

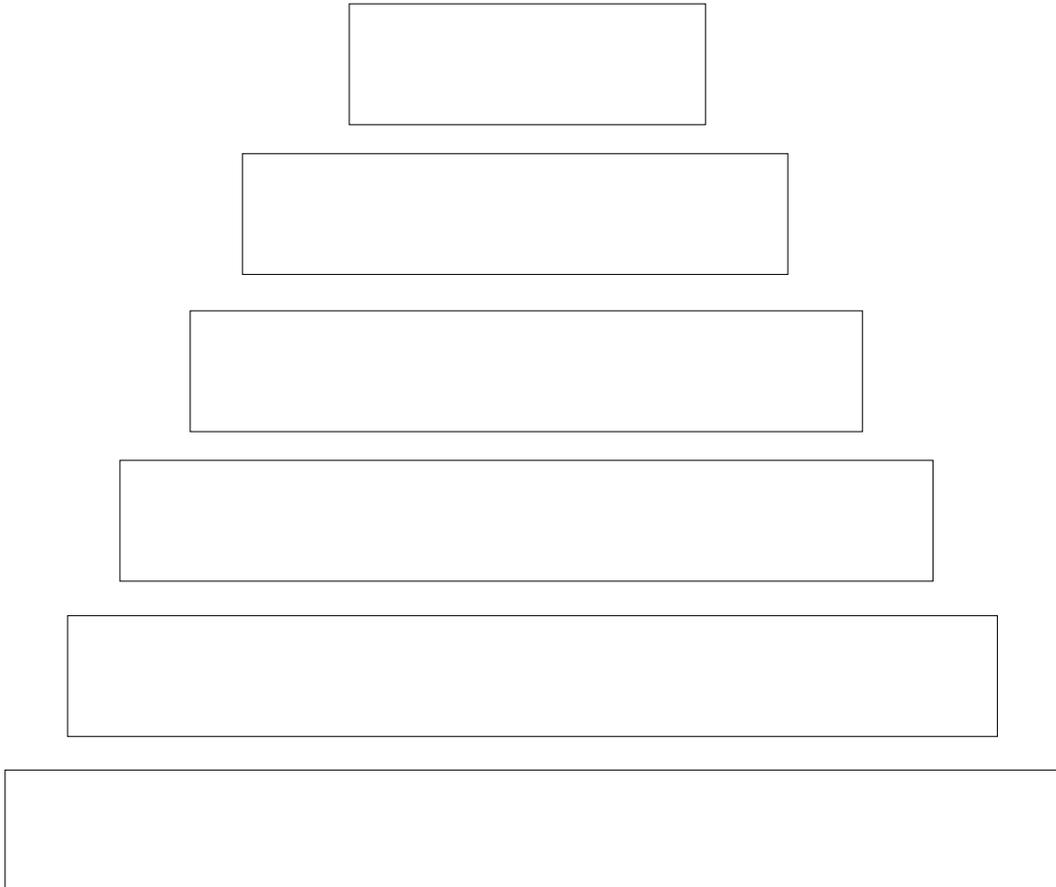
Arbeitsblatt:

Die Ernährungspyramide



Aufgabe 1:

Im Film wurde die Ernährungspyramide erklärt. Beschrifte sie mithilfe der Informationen aus dem Film. Die folgenden Begriffe helfen dir:



Brot • Eis • Fette • Fisch • Fleisch • Gemüse • Getreide • Limo
Milch • Milchprodukte • Nudeln • Obst • Öle • Pizza • Pommes
Schokolade • Süßigkeiten • Wasser • Wurst • Säfte

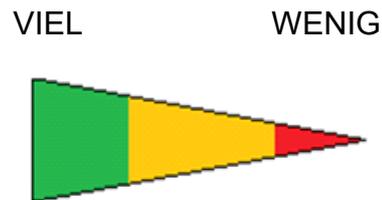
Arbeitsblatt:

Die Ernährungspyramide

Aufgabe 2:

Die Ernährungspyramide besteht aus sechs verschiedenen Stufen.

Die Menge macht's: Es gibt Lebensmittel, von denen wir viel, und welche, von denen wir wenig zu uns nehmen sollten. Lies dir die aufgeführten Lebensmittel durch und kreuze die richtigen Felder an. Die Legende hilft dir dabei:



| | viel | mäßig | wenig |
|------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Eis | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fette | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fisch | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Fleisch | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Gemüse | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kartoffeln | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Käse | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Limonade | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Milch | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Müsli | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nudeln | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Obst | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Öle | <input checked="" type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Arbeitsblatt:

Die Ernährungspyramide



| | viel | mäßig | wenig |
|--------------|------|-------|-------|
| Pommes | | | |
| Pizza | | | |
| Säfte | | | |
| Schokolade | | | |
| Süßigkeiten | | | |
| Wasser | | | |
| Wurst | | | |
| Vollkornbrot | | | |

Auf der Bundesseite für Ernährung (www.bzfe.de) findet man Mengeneempfehlungen. Als Faustregel gilt: Eine Portion ist so groß, wie in die eigene Hand passt.



Zusatzaufgabe:

Wie viele Portionen Obst und Gemüse isst du jeden Tag? Führe drei Tage Protokoll darüber.