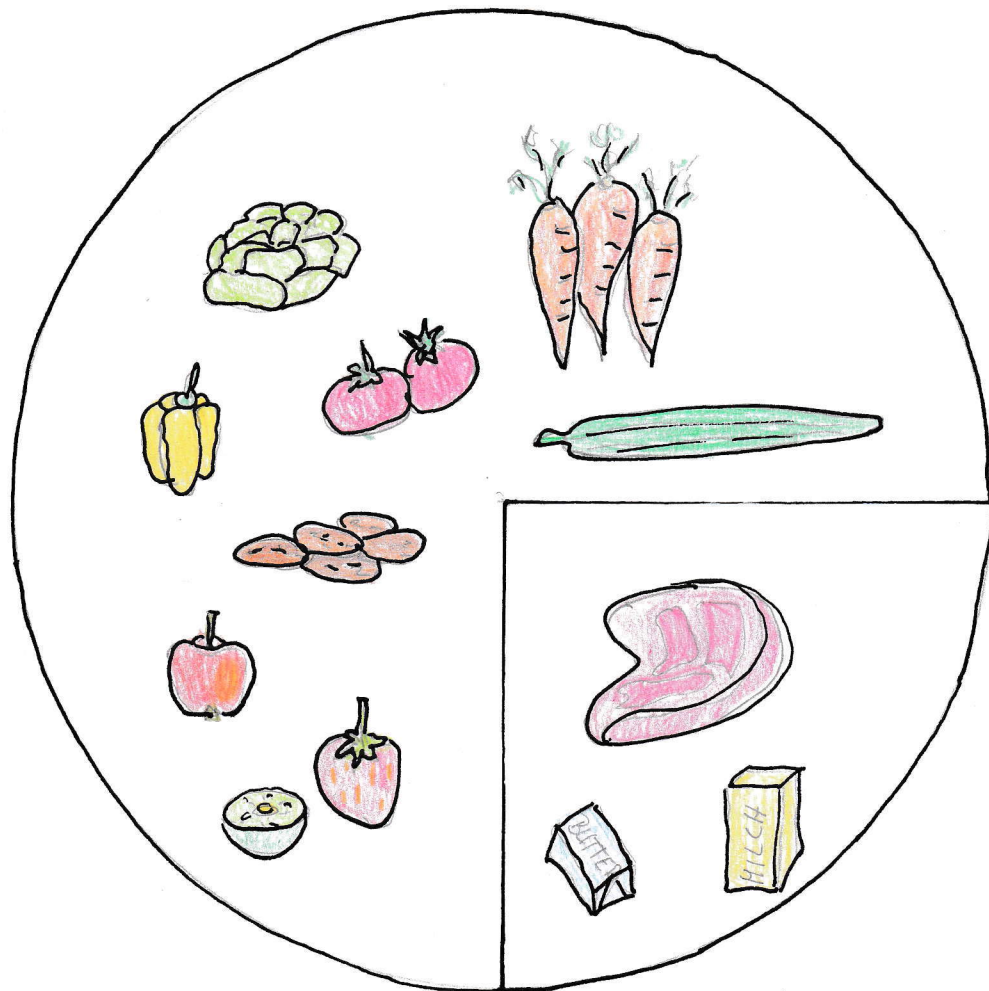


Lösung zu

Jahrgang 5/ Klasse 5c – Naturwissenschaften – 04.05.-08.05.20 – Gesunde Ernährung

Individuelle Lösungen

Hier ein Beispiel:



Die Dreiviertel-Teller-Regel hilft uns, die richtige Menge von allen Nährstoffen zu finden. Drei Viertel des Tellers sollen mit Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot oder Müsli befüllt werden. Auf das letzte Viertel kommt nach Wunsch Fisch, Fleisch, Wurst, Milch oder Eier und ein wenig Fett in Form von Sahne oder Butter.