



Ernährung und Verdauung

Boo! Bruno packt den Picknickkorb. Was soll hinein? Der Ernährungskreis hilft beim Aussuchen. Du schaffst das!

Je größer ein Stück im Kreis, desto öfter darf es auf den Teller.
Getränke stehen in der Mitte, am besten Wasser. Beispiel: Die Möhre gehört zum Gemüse. Die erste Aufgabe ist schon gelöst.



Stimmt das? Kreise ein.

Gemüse ist ein großes Stück.

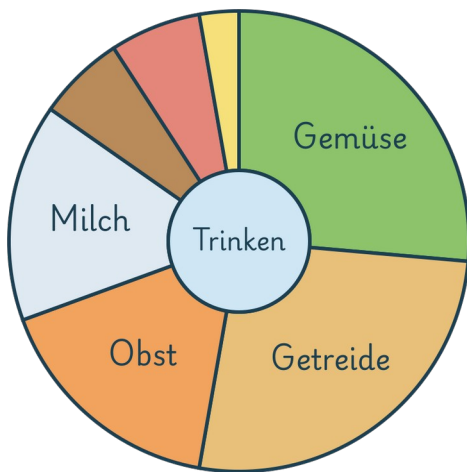
☒ ja ☐ nein

Wasser ist ein gutes Getränk.

☐ ja ☐ nein

Öl ist das größte Stück.

☐ ja ☐ nein



Zu welcher Gruppe gehört es? Schreibe in die Spalte.



Reis Paprika Apfel Gurke Birne Banane Möhre Brot Nudeln

Gemüse

Obst

Getreide



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3403-1





Ernährung und Verdauung

Boo! Bruno packt den Picknickkorb. Was soll hinein? Der Ernährungskreis hilft beim Aussuchen. Du schaffst das!

 Was gehört zu welcher Gruppe? Schreibe in die Spalte.



Käse Wasser Kartoffeln Brötchen Haferflocken Quark Tee
Joghurt Saftschorle

Milch

Trinken

Getreide

Joghurt

 Öfter oder seltener? Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Obst und Gemüse isst man am besten öfter.

ja nein



Süßigkeiten gehören öfter auf den Teller als Gemüse.

ja nein



Wasser ist das beste Getränk gegen Durst.

ja nein



 Bonus: Was isst du am liebsten zum Frühstück?



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3403-2





Ernährung und Verdauung

Im Essen stecken kleine Helfer: Manche geben dir Kraft, manche helfen beim Wachsen. Boo-tastisch, jetzt lernst du sie kennen!

Brot, Nudeln und Kartoffeln geben Energie. Milch, Eier und Linsen sind Baustoffe für den Körper. Obst und Gemüse bringen viele Vitamine. Die erste Aufgabe ist schon gelöst.



 Was steckt vor allem darin? Schreibe in die Spalte.



Apfel Milch Ei Brot Paprika Möhre Nudeln Kartoffeln Linsen

Energie

Baustoffe

Vitamine

Brot

 Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

In Obst stecken viele Vitamine.

ja nein



Der Körper braucht zum Wachsen Baustoffe.

ja nein



 Bonus: Was isst du am liebsten zum Frühstück?



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3403-3





Ernährung und Verdauung

Im Essen stecken kleine Helfer: Manche geben dir Kraft, manche helfen beim Wachsen. Boo-tastisch, jetzt lernst du sie kennen!

 Lies den Text.

Bruno isst kein Fleisch. Trotzdem bekommt er alles, was sein Körper braucht. Zum Frühstück gibt es Haferflocken mit Milch und Apfel. Mittags isst er Linsen mit Kartoffeln und Gemüse. Dazu trinkt er Wasser.



 Beantworte die Fragen.

Was gibt Bruno Energie?



Was ist in Brunos Essen ein Baustoff?



 Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Auch ohne Fleisch kann man gut essen.
Bruno trinkt Wasser.

ja nein
ja nein



 Bonus: Was isst du am liebsten zum Frühstück?





Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3403-4





Ernährung und Verdauung

Wo bleibt eigentlich dein Pausenbrot, wenn du es gegessen hast? Es macht eine lange Reise durch deinen Körper. Du wirst sehen, das ist gar nicht so schwer.

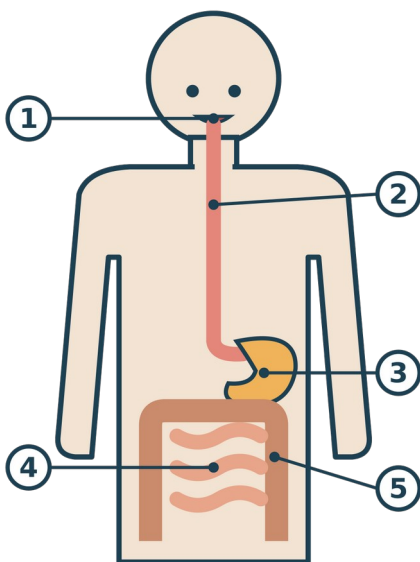
Im Mund wird das Essen zerkleinert, im Magen zerlegt, im Dünndarm werden die Nährstoffe ins Blut aufgenommen. Beispiel: Die 1 zeigt auf den Mund. Die erste Aufgabe ist schon gelöst.



Wörter:

Dickdarm Dünndarm Magen Mund Speiseröhre

Wie heißen die Teile?



1: Mund

2:

3:

4:

5:



Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Der Dünndarm ist sehr lang. ja nein

Bonus: Was isst du am liebsten zum Frühstück?



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3403-5







Ernährung und Verdauung

Boo! Mund, Magen, Darm: Die Reise der Nahrung hat eine feste Reihenfolge. Komm mit auf die Reise durch deinen Bauch!

Die Reise dauert viele Stunden. Gründliches Kauen hilft dem Magen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was es beim Essen selbst spüren kann: kauen, schlucken, satt sein.



 Wie reist das Pausenbrot? Nummeriere.



Der Rest kommt auf der Toilette heraus.

Im Dickdarm wird Wasser entzogen.

Im Dünndarm gehen die Nährstoffe ins Blut.

1 Im Mund zerkaust du das Brot.

Es rutscht durch die Speiseröhre.

Im Magen wird es zerlegt.

 Bonus: Stimmt das? Kreise ja oder nein ein.

Gut kauen hilft dem Magen.

ja nein



Die Verdauung dauert nur eine Minute.

ja nein



 Bonus: Was isst du am liebsten zum Frühstück?



Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3403-7





Ernährung und Verdauung

Tick plant das große Picknick für alle Freunde. Hilf ihr, einen guten Plan zu machen. Boo-tastisch, du bist ein echter Ernährungs-Profi!

Ein guter Picknickplan hat etwas zu trinken, Getreide, Obst oder Gemüse und etwas aus Milch. Bruno isst kein Fleisch, das gehört auch in den Plan.



Plane das Picknick. Schreibe in jede Zeile etwas.



Gruppe	Das packen wir ein
Trinken	
Getreide	
Obst oder Gemüse	
Milch	
für Bruno (ohne Fleisch)	



Begründe.

Warum ist dein Plan gut?





Bonus: Was isst du am liebsten zum Frühstück?





Hier gibt es noch mehr!

Übungsblatt
S3403-8

