

Aufgaben: Lies den Text gründlich. Unterstreiche wichtige und schwierige Wörter. Bearbeite dann die weiteren Aufgaben. Schreibe die Texte Nr. _____ ab.

Von der Nahrung

Unser Körper braucht regelmäßig Nahrung, sonst verhungern oder verdursten wir. Wir Menschen ernähren uns von Pflanzen und Tieren. Die wichtigsten Nahrungsmittel sind Gemüse, Obst, Fleisch, Brot, Fisch, Milchprodukte und Getränke. In den Nahrungsmitteln sind lebensnotwendige Nährstoffe enthalten.



Zu diesen Nährstoffen gehören Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine. Man sollte darauf achten, dass der Körper mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt ist. Ungesund ist es, wenn wir von manchen Nährstoffen zu viel zu uns nehmen, zum Beispiel zu viel Fett oder zu viel Zucker. Außerdem braucht der Körper Ballaststoffe für eine gute Verdauung. Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrungsmittel, die der Körper nicht verdaut sondern wieder ausscheidet.

1 Wir ernähren uns von _____ und _____. Die wichtigsten Nahrungsmittel sind _____, _____, _____, _____, _____ und _____.

In den Nahrungsmitteln sind _____ enthalten. Dazu gehören zum Beispiel _____, _____, _____, _____ und _____. Für die Verdauung benötigt unser Körper außerdem _____.

Hier fehlen einige Wörter. Finde sie mit Hilfe des Lesetextes heraus und setze sie ein.

2 Wir ern____ren uns von ____lanzen und T____ren. Gem____se, O____st, ____leisch, Bro____, ____isch, Milchprodu____te und Getr____nke sind unsere wichti____sten N____rungsmittel. In den Nahrungsmi____eln sind die N____rstoffe en____halten, die wir zum Le____en brauchen. Zu den N____rstoffen gehören Eiwei____, Fe____, Kohlen____drate, Minera____stoffe und ____itamine. Zu____iel Zu____er ist ungesun____. Leider ist er in vielen N____rungsmitteln verste____t.

3 Meine Lieblingsspeisen sind _____.
Ich trinke gerne _____.
Ich mag _____ überhaupt nicht.
Ich kann _____ selbst zubereiten.
Heute Morgen gab es zum Frühstück _____
_____.

4 Obst und Gemüse sind gesund. Ich kenne diese Obst- und Gemüsesorten:
_____, _____, _____,
_____, _____, _____,
_____, _____, _____,
_____, _____, _____.

5 Mein Lieblingsgericht ist _____. Dazu braucht man _____

