

So ernähren wir uns richtig!

Wir brauchen jeden Tag Nahrung damit wir fit und gesund bleiben. Fett- und zuckerreiche Lebensmittel schaden uns, deshalb sollst du sie nur selten essen!

Wir sollen nicht zu viel und auch nicht zu wenig essen.

Gut für unsere Gesundheit sind täglich Obst und Gemüse, Getreideprodukte (Reis, Nudeln, Brot, Vollkornbrot), Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt und Quark), fettarme Wurst, mageres Fleisch oder Fisch.

Gemüse und Obst solltest du 5 mal täglich in verschiedenen Farben genießen!

Wasser, ungesüßten Tee und Saft ohne Zuckerzusatz darfst du unbegrenzt genießen.

Aufgabe:

Kreise mit grün die Lebensmittel ein, die gut für uns sind (6)!
Streiche mit rot durch was uns schadet (3)!

