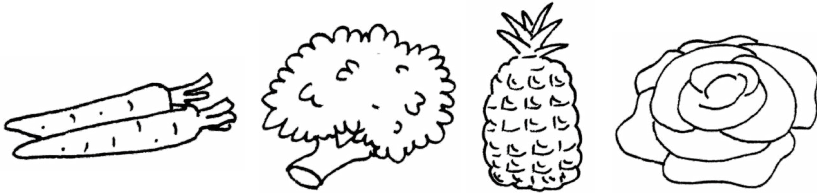
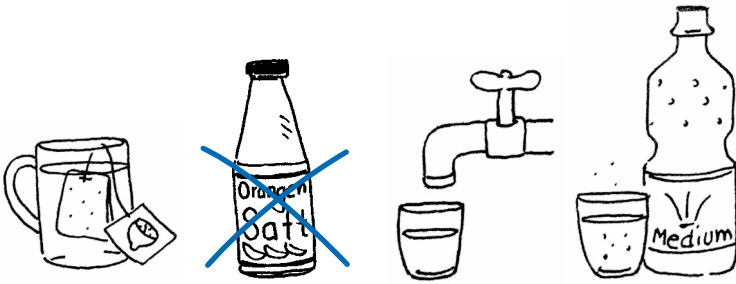
Forsche nach!

Suche zuhause weitere Beispiele. Schreibe oder male sie in die passende Zeile.




Tipp: Ein Spiel zur Pyramide für dich und deine Eltern.



Was passt nicht in die Reihe? Streiche es durch und male die Lebensmittel farbig.

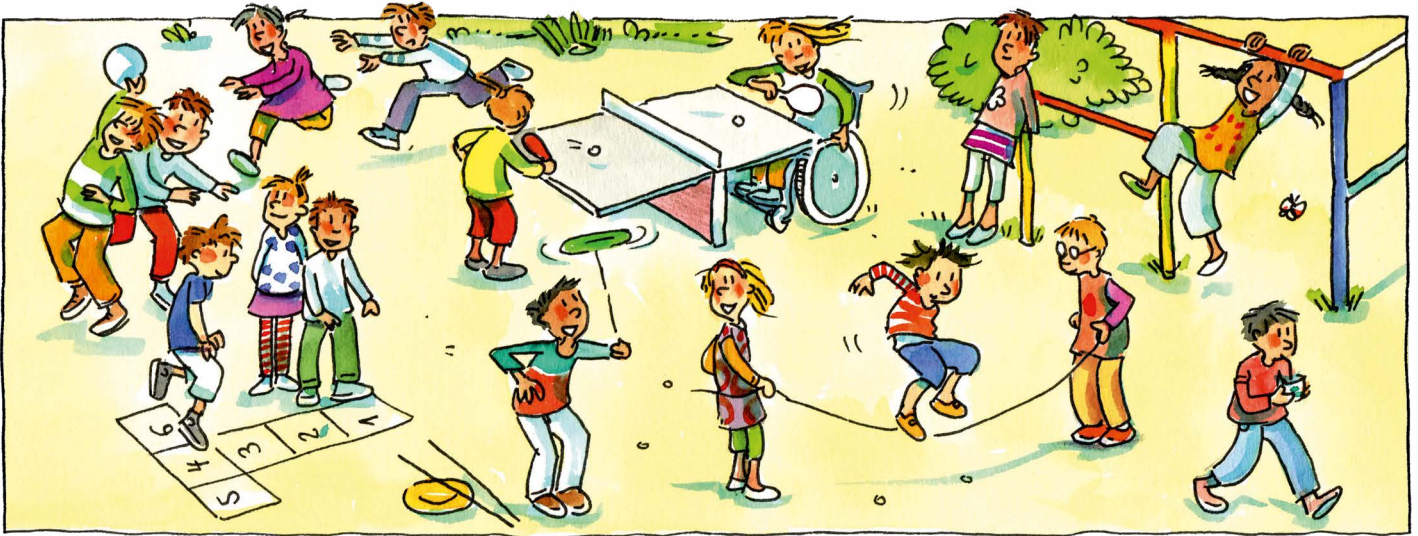
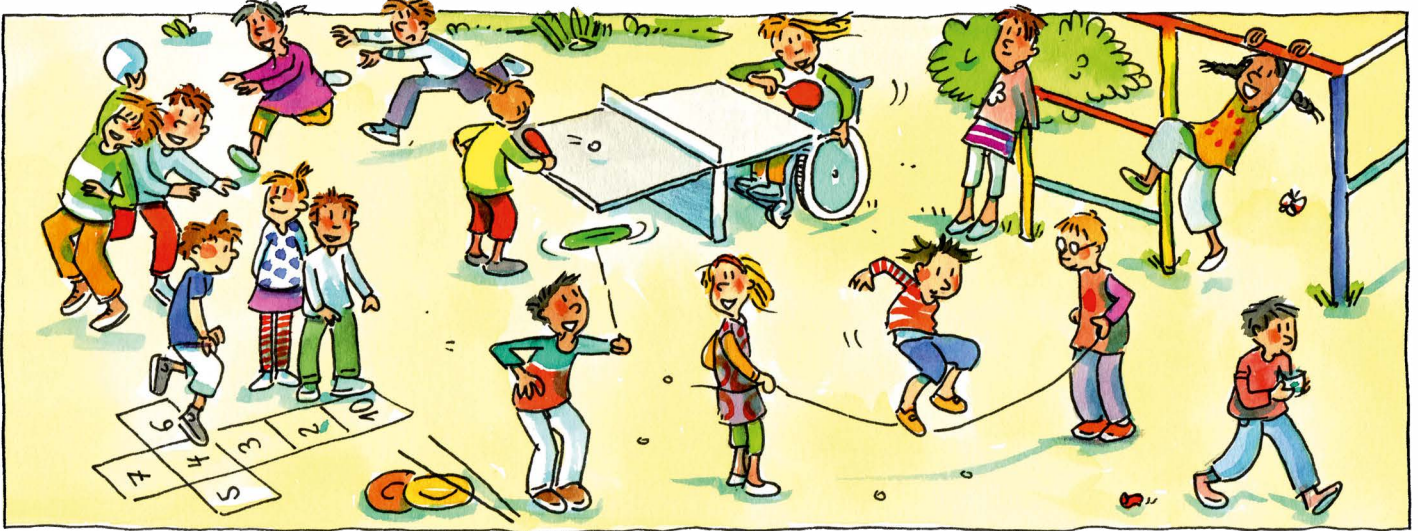


Was hast du gestern gegessen und getrunken? Fülle die Tabelle auch in den nächsten Tagen aus.

| | gestern | heute (Tag 1) | Tag 2 | Tag 3 |
|---|---------|---------------|-------|-------|
| Gemüse  | | | | |
| Obst  | | | | |
| Getränke  | | | | |

Hier ist was los! Komm, mach mit!

► Zwischen beiden Bildern gibt es 10 Unterschiede. Kreise sie ein.



► Was spielt ihr auf dem Schulhof?
Hast du noch andere Ideen? Male oder schreibe.

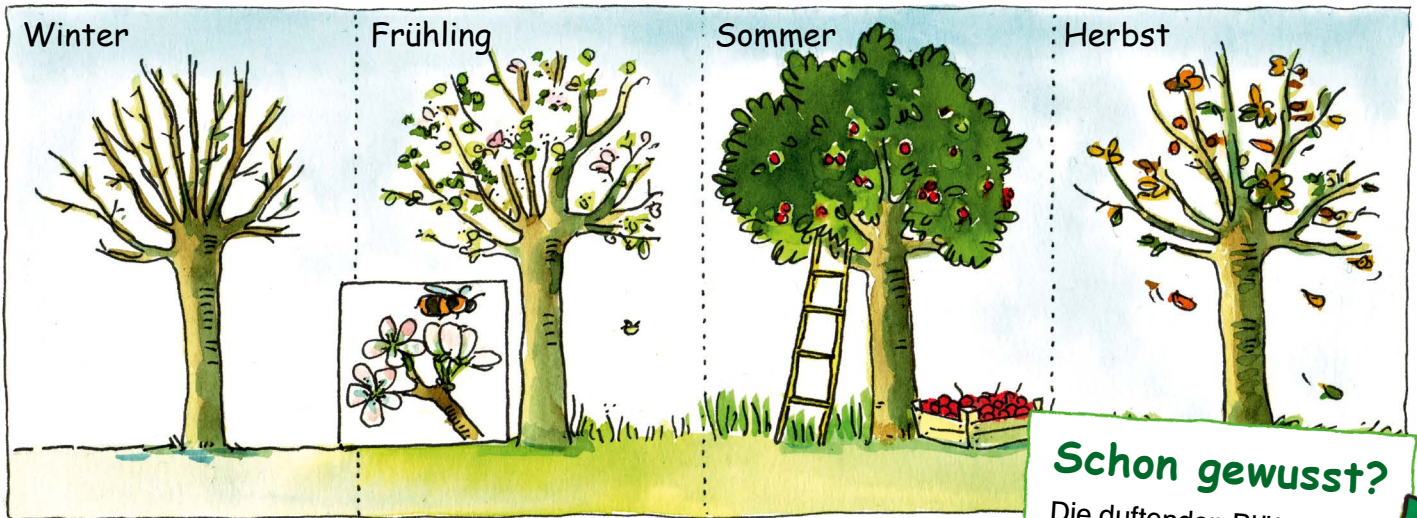
A large empty rectangular box with a green border, intended for drawing or writing ideas for schoolyard games.

Forsche nach!

Welche Spiele haben deine Eltern oder Großeltern als Kinder draußen gespielt? Frage nach.

Was wächst denn da?

- ▶ Klar, Kirschen wachsen nicht im Boden und Kartoffeln nicht auf Bäumen!
Aber wie wachsen sie? Schau dir die Bilder genau an.

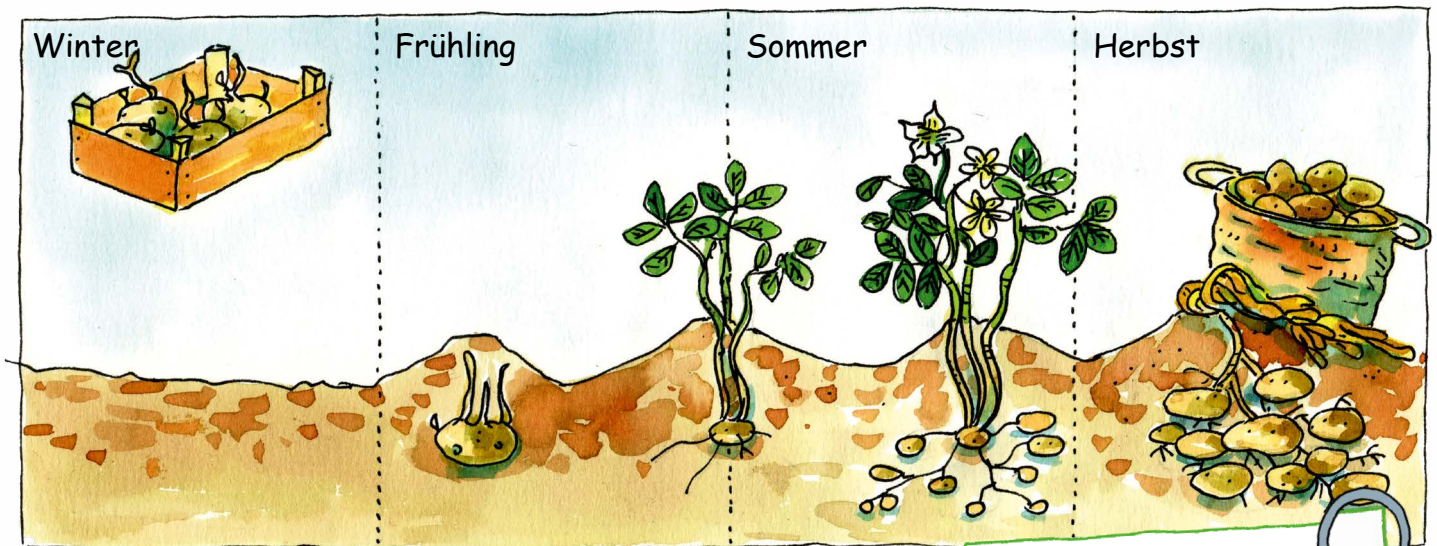


Schon gewusst?

Die duftenden Blüten locken viele Bienen an, die sie bestäuben. Nur dann wachsen Kirschen.

- ▶ Wann werden Kirschen geerntet? _____
- ▶ Was kannst du aus Kirschen alles machen? _____

tellerobst · jogurtkirsch · quarkkirsch · kuchenkirsch · waffelnkirsch · lademarme



Forsche nach!

Wie viele Kartoffeln wachsen aus einer Saatkartoffel?
Finde es heraus.

- ▶ Wann werden Kartoffeln geerntet? _____
- ▶ Was kannst du aus Kartoffeln alles machen? _____

kartoffelpell · breikartoffel · kartoffelnbrat · salatkartoffel · kartoffelofenback · fritespommes

Wann sind Gemüse und Obst bei uns reif?

- ▶ Wann sind Gemüse und Obst bei uns reif?
Löse die Rätsel im Jahreskreis.
Welche Lebensmittel kommen zweimal vor?

Forsche nach!

Wo wächst in deiner Nähe Gemüse oder Obst? Schau nach und beobachte genau: Wie weit sind die Pflanzen jetzt?

ERDE
BRE E

die _____

K S F A L
A O P T

der _____

R C H A D
S E I E N

das _____



der Lager__pf__l

die Lagerb__rn__

der L__ch

der R__s__nk__hl

der F__lds__l__t

der W__Bk__hl



- ▶ Überprüfe: Hast du alle Lebensmittel in den Jahreskreis geschrieben?

der Lauch

die Zucchini

der Kohlrabi

das Radieschen

die Erbsen

die Tomate



der Weintraube

der Paprika

der Apfel

der Feldsalat

die Möhre

die Birne

Schon gewusst?

Reif geerntetes Gemüse und Obst schmeckt am besten. Außerdem freuen sich die Landwirte in der Nähe, wenn wir ihre Produkte kaufen. Für die Umwelt sind sie auch besser als die weitgereisten.

Sommer

re-bee-Erd

bi-ra-Kohl

ren-bee-nis-han-Jo

ke-Gur

schen-Kir

te-To-ma

sen-Erb

ko-li-Brok

ka-ri-Pap

chini-Zuc

20 18 1 21 2 5 14

2 12 21 13 5 14 11 15 8 12

16 6 12 1 21 13 5

2 9 18 14 5

ü

11 18 2 9 19

ö

13 8 18 5 14

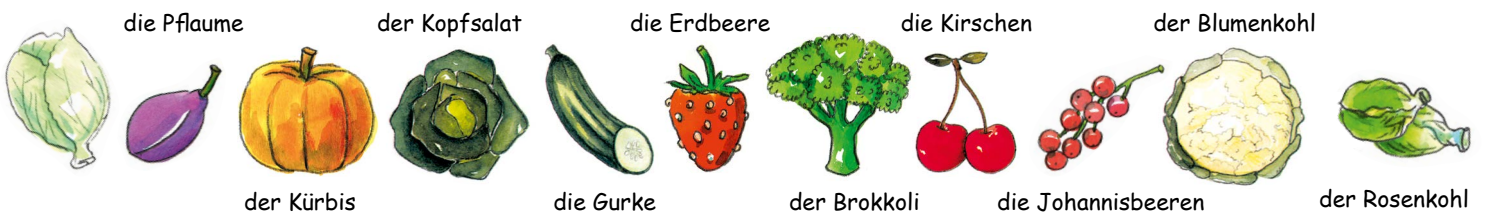
1 16 6 5 12

1 2 3
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W

Forsche nach!

Begleite deine Eltern zum Einkaufen und überprüfe mit dem Jahreskreis: Welches Gemüse und welches Obst könnte hier gerade geerntet sein?

Herbst



die Pflaume

der Kopfsalat

die Erdbeere

die Kirschen

der Blumenkohl

der Kürbis

die Gurke

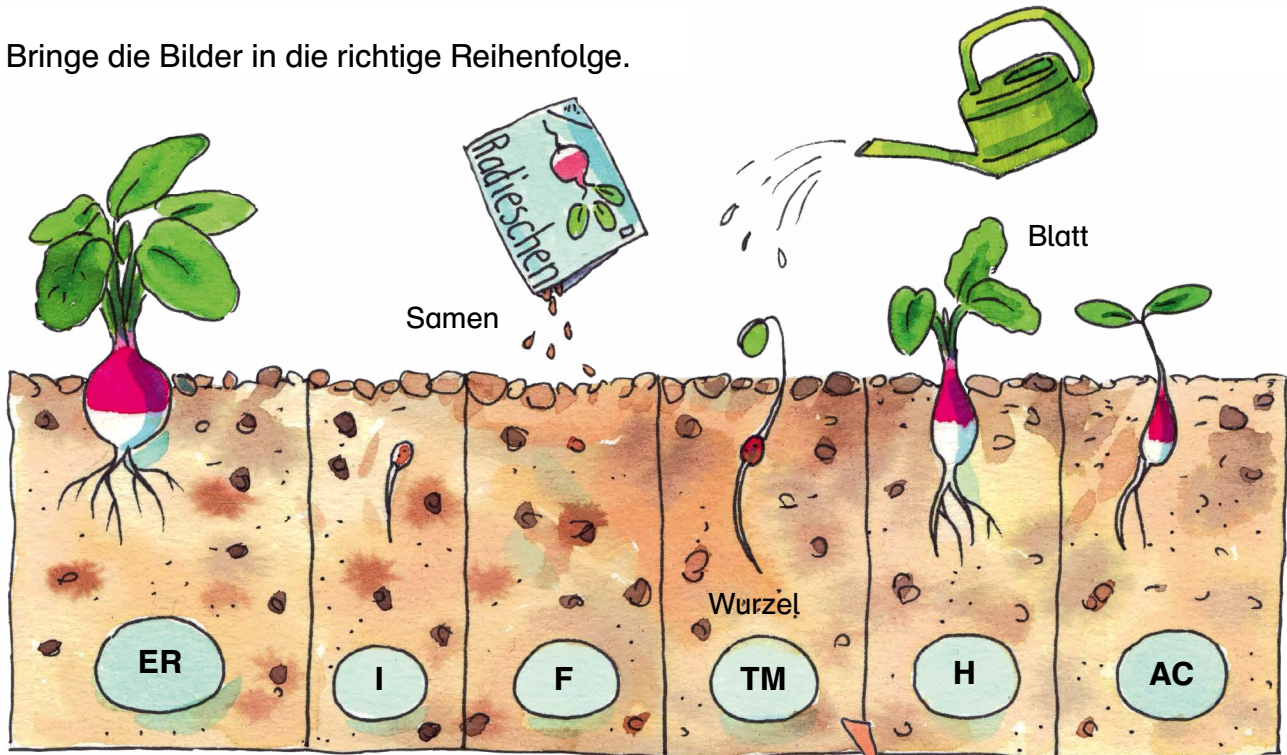
der Brokkoli

die Johannisbeeren

der Rosenkohl

Wie entsteht ein Radieschen?

▶ Bringe die Bilder in die richtige Reihenfolge.



▶ Welches Lösungswort ergeben die Buchstaben?



Forsche nach!

Ziehe Radieschen auf eurer Fensterbank. Wie lange brauchen sie bis zur Ernte?

▶ Experiment: Wie bleiben Radieschen knackig?

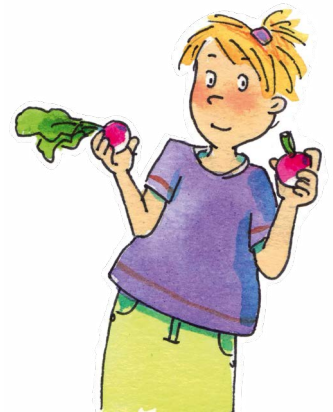
Was vermutest du? Kreuze an:

- Mit Grün auf die Fensterbank legen.
- Mit Grün im Kühlschrank lagern.
- Das Grün entfernen und im Kühlschrank lagern.
- Das Grün entfernen und dann auf die Fensterbank legen.

Probiere es mit vier Radieschen aus.

Warte zwei Tage. Vergleiche dann die Radieschen.

Welche Unterschiede erkennst du?



Schon gewusst?


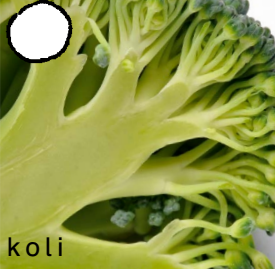
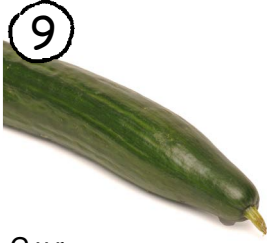

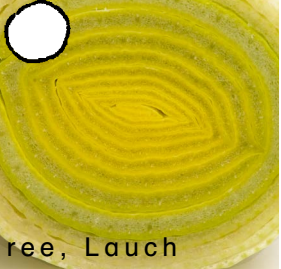
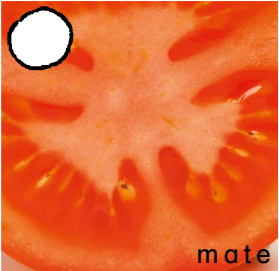





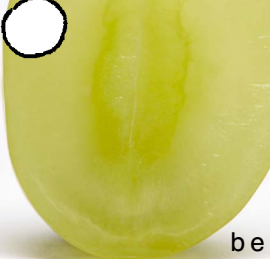
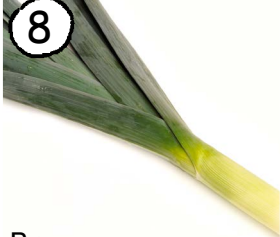

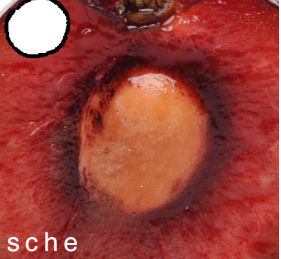
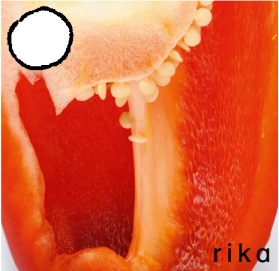

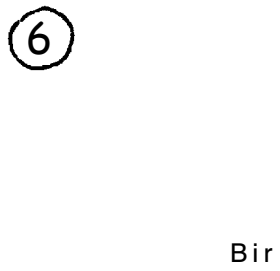
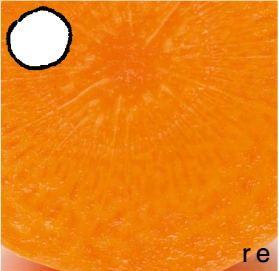


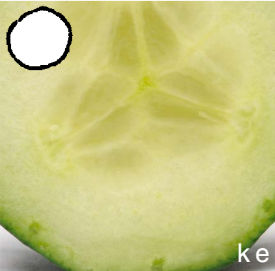

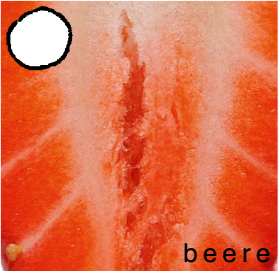



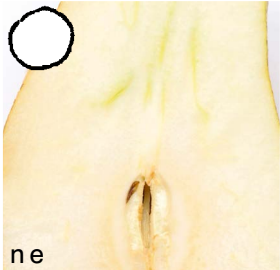
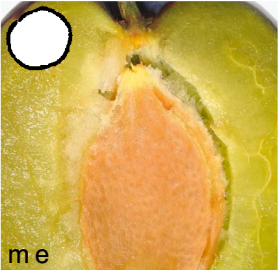

Kleine Äpfel, krumme Möhren und lustig gewachsene Kartoffeln sind genauso wertvoll und lecker wie die 1A-Qualitäten im Supermarkt. Koste mal.

Überprüfe deine Vermutung und erkläre:
Wie wirst du Radieschen in Zukunft lagern?

Wie sehen die Lebensmittel innen aus?

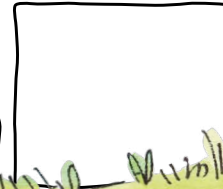
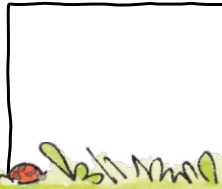
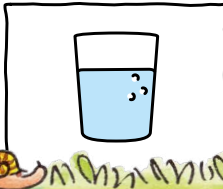
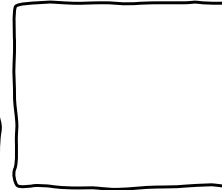
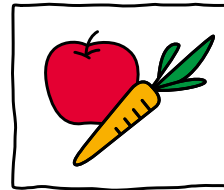
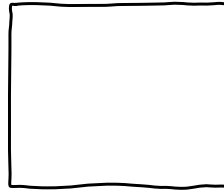
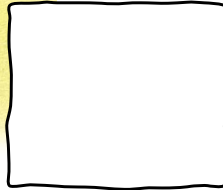
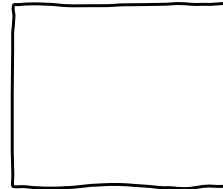
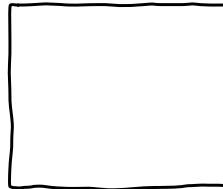
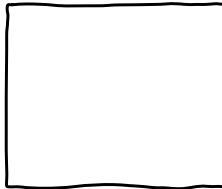
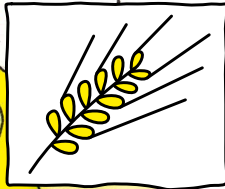
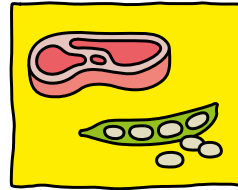
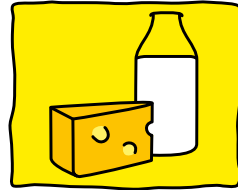
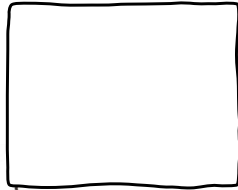
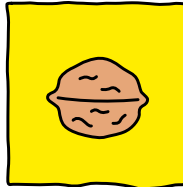
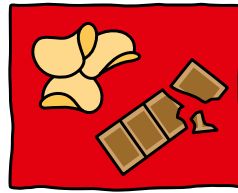
Was gehört zusammen? Schreibe die richtigen Zahlen in die Kreise.

Was fehlt in Feld 6? Male.

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <input type="text" value="1"/>  <p>Pap</p> | <input type="text"/>  <p>koli</p> | <input type="text" value="9"/>  <p>Gur</p> | <input type="text" value="7"/>  <p>Kir</p> | <input type="text"/>  <p>ree, Lauch</p> |
| <input type="text"/>  <p>mate</p> | <input type="text" value="13"/>  <p>Fen</p> | <input type="text"/>  <p>beere</p> | <input type="text" value="3"/>  <p>Ap</p> | <input type="text"/>  <p>kohl</p> |
| <input type="text" value="5"/>  <p>Erd</p> | <input type="text"/>  <p>be</p> | <input type="text" value="8"/>  <p>Por</p> | <input type="text" value="14"/>  <p>Brok</p> | <input type="text"/>  <p>sche</p> |
| <input type="text"/>  <p>rika</p> | <input type="text" value="10"/>  <p>Pflau</p> | <input type="text" value="6"/>  <p>Bir</p> | <input type="text"/>  <p>re</p> | <input type="text" value="11"/>  <p>To</p> |
| <input type="text" value="4"/>  <p>Him</p> | <input type="text"/>  <p>ke</p> | <input type="text" value="2"/>  <p>Trau</p> | <input type="text"/>  <p>beere</p> | <input type="text"/>  <p>fel</p> |
| <input type="text"/>  <p>chel</p> | <input type="text" value="12"/>  <p>Möh</p> | <input type="text"/>  <p>ne</p> | <input type="text"/>  <p>me</p> | <input type="text" value="15"/>  <p>Rot</p> |

Gut für dich ...

Die Pyramide zeigt dir, worauf es beim Essen ankommt. Weißt du noch, wie sie aussieht? Male sie fertig und vergiss die Ampelfarben nicht.



Wie lautet das Geheimnis der Pyramide? Schreibe die Anlaute der Lebensmittel in die Kästchen. Was liest du?



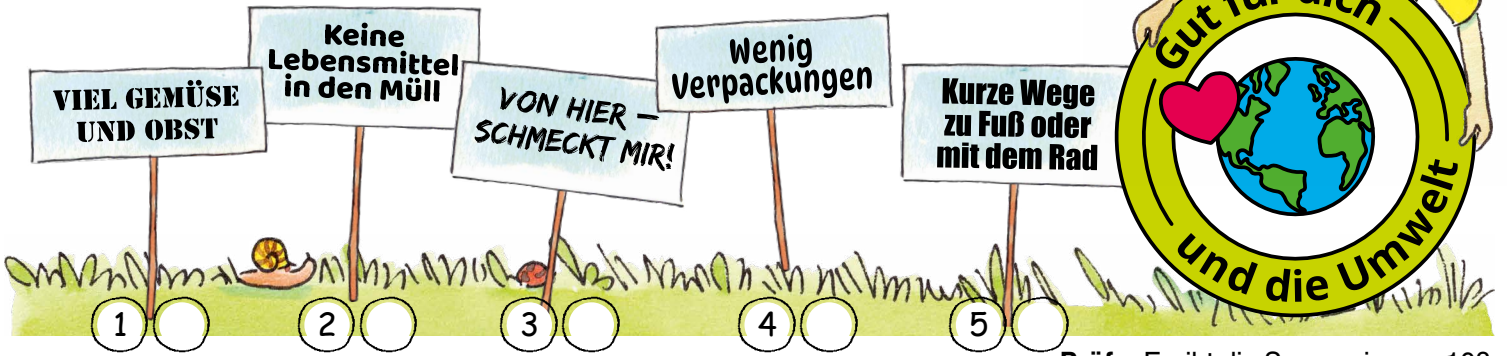
I S V I E Ü S O S U N D

L L S A S V O N L Z N O M M



... und gut für die Umwelt!

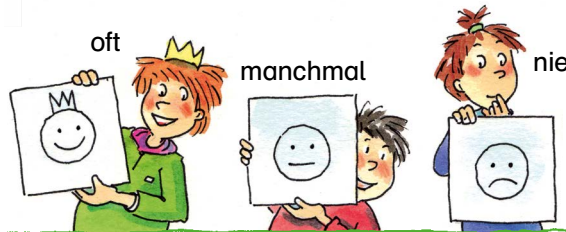
► Lies die Schilder. Warum ist jede Aussage wichtig?
Schreibe zu jedem Schild die Zahl mit dem passenden Weil-Satz.



Prüfe: Ergibt die Summe immer 10?

- ... weil so die Luft sauber bleibt und du dich fit hältst. (5)
- ... weil so der Weg in deinen Mund kurz ist und dann weniger CO₂ entsteht. (7)
- ... weil Gemüse viel weniger Treibhausgase verursacht als Fleisch. (9)
- ... weil die Müllberge schon jetzt riesig sind und die Meere voller Plastik. (6)
- ... weil sie so wertvoll sind für die Tonne. (8)

► Achtet ihr beim Essen auch aufs Klima?
Mach' den Check!
Erst du, dann deine Eltern.



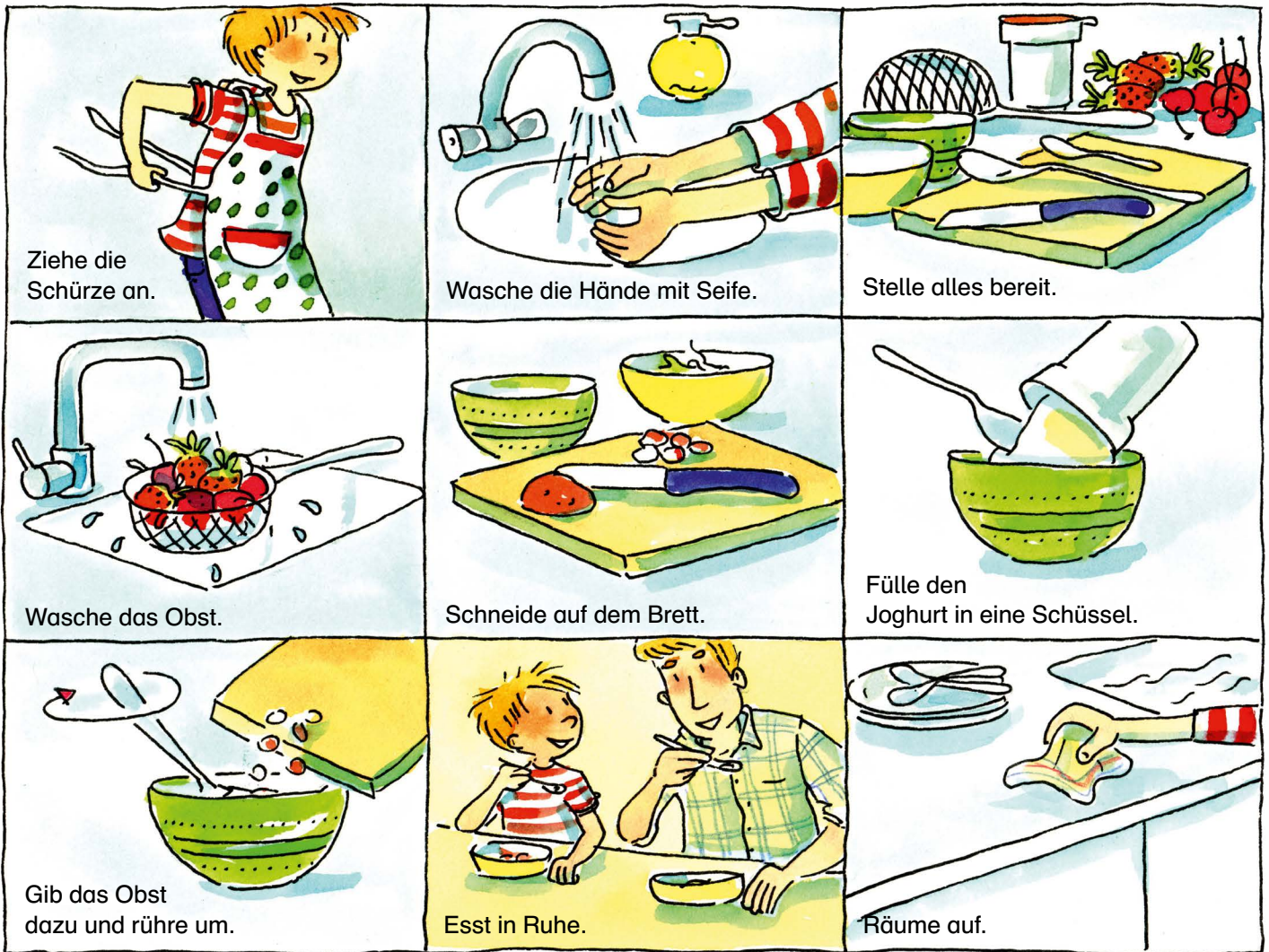
Forsche nach!

Was geschieht mit Essensresten?
Wie könnten wir sie vermeiden? Werdet aktiv! Was wollt ihr (öfter) tun, damit es der Umwelt besser geht?

| Ich | | Mama oder Papa |
|-------|--|----------------|
| ☺ ☹ ☹ | Ich esse Gemüse und Obst, das hier bei uns wächst. | ☺ ☹ ☹ |
| ☺ ☹ ☹ | Brot, Gemüse, Obst und Käse – natürlich ohne Plastik. | ☺ ☹ ☹ |
| ☺ ☹ ☹ | Ich esse auch Obst, das nicht so schön aussieht. | ☺ ☹ ☹ |
| ☺ ☹ ☹ | Ich trinke Leitungswasser. | ☺ ☹ ☹ |
| ☺ ☹ ☹ | Wenn möglich, wähle ich mittags das Essen mit viel Gemüse. | ☺ ☹ ☹ |
| ☺ ☹ ☹ | Ich nehme mir nur so viel Essen, wie ich essen kann. | ☺ ☹ ☹ |
| ☺ ☹ ☹ | Reste in meiner Brotdose esse ich später. | ☺ ☹ ☹ |
| ☺ ☹ ☹ | Kurze Wege gehe ich zu Fuß oder fahre mit dem Rad. | ☺ ☹ ☹ |

Beerentraum - so geht's!

► Möchtest du deine Familie mit einer Obstspeise überraschen?



► Experiment: Wie werden deine Hände richtig sauber?
Reibe Möhren oder male mit Fingerfarben.
Wo bleibt die Farbe an deinen Händen besonders gut hängen?
Wie kriegst du sie wieder weg? Probiere es aus und kreuze an.

- Wasser reicht.
- Wasser und Seife.
- Wasser, Seife und Nagelbürste.

► Was steht hier? Lies alle grün geschriebenen Wörter rückwärts und schreibe den Satz dann richtig auf.

Vor dem **NEHCOK** und **NESSE** und nach der **ETTELIOT HCILDNÜRG** Hände waschen **THCIN NESSEGREV!**





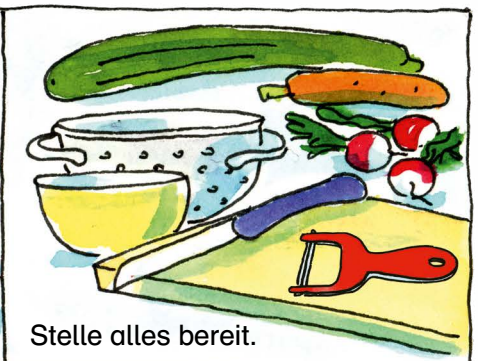


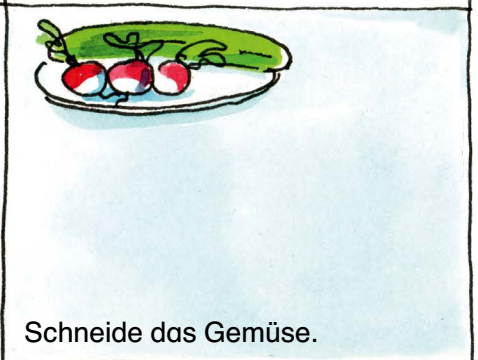
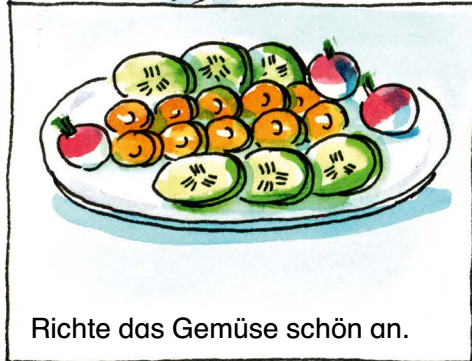

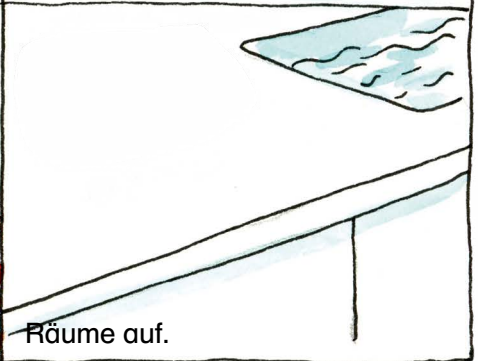
Schon gewusst?

Hände sehen oft sauber aus, sind es aber nicht. Auf ihnen tummeln sich viele winzig kleine Tierchen. Sie heißen Bakterien. Die meisten sind harmlos. Manche machen krank.






Lust auf Gemüsepommes?

► Auf vier Bildern fehlt etwas. Male es dazu.

| | | |
|---|---|---|
|  <p>Ziehe die Schürze an.</p> |  <p>Wasche die Hände mit Seife.</p> |  <p>Stelle alles bereit.</p> |
|  <p>Wasche das Gemüse.</p> |  <p>Schäle die Möhre.</p> |  <p>Schneide das Gemüse.</p> |
|  <p>Richte das Gemüse schön an.</p> |  <p>Lasse deinen Freund blind probieren.</p> |  <p>Räume auf.</p> |

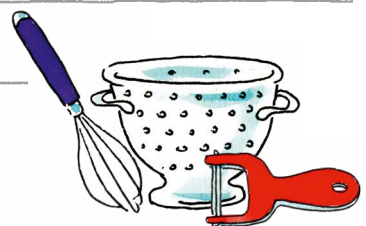
► Wie hilfst du?
Male ein Gesicht.

 Mache ich.
  Mache ich nicht.
  Nehme ich mir vor.

Ich helfe beim Einkaufen.
 Ich wasche und schäle Gemüse, schneide es klein.
 Ich decke den Tisch und räume ab.
 Ich mache mir selbst mein Pausenbrot.

► Wie könntest du noch helfen? Sag es deinen Eltern.

► Das möchte ich gerne selbst zubereiten:



Was ist gut für deine Zähne?



- Was mögen deine Zähne?
Fülle die Lücken aus. Die Bilder im Zahn helfen dir.

Zähne lieben ö _____,

Ko _____ und knackige

Ä _____. Sie halten die Zähne fit.

Zähne wollen kauen und beißen – am liebsten

Voll _____.

_____ c _____ und ä _____ machen Knochen
und Zähne stark.

_____ r _____ spült die Zähne sauber.

Zähne _____ nicht vergessen!



Forsche nach!

Warum brauchen deine Zähne Esspausen?
Warum sollst du vor dem Einschlafen kein Bonbon mehr lutschen? Sprich mit deinen Eltern darüber.

- Warum ist Zähneputzen so wichtig?
Schau das Experiment mit dem rohen Ei und der Zahnpasta genau an.

Überlege: Was wird passieren?

- Die Eischale verfärbt sich.
- Es bilden sich Bläschen.
- Es passiert nichts.

Führe nun das Experiment durch.

Du brauchst:

Zahnpasta

Essig

Rohes Ei

15 min

Reibe das Ei zur Hälfte mit Zahnpasta ein. Warte 15 min.

5 min

Wasche die Zahnpasta ab.

Lege das Ei in das Glas mit Essig.

Was beobachtest du? Überprüfe deine Vermutung und erkläre.

Schon gewusst?

Unser Essen enthält auch Säuren – süße Sachen sogar besonders viele. Schütze deshalb deine Zähne. Putze sie morgens und abends gründlich. Süßes und Limo bitte nur ganz selten!

1318/2025

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)

Präsidentin:

Dr. Margareta Büning-Fesel

Deichmanns Aue 29

53179 Bonn

Telefon: 0228 / 68 45 - 0

www.ble.de, www.bzfe.de

Text:

Dr. Ingrid Brüggemann, Bonn
unter Mitarbeit von
Melanie Braukmann, Bonn

Redaktion:

Annika Bilo, BLE

Illustrationen:

Dorothea Tust, Köln

Grafik:

Arnout van Son, Alfter

Fotos:

S. 5: blau-geteilte u. Metalldose:
Arnout van Son, Rest: Klaus Arras;
S. 13: Apfel, Möhre: Klaus Arras,
Rest: Peter Meyer, BLE

Nutzungsbedingungen

Sie dürfen dieses Material in Ihrem Unterricht nutzen. Sofern nicht anders gekennzeichnet, steht es unter der Creative Commons Lizenz „CC BY-NC-SA 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Ausgenommen sind Inhalte (Texte, Fotos, Illustrationen, Videos etc.) mit einer zusätzlichen Copyright-Angabe. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de>.

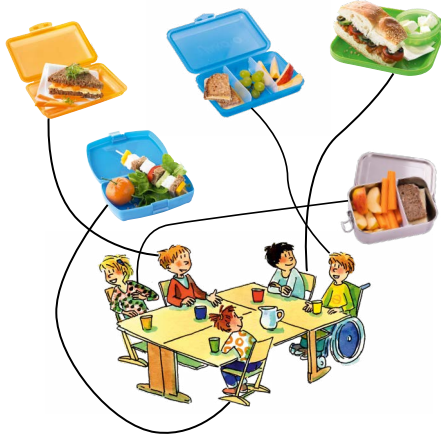
ISBN 978-3-8308-1142-8

14. Auflage 2025

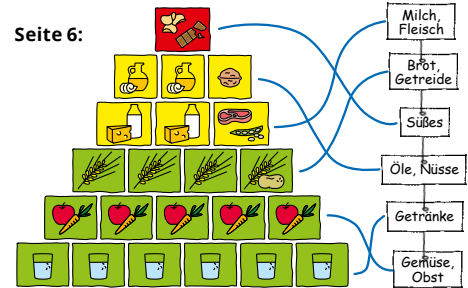
Seite 4:

- Ich mag nicht aufstehen. Ich bin noch so müde.
- Ich mache mir selbst mein Schulbrot.
- Ich stehe in Ruhe auf.
- Keine Zeit! Ich trinke schnell ein Glas Milch.
- Ich gehe rechtzeitig los.
- Das Frühstück mit Mama oder Papa schmeckt prima.
- Ich kaufe mir unterwegs ein Schokobrotchen.
- Nach dem Frühstück putze ich meine Zähne.
- Ich komme zu spät.

Seite 5:



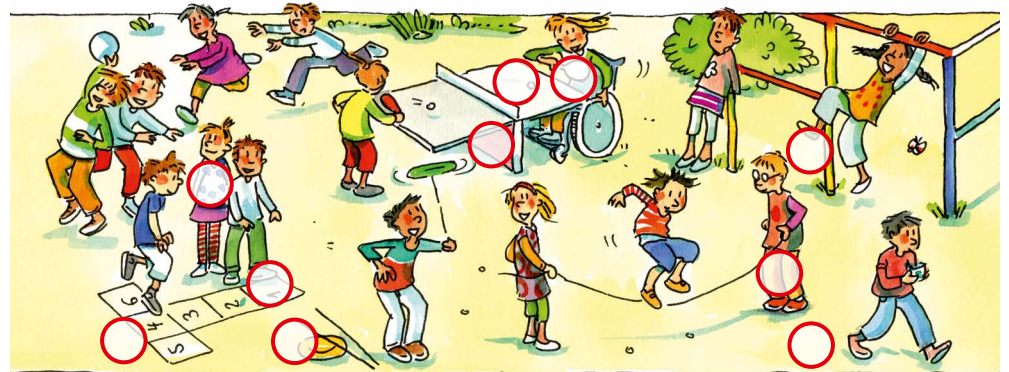
Seite 6:



Die Pyramide hat die gleichen Farben wie die Ampel: grün, gelb und rot. Unten ist sie breit und oben schmal. Wenn du alle Bausteine mit gleichen Lebensmitteln zählst, weißt du, wie viele Portionen für dich an einem Tag gut sind. Weil Trinken so wichtig ist, gibt es sechs Gläser Wasser. Nach oben folgen Gemüse und Obst. Danach kommen Brot und andere Getreideprodukte. Bis hierhin steht die Ampel immer noch auf Grün. Das ändert sich bei Fleisch und Milch. Hier sind die Bausteine gelb gemalt. Damit wird klar: Iss viel Gemüse und viel Pflanzliches. Lebensmittel von Tieren ergänzen dein Essen. So ist es gut für dich und die Umwelt.

Seite 7: Nicht in die Reihe passen: Orangensaft, Ananas, Kohlrabi, Müsliriegel

Seite 8: Die 10 Unterschiede sind eingekreist.



Seite 9: Kirschen werden im Sommer geerntet.
Obststeller, Kirschjogurt, Kirschquark, Kirschkuchen, Kirschwaffeln, Marmelade.
Kartoffeln werden im Herbst geerntet.
Pellkartoffeln, Kartoffelbrei, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat, Backofenkartoffeln, Pommes frites

Seite 10/11:

Frühling: Radieschen, Kopfsalat, Erdbeere
Sommer: Erdbeere, Kohlrabi, Johannisbeeren, Gurke, Tomate, Kirschen, Brokkoli, Erbsen, Paprika, Zucchini
Herbst: Trauben, Blumenkohl, Pflaume, Birne, Möhren, Kürbis, Apfel
Winter: Lagerapfel, Lagerbirne, Lauch, Rosenkohl, Feldsalat, Weißkohl

Seite 12: Lösungswort: Fitmacher.

Das Grün entfernen und im Kühlschrank lagern.

Seite 13: Es fehlt: Birne

Seite 14: Lösungssatz: Iss viel Gemüse, Obst und alles, was von Pflanzen kommt.

Seite 16: Lösung: Wasser, Seife und Nagelbürste. Lösungssatz: Vor dem Kochen und Essen und nach der Toilette gründlich Hände waschen nicht vergessen.

Seite 17: Bild 1: Schürze, Bild 2: Seife, Bild 6: Schneidebrett, Bild 9: Teller und Wischlappen

Seite 18: Lückentext: Zähne lieben Möhren, Rohkost und knackige Äpfel. Sie halten die Zähne fit. Zähne wollen kauen und beißen – am liebsten Vollkornbrot. Milch und Käse machen Knochen und Zähne stark. Wasser spült die Zähne sauber. Zähneputzen nicht vergessen!
Experiment: Es bilden sich Bläschen.
Erklärung: Bläschen entstehen an der Stelle, wo keine Zahnpasta ist. Hier ist die Schale ungeschützt, und die Säure im Essig greift sie an.



Ein Entdeckerheft für Kinder über Lebensmittel, Essen und Bewegung.



Bunte Bilder, wenig Text und spannende Aufgaben machen Lust auf selbstständiges Arbeiten.



„Forsche nach!“-Fragen motivieren zum Handeln und binden Eltern ein.



Alle Impulse berücksichtigen Aspekte von Nachhaltigkeit, Klima- und Umweltschutz.



Das Ziel: Kinder lernen das Essen wertzuschätzen und werden für einen aktiven Lebensstil begeistert.



Ideal für zu Hause und für die Schule.

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) ist das Kompetenz- und Kommunikationszentrum für Ernährungsfragen in Deutschland. Es informiert klar, neutral und wissenschaftlich fundiert über Themen rund ums Essen und Trinken.

www.bzfe.de