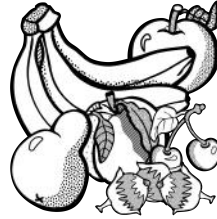


# Gesunde Ernährung

- 1. Viel Obst und Gemüse



Mein Lieblingsobst:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

- 2. Viel Getreide, am besten Vollkorn



Weißt du, welche Lebensmittel aus Getreide gemacht sind?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

- 3. Gesunde Süßigkeiten

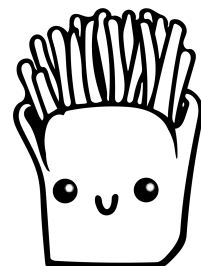
Welche Nahrungsmittel sind von Natur aus süß?

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

- 4. Abwechslungsreiche Speisen

Auch wenn Pommes super lecker schmecken:  
Zuviel davon tut dir nicht gut. Probier doch mal  
Ofenkartoffeln mit Quark, mhhh, lecker!



## • 5. Ausreichend Wasser trinken

Was ist dein bestes Rezept für eine selbstgemachte Limonade?

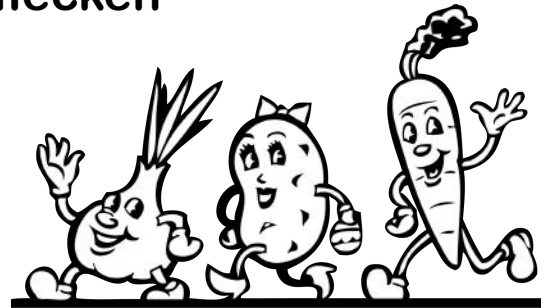


|  |
|--|
|  |
|  |

|  |
|--|
|  |
|  |

## • 6. Gut kauen und bewusst schmecken

Partnerübung: Verbinde deinem Partner die Augen und lasse ihn kleine Stücke von verschiedenen Früchten oder Gemüsen probieren. Dann bist du an der Reihe. Na, alles richtig geschmeckt?



## • 7. Jedes Essen in Ruhe genießen

Genieße deine nächste Mahlzeit mit allen Sinnen. Achte darauf, dass der Tisch schön gedeckt ist. Vielleicht gibt es bunte Servietten oder Tischschmuck. Trinke am besten Leitungswasser mit einem Schuss Saft. Schau, ob jeder am Tisch alles hat, was er braucht. Deine Mahlzeit beginnt mit dem guten Duft in der Nase. Läuft dir schon das Wasser im Mund zusammen? Das ist für deine Vorverdauung wichtig. Jetzt führe das Essen mit dem Besteck zum Mund, blase, wenn es zu heiß ist und schiebe es genüsslich in den Mund. Kauge langsam und schmecke immer wieder genau hin. Jetzt schlucke dein Essen gut hinunter, bevor du den nächsten Bissen nimmst.

### Guten Appetit!



Lösungen:

Aufgabe 2 :  
Brot, Nudeln, Müsli, Mehl,  
Kuchen, Bulgur, Kuskus...

Aufgabe 3:  
Obst, Trockenfrüchte,  
Kokosnuss, Datteln...