

„5 am Tag“ – eine Gesundheitskampagne



- ❶ Betrachte das Logo. Die „Fünf am Tag“-Kampagne hat sich die Verbesserung der Gesundheit in der Bevölkerung zum Ziel gesetzt. Sie empfiehlt dazu den Verzehr bestimmter Lebensmittel. Um welche handelt es sich?

- ❷ Was bedeutet „5 am Tag“?

- ❸ Was soll durch die Kampagne erreicht werden?

- ❹ Welche Inhaltsstoffe haben Obst und Gemüse, die es so gesund machen?

- ❺ Wie viel ist eine Portion Obst und Gemüse?

Vollwertige Ernährung – wertvolle Nahrung

❶ Fülle den Lückentext mithilfe der Wörter aus dem Gitterrätsel.








Q	K	R	T	J	P	R	D	R	P	F	R	Z
V	O	T	G	H	G	Z	L	F	G	S	G	K
E	B	O	S	L	G	E	S	U	N	D	E	P
T	S	H	C	D	R	P	P	J	R	D	M	O
Z	T	B	H	B	F	O	B	K	F	S	U	K
K	S	V	O	T	W	K	X	D	W	L	E	B
P	T	C	N	Q	K	B	Y	P	K	G	S	K
O	V	I	E	L	F	Ä	L	T	I	G	E	G
	Q	T	N	K	J	F	G	N	X	R	R	T
	D	P	D	N	X	R	R	T	Z	G	B	V

Um körperlich und geistig fit zu sein, ist eine _____ Ernährung eine der wichtigsten Voraussetzungen. Durch eine vollwertige Ernährung erhält der Körper alle wichtigen und notwendigen Nährstoffe.

Das sind die Grundsätze einer vollwertigen Ernährung:

1. Berechne _____ und abwechslungsreiche Speisen zu.
2. Iss viel frisches _____ und _____, sie enthalten viele Vitamine.
3. Versuche, Lebensmittel möglichst _____ zuzubereiten, sodass wenig Vitamine verloren gehen.

❷ Was heißt „schonend“ zubereiten? Erkläre.

❸ Schreibe Lebensmittel oder Speisen auf, die deiner Meinung nach zu einer vollwertigen Ernährung passen.
