

Station 6



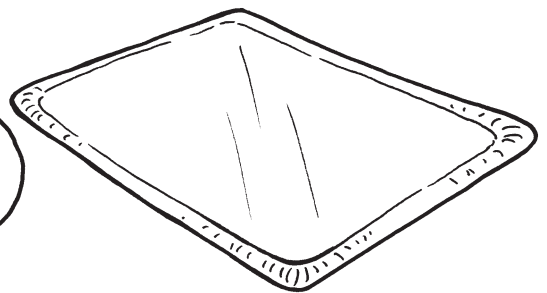
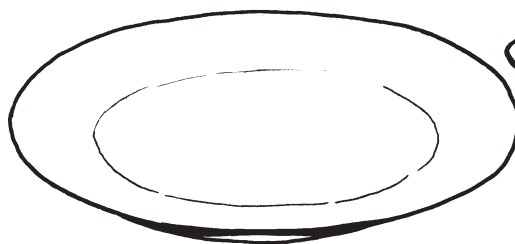
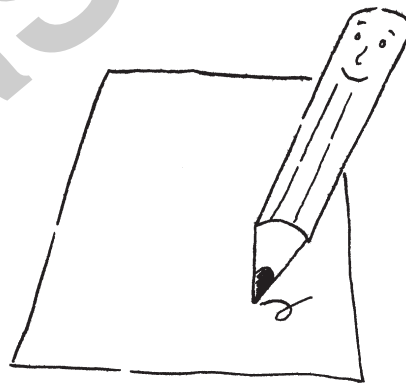
Essensplan

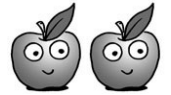
Aufgabe

1. Sortiere die Lebensmittel. Lege auf die grüne Seite alle Lebensmittel, die sehr gesund sind. Lege auf die rote Seite alle Lebensmittel, die weniger gesund sind.
2. Stelle nun einen Essensplan mit den Lebensmitteln, die sehr gesund sind, auf. Auf das Brettchen kommen Lebensmittel für ein gesundes Frühstück, auf den Teller alles für ein gesundes Mittagessen und auf die Platte alles für ein gesundes Abendbrot.
3. Bearbeite die Arbeitsblätter.

Material

- Lebensmittel
- Arbeitsblätter
- Stift
- Brettchen, Teller, Platte





Gesund, gesünder ...

Entscheide, welches der beiden Lebensmittel gesünder ist.
Streiche das ungesündere durch. Begründe deine Meinung.

Vollkornbrot

Toastbrot

Müsli

Cornflakes

Joghurt

Schokopudding

Pizza

Salat

Kartoffelpüree

Currywurst

Obstsalat

Erdbeerkuchen

Fischstäbchen

Lachsfilet

Salami

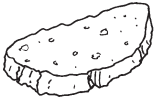
Putenbrust



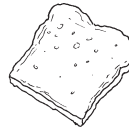
Gesund, gesünder ...



Entscheide, welches der beiden Lebensmittel gesünder ist.
Streiche das ungesündere durch.



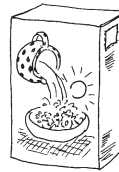
Vollkornbrot



Toastbrot



Müsli



Cornflakes



Joghurt



Schokopudding



Pizza



Salat



Kartoffelpüree



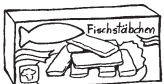
Currywurst



Obstsalat



Erdbeerkuchen



Fischstäbchen



Lachsfilet



Salami



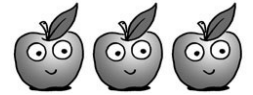
Putenwurst

Station 6

Essensplan 2



Arbeitsbogen I



Stelle gesunde Mahlzeiten zusammen. Denke daran, viel Obst und Gemüse in deinen Speiseplan einzubauen.

Frühstück:

Mittagessen:

Abendbrot:

Station 6

Essensplan 2



Arbeitsbogen II



Stelle gesunde Mahlzeiten zusammen. Denke daran, viel Obst und Gemüse in deinen Speiseplan einzubauen. Die Wörter in den Kästen können dir helfen. Du darfst aber auch andere Lebensmittel aufschreiben.

Frühstück:

Vollkornbrot Toastbrot Knäckebrot
Salami Käse Schokocreme Butter
Joghurt Müsli Milch Apfel
Banane Schokopudding Muffins

Mittagessen:

Pizza Nudeln Kartoffeln
Currywurst Reis Hähnchenfleisch
Fischstäbchen Brokkoli
Blumenkohl Lasagne

Abendbrot:

Vollkornbrot Toastbrot Knäckebrot
Salami Käse Schokocreme Butter
Joghurt Müsli Milch Apfel
Banane Schokopudding Muffins

Station 6

Essensplan 2

Arbeitsbogen III



Stelle gesunde Mahlzeiten zusammen. Denke daran, viel Obst und Gemüse in deinen Speiseplan einzubauen. Die Bilder können dir helfen.

Du darfst aber auch andere Lebensmittel aufschreiben oder zeichnen.

Frühstück:



Vollkornbrot



Toastbrot



Hamburger



Joghurt



Schokopudding



Müsli



Käse



Banane



Apfel



Gurke



Tomate

Mittagessen:



Pizza



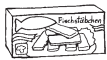
Kartoffelpüree



Currywurst



Reis



Fischstäbchen



Brokkoli



Spinat



Blumenkohl

Abendbrot:



Knäckebrot



Hot Dog



Schwarzbrot



Salat