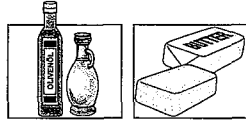


Wie ernähre ich mich richtig? (1)

1. Erstelle eine Ernährungspyramide. Klebe die Bilder der Lebensmittel in die entsprechende Stufe der Pyramide ein. Dein Schulbuch kann dir dabei helfen.



Stufe 6: Zuckerhaltige Nahrungsmittel



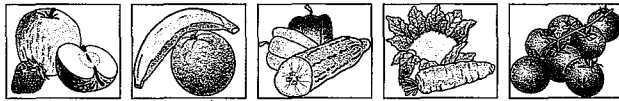
Stufe 5: Fette



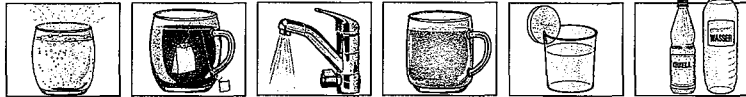
Stufe 4: Milchprodukte, Fleisch und Fisch



Stufe 3: Kohlenhydrate

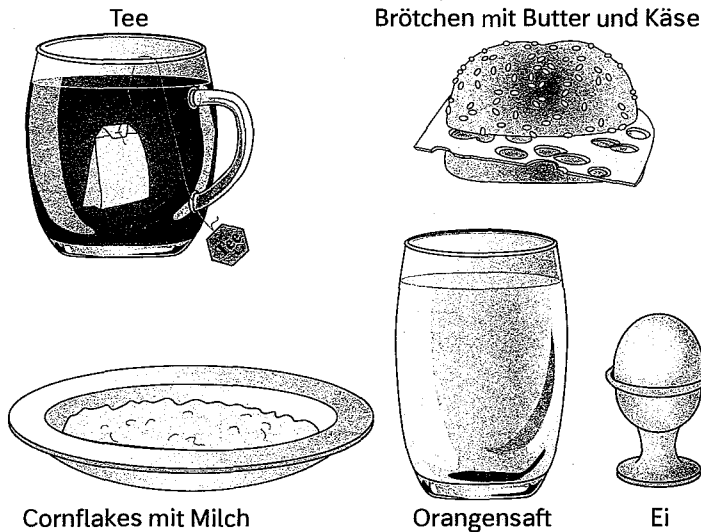


Stufe 2: Obst und Gemüse



Stufe 1: Getränke

2. a) In Luisers Familie wird auf abwechslungsreiche Ernährung geachtet. Schau dir das abgebildete Frühstück von Luise genauer an. Aus welchen Lebensmittelgruppen ist es zusammengestellt? Ordne die Stufennummern der Pyramide zu.



Bestandteile des Frühstücks	Stufe der Pyramide
Tee	1
Brötchen	3
Butter	5
Käse	4
Ei	4
Cornflakes	3, 6
Milch	4
Orangensaft	2 (1, 6)

b) Aus welchen Stufen der Pyramide sollte Luise im Laufe des Tages noch Lebensmittel zu sich nehmen? Streiche die falschen Aussagen durch.

Stufe 2: **Obst und Gemüse**

~~Stufe 4: **Milchprodukte**~~

~~Stufe 5: **Fette**~~

Stufe 1: **Getränke**