

LÜCKENTEXT

Ergänze die fehlenden Wörter.

gesund trinken körperlich essen Nährstoffe geistig

Damit wir _____ und _____ Gesund sind, müssen wir mit der Nahrung wichtige _____ aufnehmen. Durch tägliches _____ und _____, bleibt unser Körper fit und _____.

WEITERE FRAGEN:

1. Welche Nährstoffe kennst du? _____

2. Welcher wichtiger Nährstoff befindet sich in Milchprodukten? _____

3. Welche Nährstoffe finden sich in diesen Lebensmitteln wieder?

- | | | |
|---------|-----------------------|--------------------------------|
| Brot | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Stärke |
| Fisch | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Vitamine |
| Joghurt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Fett |
| Nüsse | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Eiweiß |
| Butter | <input type="radio"/> | |
| Gemüse | <input type="radio"/> | |
| Nudeln | <input type="radio"/> | |
| Obst | <input type="radio"/> | |

LÜCKENTEXT

Ergänze die fehlenden Wörter.

Damit wir **geistig** und **körperlich** Gesund sind, müssen wir mit der Nahrung wichtige **Nährstoffe** aufnehmen. Durch tägliches **essen** und **trinken**, bleibt unser Körper fit und **gesund**.

WEITERE FRAGEN:

1. Welche Nährstoffe kennst du? Vitamine Eiweiße
Stärke Fette

2. Welcher wichtiger Nährstoff befindet sich in Milchprodukten? Eiweiß

3. Welche Nährstoffe finden sich in diesen Lebensmitteln wieder?

