

## Gesunde Ernährung

- 1 Was kann man essen, was kann man trinken? Sprich mit deiner Partnerin / deinem Partner und ergänze die Tabelle. Vergleiche dann in der Klasse. Wer findet die meisten Wörter?

Essen	Trinken
die Tomate, ...	der Tee, ...

- 2a Schau die Ernährungspyramide an. Welche Lebensmittel stehen auch in der Tabelle von Aufgabe 1?



- b Beschreibe die Ernährungspyramide. Vergleiche dann in der Klasse.

Man soll jeden Tag ... Portionen/en ... essen / trinken.  
 Man soll (möglichst) wenig ... Portionen/en ... essen / trinken.  
 Wer jeden Tag ... Portionen ... isst / trinkt, lebt gesund.  
 Ich finde interessant, dass man so viel / so wenig ... essen / trinken soll.

**3a** Arbeite mit deiner Partnerin / deinem Partner. Schreibt die Lebensmittel und Getränke aus Aufgabe 1 in die Tabelle.

Essen		Trinken	
(sehr) gesund	nicht (so) gesund	(sehr) gesund	nicht (so) gesund
die Tomate			

**b** Was isst und trinkst du normalerweise an einem Tag? Ergänze die Tabelle. Verwende auch die Angaben im Kasten.

ein Glas \* eine Tasse \* eine Portion \* ein Stück \* eine Scheibe \* ein Löffel \* ...

	Essen	Trinken
morgens		eine Tasse Tee,
zwischen		
mittags		
zwischen		
abends		

**c** Präsentiere deine Tabelle deiner Partnerin / deinem Partner und vergleiche sie.



**d** Was meint ihr? Wer ernährt sich gesund / ungesund? Warum? Sprecht in der Klasse.

- ◆ Sara isst (zu) viel / (zu) wenig / genug ... Deshalb lebt sie gesund / ungesund.
- Das ist gut / nicht so gut. Sie ...
- Nico sollte mehr / weniger ... essen / trinken.