

Sich gesund ernähren

❶ Betrachte im HSU-Buch Mobile $\frac{1}{2}$ die Seiten 54 und 55 genau.

❷ Beantworte die folgenden Fragen mündlich.

1. Welche Speisen entdeckst du?
2. Welche kennst du und welche nicht?
3. Welche der abgebildeten Speisen schmecken dir und warum?
4. Was fällt dir an dem gedeckten Tisch auf?
5. Lese die Aussagen der Kinder. Was sagst du dazu?
6. Welche Speisen und Getränke hättest du noch gerne auf dem Tisch?

❸ Kannst du die Speisen und Getränke auf dem Bild einteilen in „gesunde“ und „ungesunde“ Speisen und Getränke?

❹ Überlege dir, welche Speisen und Getränke gehören zu einem „gesunden Frühstück“ unbedingt dazu.

★❺ Berechne am Feiertag oder am Wochenende ein gesundes Frühstück für dich und deine Familie vor und genießt es alle gemeinsam. Vielleicht hast du Lust ein Foto von deinem Frühstückstisch zu machen?



So frühstückt z. B. Frau Eisenmann unter der Woche