

Sachunterricht / Mensch + Umwelt

Nahrungsmittel aus der Ernährungspyramide

Welche Lebensmittel sind in welchen Mengen sinnvoll?

Tomaten

Chips

Nüsse

Schokolade

Vollkornbrot

Wasser

Fleisch

Paprika

Eier

Torte

Käse

Gummibärchen

Joghurt

Milch

Butter

Eis

Äpfel

Fruchtsaft

Karotten

Bananen

Cola

Tee

Wurst

Pommes

mehrmals täglich

Bananen

hiervon etwas

Eier

möglichst selten

Schokolade

Sachunterricht / Mensch + Umwelt

Nahrungsmittel aus der Ernährungspyramide

Lösung - mögliche Mengen für eine sinnvolle Ernährung:

mehrmals täglich	hiervon etwas	möglichst selten
Paprika	Joghurt	Chips
Vollkornbrot	Käse	Gummibärchen
Karotten	Fleisch	Cola
Tee	Nüsse	Eis
Äpfel	Wurst	Pommes
Tomaten	Fruchtsaft	Butter
Wasser	Milch	Torte
Bananen	Eier	Schokolade