Gesunde Ernährung

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

Nährstoffe	trinken	Körper	Gesundheit	Nahrung	essen

Damit unser Körper fit und gesund ist, müssen wir täglich essen und trinken. Mit der Nahrung nehmen wir wichtige Nährstoffe auf, die wir für unsere geistige und körperliche Gesundheit brauchen.

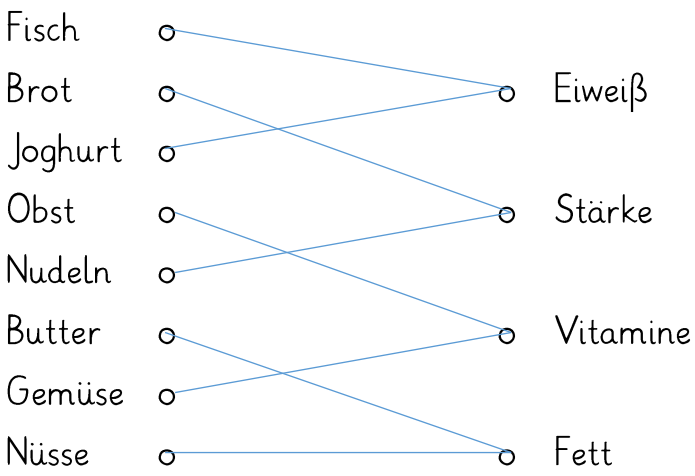
2. Nenne vier Nährstoffe.

1. Stärke (Kohlenhydrate)
2. Vitamine
3. Eiweiße (Proteine)
4. Fette

3. Welcher wichtige Nährstoff steckt in Milchprodukten?

Eiweiß

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



© www.grundschulkoenig.de