



Streiche die falschen Wörter in der Klammer durch.

Beispiel: (Jause / ~~Papa~~).

Die gesunde Jause

Der König auf dem Bild isst sein Frühstück. Er ist gerade aufgestanden, hat sich gewaschen und hat großen Hunger. Jeden Tag nach dem Aufstehen wäscht er sich und freut sich dann auf sein (Mittag / Frühstück). Er steht immer früh auf. Dann hat er genug Zeit, um in Ruhe sein Frühstück zu essen.



Eine gesunde Jause ist sehr (wichtig / schlecht). Sie schmeckt auch gut. Dein Körper braucht Kraft, um zu wachsen und um zu arbeiten. Er speichert das, was du isst, als Energie. In der Nacht verbrauchst du aber Energie, auch wenn du schläfst. Sogar wenn du dich gar nicht bewegst, verbraucht dein Körper (Strom / Energie). Damit du in der Früh wieder Energie bekommst, ist es (schlecht / wichtig), ein Frühstück zu essen. (Das Frühstück / Ein Stück Schokolade) ist die wichtigste Mahlzeit am Tag.

Man muss viele gesunde Lebensmittel essen, um gesund zu bleiben. Natürlich muss man darauf achten, was man isst. Es gibt gesunde und (ungesunde / arme) Lebensmittel. Du kennst bestimmt viele gesunde Lebensmittel, oder?



Abc



Nenne drei gesunde Lebensmittel.

Es gibt sehr viele Lebensmittel, die gut schmecken, aber ungesund sind. (Schokolade / Ein Apfel) schmeckt gut, ist aber ungesund. Deshalb solltest du nur selten Schokolade essen.

Abc



Welche Lebensmittel kennst du noch, die ungesund sind? Schreibe drei davon auf.

Viele Lebensmittel schmecken aber gut und enthalten auch viele gute Nährstoffe. Obst ist (gesund / ungesund) für dich. Auch (Eis / Gemüse) und Vollkornbrot sind gesund. Du solltest viel davon essen. Gemüse und Obst solltest du vor dem Essen noch (waschen / schmecken).

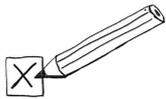


Neben dem Essen darf man auch nicht das Trinken vergessen. Es ist gesund, viel zu trinken. Am besten ist es, wenn du (Cola / Wasser) trinkst. Im Wasser steckt nämlich kein Zucker. Auch ein Tee ohne Zucker oder Fruchtsäfte schmecken sehr gut und sind gesund.



Was trinkst du am liebsten?

Natürlich darf man auch Schokolade und Süßigkeiten essen. Man sollte aber darauf achten, dass man nicht zu (viel / wenig) davon isst. Deswegen sagt man auch dazu naschen. Wenn man nascht, isst man von etwas nur ganz wenig. In Kuchen, Torten und Süßigkeiten steckt sehr viel Zucker. Du weißt bestimmt, dass Zucker für deine Zähne sehr (schlecht / gut) ist. Und der Zucker macht dick. Also pass auf, dass du nicht zu viel Zucker isst.



Der Bär nascht gerade Honig.
Welche der folgenden Dinge kann man naschen?



das Wasser

der Bonbon

das Messer

der Kuchen

der Lolli

der Teller

die Kekse

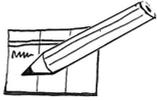
das Eis

die Schokolade

die Tasse







Was ist gesund? Was ist ungesund?
Trage die Wörter aus der Box mit ihrem Begleiter
in die Tabelle ein.

~~Apfel~~, Cola, Gurke, Vollkornbrot, Schokolade, Karotten, Chips, Torte,
Jogurt, Kartoffeln, Pizza

😊 gesund sollst du oft essen	☹️ ungesund sollst du nicht oft essen
der Apfel	



Abc



**Was gab es bei dir heute zum Frühstück?
Schreibe auf und male ein Bild dazu.**

