

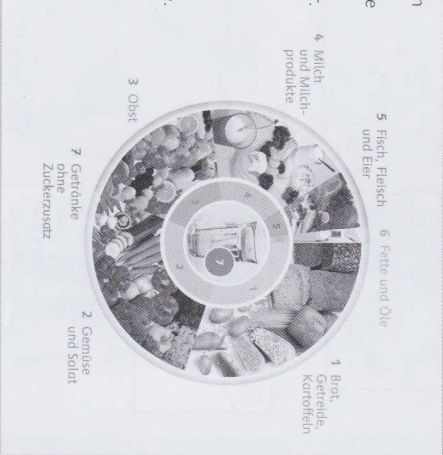
Ernährung, die gesund hält

Abwechslungsreiche Ernährung erhält uns gesund. Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße, Mineralstoffe, Vitamine, Ballaststoffe und Wasser sind die sieben wichtigen Stoffe unserer Nahrung. Wir brauchen diese Stoffe, damit unser Körper gesund bleibt.

- 1** Der Ernährungskreis und wenige Regeln helfen dir, dich richtig zu ernähren.
- a** Lies den Ernährungskreis.

Regeln für die gesunde Ernährung

- Ernähre dich abwechslungsreich und vielfältig, um dem Körper die unterschiedlichen Nährstoffe zuzuführen.
- Iss weniger, dafür aber häufiger.
- Achte auf ausreichende Eiweißversorgung.
- Iss wenig Fett.
- Iss möglichst jeden Tag 5 Hände voll Obst und Gemüse.
- Bevorzuge Vollkornprodukte.
- Iss selten Süßigkeiten.
- Trinke ausreichend viel, aber meide stark zuckerhaltige und alkoholische Getränke.



- b** Lies die Tagebucheinträge von Max, Lena und Hossan.

<p>Tagebuch von Hossan</p> <p>Frühstück: Frühstücksmüsli mit Joghurt, 1 Glas Orangensaft</p> <p>Pause: Vollkornbrot mit Frischkäse und Tomaten, Wasser</p> <p>Mittagessen: Putenbrust mit Reis und Gemüse, Holunderschorle</p> <p>Snack: 1 Apfel</p> <p>Abendessen: Rührei auf Toast</p>	<p>Tagebuch von Max</p> <p>Frühstück: 1 Tasse Kakao</p> <p>Pause: 3 Schokoladenkekse</p> <p>Mittagessen: 2 Hamburgers, Pommes, Softdrink</p> <p>Snack: 1 Tüte Chips</p> <p>Abendessen: -</p>	<p>Tagebuch von Lena</p> <p>Frühstück: -</p> <p>Pause: Banane</p> <p>Mittagepause: Döner, Softdrink</p> <p>Snack: Fruchtjoghurt</p> <p>Abendessen: grüner Salat mit Essig-Öl-Dressing, Apfelchorle</p>
--	--	--

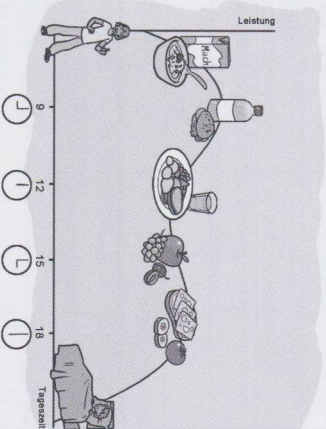
- 2** Erstelle einen eigenen Tagebucheintrag über alles, was du an einem Tag gegessen hast. Schreibe in dein Heft.
- individuelle Lösung wie Tagebucheinträge

- 3** Gesund oder ungesund? Kreuze an.

	gesund	ungesund
Wenn man einhalb bis zwei Liter Flüssigkeit ohne Zucker getrunken hat, ernährt man sich ...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man Brot, Getreide oder Kartoffeln isst, ernährt man sich ...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man Milch oder Milchprodukte isst oder trinkt, ernährt man sich ...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man viel Fleisch oder Fisch isst, ernährt man sich ...	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wenn man darauf achtet, Vollkornprodukte zu essen, ernährt man sich ...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man viel Gemüse, Salat und Obst isst, ernährt man sich ...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man die Lebensmittel auf zwei Mahlzeiten am Tag verteilt, ernährt man sich ...	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wenn man wenig Fette und Öle zu sich nimmt, ernährt man sich ...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man auf eine ausreichende Eiweißversorgung achtet, ernährt man sich ...	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn man viele Süßigkeiten isst, ernährt man sich ...	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

- 4** Sieh dir das Diagramm an. Mit jeder Mahlzeit nimmst du Nährstoffe auf. Aus diesen Nährstoffen gewinnst du Energie. Dann kannst du gut arbeiten und Leistung erbringen. Welche Aussage ist richtig? Kreuze die richtigen Aussagen an.

- Der Körper bekommt durch Zwischenmahlzeiten regelmäßig Energie.
- Das Frühstück kann man ausfallen lassen.
- Mit mehreren kleineren Mahlzeiten am Tag ist der Körper gut versorgt.
- Das Abendessen sollte die größte Mahlzeit sein.



der Ernährungskreis die Flüssigkeit, die Frühstücke ausfallen lassen, erst/e lässt ausfallen die Ernährungsweise das Frühstück, die Frühstücke zuführen, sie wird zugeführt die Regel, die Regeln das Mittagessen, die Mittagessen regelmäßig die Leistung, die Leistungen das Abendessen, die Abendessen abwechslungsreich die gesunde Ernährung, – das Diagramm, die Diagramme vielfältig die Zwischenmahlzeiten die Zwischenmahlzeiten