

Abendessen

Bearbeite die vier Übungen zum Thema - Abendessen"
Viel Erfolg!

1) Fülle die Lücken im Text mit den angegebenen Worten.

Abendessen - einschlafen - Ernährung - Mahlzeit - mindestens - Morgen

Auch das _____ muss bei einer ausgewogenen _____ mit einberechnet werden. Es sollte vor allem eine eher leichte _____ sein. Wenn ihr abends sehr schwer verdauliche Nahrungsmittel esst, könnt ihr vielleicht nicht _____. Zwischen der Mahlzeit und dem zu Bett gehen sollten darüber hinaus _____ zwei Stunden vergehen. So könnt ihr gut und ruhig schlafen und seid am _____ gut ausgeruht.

2) Sind die Aussagen richtig (Ja) oder falsch (Nein)?

- α) Man sollte möglichst spät zu Abend essen.
- β) Abends sollte man etwas Leichtes essen.
- χ) Eine ausgewogene Ernährung ist gesund.

Ja / Nein

3) Oje, hier sind die Leerzeichen verschwunden. Mache nach jedem Wort einen farbigen, senkrechten Strich.

**VOLLKORNBROT KÄSE SALAT APFEL SUPPE
SCHINKEN SPAGHETTI SCHNITZEL GURKEN**

Sitzt ihr abends in eurer Familie gemeinsam beim Abendbrot? Es ist gut, wenn man zumindest eine Mahlzeit am Tag gemeinsam einnehmen kann. Falls das unter der Woche nicht klappt, probiert es doch am Wochenende einmal aus.

4) Sortiere die Lebensmittel aus dem Kasten der jeweils richtigen Gruppe zu.

Karotte, Quark, Kartoffelsalat, Joghurt, Spaghetti, Käse, Banane, Risotto,
Vollkornbrot, Erbsen, Frischkäse, Apfel, Müsli, Milch

Getreide, Kartoffel, Nudeln, Reis	Milch und Milchprodukte	Gemüse und Obst