

Gesunde und ungesunde Lebensmittel

1. Wir unterteilen unsere Lebensmittel in verschiedene Gruppen.

Nenne fünf Gruppen:

2. Kreuze die richtigen Aussagen an.

- Milch ist das gesündeste Getränk.
- Man soll täglich Obst und Gemüse essen.
- Vollkornbrot ist gesund.
- Süßigkeiten sind lecker und gesund.
- Olivenöl enthält gesundes Fett.

3. Nenne zwei gesunde Getränke.

4. Nenne je drei gesunde und ungesunde Lebensmittel.

gesund:

ungesund:

5. Warum soll man nur wenig Zucker essen?

6. In welchen fertigen Lebensmitteln ist versteckter Zucker enthalten? Unterstreiche.

Fruchtjoghurt Käse Kakao Chips Kräuterquark Schokocreme