

Vorname, Name

Lehrperson

neu

Essen & Trinken

1. Die Nahrungspyramide (5')

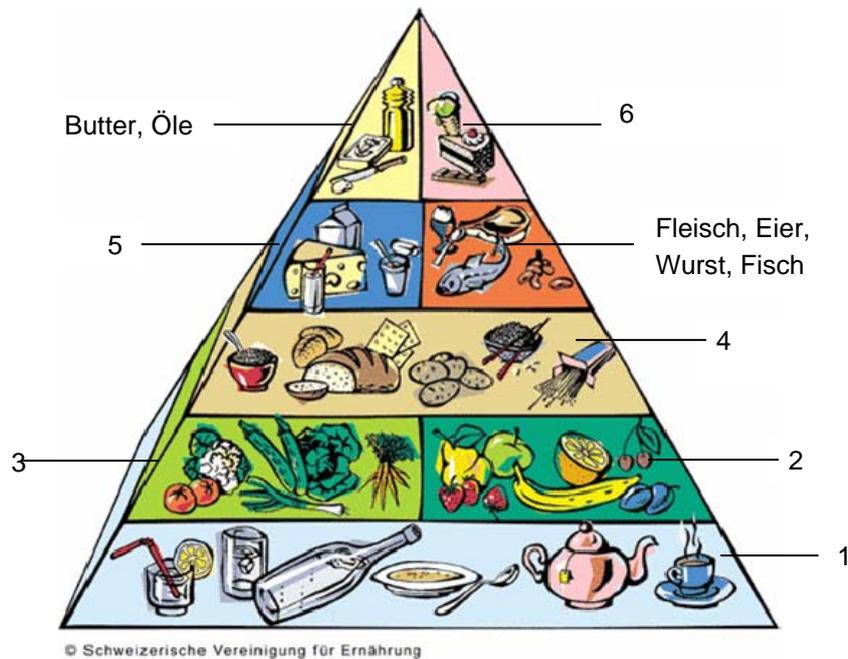
Nahrungsmittel können in verschiedene Gruppen unterteilt werden.

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!

Du kannst auch Nahrungsmittel aufzählen, die nicht in der Pyramide gezeichnet sind.

Gruppe	Nahrungsmittel
1	
2	
3	
4	
5	
6	

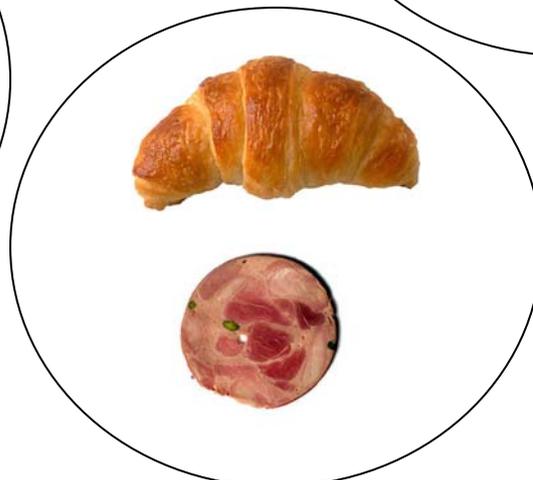
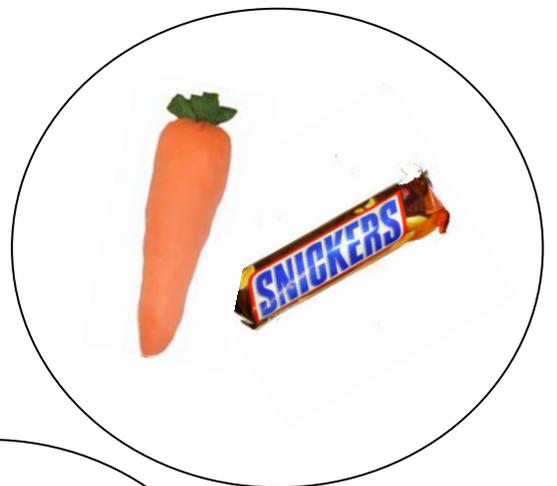
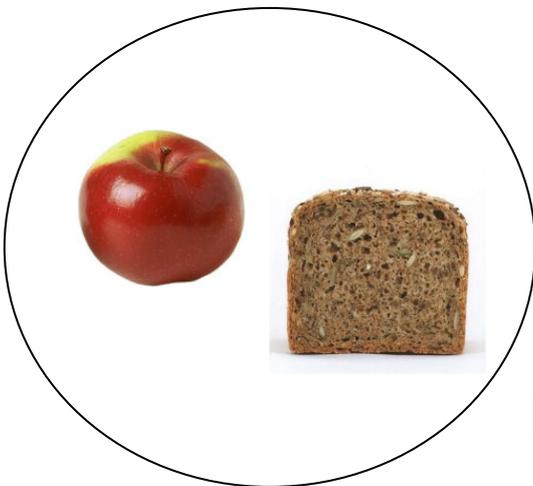
2. Ungesunde Nahrungsmittel (1')

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

<input type="checkbox"/>	Brot
<input type="checkbox"/>	Fisch
<input type="checkbox"/>	Tomaten
<input type="checkbox"/>	Schokolade
<input type="checkbox"/>	Käse
<input type="checkbox"/>	Glace
<input type="checkbox"/>	Äpfel
<input type="checkbox"/>	Eier
<input type="checkbox"/>	Torte
<input type="checkbox"/>	Joghurt

3. Das gesündeste Znüni (1')

Welches ist das gesündeste Znüni?
Färbe den richtigen Kreis mit einer Farbe an.



4. Weshalb ist dieses Znüni gesund? (3')

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

5. Was Sandra an einem Tag isst und trinkt (5')

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Alle oben erwähnten Getränke sind gesund.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Am Mittag sollte man kein Fisch essen.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Mit einer Frucht wäre das Zvieri gesünder.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

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