

## Ernährung - Fit, fair und frisch



Bei eurem Projekttag „Fit, fair und frisch – Was steht auf dem Tisch?“ geht es rund um das Thema Ernährung. Ihr gestaltet Beiträge für die Internetseite [www.fruehstueckstisch.de](http://www.fruehstueckstisch.de), auf der auch viele leckere Rezepte von euch zu finden sein werden. **Wir brauchen also eure Mithilfe!** Bitte schreibt ein Rezept von einem Gericht auf, das ihr besonders gesund und lecker findet und bringt es zum Projekttag mit!

Hier zur Erinnerung ein paar **wichtige Punkte für eine gesunde und faire Ernährung**. Am gesündesten ist es, euer Essen selber zu kochen mit:

- 😊 Lebensmitteln ohne künstliche Zusatzstoffe
- 😊 Lebensmitteln aus der Umgebung ohne weite Transportwege
- 😊 Lebensmitteln, die zur Jahreszeit auch bei uns wachsen
- 😊 Lebensmitteln aus Fairem Handel
- 😊 frischem Obst und Gemüse

**Bevor ihr euer Rezept aufschreibt, hier ein paar Fragen an euch:**

Was ist dein Lieblingsgericht? \_\_\_\_\_

Hilfst du daheim beim Kochen?

ja       ab und zu       selten       nie

Hast du schon mal alleine gekocht?

ja       nein

Hast du (oder deine Eltern) schon einmal auf einem Bauernhof oder Bauernmarkt eingekauft?

ja       nein

Hast du (oder deine Eltern) schon mal in einem Bioladen eingekauft?

ja       nein

Kennst du Produkte aus Fairem Handel?

ja, welche: \_\_\_\_\_  nein