



Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: .....

### Ernährungspyramide

#### Aufgabe 1

In jeder Stufe der Ernährungspyramide sind falsche Lebensmittel abgebildet. Welche? Kreise sie ein und ordne sie der richtigen Stufe zu.



Falsch eingeordnete Lebensmittel

---

---

---

---

---

---

---

---

Richtige Stufe

---

---

---

---

---

---

---

---



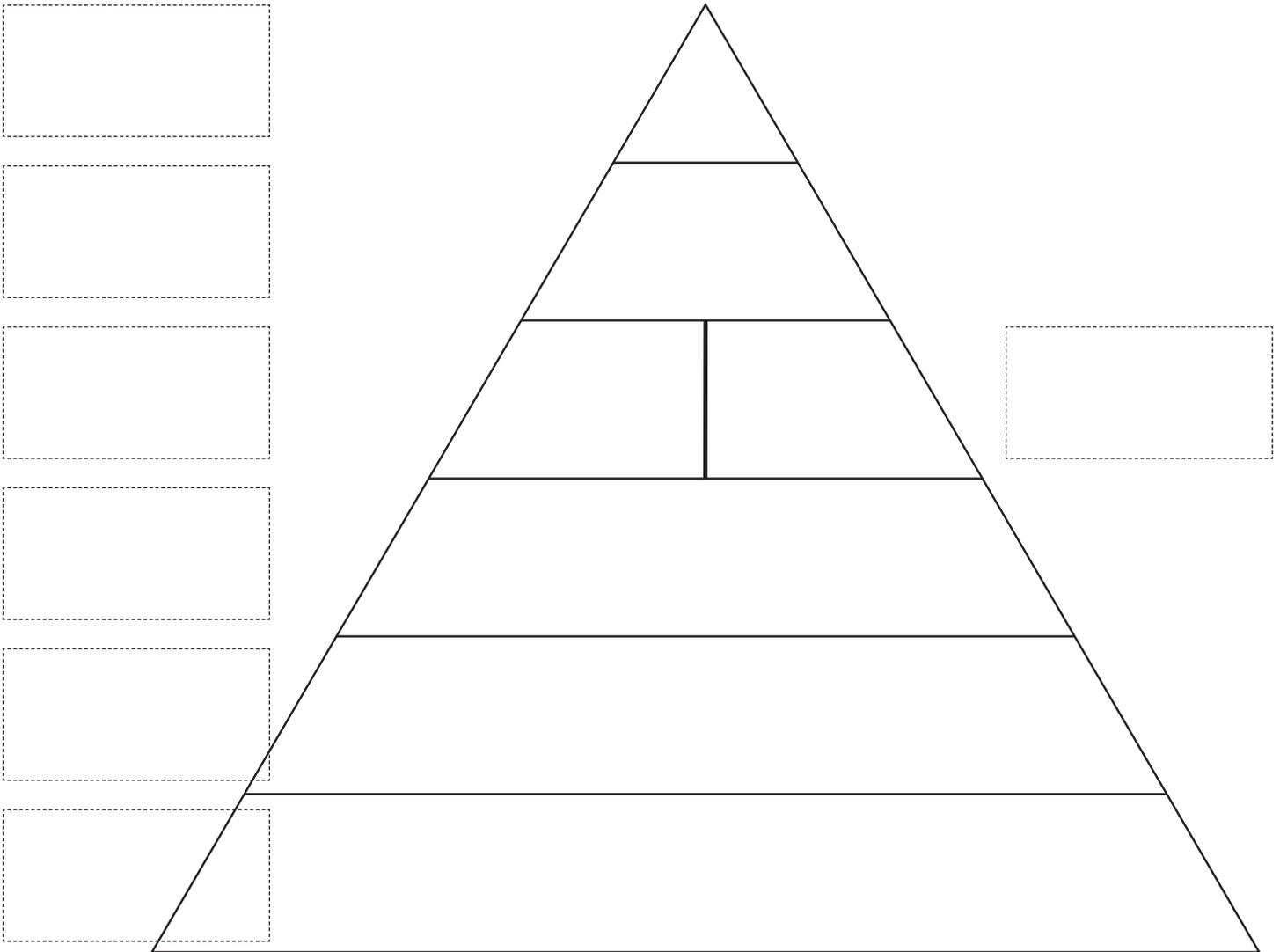
Oberstufe/Hauswirtschaft

Name: .....

Ernährungspyramide

**Aufgabe 2**

Jede Stufe zeigt dir an, wie viel du täglich davon brauchst. Beschrifte die einzelnen Stufen der Ernährungspyramide mit dem jeweiligen Begriff für die Nahrungsmittelgruppe. Schreibe in die Rechtecke. Gib für jede Nahrungsmittelgruppe die empfohlene Menge oder Anzahl Portionen an und schreibe sie in die Pyramide. Umrande die einzelnen Stufen der Pyramide mit der entsprechenden Farbe.





Oberstufe/Hauswirtschaft

# Lösung

## Ernährungspyramide

### Aufgabe 1



#### Falsch eingeordnete Lebensmittel

Milch, Käse und Jogurt

Öl und Nüsse

Süssigkeiten und Süssgetränk

Lattich und Karotte

Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier

Wasser

Kartoffeln

Äpfel und Birne

#### Richtige Stufe

Milch und Milchprodukte

Butter, Bratbutter, Öl und Nüsse

Zucker, Süssigkeiten und Süssgetränke

Gemüse, Salat und Obst

Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier

Getränke

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Gemüse, Salat und Obst



Oberstufe/Hauswirtschaft

# Lösung

swissmilk

Ernährungspyramide

Aufgabe 1





# Lösung

## Ernährungspyramide

### Aufgabe 2

