

Gesunde Ernährung



1. Ergänze den Lückentext mit den Wörtern aus dem Kasten.

Nährstoffe trinken Körper Gesundheit Nahrung essen

Damit unser _____ fit und gesund ist, müssen wir täglich _____ und _____.

Mit der _____ nehmen wir wichtige _____ auf, die wir für unsere geistige und körperliche _____ brauchen.

2. Nenne vier Nährstoffe.

1. _____ 2. _____
 3. _____ 4. _____

3. Welcher wichtige Nährstoff steckt in Milchprodukten?

4. Welchen wichtigen Nährstoff liefern diese Lebensmittel? Ordne zu.

- | | | |
|---------|-----------------------|--------------------------------|
| Fisch | <input type="radio"/> | |
| Brot | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Eiweiß |
| Joghurt | <input type="radio"/> | |
| Obst | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Stärke |
| Nudeln | <input type="radio"/> | |
| Butter | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Vitamine |
| Gemüse | <input type="radio"/> | |
| Nüsse | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Fett |