



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name:

Ernährungsprotokoll

Aufgabe 1: Ernährungsprotokoll

Schreibe während einem Tag auf, was du alles isst und trinkst (mit Mengenangabe). Zu welcher Stufe der Ernährungspyramide gehören die Nahrungsmittel? Mache das Kreuz am richtigen Ort (1 Portion entspricht 1 Kreuz **X**):

Hinweis

Wie gross ist eine Portion? Beispiele für Portionen kannst du der Ernährungspyramide auf der vierten Seite entnehmen.

Beispiel

Nahrungsmittel und Menge	Wasser, Getränke	Gemüse, Salat, Früchte	Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte	Milch, Milchprodukte	Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier	Butter, Bratbutter, Öl, Nüsse	Zucker, Süsses, Frittiertes, Süssgetränke
2 dl Wasser	X						
1 Käsesandwich			X	X			
1 Schoggistängeli							X
1 Birchermüesli		X	X	X			



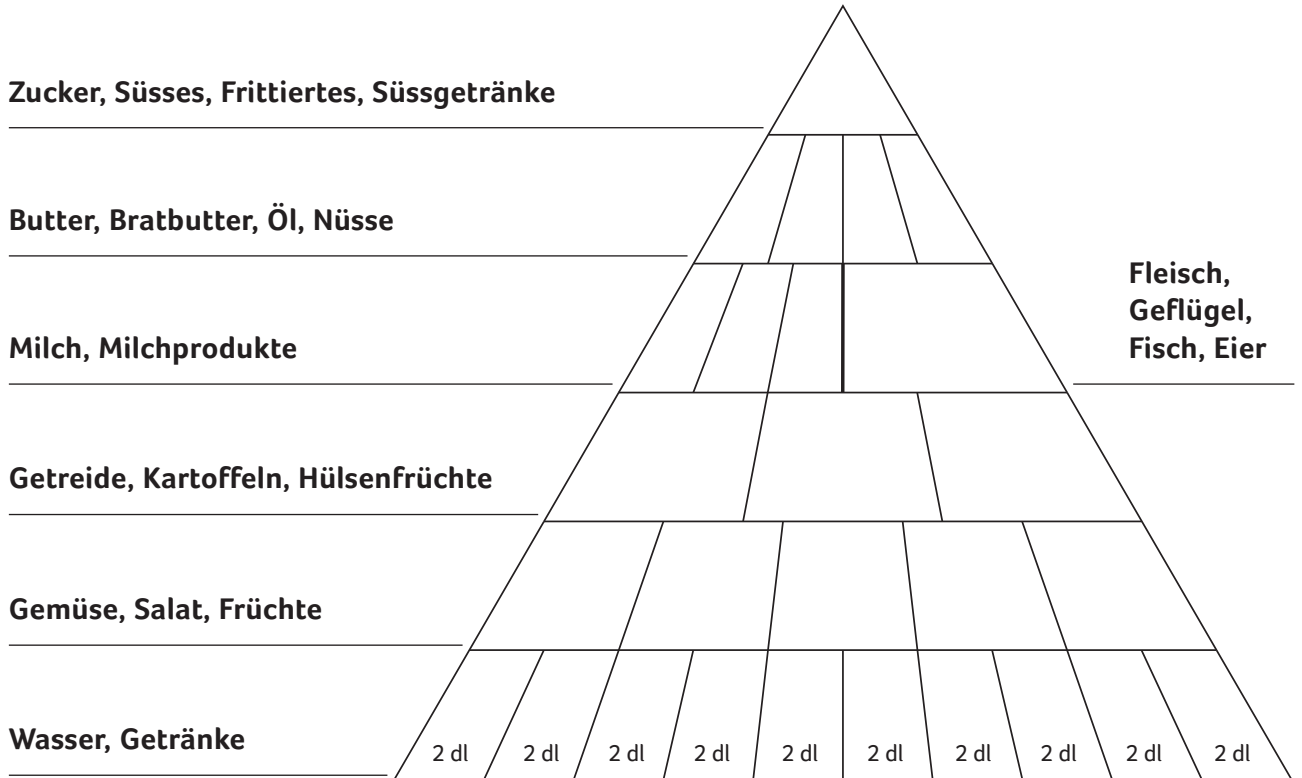
Oberstufe/Hauswirtschaft

Name:

Ernährungsprotokoll

Aufgabe 2: Meine Ernährungspyramide

Übertrage alle deine Kreuze von der Tabelle in die entsprechenden Felder der Ernährungspyramide (1 Kreuz X entspricht 1 Feld). Male die angekreuzten Felder jeder Stufe aus. Benutze für jede Stufe der Ernährungspyramide die entsprechende Farbe der Tabelle.



Ist deine Ernährungspyramide vollständig ausgemalt? Oder bleiben Portionen aus der Tabelle übrig, die in der Ernährungspyramide keinen Platz mehr finden? Vergleiche deine Pyramide mit der Ernährungspyramide auf der vierten Seite. Wie beurteilst du dein Essverhalten am protokollierten Tag?



Aufgabe 3: Milch und Milchprodukte in der Ernährung

Milch und Milchprodukte sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Sie liefern hochwertiges Eiweiss, leicht verdauliches Fett und eine Vielzahl lebensnotwendiger Vitamine und Mineralstoffe. Nebst anderen Nahrungsmitteln gehören zu einer gesunden Ernährung täglich drei Portionen Milch oder Milchprodukte.

Hast du die Tagesempfehlung für Milch und Milchprodukte erreicht?



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name:

Ernährungsprotokoll

Die Ernährungspyramide

