

Wortarten unterscheiden

1. Unterstreiche im Text:
Nomen (Namenwörter): blau
Verben (Tunwörter): rot
Adjektive (Wiewörter): grün



Gesunde Ernährung leicht gemacht

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – wer kennt den Spruch nicht? Doch wie steht es um unser Wissen zum Thema Ernährung? Ernähren wir uns gesund, vollwertig, ausgewogen? Was versteht man überhaupt unter gesunder Ernährung?

Gutes Essen gehört zu den schönsten Dingen des Lebens und ist sehr wichtig für unsere Lebensqualität. Trotz der Skandale um BSE, Genmanipulation und Hormonbehandlung ist es immer noch möglich, zu genießen und immer wichtiger, seine Lebensmittel natürlich, saisonal und frisch auszuwählen. Auch die Experten in Sachen Ernährung sind sich da einig. Unter gesunder Ernährung versteht man heute eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Mischkost, die ruhig fantasievoll zubereitet sein darf.

Auf eine kurze Formel heruntergebrochen, bedeutet gesunde Ernährung: Mehr pflanzliche (Obst, Gemüse, Getreide) als tierische Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Ei) und nur geringe Mengen an Fett, Salz und Zucker. Viel Flüssigkeit ist unbedingt notwendig: Am besten Wasser, Tees, Saftschorlen und Ähnliches. Wenn ihr dann noch vielseitig und abwechslungsreich esst – mit genügend Muße – dann esst ihr eigentlich schon gesund!

2. Schreibe zehn Nomen aus dem Text im Singular (Einzahl) und im Plural (Mehrzahl) auf.

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____

f) _____

g) _____

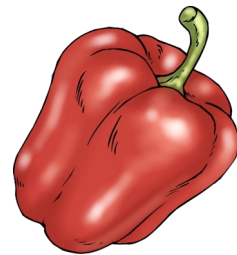
h) _____

i) _____

j) _____

3. Steigere die folgenden Adjektive.

Beispiel: leicht - leichter - am leichtesten



gesund - _____ - am _____

schön - _____ - am _____

frisch - _____ - am _____

gering - _____ - am _____

wichtig - _____ - am _____

ruhig - _____ - am _____

kurz - _____ - am _____

viel - _____ - am _____

4. Bilde zu den folgenden Wörtern den Infinitiv (Grundform) und schreibe auf, wie ihr Präteritum (1. Vergangenheit) und ihr Perfekt (2. Vergangenheit) heißen.

	Infinitiv	Präteritum	Perfekt
es hält	halten	er hielt	er hat gehalten
ihr esst			er
sie ist			er
sie bedeutet			er
wir genießen			er
es hält			er
er kennt			er
ich verstehe			er
er trinkt			er
er wählt aus			er
er bereitet zu			er

5. Schreibe die Sätze fehlerfrei in dein Deutschheft ab. Achte auf die Satzzeichen und die Groß- und Kleinschreibung!!!

was versteht man überhaupt unter gesunder ernährung



unter gesunder ernährung versteht man heute eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische mischkost, die ruhig fantasievoll zubereitet sein darf.

.tätilauqsnebel eresnu rüf githciw rhes tsi dnu snebel sed negnid netsnöhcs ned uz tröheg nesse setug

cuha ied repnetex ni aehcns rgennäurh sdin isch ad iinge.

trotz der skandale um bse, genmanipulation und hormonbehandlung ist es immer noch möglich, zu genießen und immer wichtiger, seine lebensmittel natürlich, saisonal und frisch auszuwählen.