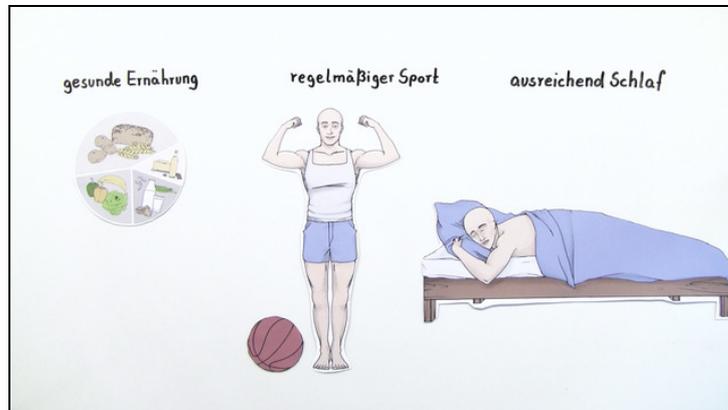




Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Gesunderhaltung des Körpers – Ich bleibe fit!



- 1 **Bestimme, welche Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung passen.**
- 2 **Gib an, welche Weisheiten hinter den Redewendungen stecken.**
- 3 **Schildere die Bedeutung des Sports für die Gesunderhaltung des Körpers.**
- 4 **Bestimme die Bedeutung von Schlaf für die Gesunderhaltung des Körpers.**
- 5 **Ordne Nahrungsmittel ihren wichtigsten Nährstoffen zu.**
- 6 **Weise nach, inwiefern das Rauchen die Gesundheit gefährdet.**
- + **mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben**

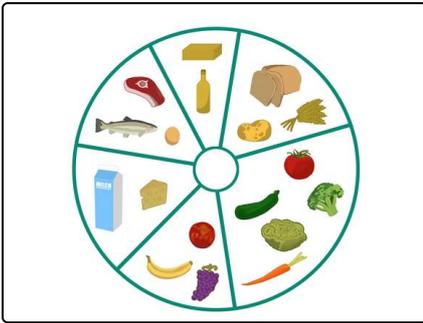


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



# Bestimme, welche Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung passen.

Ordne die Begriffe zum passenden Zentralelement.



Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig. Das heißt, man muss darauf achten, wovon man wie viel isst. Der Ernährungskreis gibt dir dafür Anhaltspunkte. Bestimme die Lebensmittel, von denen du mehr, und die, von denen du weniger zu dir nehmen solltest.

- Milchprodukte 1
- Wasser 2
- Vollkornbrot 3
- Gemüse 4
- Öl 5
- Fleisch 6
- Obst 7
- Butter 8

---

---

---

---

---

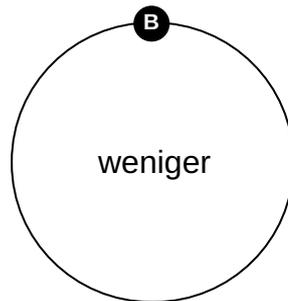
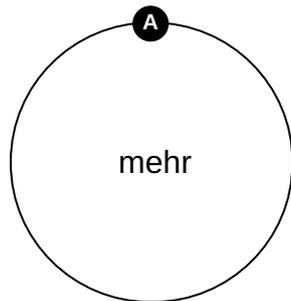
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### **Bestimme, welche Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung passen.**

#### **1. Tipp**

Fleisch enthält viel Fett.

---

#### **2. Tipp**

Obst und Gemüse enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe

---

#### **3. Tipp**

Milchprodukte sind energiereich.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### **Bestimme, welche Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung passen.**

**Lösungsschlüssel:** A: 2, 3, 4, 7 // B: 1, 5, 6, 8

Um den Körper gesund zu erhalten, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Du solltest möglichst viel Gemüse und Obst essen. Auch Getreideprodukte, besonders Vollkornprodukte wie Vollkornbrot und Müsli, solltest du in ausreichender Menge zu dir nehmen. Wichtig ist auch, dass du das Trinken nicht vergisst. Vor allem Wasser, Früchte- oder Kräutertee sind dafür gut geeignet. Von energiereicher Nahrung wie Fleisch, Wurst, Butter, Öl, Eiern und Milchprodukten wie Käse solltest du nicht zu viel essen. In der richtigen Menge sind auch sie wichtig für eine gesunde Ernährung. Süßigkeiten und süße Getränke wie Cola solltest du nur möglichst wenig genießen.