



DOWNLOAD

Gabriele Kremer

Gesunde Ernährung: Wie und was man essen soll

Materialien zum lebenspraktischen Lernen
für Schüler mit geistiger Behinderung



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:

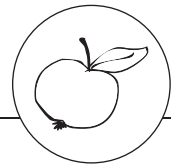
Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den **Einsatz im eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

VORSCHAU

5 Wie und was man essen soll



Emma, Ben und Mia sitzen nun schon sehr lange über ihrem Buch. So lange, dass Mama den Kopf zur Tür hereinstreckt. „Was treibt ihr denn die ganze Zeit?“, fragt sie erstaunt. „Es gibt schon gleich Abendessen.“

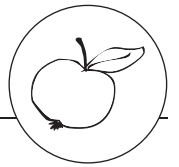
„Oje, Abendessen. Brauchen wir da wohl eher Kraftstoffe für die Nacht?“, fragt Ben.

„Und haben wir heute schon genug Gemüse gegessen? Oder ist vielleicht noch ein winzig kleiner Keks drin?“, erkundigt sich Mia.

Mama schaut auf das Buch und sagt: „Keine Panik, wenn ihr nur ein paar Regeln beachtet, dann könnt ihr schon ziemlich gesund essen. Fangen wir doch erst einmal mit fünf an, eine Regel für jeden Finger an der Faust.“



5 Regeln



Regel 1: Fünf Mahlzeiten am Tag

Wir essen Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, einen Imbiss und Abendessen. Zum Essen setzen wir uns hin. Wir nehmen wahr, was wir essen und kauen gründlich.



Regel 2: Keine Mahlzeit ohne Obst oder Gemüse

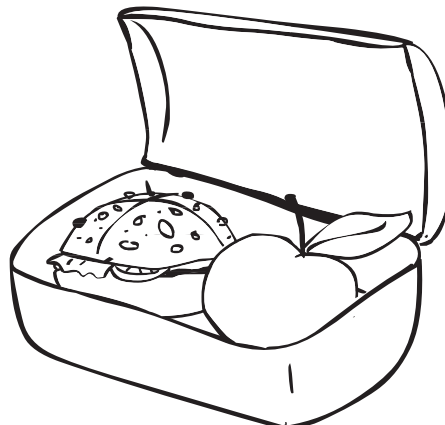
Zu jeder Mahlzeit gehört eine Portion Obst oder Gemüse. Eine Portion ist so viel, wie in eine Hand passt. Ein frisch gepresster Saft kann eine Portion Obst ersetzen.

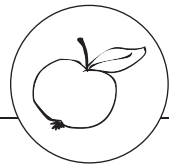


Regel 3: Das Pausenbrot und das Abendessen immer ohne Süßes

Ein gesundes Pausenbrot besteht aus einem belegten Brot sowie Obst oder Gemüse. Es kann auch Naturjoghurt mit Früchten oder ein Obstsaft (ohne Zucker) dabei sein.

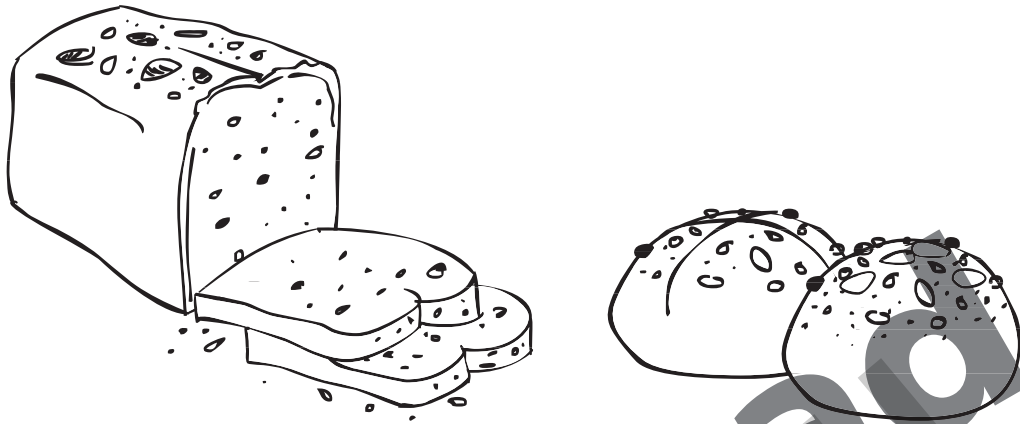
Ebenso ist es beim Abendessen: Brot mit Schinken, Käse oder Aufstrich und viel Obst oder Gemüse sind ein prima Abendessen. Süßes braucht man da nicht mehr.





Regel 4: Vollkornmehl statt Weißmehl

Vollkornmehl ist immer gesünder als Weißmehl. Deshalb: so oft wie möglich Vollkornprodukte essen.



Regel 5: Wasser ist nie zu viel

Viel trinken ist wichtig. Wasser und ungesüßten Tee kann man so viel trinken, wie man möchte.



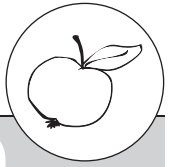
„Klingt machbar“, sagt Ben. „Aber es muss ja nicht wirklich immer Vollkornbrot sein, oder?“, fragt Mia. „Mir fehlen doch so viele Zähne.“

„Und die Äpfel müssen knackig sein“, fordert Emma.

„Das sind Faustregeln“, sagt Mama und grinst. „Wenn man die befolgt, dann kann man schon auch mal eine Ausnahme machen.“ „Aber nicht zu viele, sonst: grhh ...!!“, sagt Ben und verdreht dabei die Augen ganz grässlich. „Ja“, sagt Mama, „mit falscher Ernährung ist tatsächlich nicht zu spaßen.“

5 Wie und was man essen soll

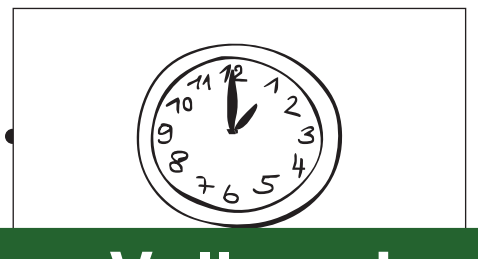
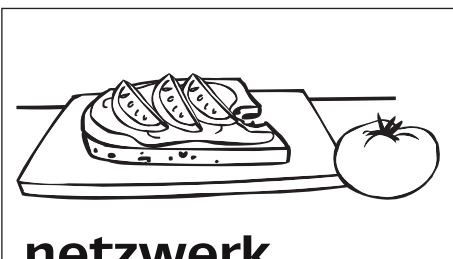
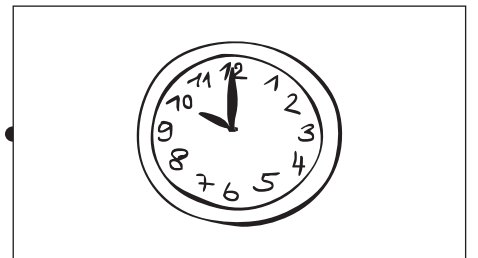
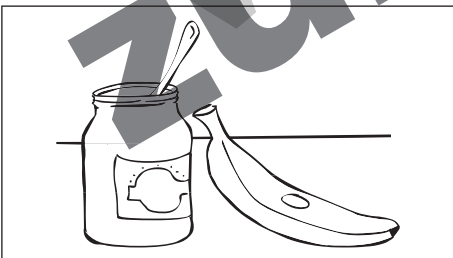
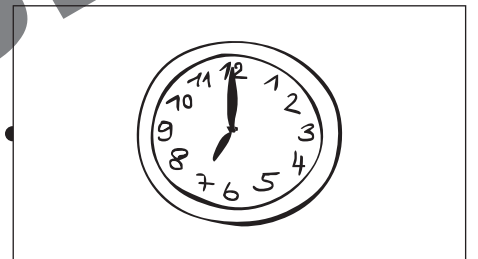
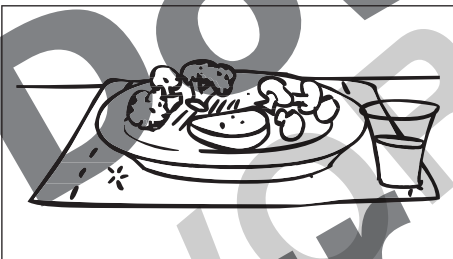
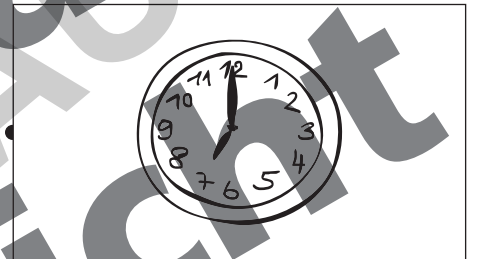
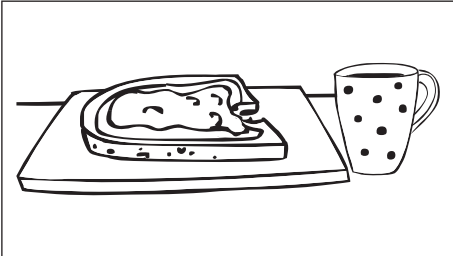
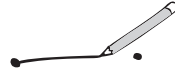
AB 1



Name: _____

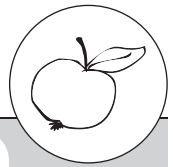
Datum: _____

Welche Mahlzeit zu welcher Uhrzeit?
Verbinde!



5 Wie und was man essen soll

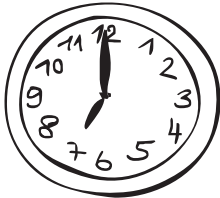
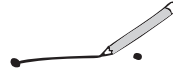
AT3 2



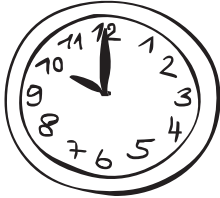
Name: _____

Datum: _____

Welche Mahlzeit zu welcher Uhrzeit?
Lies und verbinde!



Imbiss



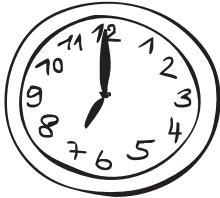
Pausenbrot



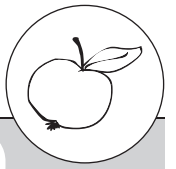
Frühstück



Abendessen



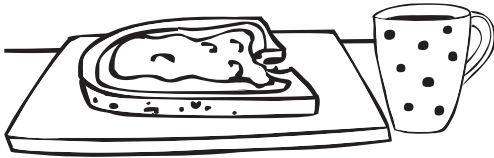
Mittagessen



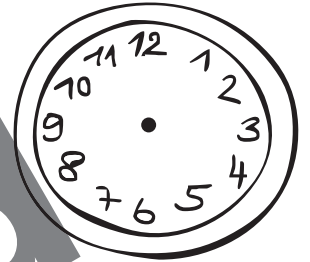
Name:

Datum:

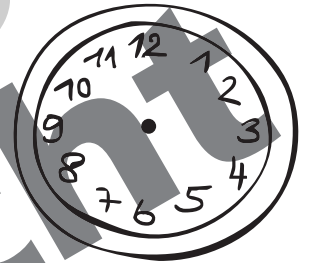
Schreibe die Wörter und die Uhrzeiten!



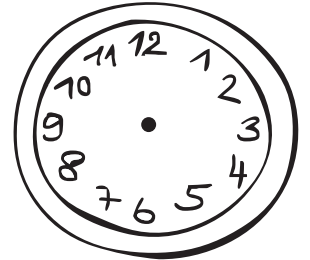
Frühstück



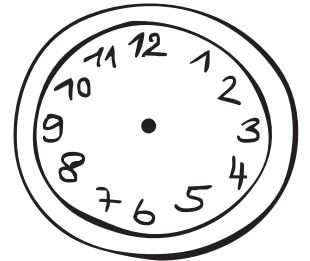
Pausenbrot



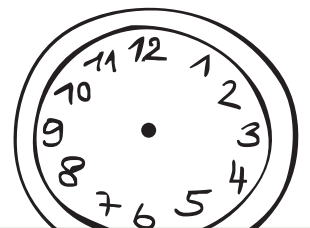
Mittagessen



Imbiss

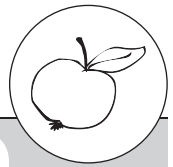


Abendessen



5 Wie und was man essen soll

AB 4

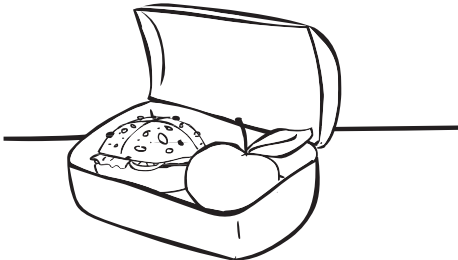
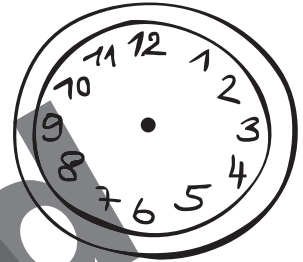


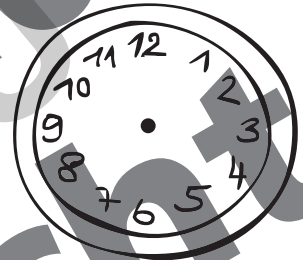
Name: _____

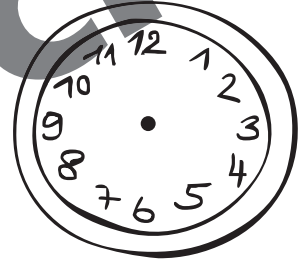
Datum: _____

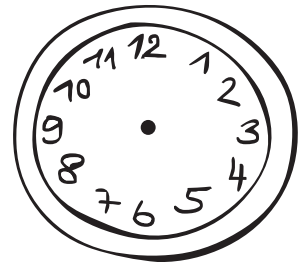
Schreibe die Wörter und die Uhrzeiten!

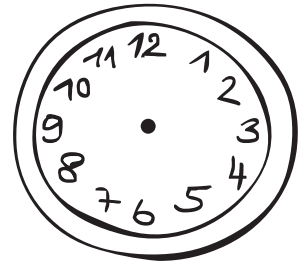




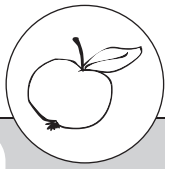








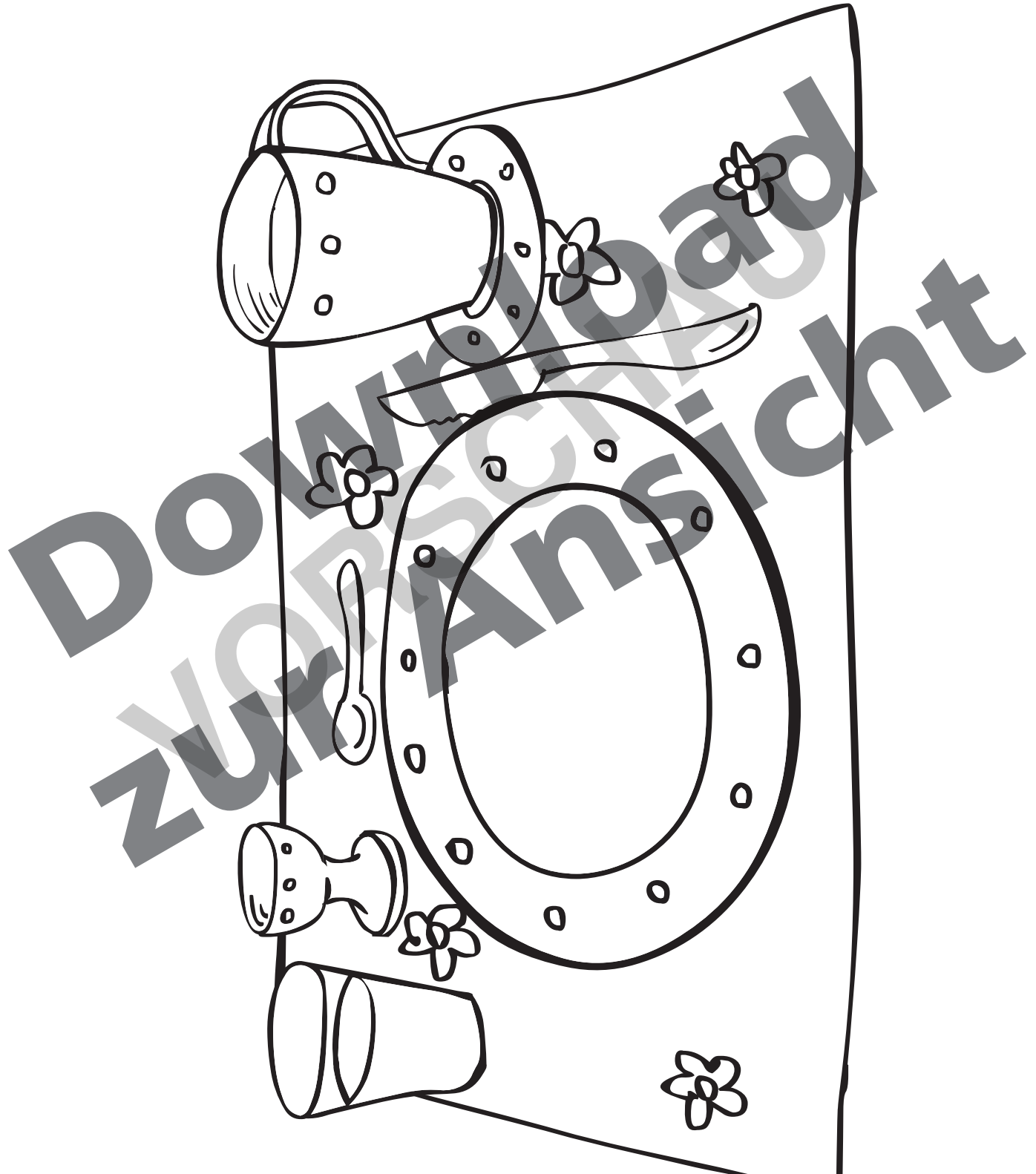
Pausenbrot • Frühstück • Mittagessen
Abendessen • Imbiss

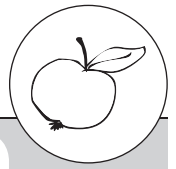


Name:

Datum:

Beim Frühstück: Benenne, und male aus!

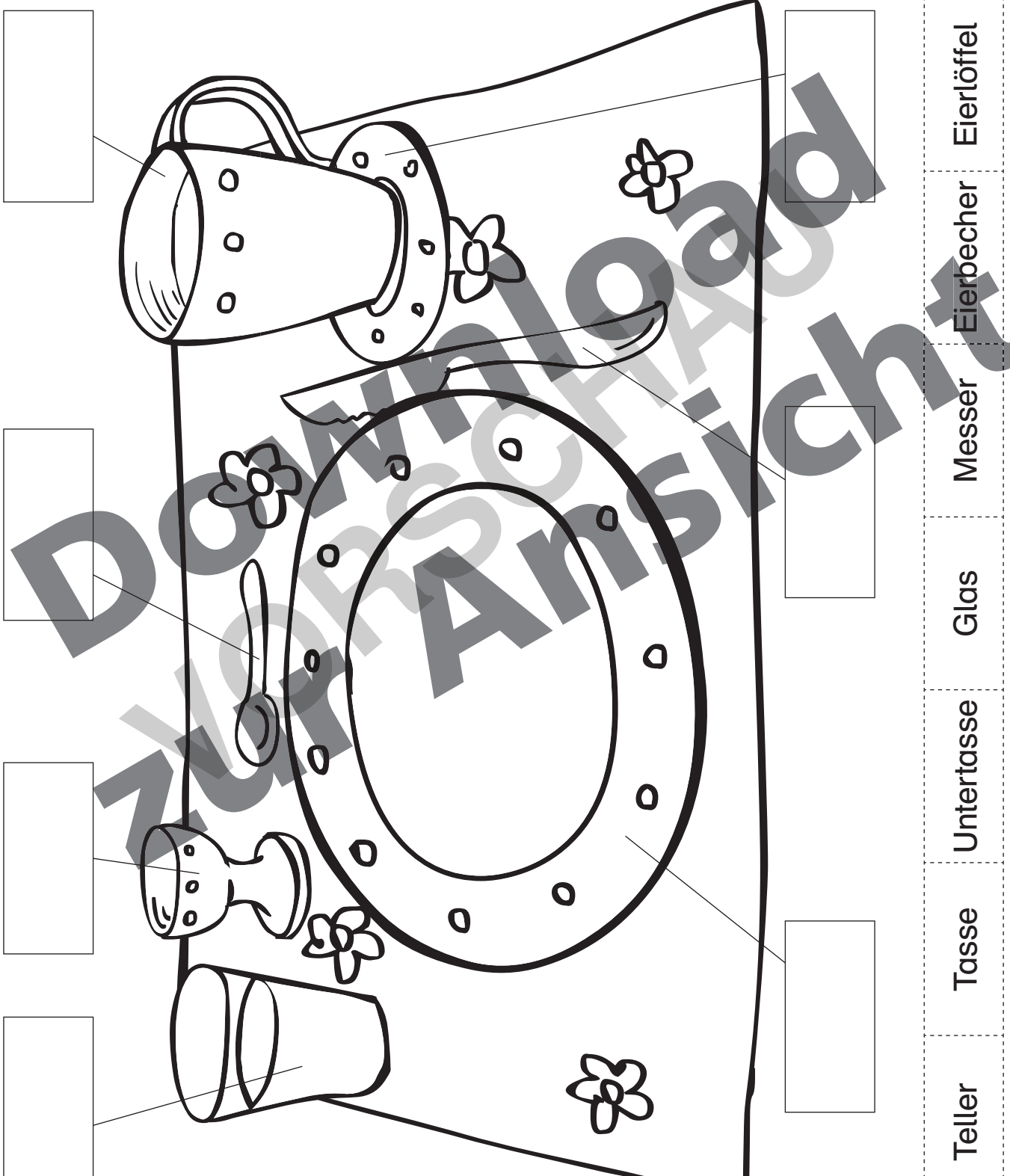




Name: _____

Datum: _____

Beim Frühstück: Lies, schneide aus und klebe auf!



Eierlöffel

Eierbecher

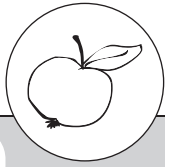
Messer

Glas

Untertasse

Tasse

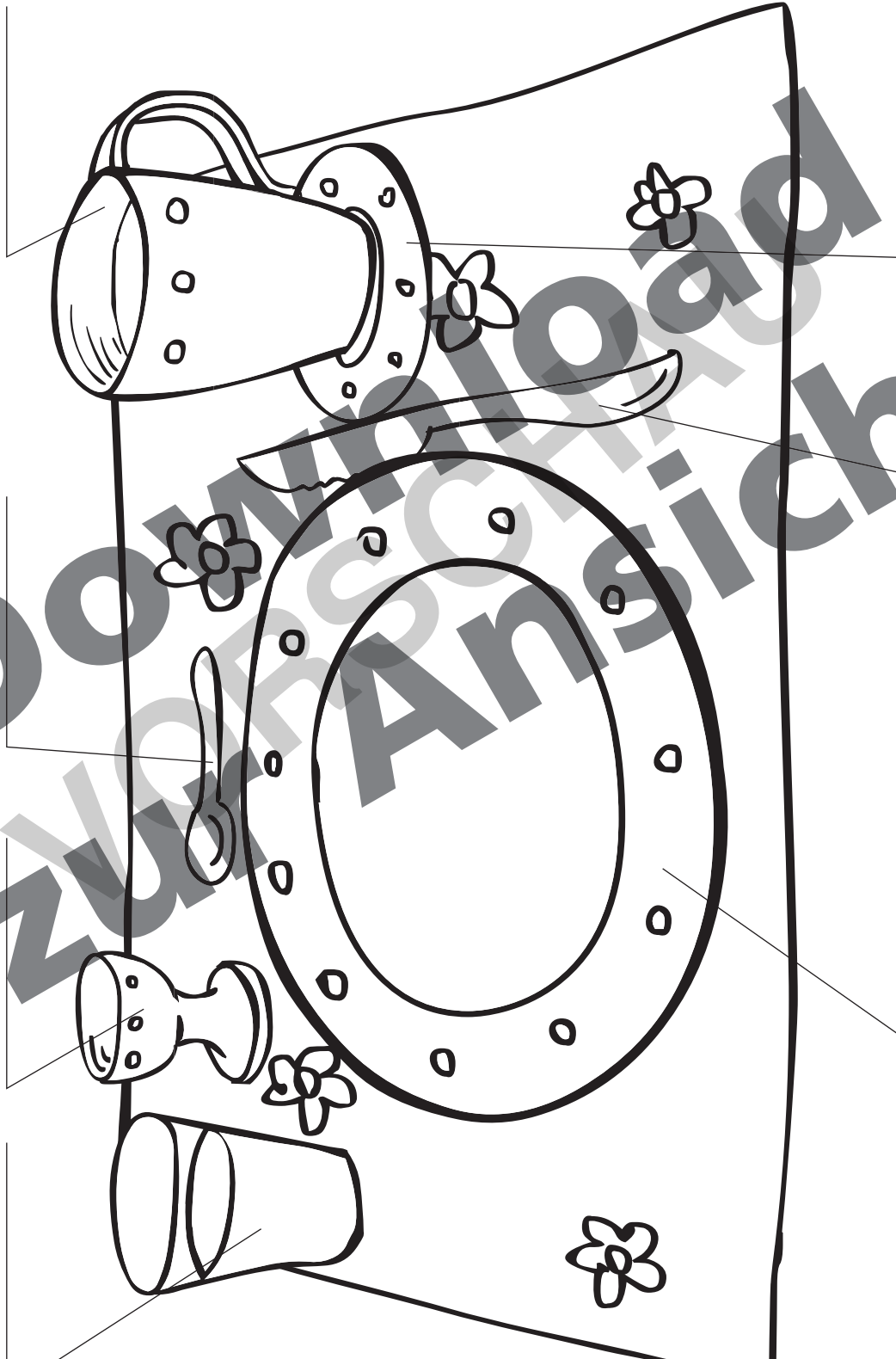
Teller



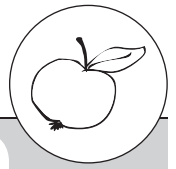
Name:

Datum:

Beim Frühstück: Benenne und schreibe!



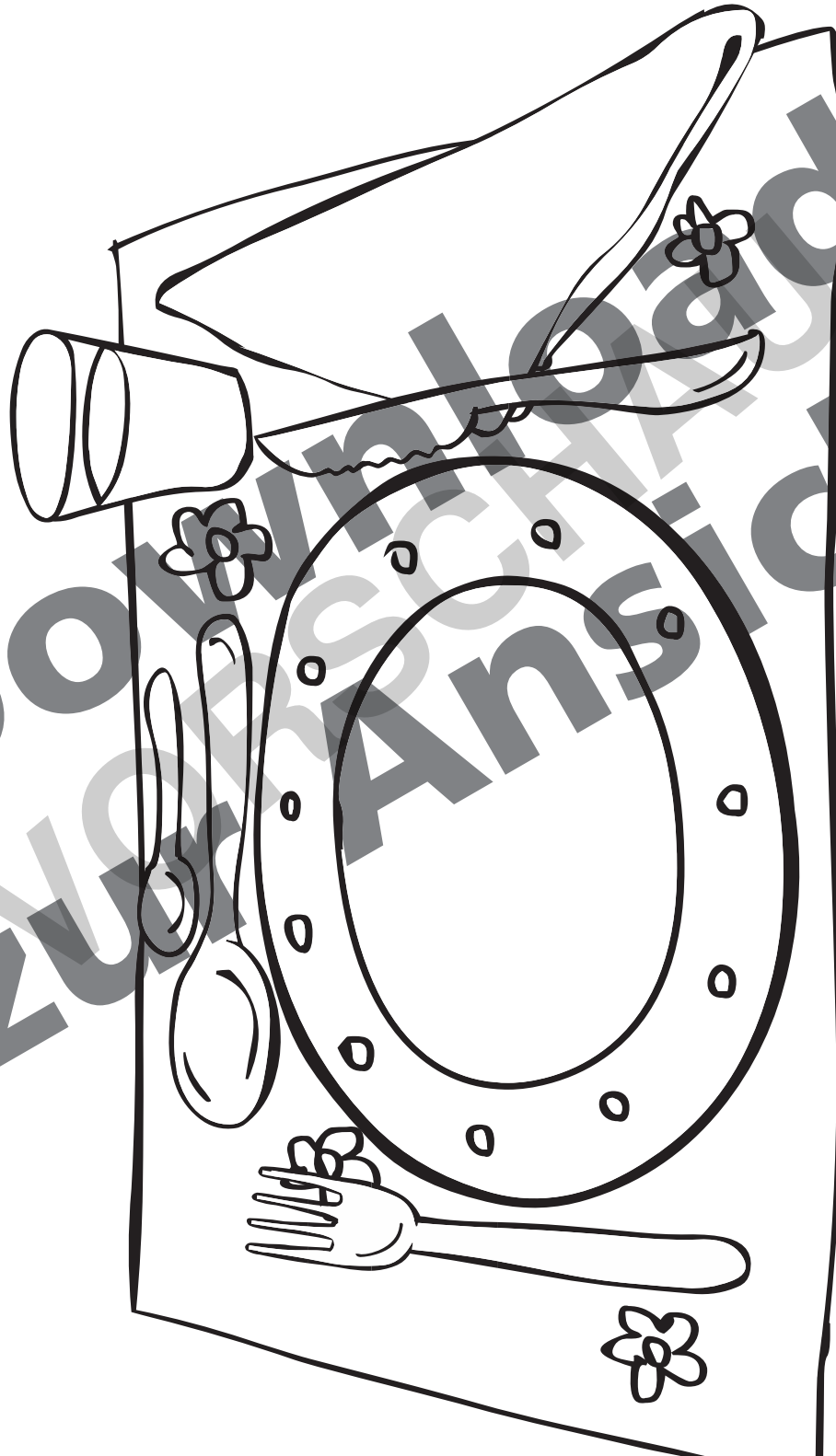
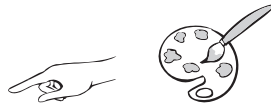
- Teller
- Tasse
- Untertasse
- Glas
- Messer
- Eierbecher
- Eierlöffel

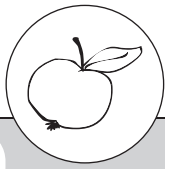


Name:

Datum:

Beim Mittagessen: Benenne, und male aus!

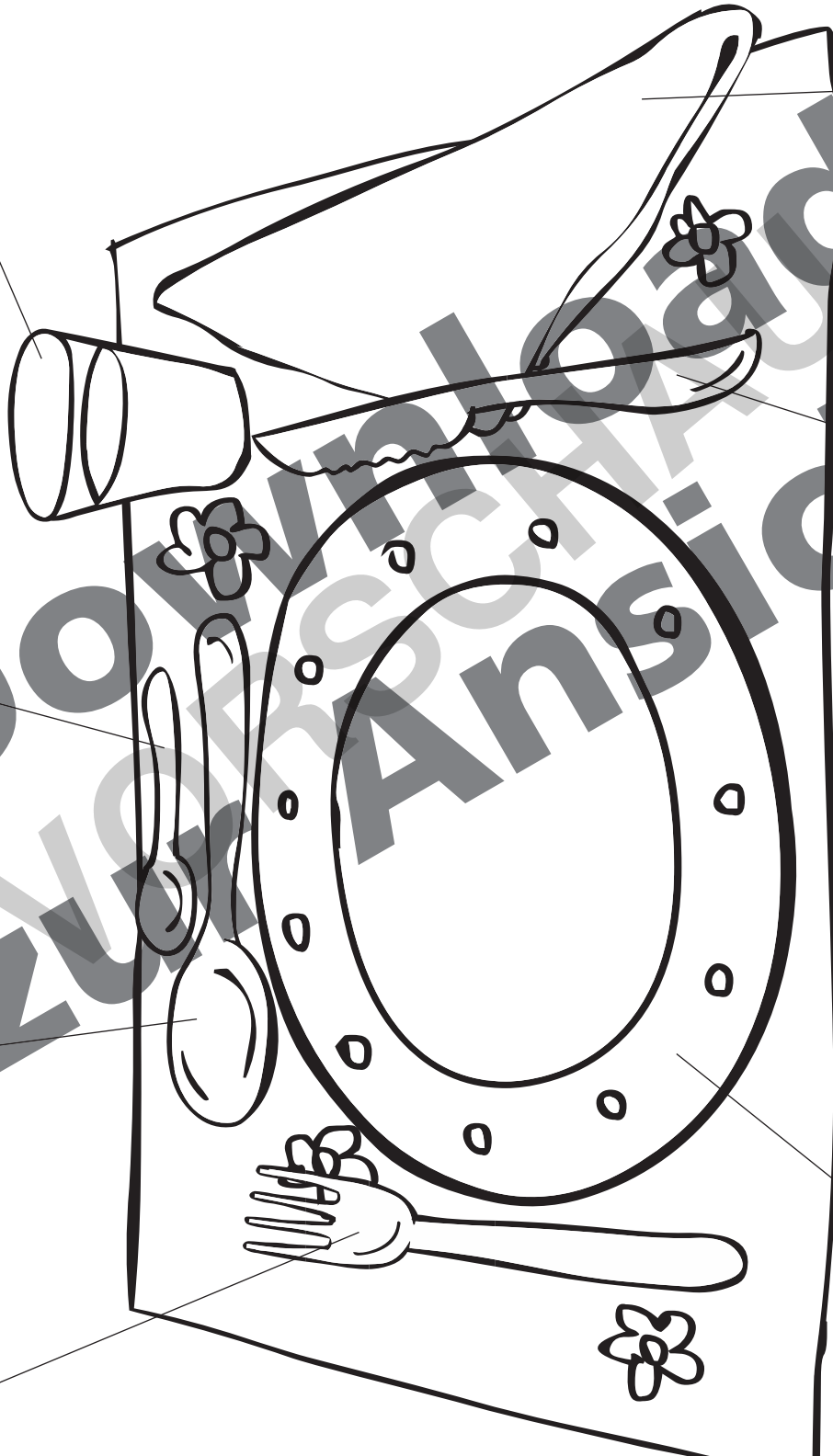




Name:

Datum:

Beim Mittagessen: Lies, schneide aus und klebe auf!



Serviette

kleiner Löffel

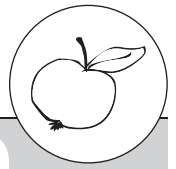
Glas

großer Löffel

Gabel

Messer

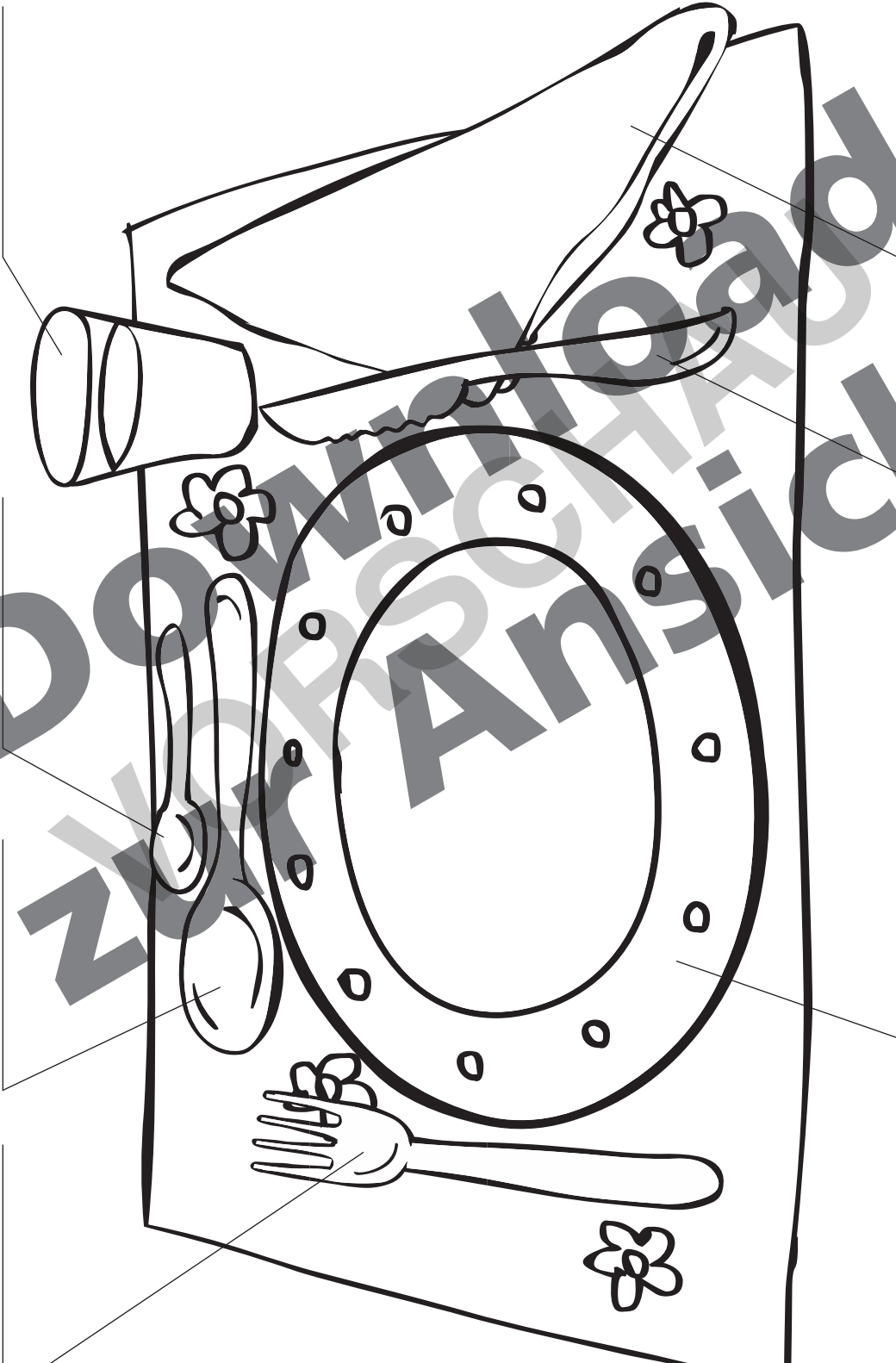
Teller



Name: _____

Datum: _____

Beim Frühstück: Benenne und schreibe!



Serviette

kleiner Löffel

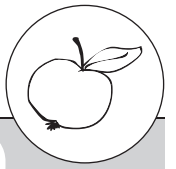
Glas

großer Löffel

Gabel

Messer

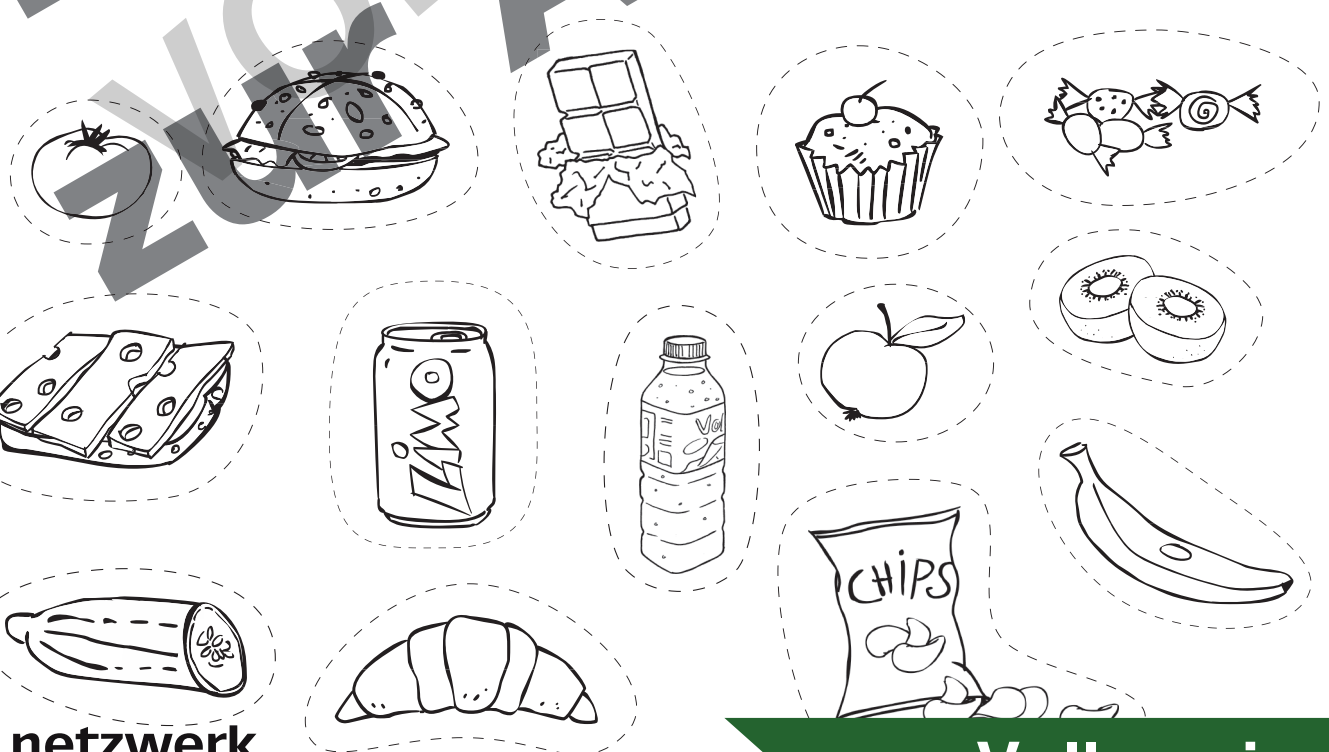
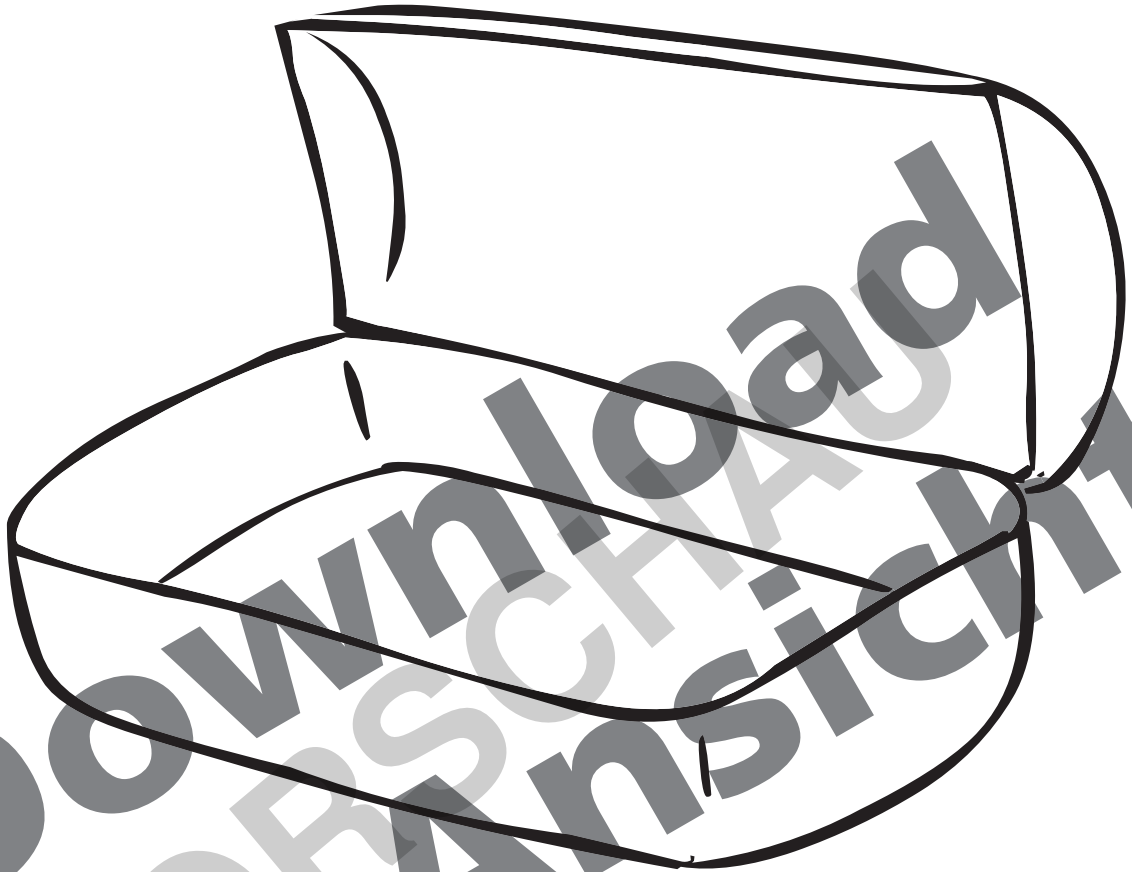
Teller

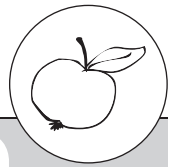


Name:

Datum:

Was gehört zu einem gesunden Pausenbrot?
Schneide aus und klebe auf!

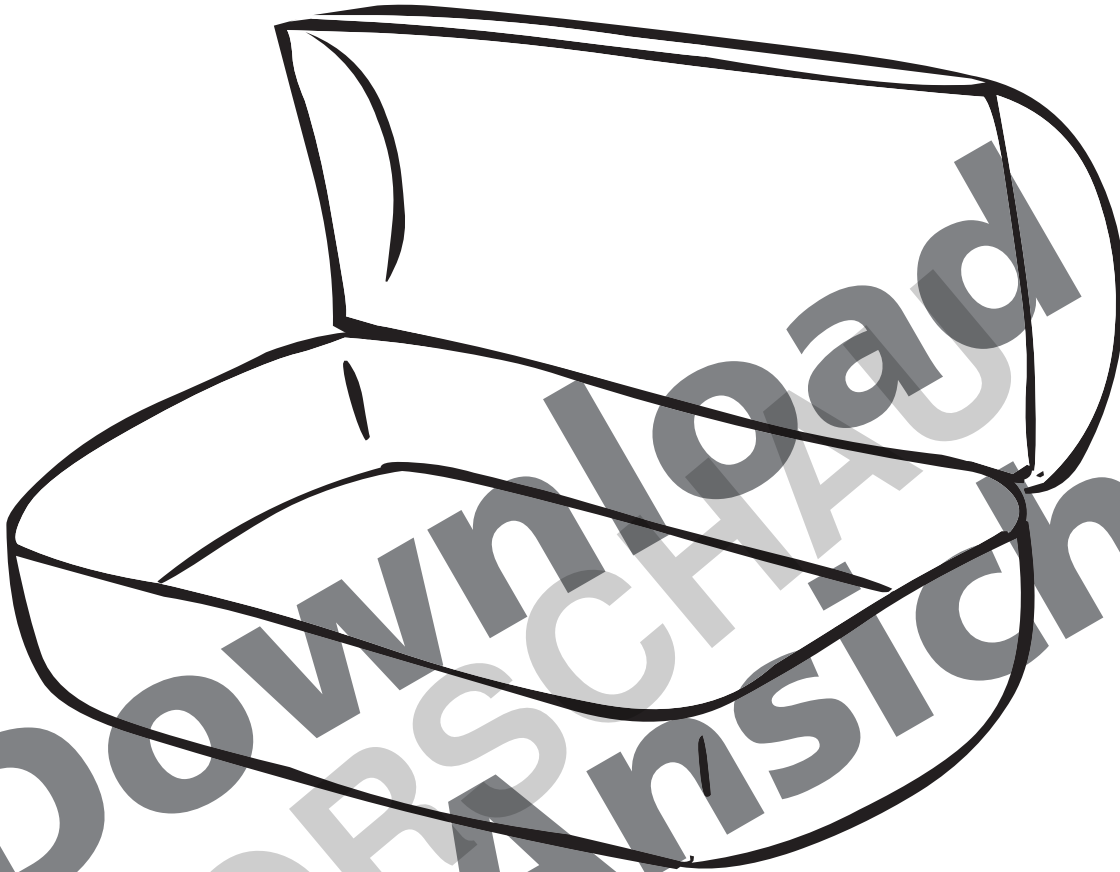




Name:

Datum:

Was gehört zu einem gesunden Pausenbrot?
Lies, schneide aus und klebe auf!



Wasser

Tomate

Wurstbrötchen

Banane

Kiwi

Käsebrot

Muffin

Gurke

Apfel

Bonbons

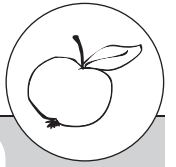
Croissant

Chips

Limonade



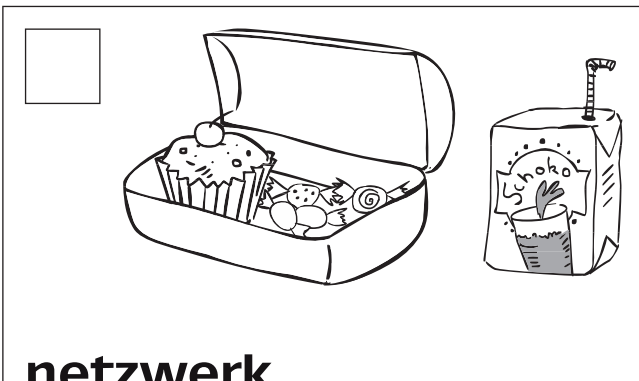
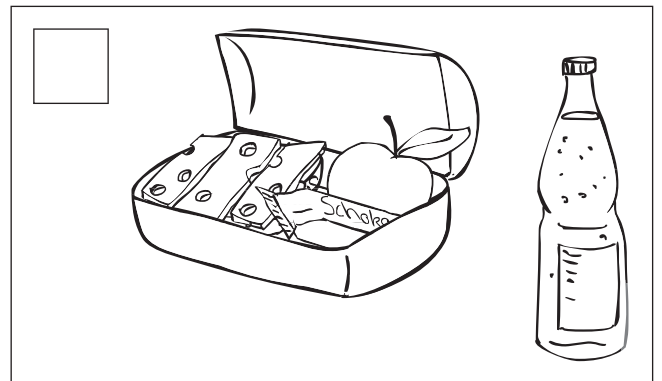
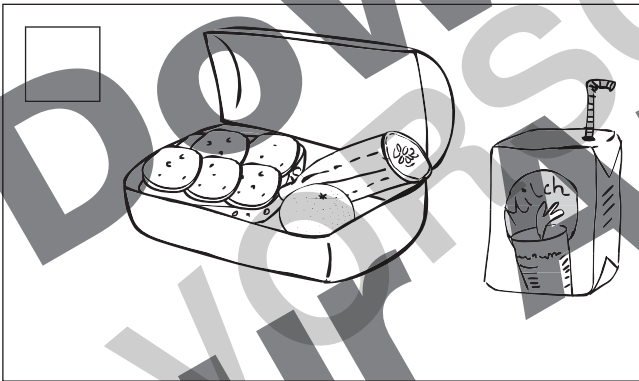
netzwerk
lernen



Name:

Datum:

Welches Pausenbrot ist ganz gesund? Kreuze an und begründe!





Bergedorfer[®] Unterrichtshilfen

... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.



VORSCHAU

© 2013 Persen Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Grafik: Manuela Ostadal
Satz: Typographie & Computer, Krefeld

Bestellnr.: 23261DA4



www.persen.de
**netzwerk
lernen**

zur Vollversion