



Streiche die falschen Wörter in der Klammer durch.

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

## Die gesunde Jause

Der König auf dem Bild isst gerade sein Frühstück. Er ist gerade aufgestanden und hat sich gewaschen. Jetzt hat er großen Hunger.



Eine gesunde Jause ist sehr (wichtig / schlecht). Dein Körper braucht Kraft, um zu wachsen und um zu arbeiten. Damit du in der Früh Kraft bekommst, ist es (schlecht / wichtig), ein Frühstück zu essen. Die wichtigste Mahlzeit am Tag ist (das Frühstück / ein Stück Schokolade).

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



Abc



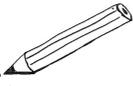
Nenne drei gesunde Lebensmittel.

---

---

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 sind gesund. Obst ist (gesund / ungesund) für dich. Auch (Eis / Gemüse) und Vollkornbrot sind gesund. Du solltest viel davon essen.

Neben dem Essen darf man auch nicht das Trinken vergessen. 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.



Abc



Was trinkst du am liebsten?

Schokolade und Süßigkeiten darf man auch essen. Man sollte aber nicht zu (viel / wenig) davon essen. Deswegen sagt man auch naschen. Wenn man nascht, isst man von etwas nur ganz wenig.



Welche der folgenden Dinge kann man naschen?

das Wasser

der Bonbon

der Kuchen

der Lolli

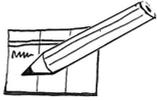
der Teller

die Schokolade

die Tasse

die Kekse





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

~~der Apfel~~, die Cola, die Pizza, die Gurke, die Schokolade, die  
Karotten, die Torte, die Kartoffeln

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



**Was gab es bei dir heute zum Frühstück?**  
Male ein Bild dazu.