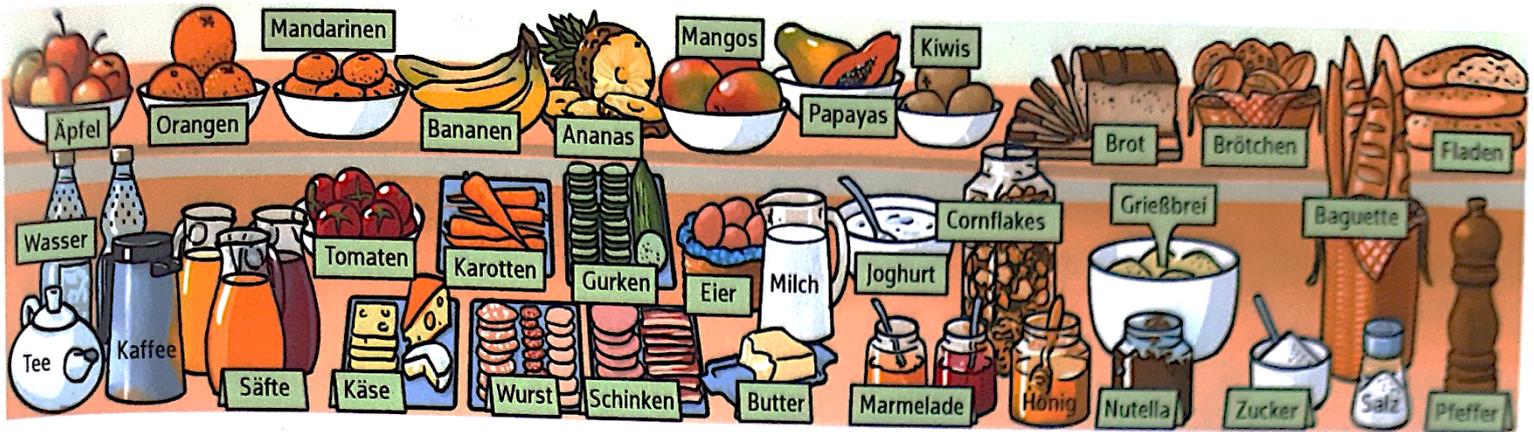


# Was essen wir?



1. a) Stell dir ein gutes Frühstück zusammen! Schreibe auf, was du vom Büfett auswählst.

Ich nehme zwei Scheiben Brot, ein Ei, Käse....

- b) Was isst du normalerweise zum Frühstück? Gibt es das auf dem Büfett?

---



---

2. Überall auf der Welt frühstückt man anders. Sammelt Wörter für Lebensmittel, die man zum Frühstück isst.



„In Burkina Faso isst man Getreidebrei zum Frühstück“  
 „Ich esse morgens Brot mit Marmelade, dazu trinke ich einen Tee“

---



---



---



---



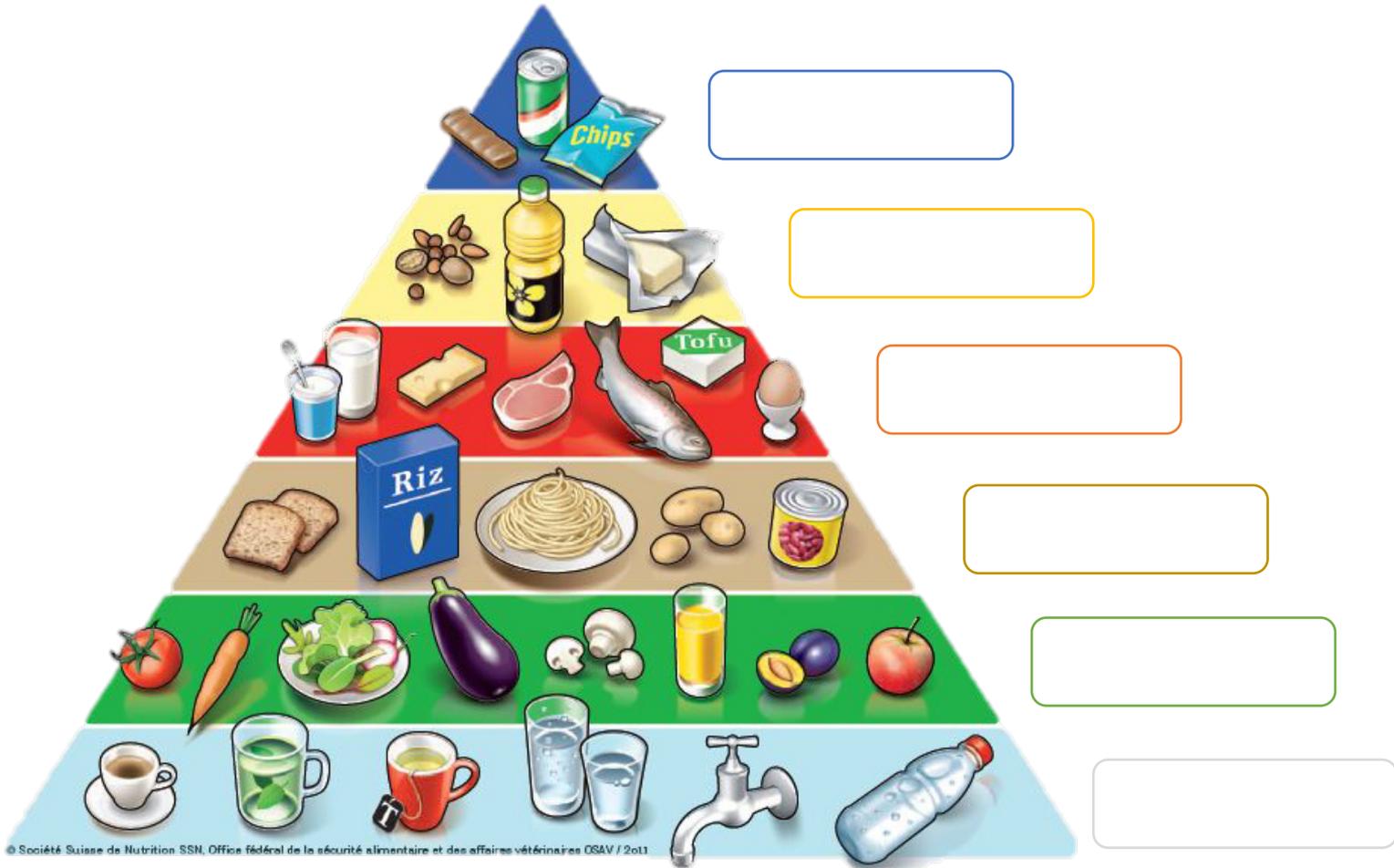
---

Was essen wir?

# Die Ernährungspyramide

1. Beobachte die Pyramide und schreibe die Kategorie der Lebensmittel in den Kästen:

→ Getreide / Getränke / Öle & Fette / Obst & Gemüse / Eiweiss / Alkohol und Snacks



2. Richtig oder Falsch ? Entscheide

	Richtig	Falsch
Man sollte aus allen Lebensmittelgruppen gleich viel essen		
Man sollte keine Fette essen		
Man sollte mehr Obst als Fleisch essen		
Man sollte verschiedene Produkte aus den einzelnen Gruppen essen		

3. Zu welcher Kategorie gehört (*belong*) der Fruchtsaft? Die Cola?

4. Wovon sollen wir viel essen? Ergänze die Tabelle.

Nahrungsmittelgruppe	Nahrungsmittel (Beispiele)	Menge (sehr wenig, wenig, etwas, viel, sehr viel)
Obst	Orange, Apfel, Kiwi	viel

5. Erklärt euch gegenseitig die Tabelle. Wovon sollte man sehr wenig / wenig / etwas / viel / sehr viel essen?

Beispiel: Man sollte viel Obst essen.

**Empfehlungen geben mit „sollte“**  
**Make recommendations with "should"**

Du **solltest** viel Obst **essen**  
 Man **sollte** sehr viel Wasser **trinken**  
 Wir **sollten** wenig Fleisch **essen**

6. Vergleiche mit deinem Frühstück aus Aufgabe 1a. Entspricht dein Frühstück den Mengen, die empfohlen werden?

---



---

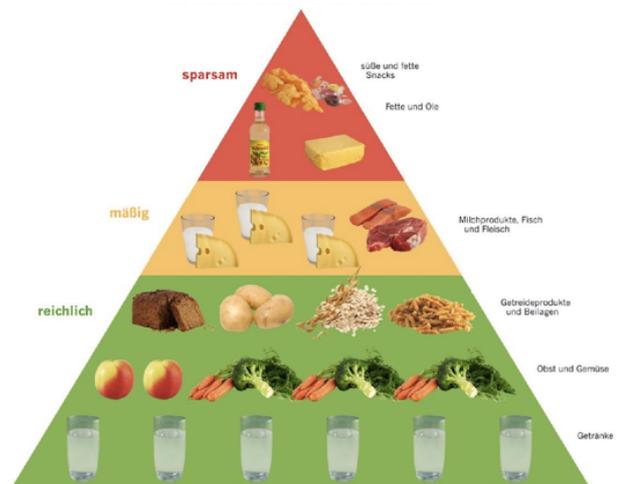
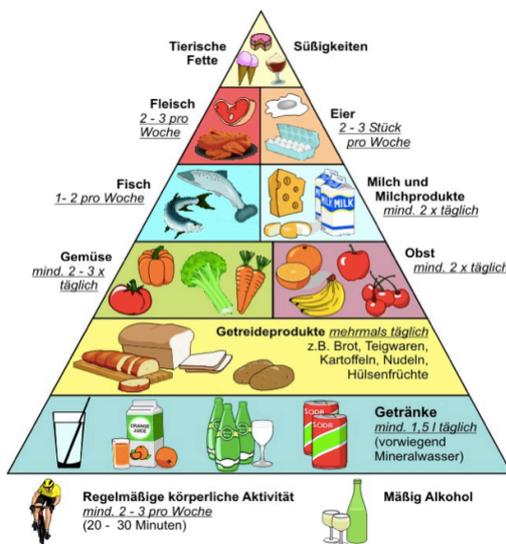


---



---

## 7. Vergleiche beide Ernährungspyramiden. Was ist anders?

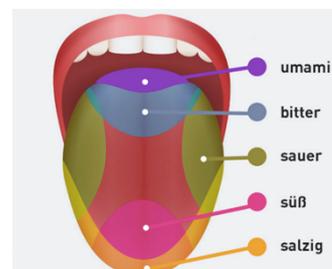


Welche Pyramide ist aktueller? (die Wissenschaftler zusammen mit der Industrie ändern oft ihre Meinung!)

### B – Das Werbeprospekt. Schau ein Werbeprospekt aus der Coop oder Migros an und entscheide!

1. deine Freundin hat eine Glutenallergie : Was kochee ? Was kochst du ? Was kochst du nicht ?
2. dein Freund hat eine Eierallergie : Was kochst du ? Was kochst du nicht ?
3. Gäste kommen zum Abendessen. Was kocht deine Mutter/ dein Vater ?
4. Was trinkst und isst du gerne ? **am liebsten** ?
5. Welche Küche hast du **lieber** ?  
Die italienische – die französische – die asiatische – oder die indische Küche ?  
Die Küche aus deinem Heimatland?
6. Wie schmeckt's dir?  
Welche Küche kennst du/ magst du am liebsten?

- Die italienische Küche
- Die französische Küche
- Die japanische Küche
- Die asiatische Küche
- Die amerikanische Küche
- Die mexikanische Küche
- Die indische Küche
- .....



Zu scharf – zu salzig- zu bitter- zu süß - zu sauer zu schwer – zu exotisch – zu kompliziert - zu ...