

WORTSCHATZ 2 – Gesunde Ernährung

1 Ernährungspyramide

- a Ergänzen Sie die Spalte „Empfehlung“ mit den folgenden Wörtern.

Eiweiß/Protein und Calcium – ungezuckerte, alkoholfreie Getränke – kalorienreiche Fette, Öle und Süßigkeiten – Mineralstoffe und Vitamine – stärkehaltige ~~Beilagen, Kohlenhydrate~~

Empfehlung

Lebensmittel

nur wenig

Torten

moderat

vollfetter Käse

ausreichend

viel

stärkehaltige Beilagen,
Kohlenhydrate

nach Belieben



- b Welche Lebensmittel gehören zu welcher Kategorie in der Pyramide?
z.B.: *Wurstwaren, Getreide, Tee, Früchte, ...*
Ergänzen Sie in der rechten Spalte für jede Kategorie 3–4 Lebensmittel.

2 Menüs

- a Stellen Sie eine „gesunde“ und eine „ungesunde“ Mahlzeit zusammen.

	gesunde Mahlzeit	ungesunde Mahlzeit
Frühstück		
Mittagessen		
Abendessen		

*Zum Frühstück gibt es heute ...
Außerdem servieren wir noch ...
Besonders lecker schmeckt dazu ...*

- b Lassen Sie die anderen raten, welches die gesunde und welches die ungesunde Mahlzeit ist.

3 Mit welcher Thematik haben die folgenden Ausdrücke zu tun?

die Pfunde purzeln lassen – FdH (Friss die Hälfte) – gezielt abnehmen – auf Diät sein

4 Unterhalten Sie sich zu viert über folgende Fragen.

- Wer hat schon einmal versucht, mithilfe einer Diät abzunehmen?
- Was muss man bei dieser Diät beachten?
- Funktioniert sie auch langfristig? Was ist in diesem Zusammenhang der sogenannte Jo-Jo-Effekt?

AB 116 3–4