

Vorname, Name

Essen & Trinken

1. Die Nahrungspyramide

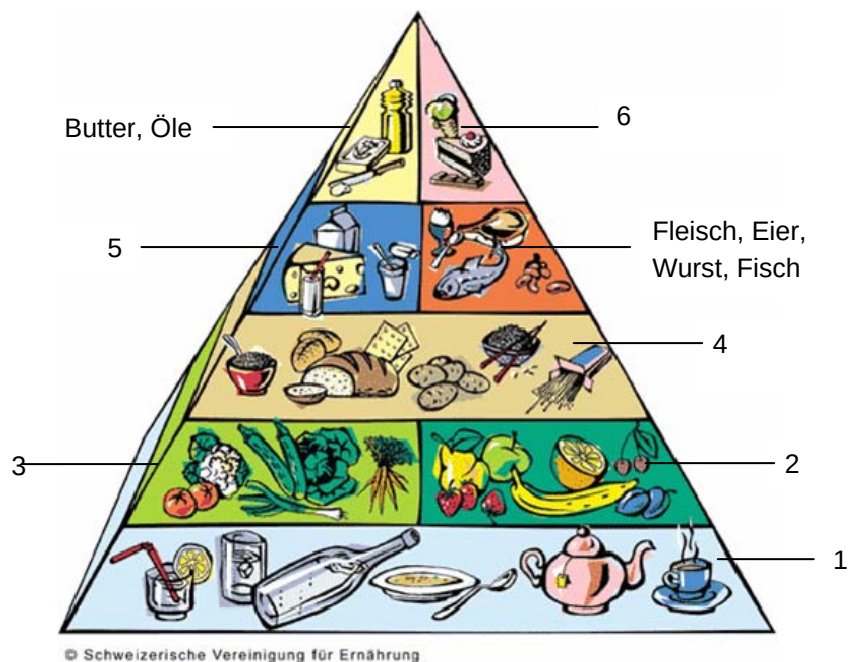
Nahrungsmittel können in verschiedene Gruppen unterteilt werden.

Damit wir uns gesund ernähren, müssen wir darauf achten, was wir essen.

Nicht alle Nahrungsmittel sind gesund.

Unten in der Pyramide stehen die Nahrungsmittel, die du oft essen solltest.

Oben in der Pyramide stehen die Nahrungsmittel, die du selten essen solltest.



Zähle für jede Gruppe zwei Nahrungsmittel auf und schreibe sie in die Tabelle hinein!

Gruppe	Nahrungsmittel
1	
2	
3	
4	
5	
6	

2. Ungesunde Nahrungsmittel

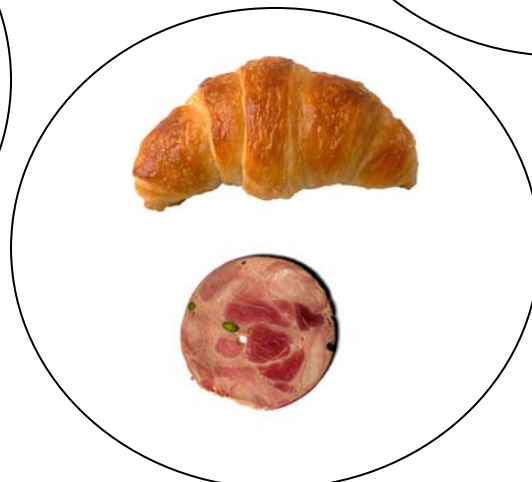
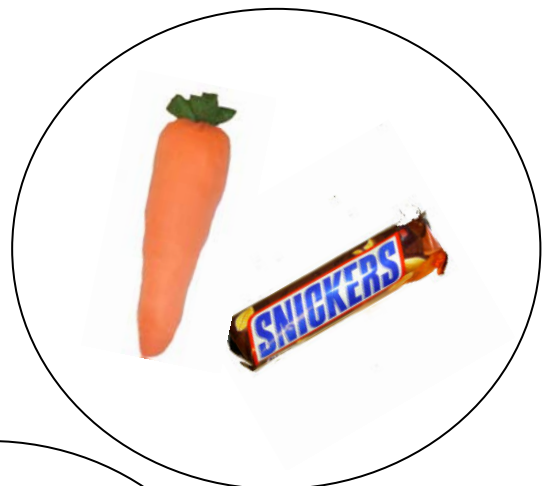
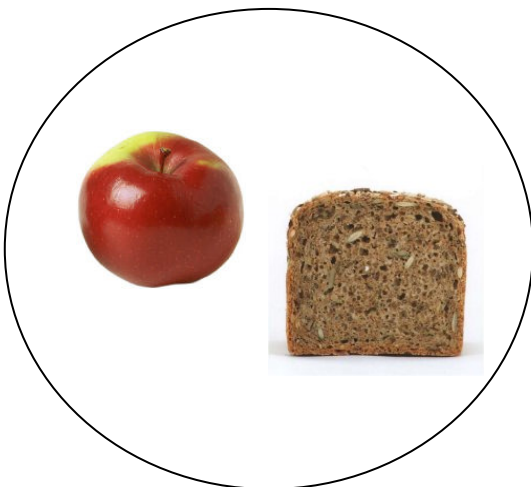
Kreuze **zwei** Nahrungsmittel an, von denen du möglichst wenig essen solltest!

☐	Brot
☐	Fisch
☐	Tomaten
☐	Schokolade
☐	Käse
☐	Glace
☐	Äpfel
☐	Eier
☐	Torte
☐	Joghurt

3. Das gesündeste Znüni

Welches ist das gesündeste Znüni?

Färbe den richtigen Kreis mit einer Farbe an.



4. Weshalb ist dieses Znüni gesund?

Weshalb hast du dich für dieses Znüni entschieden?
Schreibe auf.

5. Was Sandra an einem Tag isst und trinkt

Hier siehst du, was Sandra an einem Tag alles isst und trinkt:

Frühstück	Pause	Mittagessen	Zvieri	Abendessen
Vollkornbrot mit etwas Honig, Milch	Rüebli, Schokoriegel	Reis, Fisch, Salat, Mineralwasser	Joghurt, Fanta	Vollkornbrot, etwas Schinken und Käse, Tee ohne Zucker

Kreuze für jede Aussage an, ob sie richtig oder falsch ist!

richtig falsch

☐	☐	Alle oben erwähnten Getränke sind gesund.
--------------------------	--------------------------	---

☐	☐	Am Mittag sollte man kein Fisch essen.
--------------------------	--------------------------	--

☐	☐	Mit einer Frucht wäre das Zvieri gesünder.
--------------------------	--------------------------	--

☐	☐	Fünf kleinere Mahlzeiten an einem Tag sind besser als drei grosse.
--------------------------	--------------------------	--
