

EIN KNACKIGES BROT?
MIT DEINEM FRISCH GEERTETEN
BLATTSALAT MACHST DU DEIN PAUSEN-
BROT ZUM ECHTEN LECKERBISSEN!



Du brauchst

- ▶ 1 Vollkorn- oder Mehrkornbrötchen
- ▶ Frischkäse
- ▶ Schinken oder Hähnchenbrust
- ▶ 2 große Salatblätter
- ▶ ½ rote Paprika, in Streifen geschnitten

*Mehr Infos
findest du hier:*



— PFLÜCKEN — — ERLAUBT! —



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union



5 am Tag
OBST & GEMÜSE



5 am Tag
OBST & GEMÜSE

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER SCHULE!

Bestimmt hast du dich schon lange darauf gefreut, deine Schule zu erkunden und neue Freunde zu finden. Jetzt ist es endlich soweit. Du bist Schulkind!



Dafür brauchst du ganz schön viel Energie. Die bekommst du durch frisches Obst und knackiges Gemüse! Beides hält dich fit und dein Köpfchen auf Trab!

Weißt du, woher Obst und Gemüse kommt und wie es wächst? Frag doch deine

Lehrerin, ob ihr gemeinsam ein kleines 5 am Tag-Beet anlegen könnt. So kannst du den Vitaminen beim Wachsen zuschauen. Wie spannend!

Was ihr dafür wissen müsst, erfahrt ihr auf

www.5amtag.de!

5 am Tag bedeutet, jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen. Messen kannst du das ganz einfach mit deiner Hand: Alles was hier reinpasst gilt als eine Portion.



PFLÜCK- SALAT

MIT UNSERER ANLEITUNG KANNST DU BALD FRISCHEN PFLÜCKSALAT FÜR DEIN PAUSENBROT ERNTEN:

mach mit!



Fülle den Blumenkasten mit Erde.



Streu die Samen in zwei Reihen vorsichtig auf die Erde.



Decke die Samen mit etwas Erde ab.



Gieße vorsichtig etwas Wasser darüber.

Tipps

Immer schön feucht halten und jeden Tag nachschauen, dann kannst du schon nach 6 Wochen die ersten Blätter abschneiden. Der Salat wächst übrigens noch zweimal oder dreimal nach. Erst dann musst du neuen aussäen. Genial, oder?