



Gesu und Dino träumen

Gesu träumt vom Nachtgespenst. Es frisst eine große Mohrrübe. Diese ist voll von _____ und davon gibt es 13 verschiedene.

Gesu hört jedes Abbeißen. Nach der Möhre trinkt das Gespenst ein Glas Milch. Diese ist gut für die _____, weil sie viele _____

enthält (z.B. Kalzium). Von der Milch hat das Gespenst einen Schnurrbart bekommen und freut sich auf eine dicke Scheibe Vollkornbrot. Die hat sehr viele _____, die sehr gut für die Verdauung sind. Gesu wacht vor lauter Aufregung auf und holt sich ein Glas _____. Ohne dieses kann der Mensch nur wenige Tage überleben.

Dino träumt von Kartoffelsalat und einer Torte, in denen viele _____ enthalten sind.

Ausnahmsweise mag er heute keinen Joghurt, obwohl darin viel _____ enthalten ist. Dino schmatzt so laut, dass Gesu ihn aufweckt und sie zusammen in die Küche gehen. Dort macht sich Dino ein Brot mit Butter und Käse. Gesu findet soviel _____ in der Nacht nicht so gesund, aber er probiert trotzdem.

Mineralstoffe

Ballaststoffe

Wasser

Eiweiß

Vitamine

Zähne

Fett

Kohlenhydrate