

# A FRAGEN ZU DIR!



1. Bist du ein **Mädchen** oder ein **Junge**?

Junge	Mädchen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1 PORTION =

Hand voll Obst / Gemüse



oder 1 Glas Milch



oder 1 Becher Joghurt

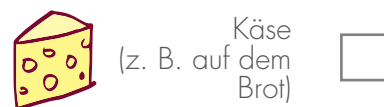
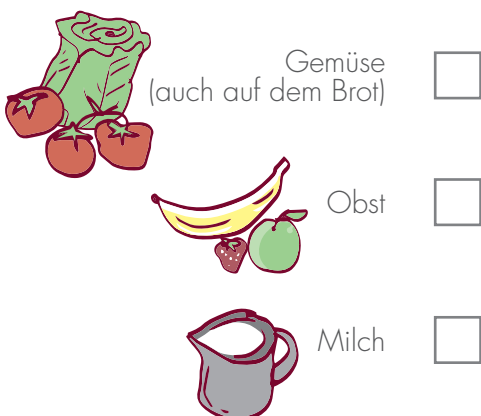


2. Bitte kreuze an, wie viel du **gestern** den Tag über von den folgenden Lebensmitteln gegessen hast.



	keine	1 Portion	2 Portionen	3 und mehr
Obst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andere Milchprodukte wie zum Beispiel Joghurt, Quark oder Käse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Bitte kreuze an, was du **heute von zuhause** als Vesper für die Pause mitgenommen (oder dir gekauft) hast.



Ich habe heute kein Vesper dabei.

Wenn du etwas anderes als die oben genannten Dinge mitgenommen oder gekauft hast, dann schreibe es hier hin:

---



---



---

4. Bitte kreuze an, welches Obst und Gemüse du **magst** oder **nicht magst**.  
Wenn du etwas nicht kennst, mach dein Kreuz ganz rechts.

	das mag ich	mag ich nicht	kenne ich noch nicht
 Äpfel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Birnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Bananen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Mandarinen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Erdbeeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Stachelbeeren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Pflaumen / Zwetschgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Rhabarber	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Trauben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Tomaten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Gurken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Kohlrabi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Möhren / Karotten / Gelbe Rüben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Paprika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Rote Bete / Rote Rüben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Radieschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ananas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# B WAS KANNST DU SCHON?



5. Bitte kreuze an, welche Aussage auf dich **zutrifft**.

Ich kann bei der Zubereitung von Lebensmitteln mit einem **scharfen Messer** sicher umgehen.

Ich kann mit einem **Schäler** Gemüse schälen.

Ich kann alleine einen **Obstsalat** zubereiten.

Ich habe schon mal Radieschen oder Kürbisse **angebaut**.

Ich kann einen **Quark** mit Früchten oder Kräutern zubereiten.

Ich kann **verdorbenes** Obst und Gemüse erkennen.

Ich habe schon mal Kartoffeln oder Karotten **geerntet**.

	stimmt	stimmt nicht	noch nicht probiert.
Ich kann bei der Zubereitung von Lebensmitteln mit einem <b>scharfen Messer</b> sicher umgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann mit einem <b>Schäler</b> Gemüse schälen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann alleine einen <b>Obstsalat</b> zubereiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schon mal Radieschen oder Kürbisse <b>angebaut</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann einen <b>Quark</b> mit Früchten oder Kräutern zubereiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kann <b>verdorbenes</b> Obst und Gemüse erkennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schon mal Kartoffeln oder Karotten <b>geerntet</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Bitte kreuze für jede Frage die **richtige Antwort** an. Du kannst auch mehrere Kreuze setzen.

Bei welchem Obst / Gemüse wächst der Teil, den wir essen, unter der Erde?

- Kohlrabi   
  Möhre/Karotte   
  Erdbeere   
  Kartoffel   
  Blumenkohl



Welches Obst / Gemüse kann man bei uns schon im Mai ernten?

- Apfel   
  Radieschen   
  Erdbeere   
  Kartoffel   
  Traube



Welche dieser Früchte wachsen bei uns im Land?

- Ananas   
  Mandarine   
  Kürbis   
  Tomate   
  Walnuss



7. Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) deines Joghurts ist abgelaufen. Was machst du mit dem Joghurt?

Ich **werfe** ihn sofort weg.

Ich schaue ihn mir an, rieche an ihm und **probiere** eine kleine Menge. Wenn er wie immer riecht, aussieht und schmeckt, kann ich ihn noch essen.

Ich schaue mir den Joghurt an. Wenn er **schimmelt**, kann ich ihn nicht mehr essen.

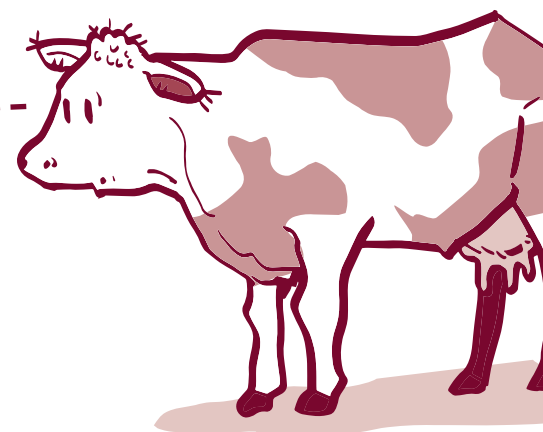
## DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sagt, wie lange ein Lebensmittel mindestens haltbar ist. Viele Lebensmittel sind aber noch über dieses Datum hinaus gut.



8. Weißt du, wie **Milchkühe** auf einem Bauernhof hier bei uns leben? Bitte kreuze an, welche Aussagen **richtig** sind.

	richtig	falsch	weiß nicht
Milchkühe leben das ganze Jahr draußen auf der <b>Weide</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milchkühe werden zweimal am Tag <b>gemolken</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eine Milchkuh gibt zwei oder drei <b>Liter Milch</b> am Tag.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nur Kühe, die schon mal ein <b>Kalb</b> geboren haben, geben Milch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Milchkühe bekommen außer Gras auch Mais und Getreide zu <b>fressen</b> .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**1 PORTION =**

Hand voll Obst / Gemüse oder 1 Glas Milch oder 1 Becher Joghurt

**9.** Weißt du, wie viel du hiervon **täglich essen** und **trinken** solltest? Wenn du etwas nicht weißt, mach dein Kreuz ganz rechts.

	soviel ich mag	5 Portionen	3 Portionen	weiß nicht
Milch und <b>Milchprodukte</b> wie Käse, Joghurt, Quark	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obst und Gemüse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wasser, ungesüßter Tee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**10.** Kannst du ein gesundes **Frühstück** zusammenstellen? Kreise ein, was dazugehört.

**VIELEN DANK,** dass du den Fragebogen ausgefüllt hast! Gib ihn nun bitte deiner Lehrkraft zurück.