

Sachunterricht-Arbeit Klasse 2

Thema: Gesunde Ernährung

Name: _____ Datum: _____

Viel Erfolg!

Punkte: _____ / 25 Note: _____

Unterschrift: _____

1 Zu welcher Gruppe gehört das Lebensmittel?

Schreibe den Buchstaben der Gruppe in das Kästchen.

A Obst und Gemüse	B Brot und Getreide	C Milch und Milchprodukte
D Fleisch, Fisch und Eier	E Süßes und Fett	



Apfel



Brot



Käse



Schokolade



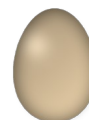
Fisch



Möhre



Milch



Ei

____ / 4

2 Was passt zu einem gesunden Frühstück? Kreuze an.

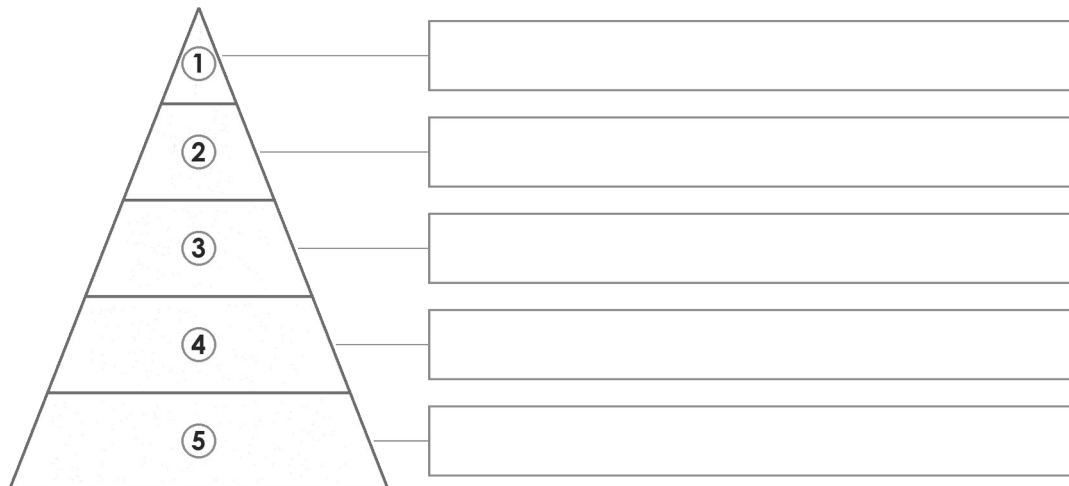
- | | |
|--|--|
| ☐ Vollkornbrot mit Käse | ☐ Apfelstücke |
| ☐ Gummibärchen | ☐ Schokoriegel |
| ☐ Müsli mit Milch | ☐ Wasser oder Tee |
| ☐ Cola | ☐ Chips |

____ / 4

3 Die Ernährungspyramide

a) Beschrifte die Pyramide. Nutze die Wörter aus dem Kasten.

Getränke Süßigkeiten und Fett Obst und Gemüse Brot,
Nudeln, Kartoffeln Milch, Käse, Fleisch, Fisch, Eier



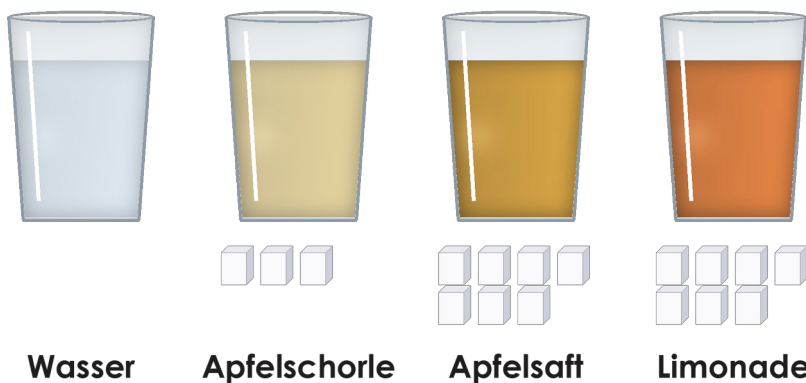
b) Male die Pyramide hell an:

grün: viel essen und trinken, gelb: mäßig essen, rot: wenig essen.

___ / 4

4 Zucker in Getränken

Ein Würfel zeigt etwa 3 g Zucker in einem Glas (200 ml).



a) Wie viele Würfel sind in einem Glas Limonade? _____

b) Welches Getränk hat keinen Zucker? Kreuze an.

☐ Wasser ☐ Apfelschorle ☐ Apfelsaft ☐ Limonade

c) Wie viele Würfel hat Apfelsaft mehr als Apfelschorle? _____

___ / 3

5 Genug trinken

a) Wie viel sollst du an einem Tag ungefähr trinken? Kreuze an.

☐ 1 Glas

☐ etwa 6 Gläser

☐ 20 Gläser

b) Wann brauchst du besonders viel zu trinken? Kreuze 2 Antworten an.

☐ beim Sport

☐ beim Fernsehen

☐ wenn es heiß ist

___ / 3

6 Richtig oder falsch? Kreuze an.

Aussage	richtig	falsch
Obst und Gemüse sollst du jeden Tag essen.	☐	☐
Süßigkeiten sind das wichtigste Essen.	☐	☐
Vollkornbrot macht lange satt.	☐	☐
Milch und Käse sind gut für Knochen und Zähne.	☐	☐
Limonade ist der beste Durstlöscher.	☐	☐
Ein Frühstück gibt dir Kraft für die Schule.	☐	☐

___ / 3

7 Packe eine gesunde Brotdose für die Pause.

a) Nenne mindestens 3 Lebensmittel und 1 Getränk.

b) Begründe: Warum ist deine Brotdose gesund? Schreibe mindestens 2 Sätze.

___ / 4

Lösung: Sachunterricht-Arbeit Klasse 2

Insgesamt sind 25 Punkte erreichbar, halbe Punkte sind möglich.

Note 1	Note 2	Note 3	Note 4	Note 5	Note 6
25–22,5 P.	22–20 P.	19,5–16,5 P.	16–12,5 P.	12–7,5 P.	7–0 P.

1 Zu welcher Gruppe gehört das Lebensmittel?

Schreibe den Buchstaben der Gruppe in das Kästchen.

A Obst und Gemüse	B Brot und Getreide	C Milch und Milchprodukte
D Fleisch, Fisch und Eier	E Süßes und Fett	



Apfel

A



Brot

B



Käse

C



Schokolade

E



Fisch

D



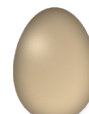
Möhre

A



Milch

C



Ei

D

4 / 4

2 Was passt zu einem gesunden Frühstück? Kreuze an.

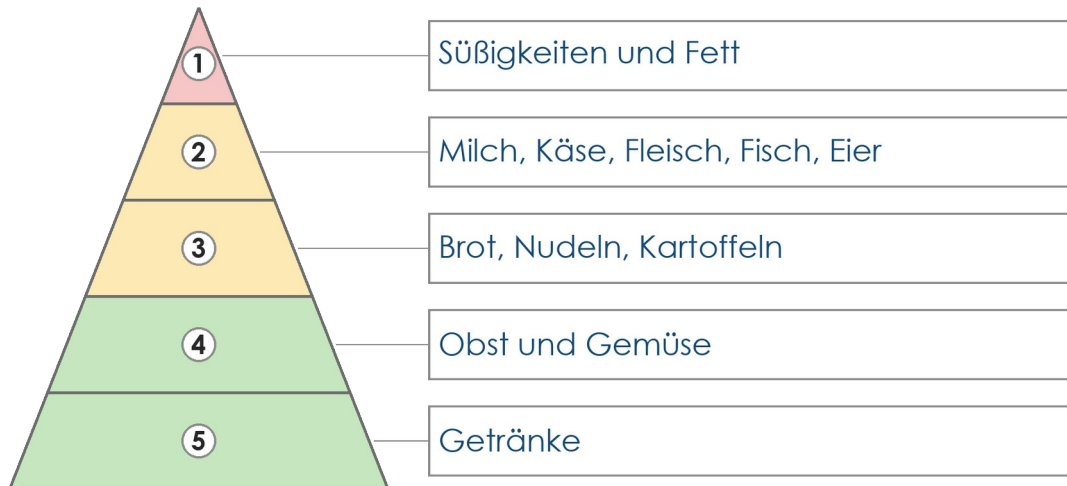
- | | |
|---|---|
| ☒ Vollkornbrot mit Käse | ☒ Apfelstücke |
| ☐ Gummibärchen | ☐ Schokoriegel |
| ☒ Müsli mit Milch | ☒ Wasser oder Tee |
| ☐ Cola | ☐ Chips |

4 / 4

3 Die Ernährungspyramide

a) Beschrifte die Pyramide. Nutze die Wörter aus dem Kasten.

Getränke Süßigkeiten und Fett Obst und Gemüse Brot,
Nudeln, Kartoffeln Milch, Käse, Fleisch, Fisch, Eier



b) Male die Pyramide hell an:

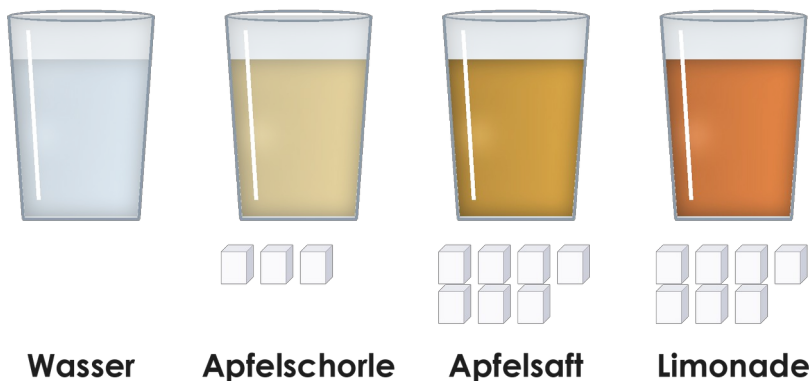
grün: viel essen und trinken, gelb: mäßig essen, rot: wenig essen.

Ebene 4 und 5 grün, Ebene 2 und 3 gelb, Ebene 1 rot.

4 / 4

4 Zucker in Getränken

Ein Würfel zeigt etwa 3 g Zucker in einem Glas (200 ml).



a) Wie viele Würfel sind in einem Glas Limonade? 7

b) Welches Getränk hat keinen Zucker? Kreuze an.

☒ Wasser ☐ Apfelschorle ☐ Apfelsaft ☐ Limonade

c) Wie viele Würfel hat Apfelsaft mehr als Apfelschorle? 4

3 / 3

5 Genug trinken

a) Wie viel sollst du an einem Tag ungefähr trinken? Kreuze an.

☐ 1 Glas

☒ etwa 6 Gläser

☐ 20 Gläser

b) Wann brauchst du besonders viel zu trinken? Kreuze 2 Antworten an.

☒ beim Sport

☐ beim Fernsehen

☒ wenn es heiß ist

3 / 3

6 Richtig oder falsch? Kreuze an.

Aussage	richtig	falsch
Obst und Gemüse sollst du jeden Tag essen.	☒	☐
Süßigkeiten sind das wichtigste Essen.	☐	☒
Vollkornbrot macht lange satt.	☒	☐
Milch und Käse sind gut für Knochen und Zähne.	☒	☐
Limonade ist der beste Durstlöscher.	☐	☒
Ein Frühstück gibt dir Kraft für die Schule.	☒	☐

3 / 3

7 Packe eine gesunde Brotdose für die Pause.

a) Nenne mindestens 3 Lebensmittel und 1 Getränk.

Beispiel: Vollkornbrot mit Käse, Gurke, Apfelstücke,

dazu Wasser

b) Begründe: Warum ist deine Brotdose gesund? Schreibe mindestens 2 Sätze.

Beispiel: Das Vollkornbrot macht lange satt. Obst und Gemüse

haben viele Vitamine. Wasser hat keinen Zucker.

4 / 4