

Gesund oder ungesund?



Auf meinem Tisch stehen zwei Teller. Der grüne Teller ist gesund. Darauf liegen eine Avocado, Brokkoli, Tomaten, Paprikastreifen und Joghurt.

Diese Lebensmittel haben viele Vitamine und machen mich stark. Neben dem Teller liegen eine Banane, ein Apfel und eine Orange – auch sehr gesund!

Der orange Teller ist ungesund. Er enthält einen Burger, Pommes, Ketchup und einen Donut. Diese Lebensmittel sind lecker, aber sie haben viel Fett und Zucker. Ich esse manchmal Pommes und Donuts, aber nicht zu oft. Ein ausgewogenes Essen mit gesunden und ungesunden Lebensmitteln ist am besten. So bleibe ich fit und zufrieden für den Tag!

Wortschatz zum Text:

Deutsch	Englisch
gesund	healthy
ungesund	unhealthy
der Teller	plate
das Lebensmittel	food item
die Avocado	avocado
der Brokkoli	broccoli
die Tomate	tomato
die Paprika	bell pepper
der Joghurt	yogurt
der Burger	burger
die Pommes	fries
das Ketchup	ketchup
der Donut	donut
die Vitamine	vitamins
ausgewogen	balanced

Fragen zum Text

1. Welche Farbe hat der gesunde Teller?

2. Nenne zwei Lebensmittel auf dem grünen Teller.

3. Welche Früchte liegen neben dem gesunden Teller?

4. Was ist auf dem orangen Teller ungesund?

5. Warum ist ein ausgewogenes Essen am besten?

Zusatzaufgabe

Erstelle zwei eigene Teller: einen mit gesunden Lebensmitteln und einen mit ungesunden. Schreibe je drei Sätze:

- „Auf meinem gesunden Teller sind ...“

- „Auf meinem ungesunden Teller sind ...“
