



Gesunde Ernährung

Aufgabe

1. Was hast du gestern gegessen? Schreibe alles auf oder male es auf.

Frühstück	
In der Schule	
Mittagessen	
Am Nachmittag	
Abendessen	



Die Ernährungspyramide hilft dir dabei zu sehen, was gesunde Ernährung ist. Ganz unten in der Pyramide ist ein großer Abschnitt. Darin sind die Lebensmittel, die du besonders viel essen solltest. Ganz oben ist nur wenig Platz. Dort sind die Süßigkeiten. Davon solltest du nur wenige essen.

Aufgabe

2. Nutze die Abbildungen aus der Ernährungspyramide. Was hast du gestern am meisten gegessen. Sortiere alles in die leere Pyramide.

