

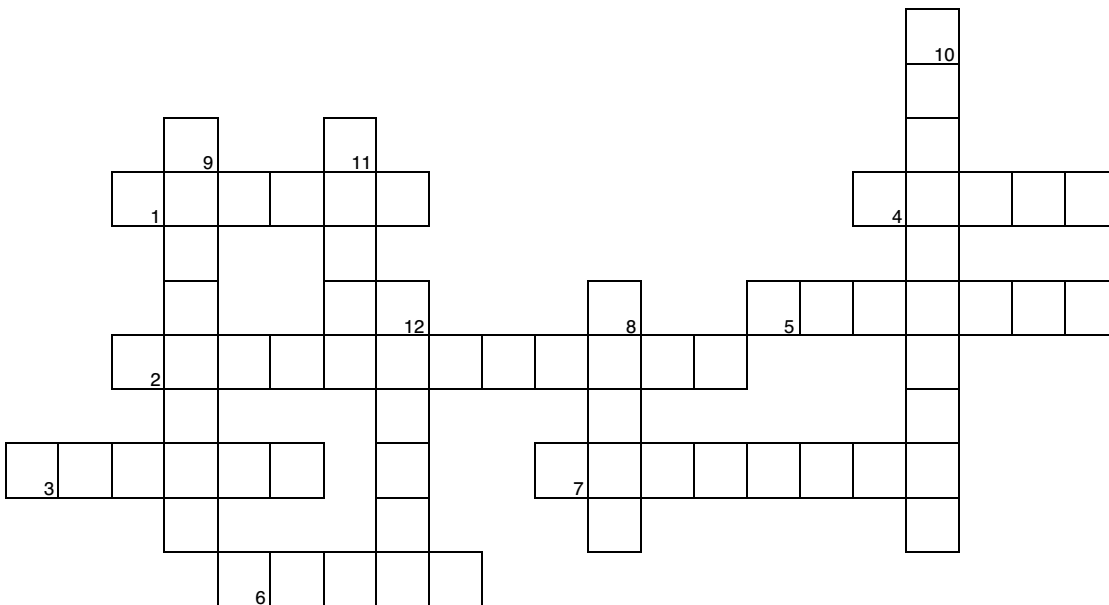
1 Wie und was esse ich?

Internationale Spezialitäten

Guten Appetit – Enjoy your meal – Bon appetit – Buon appetito
Ben provecho – Itadakimasu – Prijatnogo appetita

Aufgaben

1 Löse dieses Kreuzworträtsel.



waagerecht

Wie nennt man ...

- 1) ein Würstchen im Brötchen?
- 2) ein paniertes Fischfilet mit Pommes frites, eine britische Erfindung?
- 3) ein spanische Reisgericht mit Fleisch oder Meeresfrüchten, Gemüse und Pilzen
- 4) kleine spanische Spezialitäten?
- 5) süßsaure Tomatensauce, die chinesische Einwanderer nach Amerika brachten?

6) Fleisch, das an senkrecht rotierenden Spießern langsam gegrillt wird.

7) eine griechische Speise mit Joghurt und Gurken?

senkrecht

Wie nennt man ...

- 8) eine italienische Spezialität?
- 9) ein spanisches Kartoffelomelett?
- 10) einen ungarischen Fleischspieß?
- 11) Hartkäse aus Holland?
- 12) ein schwedisches, knuspriges Brot?

Fish and Chips • Gouda • Tapas • Knäcke • Paella • Döner
Ketchup • Tortilla • Tzatziki • Pizza • Hot Dog • Schaschlik

2 Welche Spezialitäten kennst du noch?

Tipp:

Manche Spezialitäten wie Pizza, Tapas und Tortilla kannst du leicht selbst machen. Probiere es aus!

3 Was steckt in unserer Nahrung?

Welche Nährstoffe sind drin?

Aufgaben

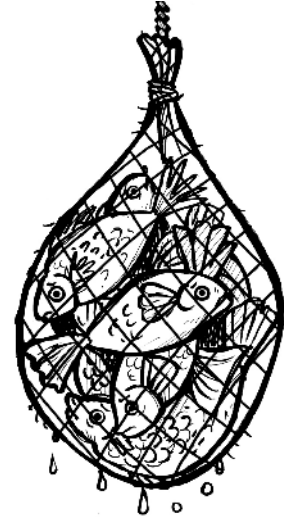
- 1 Umkreise alle Lebensmittel, die viel Eiweiß enthalten, gelb.
- 2 Umkreise alle Lebensmittel, die viel Zucker oder Weißmehl enthalten, orange.
- 3 Umkreise alle Lebensmittel, die viel Fett enthalten, rot.



Tipp:

Belohne dich ruhig ab und zu mit etwas Süßem und Leckerem, aber achte darauf, dass du nicht zu viel davon isst.

Fisch auf den Tisch (1)



Aufgaben

- 1 Verbinde die Satzteile zu richtigen Sätzen.
- 2 Schreibe das Lösungswort auf.

1. Seefisch enthält Jod,

Dorsch, Schellfisch, Scholle und Seezunge.

O

2. Fisch enthält viele Omega-3-Fettsäuren,

enthält eine Menge Schwermetalle, vor allem Quecksilber, Cadmium und Blei.

L

3. Fettfische sind

Aal, Bücklinge und Makrelen sollte man nur selten essen.

E

4. Magerfische sind

das wichtig für die Schilddrüse ist.

S

5. Lebertran vom Dorsch

enthält viel Vitamin A und D.

L

6. Thunfisch aus verschmutzten Gewässern

Heringe und Lachse, Thunfisch, Sardinen und Forellen.

H

7. Geräucherte Fische wie zum Beispiel

die wichtig für die Gehirnfunktionen sind.

C

1 2 3 4 5 6 7

Tipp:

Iss mindestens einmal in der Woche Fisch.