

Die Ernährung

In der 3ten Klasse der Friedenauer Gemeinschaftsschule haben wir im Sachunterricht ganz viel über Ernährung gelernt. Was ich alles darüber weiß, erzähle ich Euch heute in diesem Artikel.



Hier sieht man gesundes Essen, wie Gemüse und Obst und Nüsse und Kräuter.

pixabay/dbreen

Hallo, ich werde euch ein bisschen was über das Thema Essen verraten. Wir haben in der Schule gerade das Thema Ernährung. Es gibt sehr leckere Produkte so wie Brot. Brot ist aus Getreide. Getreide gibt uns viel Energie. Gesunde Sachen oder süße Sachen sind auch lecker. Was ist euer Lieblingsessen, wo Getreide drin ist? Ich liebe Müsli, Kekse, Nudeln und Brot. Es gibt auch gesunde Sachen, es gibt: Äpfel, Mandarinen und Beeren. Das ist alles Obst. Jetzt kommt Gemüse. Es gibt: Kartoffeln, Tomaten, Brokkoli, Paprika, Karotten und Zwiebeln. Und natürlich noch viel mehr.

Wisst ihr wo die Avocado dazu gehört? Obst oder Gemüse? Die Avocado gehört zu der Gruppe „Obst“. Mein Lieblingsgemüse ist Spinat. Ich liebe Spinat, weil man es so lecker essen kann. Am liebsten esse ich Spinat mit Bratkartoffeln und Rührei. Ich kann nicht verstehen, dass andere Kinder Spinat nicht mögen. Jetzt kommen wir zu Süßigkeiten. Ihr kennt bestimmt auch Süßigkeiten. Süßigkeiten sind sehr lecker aber auch nicht gesund. Man darf nicht so viele davon essen. Am Tag darf man nur 2 oder 3 Stück essen.

Denn da ist viel Zucker drin. Es gibt Bonbons, Schokolade, Schokoriegel, Gummibärchen, Lollies, Torten, Schokoküsse,

Schokolinsen und Eiscreme. Ich liebe Eis in der Waffel und zwar die Sorten Zitrone, Haselnuss und Schokolade mit Sahne und Streuseln. Sehr lecker. Jetzt kommen wir zum Thema Wasser. Es gibt viele Sorten von Wasser, also ich meine von Getränken. Es gibt: Selter, Cola, ungesüßten Tee, Fanta, Sprite und Saft. Das sind die Getränke, die mir einfallen. Jetzt kommen wir zum Thema Fleisch. Fleisch kommt vom Tier. Es gibt für Fleisch verschiedene Sorten: Wurst, Gulasch, Schwein, Geflügel, Huhn, Steak, Fisch. Das fällt mir alles ein. Damit man gesund bleibt, sollte man viel Obst und Gemüse essen. Nüsse sind auch sehr gesund. Ich kenne Walnüsse, Erdnüsse und Mandeln. Es gibt zwei Arten von Mandeln: eine normale und eine gesüßte. Wenn ihr Mandeln kauft, müsst ihr auf der Packung gucken, ob noch Zucker drin ist. Ich kenne noch Haselnüsse und diese werden von Eichhörnchen gefressen.

Jetzt verrate ich Euch, was ich nicht so gerne esse und dazu gehört: Brokkoli, Pilze, Spaghetti (Ich weiß, fast alle Kinder lieben Spaghetti Bolognese aber ich hasse Spaghetti. Ich mag den Geschmack nicht. Ich mag Nudeln mit Käsesoße und Joghurt und ich mag normale Nudeln mit Tomatensoße aber ich hasse Spaghetti!).

Es hat Spaß gemacht das hier zu schreiben, es war aber auch ganz viel Arbeit. Bis zum nächsten Mal. Mein Name bleibt geheim. Bis bald im VD13.

Kifrie

Medienwerkstatt

Liebe Kinder,

wenn ihr auch gerne einmal Kiezreporter werden wollt. Wenn ihr tolle Ideen und Themen für unsere Kinder- und Jugendseite habt. Wenn ihr gerne fotografiert und gestaltet, dann schreibt uns doch an folgende Adresse:

kifrie-medienwerkstatt@nbhs.de

Bis hoffentlich bald
Eure Gina und eine geheime Person



Da ist eine Kartoffel und sie sieht verwundert die geschnittenen Pommes an.

pixabay/Alexas_Fotos