4 Lecker, aber nicht gesund.

a. Über welche Lebensmittel sagt ihr so?

1. Lecker, aber nicht gesund. 2. Gesund, aber nicht lecker.

b. Lest und antwortet: Essen die Kinder gesund?

Katja: Ich esse nicht gern Käse und Quark. Ich mag keine Milch.
Denis: Milchprodukte sind gesund. Sie haben viele Vitamine. Ich mag aber auch Kekse, Schokolade, Pralinen und Eis. Ich trinke viel Cola und süße Limonade. Alles, was süß ist, ist lecker!
Jörg: Ja, aber nicht gesund. Ich esse viel Gemüse und Obst. Jeden Tag esse ich Gemüse und Obst. Ich trinke auch verschiedene Säfte.
Sandra: Ich mag Fleisch, Würstchen und Wurst. Ich weiß, Fisch ist gesund. Aber ich mag keinen Fisch.
Angela: Was soll ich machen? Ich mag kein Wasser trinken. Ich trinke Cola gern.
Anna: Das ist schlecht. Du musst mehr Wasser, Saft und Milch trinken. Und ich mag Obst, Gemüse, Milchprodukte und Fleischprodukte.

c. Lest Tipps und macht eure Kommentare.

- Man muss viel Wasser trinken. Wasser ist gesund. In Cola gibt es viel Zucker. Alles, was süß ist, ist nicht gesund. Das süße Essen und Trinken machen dick. Man muss weniger Zucker essen.
- Milch hat so viele Vitamine! Milch und Milchprodukte machen die Zähne gesund.
- Gemüse und Obst sind gut für Augen und Haut.
- Fisch muss man auch essen. Es ist für Knochen gut.

Правообладатель Вышэйшая школа

d. Lest das Gedicht. Isst Hajo gesund?

Am liebsten isst Hajo
Pommes mit Majo[1],
Erdbeeren und Eis,
Vanillepudding und Reis,
Kuchen und Schinken
und Cola zum Trinken,
Äpfel und Orangen dazu,
erst dann hat er Ruh'[2].

[1]**Majo** – kurz für Majonese; [2]**erst dann hat er Ruh'** – только тогда он успокаивается

5 a. Gesund essen. Warum soll man gesund essen?

b. Lest den Text und ergänzt eure Antworten.

Gesundes Essen gibt Kraft. Kraft braucht man zum Wachsen, Arbeiten und Spielen. Unser Körper braucht viele Vitamine und Mineralstoffe. In einem Lebensmittel gibt es nicht alle Vitamine. Deshalb muss man verschiedene Lebensmittel essen. Gesund sind Vollkornbrot, Getreideflocken, frisches Gemüse und Obst.

Viele Lebensmittel schmecken gut, aber sie sind leider nicht gesund. Süßigkeiten sind schlecht für unsere Zähne. Für den kleinen Hunger sind Obst, Gemüse, Vollkornbrot oder fettarmes Joghurt gut. Wenn man Durst hat, kann man Wasser, Saft oder Tee trinken.

c. Antwortet auf die Fragen.

1. Was ist besonders wichtig für den Körper?
2. Welche Lebensmittel sind gesund für den Körper?

Правообладатель Вышэйшая школа

d. Wo liegen auf der Lebensmittelpyramide gesunde Lebensmittel? Nennt sie.

6 **Frühstück in der großen Pause und zu Hause.**

a. Essen oder trinken diese Kinder gesund?

1. Martin isst einen Apfel oder eine Banane.
2. Jörg isst Chips.
3. Anna isst jeden Tag Eis oder Schokolade.
4. Lisa isst Joghurt.
5. Jutta isst belegte Brote mit Käse oder Wurst.
6. Max trinkt Milch.

b. Seht die Bilder an und lest die Texte. Wer isst welches Frühstück?

1

2

3

4

A Matthias isst Cornflakes mit Milch und trinkt eine Tasse Tee oder isst Spiegelei und Würstchen, aber kein Brot.

Правообладатель Вышэйшая школа