



Gemüse bringt Farbe auf meinen Teller.

○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

Name: _____

—
≡ Kanton Zug



—
—
—
—
—
Kanton Zug

Anleitung

Drucke diese Karte für dein Kind / deine Kinder aus und hänge sie an einem sichtbaren Ort auf. Wie wär's mit dem Kühlschrank?

Motiviere dein Kind / deine Kinder immer wieder auf spielerische Art und Weise, neues Gemüse auszuprobieren. Zwinge sie nie dazu. Dies klappt zum Beispiel gut, wenn du das Gemüse nicht nur als Beilage servierst, sondern im Gericht integrierst. Auch als Snack für zwischendurch eignet sich Gemüse super. Kleiner Tipp: Jeden Tag 3 verschiedene Gemüse sind ideal. Spiele mit den Farben, um Abwechslung und Vielfalt auf den Teller zu bringen.

Für jedes gegessene oder probierte Gemüse gibt es einen Sticker. Lass den Sticker von deinem Kind / deinen Kindern auswählen und aufkleben.

Ist die Karte voll, gibt es eine kleine Belohnung. Wie wär's mit dem Lieblingsgericht?

Rezept-Ideen und coole Schnitzanleitungen findest du ebenfalls auf dieser Webseite. Schau vorbei und lass dich inspirieren!

