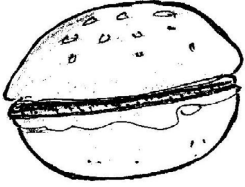


# 15. Mai

Am 15. Mai wird 1940 in San Bernardino, Kalifornien, das erste McDonald's-Restaurant von den Brüdern Richard und Maurice McDonald eröffnet. Heute ist die Fast-Food-Kette in der ganzen Welt zu finden.



„Fast Food“ heißt übersetzt „schnelles Essen“. Und so kennst du es sicherlich auch: Einen Hamburger, ein Stück Pizza oder eine Tüte Pommes Frites gibt es an vielen Straßenecken schnell zu kaufen. Das ist zwar praktisch, aber ...

In der Pizza oder Currywurst ist viel Fett enthalten. Wenn man oft und viel davon isst, schlägt sich das auf die Figur nieder. Und Vitamine und andere Nährstoffe sind meistens nicht in ausreichender Menge enthalten.

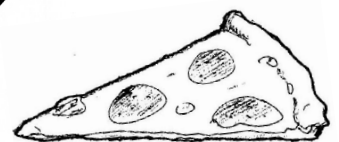
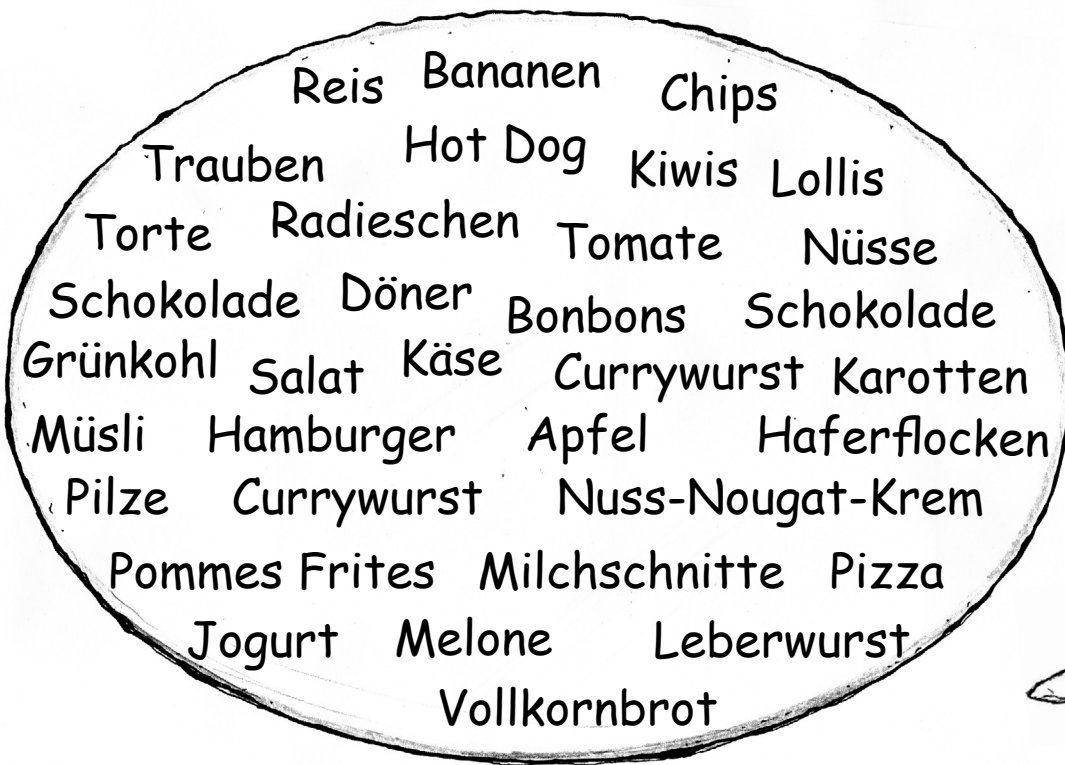
Ab und zu ist es natürlich völlig in Ordnung, wenn man Fast Food isst. Wenn du dich ansonsten abwechslungsreich ernährst, bekommt dein Körper die Nährstoffe, die er braucht.

Erstelle in deinem Heft eine Tabelle und sortiere die folgenden Lebensmittel ein

Spalte 1: Das darf ich essen, sooft ich will ...

Spalte 2: Das sollte ich selten zu mir nehmen ...

In Zweifelsfällen sprich mit anderen darüber!



Wenn du zwischendurch mal Hunger bekommst, gibt es gesunde Zwischenmahlzeiten, die du schnell zubereiten kannst:

- Naturjogurt mit frischem Obst
- Milchschnitte aus Schwarzbrot (Pumpernickel), Quark und Honig
- Stelle dein eigenes Müsli her aus verschiedenen Getreideflocken, frischen Früchten, Milch, Jogurt und etwas Honig.

# 15. Mai

Diese Redewendungen drehen sich ganz ums Essen.

Schreibe die Erklärungen dafür in dein Heft und ordne die jeweiligen Lebensmittel in Oberbegriffe:

1) Er muss in den sauren Apfel beißen.

2) Sie hat Tomaten auf den Augen.

3) Die Uhr ist keinen Pfifferling wert.

4) Sie lebt wie die Made im Speck.

5) Das Buch geht weg wie warme Semmeln.

6) Mit ihr ist nicht gut Kirschen essen.

7) Er sieht aus wie aus dem Ei gepellt.

8) Sie hat mir reinen Wein eingeschenkt.

9) Er spielt immer die beleidigte Leberwurst.

10) Er hat einen dicken Fisch an der Angel.

11) Sie zieht die anderen immer durch den Kakao.

12) Hier sieht es aus wie Kraut und Rüben.

13) Er fällt bald vom Fleisch.

14) Das bisschen Taschengeld macht den Kohl auch nicht fett.

15) Den sticht doch der Hafer.

1) Er muss etwas Unangenehmes tun ... 2) Sie sieht nichts ... 3) Die Uhr ist wertlos ... 4) Es geht ihr sehr gut ... 5) Das Buch ist ein Verkaufshit ...  
6) Man kommt nicht gut mit ihr aus ... 7) Er ist immer tadellos gekleidet ... 8) Sie hat mir die Wahrheit gesagt ... 9) Er schmolzt immer ...  
10) Er hat ein gutes Geschäft in Aussicht ... 11) Sie redet immer schlecht über die anderen ... 12) Hier ist es nicht aufgeräumt ...  
13) Er sieht ganz mager aus ... 14) Das bisschen Taschengeld ist unbedeutend ... 15) Er ist übermütig ...  
Oberbegriffe: Obst (1+6), Gemüse (2+12+14), Pilze (3), tierisches Eiweiß (4+7+9+10+13), Backwaren (5), Getränk (8+11), Getreide (15)