

Pizza, Pommes, Schokolade - Alles verboten?

1. Lies den Text Seite 164 und 165 aufmerksam durch.
2. Bearbeite die Arbeitsblätter.

Name:	
Klasse:	Datum:

Arbeitsblatt Naturwissenschaften

Untersuchung der Essgewohnheiten

- 1 Notiere für einen Tag alles, was du isst und wie du isst. Prüfe, ob dieser „Speiseplan“ einer vollwertigen Ernährung entspricht. Wie beurteilst du deine Essgewohnheiten?

Mahlzeit	Uhrzeit	Art und Menge der Nahrung
1. Frühstück		
2. Frühstück		
Mittagessen		
Zwischen- mahlzeit		
Abendessen		
Alles Sonstige bis zum Zubettgehen		

Was ist deine Lieblingsspeise? _____

Was isst du gar nicht gern? _____

- 2 Kreuze an!

Mit wem isst du häufig?	☐ Eltern	☐ Freunde	☐ allein	☐ am TV
Wie isst du?	☐ schnell	☐ mit Genuss	☐ nebenbei	☐ langsam

Name:

Klasse:

Datum:

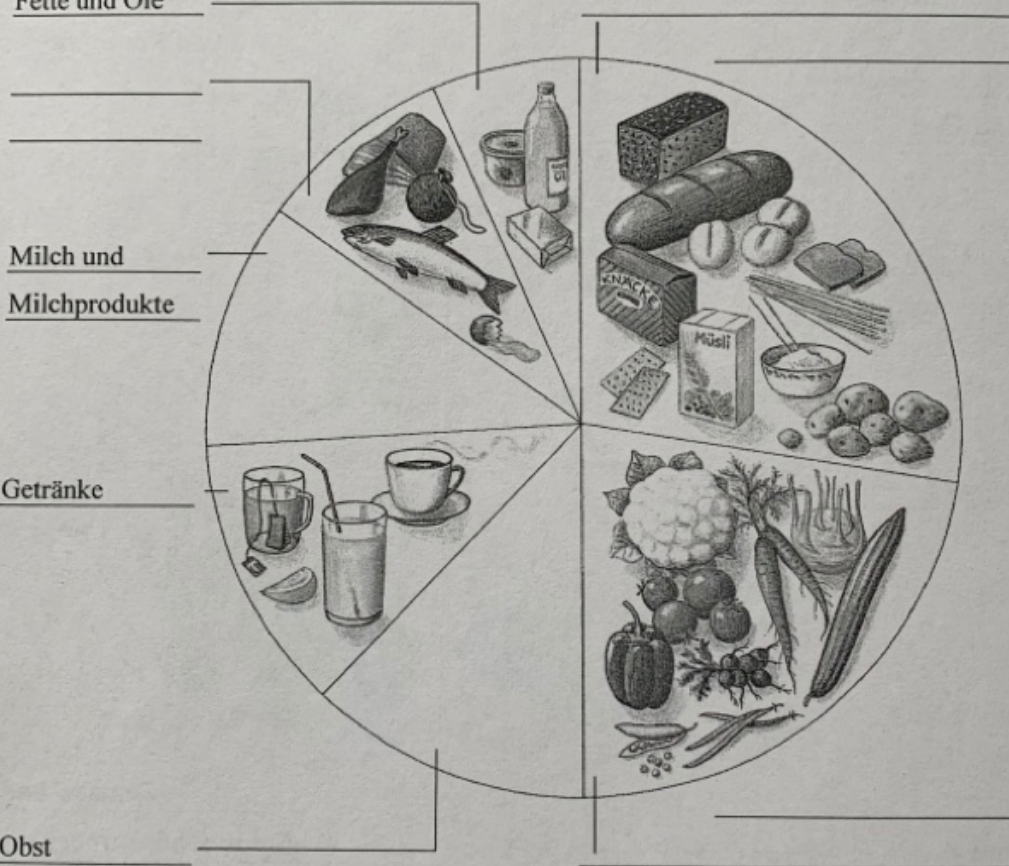
Arbeitsblatt Naturwissenschaften

Pizza, Pommes, Schokolade – alles verboten?

Sich gesund zu ernähren ist gar nicht so schwer! Der Ernährungskreis hilft dir dabei. Du ernährst dich gesund, wenn du jeden Tag aus jedem Kreisfeld etwas zu dir nimmst – aus den breiteren Feldern größere Mengen, aus den schmalen Feldern kleinere Mengen.

- 1 Ergänze den Ernährungskreis. Zeichne in die noch leeren Kreisfelder entsprechende Lebensmittel ein. Beschrifte die Abbildung mit den noch fehlenden Begriffen.

Fette und Öle



Obst

- 2 Stelle aus dem Ernährungskreis gesunde Mahlzeiten zusammen, die dir auch schmecken würden.
