

Name:

Klasse:

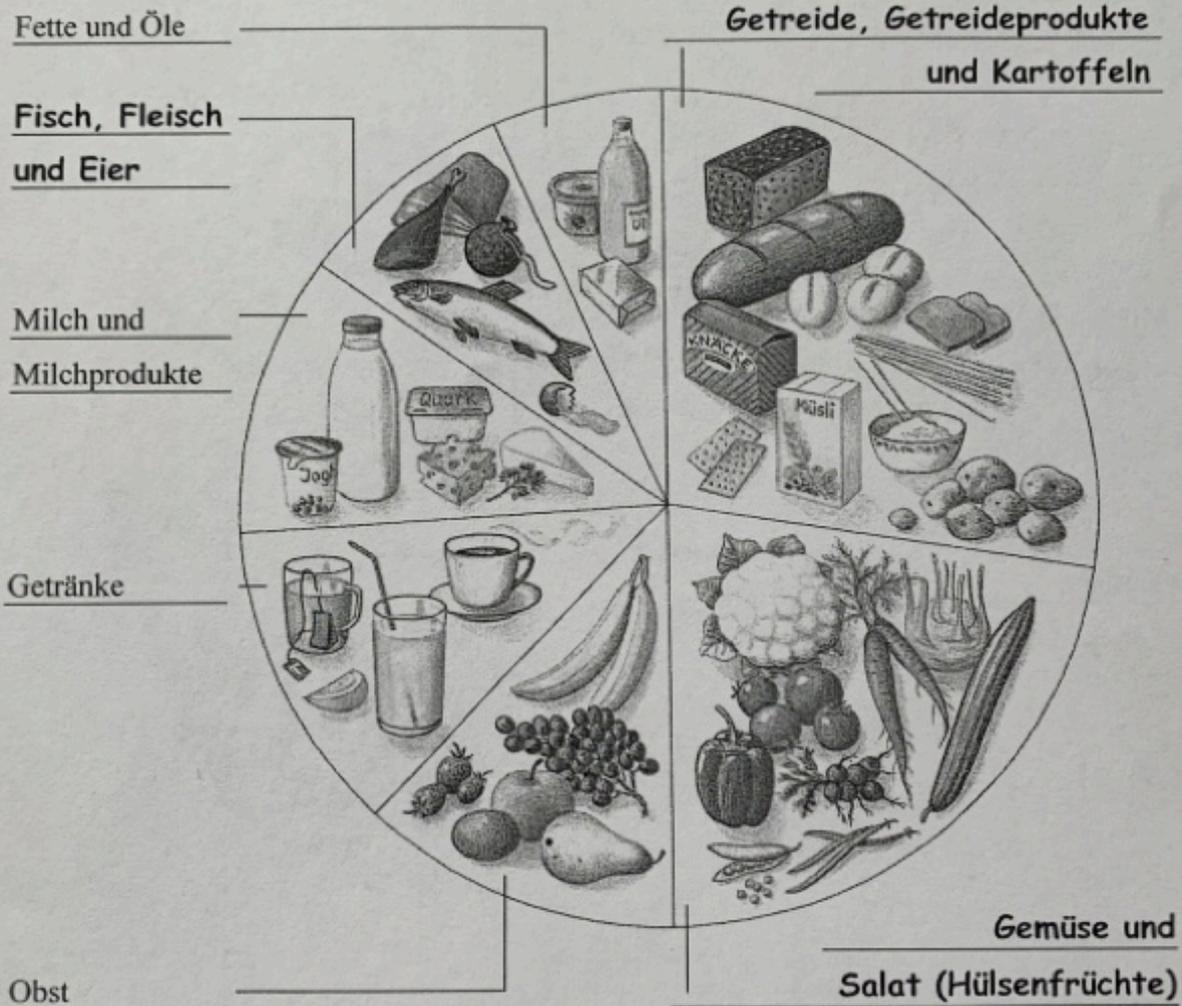
Datum:

Lösungsblatt

Pizza, Pommes, Schokolade – alles verboten?

Sich gesund zu ernähren ist gar nicht so schwer! Der Ernährungskreis hilft dir dabei. Du ernährst dich gesund, wenn du jeden Tag aus jedem Kreisfeld etwas zu dir nimmst – aus den breiteren Feldern größere Mengen, aus den schmalen Feldern kleinere Mengen.

- 1 Ergänze den Ernährungskreis. Zeichne in die noch leeren Kreisfelder entsprechende Lebensmittel ein. Beschrifte die Abbildung mit den noch fehlenden Begriffen.



- 2 Stelle aus dem Ernährungskreis gesunde Mahlzeiten zusammen, die dir auch schmecken würden.

Individuelle Lösungen gewünscht; Überprüfung über den Ernährungskreis im Einzelfall nötig.