

# Was macht Zucker IM KÖRPER?

Leseübung Klasse 2

- 1** Lies den Text 2-mal aufmerksam durch und beantworte den Text in ganzen Sätzen.



Zucker ist etwas, das in vielen Lebensmitteln steckt. Es gibt ihn in Süßigkeiten, Kuchen und auch in manchen Getränken. Aber auch Obst und Milch enthalten Zucker – das ist natürlicher Zucker, der gesund ist.

Wenn Kinder etwas mit Zucker essen oder trinken, bekommt der Körper schnell Energie. Diese Energie brauchen wir, um zu spielen, zu lernen oder zu laufen. Aber zu viel Zucker ist nicht gut. Er kann die Zähne kaputt machen und uns müde oder unkonzentriert machen.

Deshalb ist es wichtig, nicht zu viele Süßigkeiten zu essen. Stattdessen sind Obst, Gemüse und Wasser gesünder für den Körper. Sie geben Energie und helfen, stark und fit zu bleiben.



Name:

Klasse:

**2 Beantworte die Fragen:**

In welchen Lebensmitteln steckt Zucker?

Warum brauchen Kinder Energie?

Was passiert, wenn man zu viel Zucker isst?

Was ist gesünder als Süßigkeiten?

Warum ist natürlicher Zucker gut für den Körper?