

Arbeitsblatt «Nahrungsmittelpyramide»

Information

Der Mensch ist ein Allesfresser. Gesunde Ernährung leistet einen positiven Beitrag zum eigenen Wohlbefinden. Die Ernährungswissenschaft empfiehlt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, wobei Vorlieben berücksichtigt werden sollen.

In der Nahrungsmittelpyramide werden die Hauptgruppen der Lebensmittel dargestellt. Grössen und Flächen innerhalb der Pyramide verdeutlichen, wie viel von jeder Lebensmittelgruppe gegessen werden sollte.

Aufgabe

Stelle aufgrund der Nahrungsmittelpyramide einen Menüplan für dich für einen Tag zusammen.

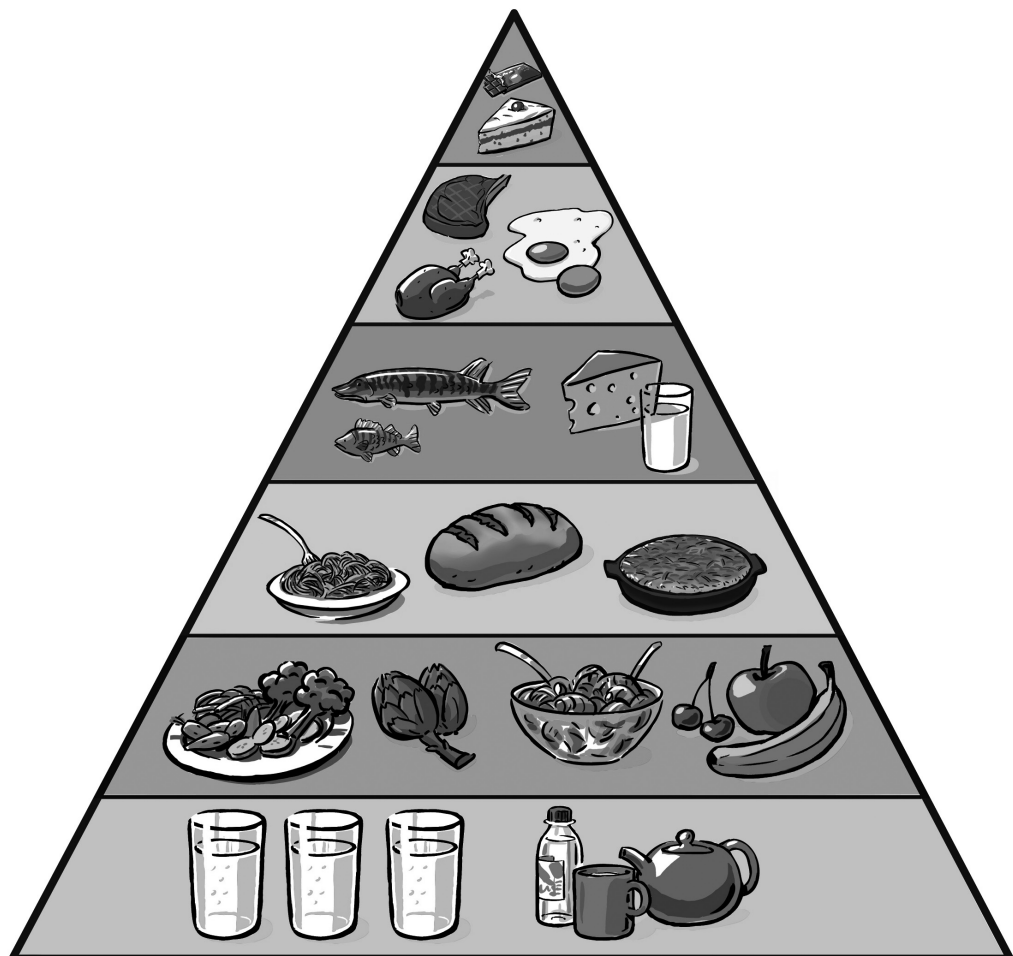
Frühstück: _____

Znüni: _____

Mittagessen: _____

Zvieri: _____

Abendessen: _____





Lösungshilfe zum Arbeitsblatt «Nahrungsmittelpyramide»

Empfehlungen zu den einzelnen Gruppen der Nahrungsmittelpyramide:

Lebensmittel	Wichtige Inhaltsstoffe	Empfehlung für Schulkinder
Getränke	Mineralstoffe, Spurenelemente	Täglich 1 Liter Flüssigkeit, vor allem Wasser, Tee, Obstsäfte
Gemüse und Obst	Pflanzliches Eiweiss, Kohlenhydrate, Fette, Faserstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	Täglich je 2 Portionen, roh und gekocht
Getreideprodukte, Reis, Kartoffeln	Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiss, Faserstoffe, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	Täglich 3- bis 4-mal
Milch und Milchprodukte	Eiweiss, Fett, Milchzucker, Kalzium, Vitamine	Täglich 2 Milchprodukte
Fisch, Fleisch, Eier, Hülsenfrüchte	Eiweiss, Fett, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente	Wöchentlich 1 bis 2 Portionen Fisch, 2- bis 3-mal pro Woche Fleisch, 1 bis 2 Eier pro Woche, gelegentlich 1 Portion Hülsenfrüchte
Fette und Öle	Essenzielle Fettsäuren, Vitamin E	Täglich höchstens 40 Gramm Fett
Süssigkeiten	Zucker, Fett, Genussmittel	Höchstens täglich 1 Portion