



Mittelstufe

Name: _____

Ernährungspyramide

Aufgabe 1

Hier siehst du die Beschriftungen der verschiedenen Stufen der Ernährungspyramide. Schneide sie aus und klebe sie am richtigen Ort in der Vorlage der Ernährungspyramide auf der nächsten Seite auf.



**Butter, Bratbutter,
Öl und Nüsse**



**Milch und
Milchprodukte**



**Zucker, Süßigkeiten,
Gebäck, Frittiertes
und Süssgetränke**



**Vollkornprodukte,
Kartoffeln und
Hülsenfrüchte**



**Fleisch, Geflügel,
Fisch und Eier**



**Obst, Gemüse
und Salat**



Getränke

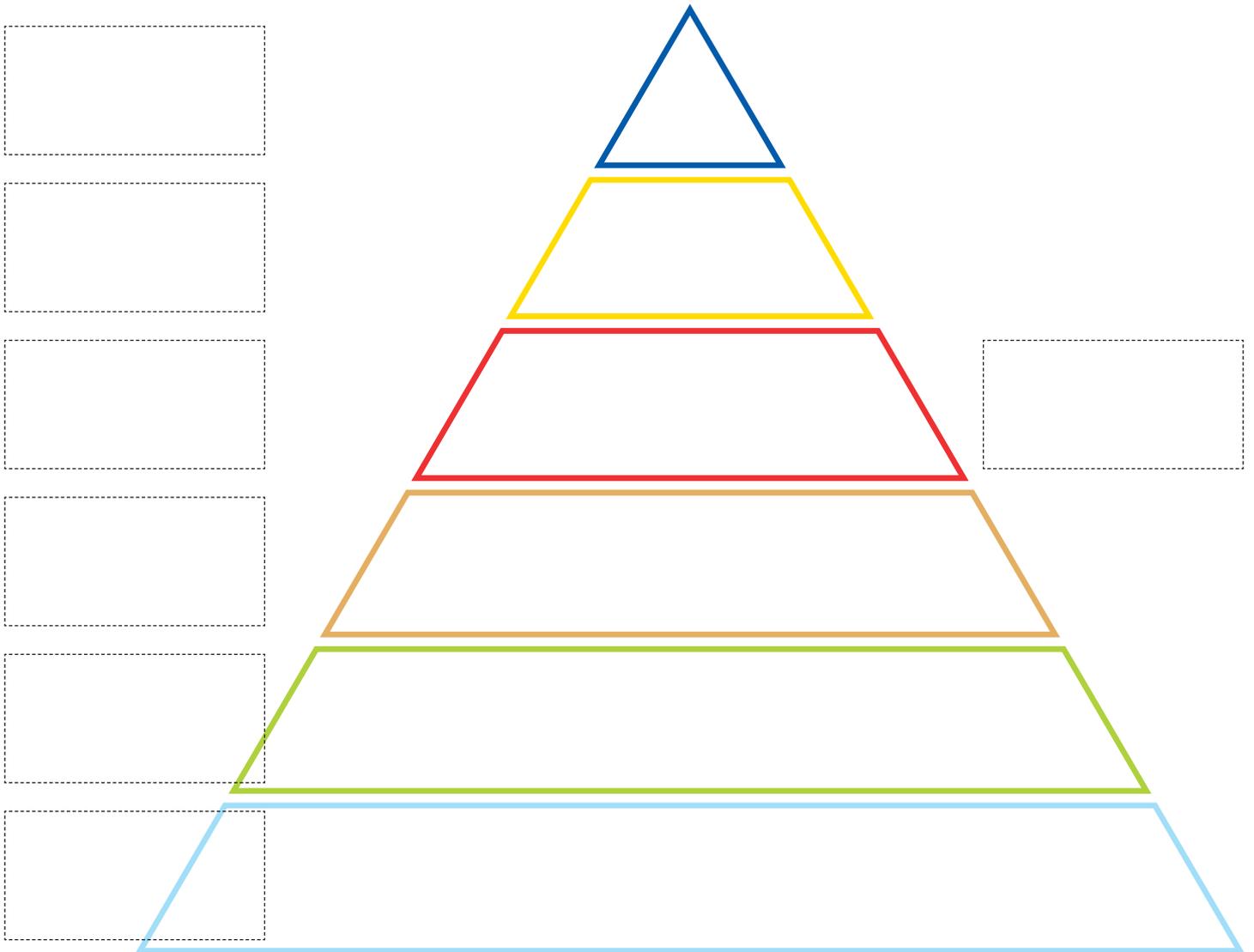


Mittelstufe

Name: _____

Ernährungspyramide

Vorlage Ernährungspyramide





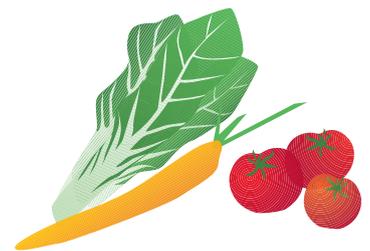
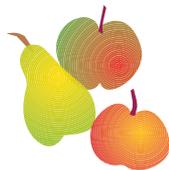
Mittelstufe

Name: _____

Ernährungspyramide

Aufgabe 2

Schneide die Bilder der Lebensmittel aus. Ordne sie der richtigen Stufe der Ernährungspyramide zu. Klebe sie auf.





Mittelstufe

Lösung

Ernährungspyramide

Aufgabe 1 und 2

**Zucker, Süßigkeiten,
Gebäck, Frittiertes,
Süssgetränke**
Eine kleine Portion zum
Geniessen

**Butter, Bratbutter, Öl
Je 2 bis 3 Teelöffel
Nüsse**
1 Portion (20 bis 30 g)

Milch und Milchprodukte
3 Portionen, z.B. 2 dl Milch,
180 g Joghurt und
40 g Hartkäse

**Getreideprodukte,
Kartoffeln, Hülsenfrüchte**
3 Portionen

**Gemüse, Salat
3 Portionen
Obst
2 Portionen**

Getränke
1,5 bis 2 Liter

**Fleisch, Geflügel,
Fisch, Eier**
1 Portion (100 bis 150 g
oder 2 Eier)

