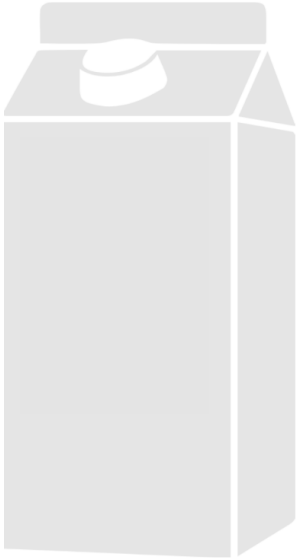


GESUND ESSEN

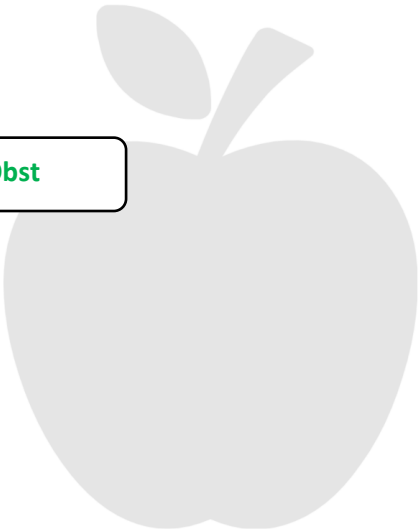
1. Finde die Namen der Lebensmittel. Ordne die Wörter der richtigen Gruppe zu.



Milchprodukte



Obst



Gemüse



Fleisch



Süßigkeiten



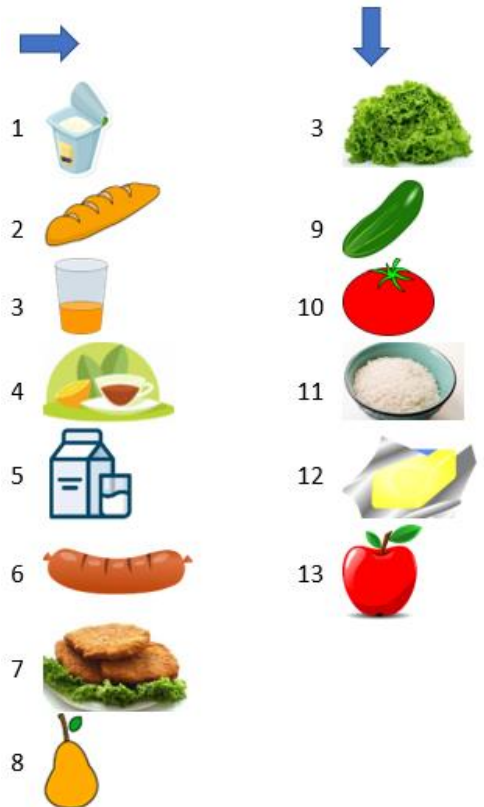
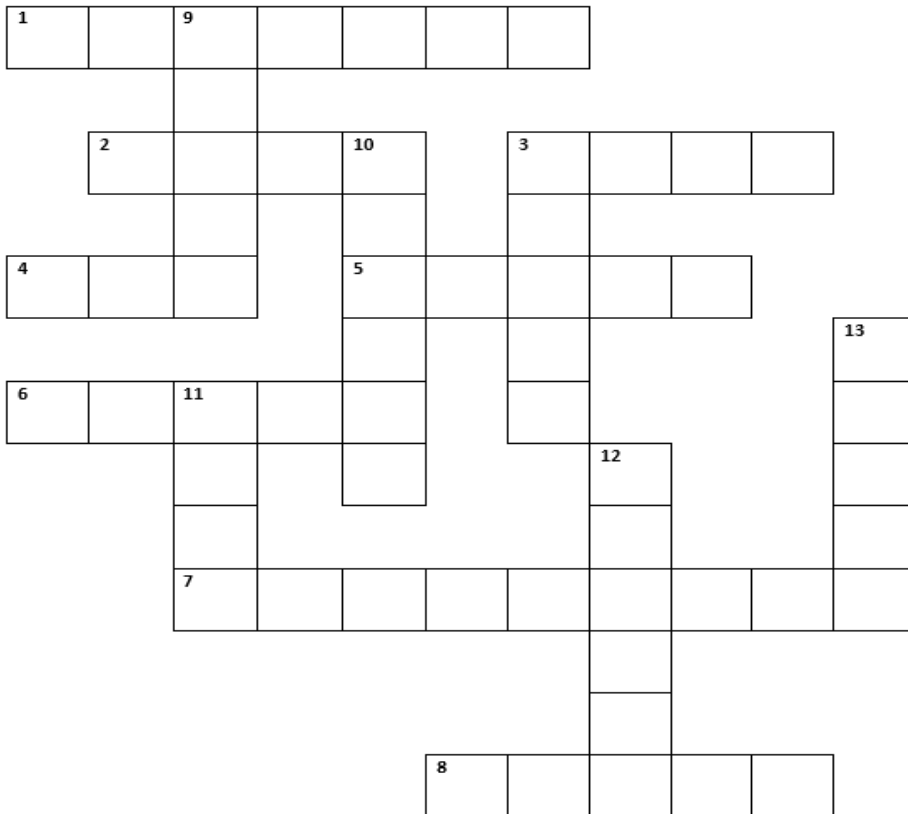
Getränke



Getreideprodukte



2. Ergänze das Kreuzworträtsel mit den Namen der Lebensmittel.



3. Vier junge Leute sprechen über gesunde Ernährung. Lies das Blog.

Ich heiße Anne. Ich finde es sehr wichtig, jeden Tag Obst und Gemüse zu essen. Meine Mutter kocht auch Gerichte mit Fleisch, aber Kartoffel und Salat muss es immer geben. Und zur Schule nehme ich immer einen Apfel oder eine Orange mit.

Mein Name ist Tobias. Ich bin Sportler. Deswegen passe ich sehr auf meine Ernährung auf. Ich esse fünfmal pro Tag, aber in kleinen Portionen. Wenn ich Reis oder Brot esse, wähle ich immer Vollkornprodukte.

Hallo, ich bin Jana. Ich glaube, dass Wasser sehr wichtig für die Gesundheit ist. Man soll jeden Tag mindestens sechs Gläser Wasser trinken. Tee ohne Zucker ist auch eine gute Alternative, aber Säfte soll man wenig trinken. Milch und Joghurt sind auch sehr gesund.

Mein Name ist Markus. Ich koche sehr gern und dabei versuche ich immer, etwas *Gesundes* zu machen. Fisch und *Gemüse* wähle ich am liebsten und Obstsalat ist mein Lieblingsnachtisch. Meine Familie mag alles was ich zubereite.

4. Finde die Fehler, unterstreiche sie und schreibe die richtige Antwort.

a) Bei Anne zu Hause isst man jeden Tag Fleisch.

b) In der Schule isst Anne oft Chips und Kekse.

c) Tobias isst sehr viel, denn er hat fünf Mahlzeiten pro Tag.

d) Er isst gern Weißbrot – es ist sehr gesund.

e) Für die Gesundheit ist es wichtig, den Tee mit Zucker zu süßen.

f) Halber Liter Wasser pro Tag ist genug für unseren Körper.

g) Markus kocht am liebsten Fastfood.

h) Zum Dessert macht er oft einen Schokoladenkuchen.

5. Schau dir die Fotos an. Was meinst du, wer isst gesund und wer soll die Essgewohnheiten ändern?



Name und Vorname:

Hannah Schwarz

Alter: **14**

Jeden Morgen stehe ich früh auf und jogge mit meiner Freundin. Sport und Bewegung finde ich sehr wichtig. Danach esse ich Müsli mit Joghurt und Obst. Das gibt mir viel Energie für den ganzen Tag.



Name und Vorname:

Michael Weber

Alter: **13**

Ich fahre zur Schule mit dem Bus, obwohl sie nicht weit von meinem Haus ist. Nach der Schule spiele ich Computer oder sehe fern. Am liebsten esse ich Pommes mit Ketchup und Schnitzel.



Name und Vorname:

Jonas und Lukas Schmidt

Alter: **15**

Wir sind Zwillingbrüder. Am liebsten verbringen wir unsere Freizeit in der Sporthalle. Wir spielen Fußball und Handball. Jeden Tag essen wir viel Salat, Tomaten und Paprika. Fisch bereitet unsere Mutter auch oft zu.

6. Berichte über Hannah, Michael, Jonas und Lukas. Was sagen sie?

Beispiel: Jeden Morgen steht Hannah früh auf und joggt mit ihrer Freundin.

7. Und jetzt bist du dran! Sprich über dich und deine Essgewohnheiten.

Ich esse gern ...

Ich mag kein/e/en ...

Ich frühstücke ...

Zu Mittag esse ich ...

Zu Abend esse ich ...

Mein Lieblingsobst/-Gemüse ist ...

In der Schule ...

Auf einer Party ...



8. Projekte.

a) Du bekommst eine Tabelle, die du ergänzen sollst. Während einer Woche schreib oder zeichne was du gegessen und getrunken hast. In der nächsten Unterrichtsstunde präsentierst du deine Essgewohnheiten.

b) Mach ein Video und zeig es deinen Mitschülern. Du kannst folgendes aufnehmen: deine Lieblingsmahlzeit, die Zubereitung eines Gerichtes oder was es in deinem Kühlschrank gibt. Dabei sollst du alles beschreiben und erklären.

Wusstest du schon?

In Deutschland gibt es mehr als 3000 Brotspezialitäten. Jede Person isst im Schnitt 21 kg Brot pro Jahr. Viel, oder?

Brötchen ist ein kleines Brot, das nicht mehr als 250 g wiegen darf. Die beliebtesten Brötchen sind Semmel, Weckle, Rundstück und Brötli.

Welches Brötchen isst du am meisten?



Meine gesunde Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Pausenbrot							
Mittagessen							
Pausenbrot							
Abendessen							