

Inhaltsverzeichnis

Unser Essen

Mahlzeit!	2
Die Ernährungspyramide	3
Der Weg zum Wasser	4
Das gesunde Pausenbrot	5

Was steckt in der Nahrung?

Nährstoffe-Rätsel	7
Mehr oder weniger Zucker?	8
Versteckte Fette	9
Etiketten	10
Viel, mittel oder wenig?	11
Wer bin ich?	12
Allergien-Rätsel	13

Woher das Essen kommt

Wo Lebensmittel herkommen	14
Auf dem Markt	15
Tischlein deck dich!	16
Obst oder Gemüse?	17
Vorrats-Silberrätsel	18

Nachhaltig essen

Erntekalender-Quiz	19
Bio-Bilderrätsel	20
Nachhaltiger Einkauf	21
Geheimtipps	22

Lösungen	23
-----------------	-----------



Name: _____

Datum: _____

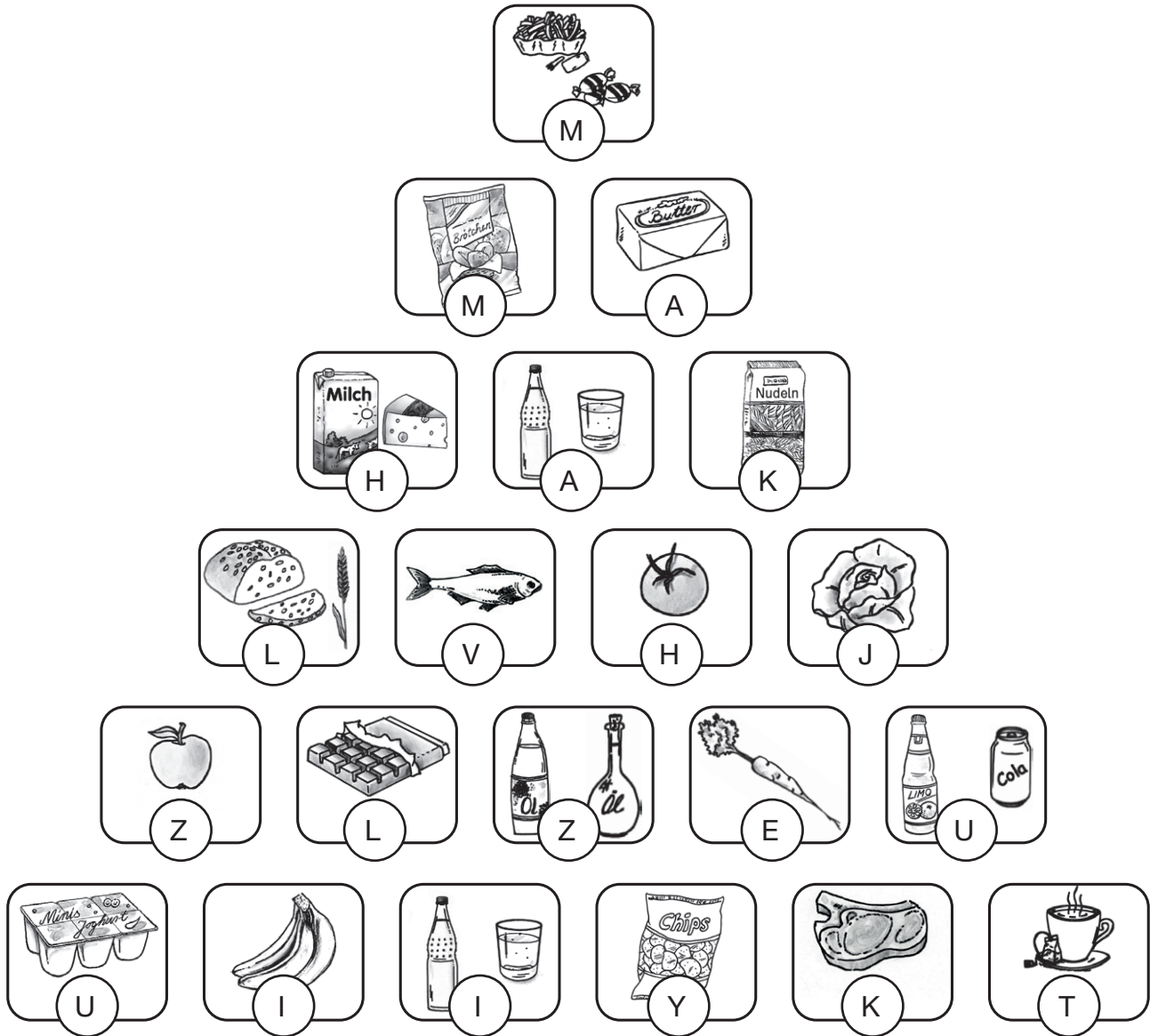


Die Ernährungspyramide

A Welche Lebensmittel in der Pyramide sind falsch eingeordnet?

Streiche sie durch.

Die Buchstaben der richtigen Lebensmittel ergeben das Lösungswort.



Lösungswort: _____

Iss möglichst viele verschiedene Lebensmittel. So bekommst du alle Nährstoffe, die dein Körper braucht. Achte auch bei den Getränken darauf, dass du nicht zu viel Zucker trinkst.

Name: _____

Datum: _____



Nährstoffe-Rätsel

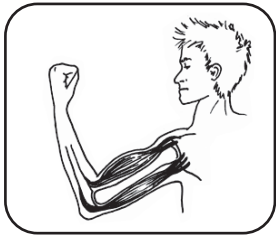
Wir müssen essen, um unseren Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

A Aber welche Nährstoffe sind das und wozu werden sie gebraucht?

} Verbinde richtig und in geraden Linien.

Die übriggebliebenen Buchstaben ergeben das Lösungswort.

Tipp: Manche Nährstoffe werden an mehr als einer Stelle im Körper gebraucht!



S

N

F

Kohlenhydrate

A

Fette und Öle

H

E

Eisen

B

R

Kalzium

O

U

W

Eiweiß

M

K

Vitamine

N

G

D

L

Lösungswort: _____

Name: _____

Datum: _____

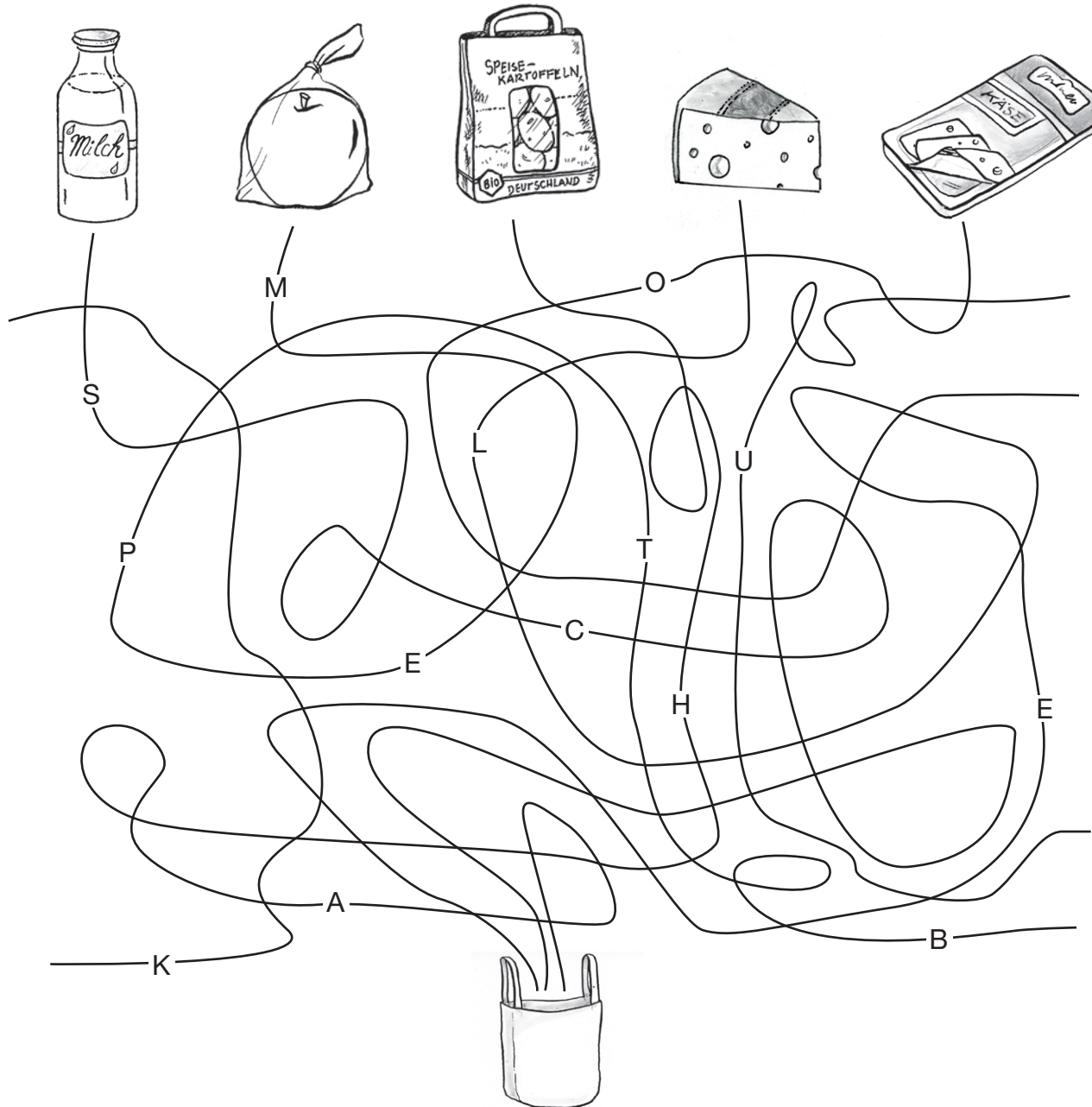


Nachhaltiger Einkauf

Elif ist mit ihrem Papa im Supermarkt. Sie möchten nachhaltig und umweltfreundlich einkaufen. Die beiden achten darauf, dass die Produkte aus der Region kommen und nicht in Plastik verpackt sind. Manche haben auch ein Bio-Zeichen. Hilf Elif, passende Lebensmittel in die Tasche zu legen.



Folge dafür den Linien. Die Buchstaben auf den richtigen Linien ergeben ein Lösungswort.



Lösungssatz: Obst und Gemüse haben häufig eine natürliche Verpackung, die _____. Deshalb müssen sie auch nicht extra in Plastik verpackt werden.