

Gesunde Ernährung



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

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:

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

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