

ARBEITSBLATT 4

Gesunde Ernährung: Getränke

Die Olchi-Kinder streiten sich. Unterstreiche jeweils den Satz, der richtig ist.



Das Olchi-Mädchen sagt:

„Menschen müssen viel Wasser zu sich nehmen.
Wasser ist das wichtigste für sie.“



Der Olchi-Junge antwortet:

„Muffelfurzteufel, Menschen brauchen viel dringender
Nahrung als Trinken!“



Das Olchi-Mädchen behauptet:

„Menschen verlieren nur Wasser,
wenn sie auf Toilette gehen.“



Der Olchi-Junge widerspricht:

„Matsch mit Soße! Menschen verlieren zum Beispiel auch Wasser,
wenn sie atmen und schwitzen. Deshalb müssen sie trinken,
um den Verlust auszugleichen.“



Das Olchi-Mädchen meint:

„Ein Kind sollte mindestens einen Liter Flüssigkeit am Tag trinken.
Am besten sind Wasser und Tee.“



Der Olchi-Junge lacht:

„Ein Liter? Beim Klabaubermann, da hast du dich verhöhrt!
Ein Glas sollen Kinder am Tag trinken!“

Die Olchis trinken Fahrradöl. Das tut ihnen gut.
Und was ist gut für dich? Schreibe drei Getränke auf.

Male dein Lieblingsgetränk in das Glas und schreibe auf,
was es ist. Kreuze dann an, ob es gesund ist oder nicht.

😊 gesund

☹️ ungesund

