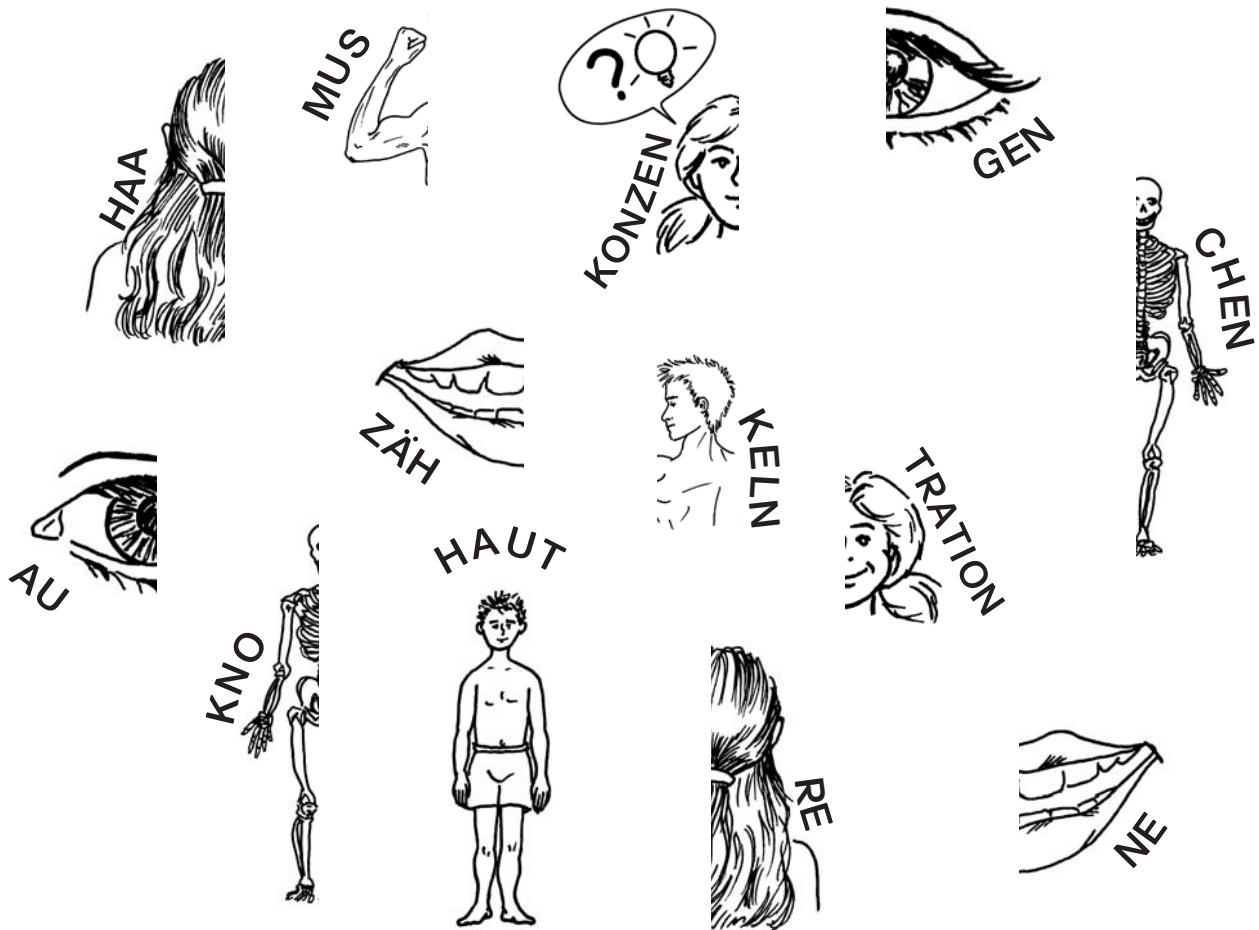




Dafür ist gesunde Ernährung wichtig



Aufgaben

- Verbinde die passenden Teile.
- Schreibe die Wörter auf.





Die Mischung macht's!

Das ist Andrea  und ihr Speiseplan. Sie ernährt sich nicht immer richtig.



Andreas Speiseplan

Mein Speiseplan

1. Frühstück 	Toast mit Nussnougatcreme, Tee  	
Schulfrühstück 	1 Apfel, Vollkornbrotschnitte mit Käse, Milch   	
Mittagessen 	Pommes frites mit Majonäse, Limonade  	
Nachmittags- imbiss 	1 Stück Kuchen 	
Abendessen 	Salat, Cola  	

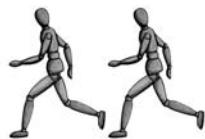
Aufgaben

Andrea soll sich gesünder ernähren.

Verändere Andreas Speiseplan.

- Streiche durch oder — male dazu.
- Male oder — schreibe deinen eigenen Speiseplan für einen Tag.





Was dein Körper kann

Manche Kinder sind beweglicher als andere.
Schätze selbst einmal ein, wie beweglich du bist.

Vermutung					
Probe					

Vermutung					
Probe					

Aufgaben



Schau dir die verschiedenen Übungen oben an.

Vermute, ob du sie nachmachen kannst.



Kreuze oder an.

Probiere nun die Übungen aus. Hast du sie geschafft?



Kreuze oder an.

Erfinde selbst Übungen. Male sie auf.

