**Gemüse und Obst:**

Gemüse und Obst sind gesund und wichtig für unsere Ernährung.

Zu den Gemüsesorten gehören zum Beispiel Karotten, Tomaten, Spinat und Paprika. Karotten sind orange und schmecken süß. Tomaten sind rot und man kann sie in Salaten oder Saucen verwenden. Spinat ist grün und sehr gesund. Paprika gibt es in verschiedenen Farben – rot, grün oder gelb.

Äpfel, Bananen, Pfirsiche, Orangen, Erdbeeren, Birnen, Ananas, Mandarinen, Kiwis, Melonen, Wassermelonen, Trauben. Äpfel sind vitaminreich, lecker und erfrischend. Bananen sind süß und geben uns Energie. Orangen sind saftig und enthalten viel Vitamin C. Erdbeeren sind klein und rot, perfekt für Nachtisch.

Es ist wichtig, jeden Tag Gemüse und Obst zu essen, um genügend Vitamine und Mineralstoffe zu bekommen. Gesunde Ernährung hilft unseren Körper dabei, fit und gesund zu bleiben.

**Ergänze die Lücken:**

a. Karotten sind \_\_\_\_\_\_\_\_ und schmecken süß.

 b. Spinat ist \_\_\_\_\_\_\_\_ und sehr gesund.

c. Bananen sind süß und geben uns \_\_\_\_\_\_\_\_.

d.Orangen sind saftig und enthalten viel Vitamin \_\_\_\_\_\_\_\_.

e. Erdbeeren sind klein und \_\_\_\_\_\_\_\_, perfekt für Nachtisch.

**2. Was ist richtig oder falsch?**

a. Tomaten sind gelb.

b. Äpfel sind weich.

c. Spinat ist nicht gesund.

d. Orangen enthalten viel Vitamin C.