



# Mein Lieblingsgemüse Mein Lieblingsobst

Male in die Kästchen 3 Gemüse- und 2 Obstsorten deiner Wahl.

## Mein Lieblingsgemüse

## Mein Lieblingsobst

**1 Portion  
= 1 Hand**

Diese **5 Portionen** brauchst Du **täglich** um Dich fit zu fühlen  
und um **genügend Energie für den Tag** zu haben.

Am besten wechselst Du regelmäßig das Obst und Gemüse, damit Dir nicht  
langweilig wird und Du alle verschiedenen Sorten ausprobieren kannst.

**Gerne darfst Du natürlich mehr davon essen!**