



Ernährung im Sommer

Name: _____ Klasse: _____ Datum: _____

Lies dir die Texte aufmerksam durch und bearbeite anschließend die Aufgaben. Viel Erfolg!

Im Sommer hat man selten Lust auf fettiges und reichhaltiges Essen. Kalte Speisen werden bevorzugt. Außerdem essen viele gern frische Salate, Obst und Gemüse. Bei hohen Temperaturen ist es unangenehm, wenn das Essen schwer im Magen liegt und man ein starkes Völlegefühl hat. Man kann sich dann kaum bewegen und gerade das möchte man doch im Sommer.

1) Überlege dir 3 Lebensmittel, welche du bevorzugt im Winter isst oder trinkst, und 3, welche du lieber im Sommer magst. Schreibe einen Satz darunter, wie sich die Lebensmittel unterscheiden.

<i>Winter</i>	<i>Sommer</i>

Unterschied:



Kennst du dich mit saisonalem Obst und Gemüse aus? Im Herbst reifen Äpfel und Birnen. Im Frühling ernten wir zum Beispiel Spargel. Aber was gibt es im Sommer!? Hier hast du die Möglichkeit, dein Wissen unter Beweis zu stellen.

2) Benenne folgendes Obst und Gemüse. Es handelt sich hier nur um Lebensmittel, die im Sommer reif sind.












