Gesundes Pausenbrot

Name: Date:

Einleitung

In diesem Arbeitsblatt setzt du dich mit gesunder Ernährung auseinander. Dabei hinterfragst du, ob ein bestimmter Pausensnack eine gesunde Wahl ist.

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

LE **Lena**

Hey Tom, hast du schon von der Aktion "Gesundes Pausenbrot" morgen in der Schule gehört?

Hi Lena, ja, das habe ich mitbekommen. Wir sollen doch einen gesunden Snack mitbringen, oder?

Genau! Hast du schon überlegt, was du mitbringst?

Noch nicht wirklich. Ich dachte an Obst oder Gemüse. Und du?

Hm, ich weiß auch noch nicht. Vielleicht ein belegtes Brot.

Das klingt gut. Was willst du draufmachen?

Ich überlege, ob ich ein Nutellabrot mitbringe. Das mag ich am liebsten.

Klingt lecker! Ich glaube, ich nehme ein paar Karotten mit.

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

_____

_____

_____

Gesundes Pausenbrot

Name: Date:

Gesundes Pausenbrot – So bleibst du fit und munter!

Ein gesundes Pausenbrot ist wichtig, damit du in der Schule gut aufpassen kannst. Wenn du das richtige Essen in deiner Pause isst, bekommst du mehr Energie und kannst dich besser konzentrieren. Aber was gehört zu einem gesunden Pausenbrot dazu?

Gesunde Ernährung bedeutet, dass du verschiedene Lebensmittel isst, die deinem Körper gut tun. Du solltest viel Obst und Gemüse essen, weil sie viele Vitamine haben. Vitamine sind Stoffe, die dein Körper braucht, um gesund zu bleiben. Zum Beispiel hilft Vitamin C, dass du nicht so schnell krank wirst, und Vitamin A ist gut für deine Augen.

Ein gutes Pausenbrot hat verschiedene Teile. Dazu gehört zum Beispiel Vollkornbrot. Vollkornbrot ist besser als Weißbrot, weil es mehr Ballaststoffe hat. Ballaststoffe sind wichtig, damit dein Bauch gut arbeiten kann. Auf das Brot kannst du gesunde Dinge legen, wie Käse, mageren Schinken oder pflanzliche Aufstriche. Vermeide zu viel Butter oder Margarine, weil das viel Fett hat.

Zu deinem Pausenbrot gehört auch immer ein Stück Obst oder Gemüse. Ein Apfel, eine Banane, Karotten oder kleine Tomaten sind lecker und gesund. Sie haben nicht nur Vitamine, sondern auch Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium. Diese Stoffe braucht dein Körper, damit er gut funktionieren kann.

Trinken ist auch sehr wichtig. Am besten trinkst du Wasser oder ungesüßten Tee. Vermeide süße Getränke wie Limonade, weil sie viel Zucker haben. Zu viel Zucker ist schlecht für die Zähne und macht dich müde.

Ein gesunder Snack für zwischendurch kann auch Joghurt oder ein paar Nüsse sein. Joghurt hat Kalzium, das ist gut für deine Knochen. Nüsse haben gesunde Fette und geben dir viel Energie. Aber iss nicht zu viele Nüsse, weil sie auch viele Kalorien haben.

Wenn du diese Tipps befolgst, hast du immer ein gesundes Pausenbrot dabei. So bleibst du fit, kannst gut lernen und hast viel Spaß in der Schule. Probier es einfach mal aus!

Gesundes Pausenbrot

Name: Date:

📝 **Ordne die Nährstoffe ihrer Funktion zu.**

Vitamin C	sind wichtig, damit dein Bauch gut arbeiten kann
Vitamin A	ist notwendig für die gute Funktion des Körpers
Ballaststoffe	hilft, dass du nicht so schnell krank wirst
Kalium	geben dir viel Energie
Magnesium	ist gut für deine Knochen
Kalzium	ist notwendig für die gute Funktion des Körpers
gesunde Fette	ist gut für deine Augen

Gesundes Pausenbrot

Name: Date:

📝 Wähle für jede Frage die richtige Antwort aus.

Warum ist es besser, Vollkornbrot statt Weißbrot zu essen?

○ Weißbrot hat mehr Vitamine ○ Vollkornbrot hat mehr Ballaststoffe
○ Weißbrot hat weniger Kalorien ○ Vollkornbrot ist weicher

Welches Getränk solltest du vermeiden, um gesund zu bleiben?

○ Ungesüßter Tee ○ Wasser ○ Limonade ○ Fruchtsaft ohne Zuckerzusatz

Warum sind Nüsse ein guter Snack, aber man sollte nicht zu viele essen?

○ Sie enthalten viel Zucker ○ Sie haben viele Kalorien ○ Sie sind schlecht für die Zähne
○ Sie enthalten keine Vitamine

Welche Vitamine helfen dir, nicht so schnell krank zu werden und deine Augen gesund zu halten?

○ Vitamin D und Vitamin E ○ Vitamin C und Vitamin A ○ Vitamin B12 und Vitamin K
○ Vitamin B6 und Vitamin B9

Gesundes Pausenessen	Ungesundes Pausenessen

Limonade · Gemüsesticks · Fast Food · Kekse · Schokoriegel · Vollkornbrot · Chips · Obst · Joghurt · Nüsse