GESUNDE ERNÄHRUNG

AUFGABE 1

**Ein gesunder Körper braucht gesundes Essen.**

Nenne jeweils drei Beispiele.

|  |  |
| --- | --- |
| **gesundes Essen** | **ungesundes Essen** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Aufgabe 2

**Warum ist das Essen gesund?**

Schreibe zu jedem deiner Beispiele einen Satz.

Gemüse ist gesund, weil es viele Vitamine hat.

Aufgabe 3

**Warum ist das Essen ungesund?**

Schreibe zu jedem deiner Beispiele einen Satz.

Pommes Frites sind ungesund, weil sie viel Fett haben.

Aufgabe 4

**Gesund oder ungesund?**

Kreuze an!

|  |
| --- |
| gesund ungesund |
| Wenn man viel Fleisch isst, ernährt man sich ... |  |  |
| Wenn man viel Softdrinks und süße Säfte trinkt, ist das ...  |  |  |
| Wenn man viel Joghurt mit Obst isst, ist das ... |  |  |
| Wenn man einmal am Tag viel isst, ist das ... |  |  |
| Wenn man zwischendurch immer Süßigkeiten isst, ist das ... |  |  |
| Wenn man wenig Süßes und viel Gemüse und Obst isst, ist das ... |  |  |