

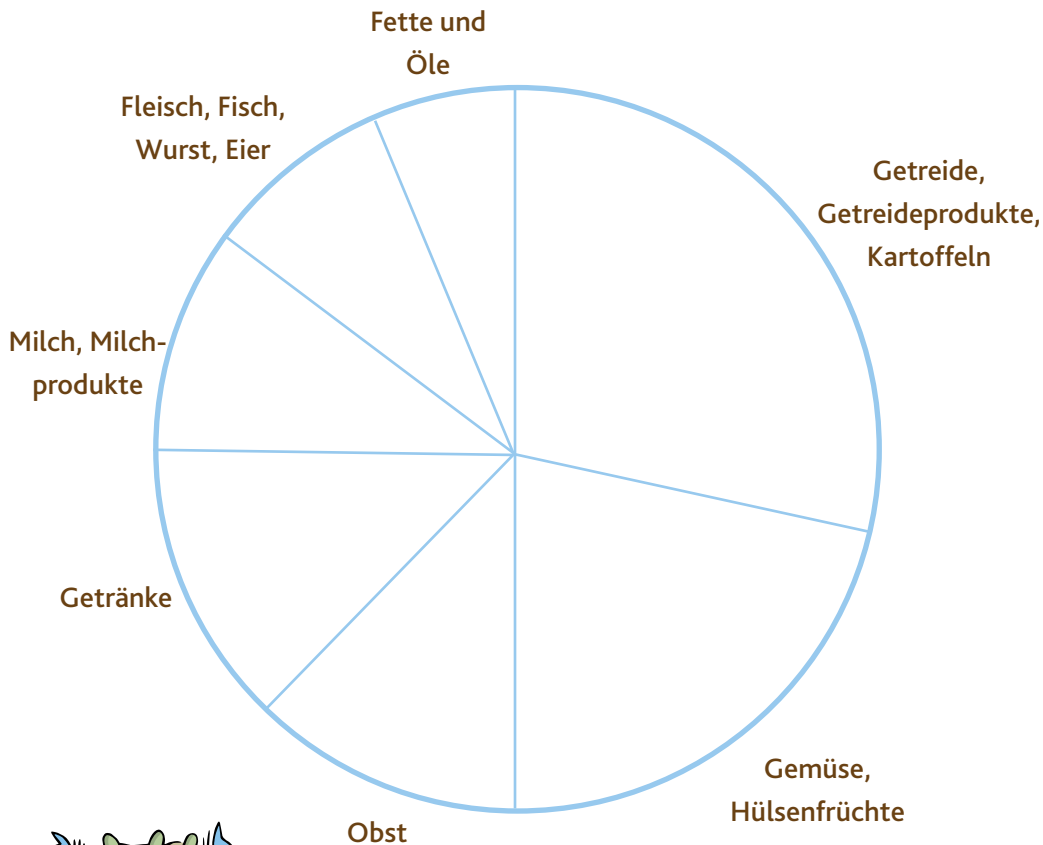
ARBEITSBLATT 5

Gesunde Ernährung: So isst du gesund!



Olchi-Opa sagt: „Diese Lebensmittelgruppen gibt es. Ihr Menschen sollt möglichst viel Getreide, Kartoffeln, Gemüse und Obst essen und gesunde Getränke trinken. Wovon sollt ihr am wenigsten essen?“

DER ERNÄHRUNGSKREIS



Schreibe nun diese Lebensmittel in die richtige Stelle im Kreis.

Wasser **Brot**
Apfel **Salami**
Salat **Joghurt**
Tee **Käse**
Birne **Müsli**
Spinat **Rührei**



Olchi-Mama erklärt:

„Es gibt Ernährungsregeln für uns Olchis und für euch Menschen. Unsere olchigen Ernährungsregeln habe ich aufgeschrieben. Schreibe du jetzt die Ernährungsregeln auf, die für dich gelten.“

OLCHIGE ERNÄHRUNGSREGELN:

1. **Möglichst viel Fahrradöl trinken**
2. **Viele Lebensmittel essen, die gut für den Körper sind, zum Beispiel Gräten, Blechdosen und Nägel**
3. **Bitte abwechslungsreich essen, also nicht nur Stinker-Kuchen und Matschknödel!**

DEINE ERNÄHRUNGSREGELN:
