

# Gesunde und ungesunde Lebensmittel (Lösung)

1. Wir unterteilen unsere Lebensmittel in verschiedene Gruppen.  
Nenne fünf Gruppen:

z.B. Obst und Gemüse, Getränke, Getreideprodukte, Milchprodukte,  
Fleisch/Fisch/Eier, Fette und Öle, Süßwaren und Knabbereien

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.

Wasser und ungesüßter Tee

4. Nenne je drei gesunde und ungesunde Lebensmittel.

gesund: z.B. Vollkornbrot, Haferflocken, Naturjoghurt, Wasser, Gemüse,  
Obst, Milch, Wasser, Quark, Kartoffeln, Reis

ungesund: Chips, Schokocreme, Kuchen, Toastbrot, Saft, Limonade, Speck

5. Warum soll man nur wenig Zucker essen?

Durch zu viel Zucker kann man dick werden. Zucker schadet den Zähnen.

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

Fruchtjoghurt Käse Kakao Chips Kräuterquark Schokocreme