

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Lies dir den folgenden Chatverlauf aufmerksam durch und entscheide, ob die Wahl des Pausensnacks geeignet für die Aktion "Gesundes Pausenbrot" ist.

LE Lena

Hey Max, wie war dein Tag in der Schule?

Hi Lena, war ganz okay. Hast du schon von der Aktion "Gesundes Pausenbrot" gehört?

Ja, habe ich! Wir sollen morgen einen gesunden Snack mitbringen, oder?

Genau. Was willst du mitbringen?

Ich weiß noch nicht. Vielleicht einen Apfel oder Karotten. Und du?

Hm, ich bin mir auch noch unsicher. Vielleicht einen Joghurt?

Klingt gut! Aber denk dran, dass es keinen Zucker enthält.

Stimmt. Vielleicht nehme ich doch lieber einen Schokoriegel.

Okay, das ist auch eine Idee. Dann sehen wir uns morgen mit unseren Snacks.

Ja, bis morgen, Lena!

Was denkst du? Ist der Snack die richtige Wahl für eine Schulpause zum Thema 'Gesunde Pause'? Begründe deine Entscheidung.

In der Konversation haben sowohl Lena als auch Max über mögliche Snacks gesprochen, die sie für die 'Gesunde Pause' mitbringen könnten. Lena schlägt einen Apfel oder Karotten vor, während Max zunächst an einen Joghurt denkt, dann aber schließlich einen Schokoriegel in Erwägung zieht. Meiner Meinung nach wäre der Apfel oder die Karotten die bessere Wahl, da beide Optionen nährstoffreich und von Natur aus ohne Zuckerzusatz sind. Ein zuckerfreier Joghurt könnte auch eine gute Option sein, aber ein Schokoriegel passt nicht zum Thema 'Gesunde Pause', da er in der Regel einen hohen Zucker- und Fettgehalt hat. Für eine gesunde Ernährung während der Schulpausen sind frische Früchte und Gemüse die bessere Wahl.

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Gesundes Pausenbrot

Ein gesundes Pausenbrot ist sehr wichtig, damit du in der Schule fit und aufmerksam bleibst. Wenn du Hunger hast, kannst du dich nicht gut konzentrieren und bist vielleicht auch schneller müde. Deshalb ist es gut zu wissen, welche Lebensmittel dir helfen, stark und gesund zu bleiben.

Gesunde Ernährung bedeutet, dass du viele verschiedene Lebensmittel isst, die deinem Körper wichtige Nährstoffe geben. Dazu gehören Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier. Aber auch gesunde Fette aus Nüssen und Samen sind wichtig. Diese Lebensmittel enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und gesunde Fette, die dein Körper braucht, um gut zu funktionieren.

Ein gutes Pausenbrot sollte immer eine Mischung aus verschiedenen Lebensmitteln sein. Zum Beispiel kannst du ein Vollkornbrot nehmen, das mehr Nährstoffe enthält als Weißbrot. Darauf kannst du Käse, mageren Schinken oder Hummus streichen. Dazu passt frisches Gemüse wie Gurkenscheiben, Paprikastreifen oder Karottensticks. Obst wie Apfelspalten, Trauben oder eine Banane sind auch eine gute Wahl.

Vitamine sind sehr wichtig für deinen Körper. Sie helfen dir, gesund zu bleiben und dein Immunsystem zu stärken. Vitamin C findest du zum Beispiel in Orangen, Erdbeeren und Paprika. Es schützt dich vor Erkältungen. Vitamin A ist gut für deine Augen und steckt in Karotten und Süßkartoffeln. Vitamin D bekommst du, wenn du Milchprodukte, Fisch oder Eier isst und auch ein bisschen draußen in der Sonne spielst.

Auch Mineralstoffe wie Calcium und Eisen sind wichtig. Calcium ist gut für deine Knochen und Zähne. Es steckt in Milch, Joghurt und Käse. Eisen brauchst du für dein Blut, damit du genug Sauerstoff im Körper hast. Es ist in Fleisch, aber auch in vielen Gemüsesorten wie Spinat und Brokkoli.

Neben den Vitaminen und Mineralstoffen sind auch Ballaststoffe wichtig. Sie helfen deiner Verdauung und sind in Vollkornbrot, Obst und Gemüse enthalten. Wenn du genug Ballaststoffe isst, fühlst du dich lange satt und hast keine Lust auf ungesunde Snacks.

Ein gesundes Pausenbrot gibt dir also die Energie, die du für den Schultag brauchst, und hilft dir, dich gut zu konzentrieren. Es ist lecker und macht dich stark und gesund.

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Ordne die Nährstoffe ihrer Funktion zu.

Vitamin C

Vitamin A

Vitamin D

Calcium

Eisen

Ballaststoffe

Vollkornbrot

Hummus

Milchprodukte

Frisches Gemüse

● schützt vor Erkältungen

● gut für die Augen

● stärkt durch Sonnenlicht

● gut für Knochen und Zähne

● wichtig für Sauerstoff im Blut

● fördern die Verdauung

● enthält mehr Nährstoffe als Weißbrot

● gesunder Brotaufstrich

● liefern Calcium und Vitamin D

● liefert viele Vitamine

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Kreuze die richtige Antwort an.

Warum ist es wichtig, ein Vollkornbrot statt Weißbrot für das Pausenbrot zu wählen?

- Vollkornbrot enthält mehr Nährstoffe und Ballaststoffe
- Weißbrot hat mehr Vitamine als Vollkornbrot
- Vollkornbrot schmeckt immer besser

Welcher Nährstoff ist besonders wichtig für gesunde Knochen und Zähne?

- Vitamin C
- Calcium
- Eisen

Welche Lebensmittelkombination eignet sich gut für ein gesundes Pausenbrot?

- Schokoriegel und eine Dose Limonade
- Vollkornbrot mit Käse, Gurkenscheiben und Apfelspalten
- Weißbrot mit Marmelade und eine Cola

Wie kannst du sicherstellen, dass du genug Vitamin D erhältst?

- Indem du viel Fleisch und Brokkoli isst
- Durch den Verzehr von Milchprodukten, Fisch oder Eiern und etwas Sonnenlicht
- Nur durch den Verzehr von Karotten und Paprika

Gesundes Pausenbrot

Name:

Date:



Gesundes Pausenessen

Apfel
Karottensticks
Nüsse
Yoghurt
Vollkornbrot belegt mit Avocado

Ungesundes Pausenessen

Schokoriegel
Chips
Limonade
Donuts
Gebäck