

Gesunde Ernährung (Lösung)



1. Warum müssen wir essen und trinken? Erkläre in einem Satz.

Mit der Nahrung nehmen wir wichtige Nährstoffe auf, die unser Körper zum Wachsen und zur körperlichen und geistigen Gesundheit benötigt.

2. Kreuze die richtigen Aussagen an.

- Eine gesunde Ernährung hält unseren Körper fit und gesund.
- Nährstoffe sind nur in Gemüse enthalten.
- Obst enthält viele Vitamine.
- Gesundes Eiweiß ist nur in Eiern enthalten.
- Brot, Nudeln und Kartoffeln enthalten viel Stärke (Kohlenhydrate).

3. Worin ist gesundes Eiweiß enthalten? Nenne drei Lebensmittel:

Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Eier, Käse,

4. Tom sagt: „In der Pause esse ich nur Kekse, denn darin ist gesundes Getreide enthalten!“

Ist das wirklich ein gesunder Pausensnack? Begründe deine Meinung

Kekse sind kein gesunder Pausensnack, denn sie enthalten zu viel Zucker und Fett.

5. Was würdest du Tom als gesunde Brotzeit für die Schule empfehlen?

Ein gesunder Pausensnack ist zum Beispiel ein Vollkornbrot mit Käse oder Wurst und dazu Obst oder Gemüse, wie z.B. Apfel, Mandarine, Möhre, Gurke oder Tomaten.