



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Frühstück - die wichtigste Mahlzeit des Tages



- 1 **Wie sollte ein Frühstück aussehen? Entscheide.**
- 2 Warum ist das Frühstück so wichtig? Gib an.
- 3 Welche Bestandteile sollte dein Frühstück haben? Nenne.
- 4 Wie viel von den jeweiligen Nahrungsmitteln solltest du essen? Zeige auf.
- 5 Wofür sind die Teile des Frühstücks gut? Ordne zu.
- 6 Welche Nahrungsmittel sind für dich gesund und welche nicht? Entscheide.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

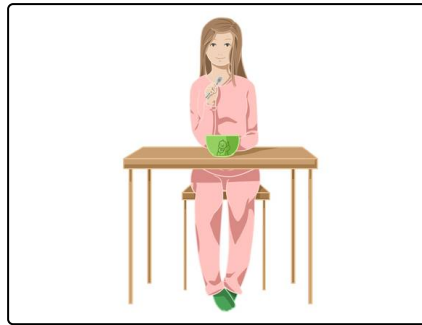


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Wie sollte ein Frühstück aussehen? Entscheide.

Setze die Wörter richtig in den Text ein.



Tee

Wasser

Frühstück

Gemüse

Obst

Das .....<sup>1</sup> ist die erste Mahlzeit am Tag. Dein Frühstück sollte möglichst ein Drittel des Tagesbedarf an Energie decken. Vollkornbrot und .....<sup>2</sup> sind gute Lebensmittel für das Frühstück. Aber auch .....<sup>3</sup>, wie Gurke und Tomate, kann in deinem Frühstück enthalten sein. Vor allem ist das Trinken wichtig. Ein Glas .....<sup>4</sup> oder ein .....<sup>5</sup> sind genau das Richtige für den Start in den Tag.



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### Wie sollte ein Frühstück aussehen? Entscheide.

#### 1. Tipp

Welche vier Bestandteile sollte ein Frühstück haben?

---

#### 2. Tipp

Nicht alle Lebensmittel sind gesund für dich.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Wie sollte ein Frühstück aussehen? Entscheide.

**Lösungsschlüssel:** 1: Frühstück // 2: Obst // 3: Gemüse // 4: Wasser // 5: Tee

Das Frühstück ist die erste Mahlzeit des Tages. Es ist also das, was du nach dem Aufstehen isst. Es hilft dir, wach zu werden und deine Energiereserven wieder aufzufüllen. Dabei sind Wasser, gesundes Obst und Gemüse sowie Vollkornprodukte wichtig für dich. Mit gesunden Lebensmitteln fühlst du dich wohl und fit.