



Hopsi Hopper und die Äpfel

Hopsi Hopper isst regelmäßig Obst. Am liebsten mag er Äpfel. Sie sind gesund und schmecken gut. Sie haben Vitamine, aber auch wichtige Ballaststoffe, die der Körper braucht.

Im Herbst hat er einem Bauern bei der Apfelernte zugesehen. Und natürlich auch gekostet. Dabei hat er sehr viele Äpfel gegessen und dazu viel Apfelsaft getrunken. Die Folge: Er bekam Durchfall! Hopsi Hopper entdeckte eine alte Lebensregel: "Zu wenig oder zu viel, das ist kein gesundes Ziel".



➔ Wie viele Äpfel findest du auf diesem Blatt?

➔ Wie viele Äpfel bleiben übrig, wenn 3 Freunde von Hopsi Hopper je zwei Äpfel essen?

➔ Was passiert, wenn du zu viele Äpfel auf einmal isst und dazu Apfelsaft trinkst?

➔ Was fehlt dem Körper, wenn du zu wenig Obst isst?