

Gesund ernähren! Aber wie?

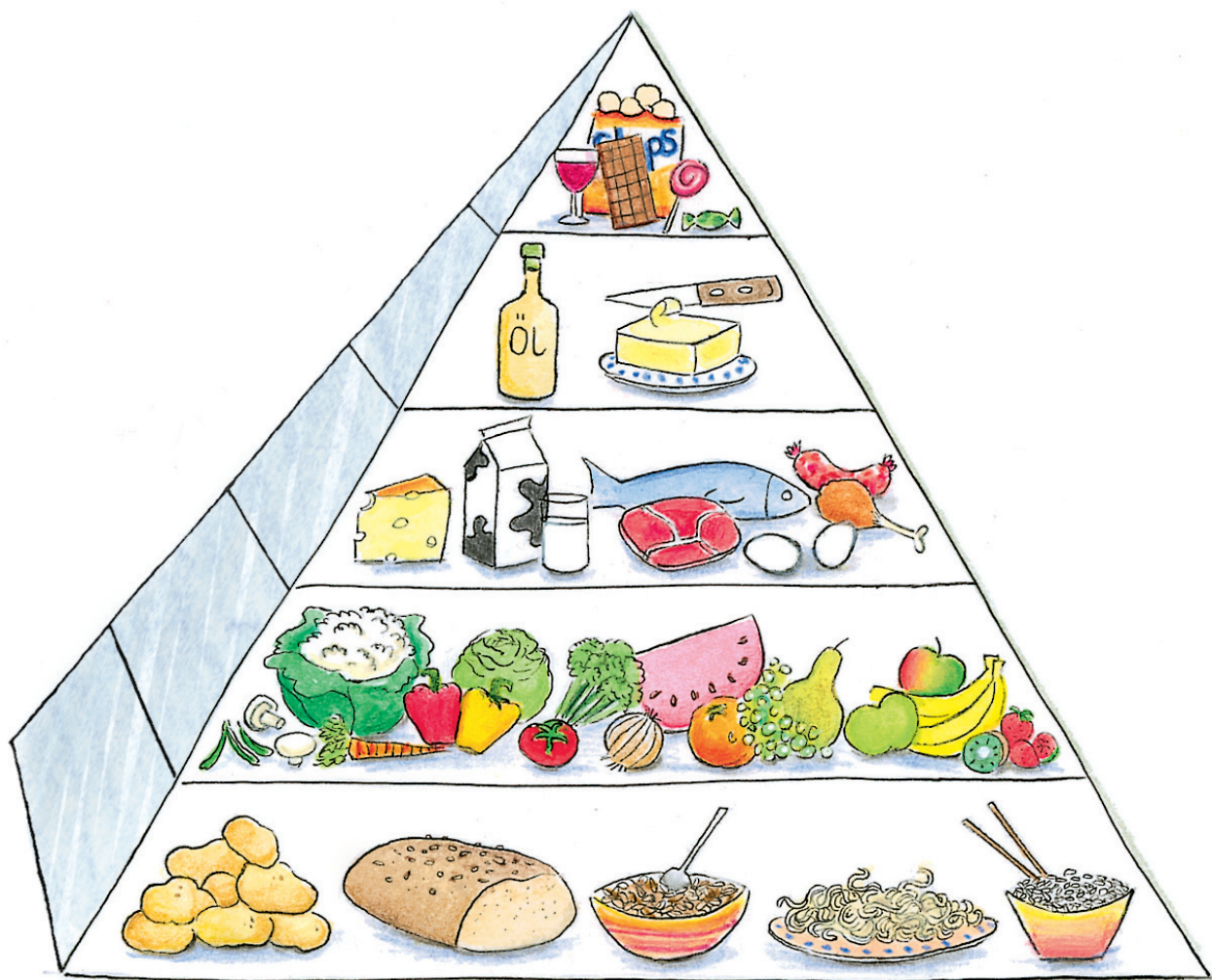


Illustration: Inge Voets, Berlin

1 Arbeitet in Gruppen.

- Schreibt auf, was in der Ernährungspyramide von unten nach oben dargestellt wird. Ordnet die folgenden Bezeichnungen den einzelnen Abschnitten der Pyramide zu:

Kartoffeln/Getreideprodukte; Fette/Öle; Gemüse/Obst;
Süßigkeiten/Snacks; Milchprodukte/Fleisch/Fisch

- Klärt gemeinsam, worüber die Ernährungspyramide informiert und warum die Form einer Pyramide verwendet wurde.

2 Schreibe einen kurzen Text über die Ernährungspyramide.

So kannst du beginnen:

Diese Ernährungspyramide ist ein Vorschlag, wie man sich gesund ...

Sie zeigt auf der untersten Ebene die Lebensmittel, die ...

Auf der zweiten Ebene ...

3 Wie sieht deine Ernährungspyramide aus?

- Zeichne sie nach dem Muster. Besprich mit einem Partner/einer Partnerin, wie gesund deine Ernährungsweise ist.

TIPP!

Beachte auch:
Die Nahrung eines gesunden Menschen sollte zu 60 Prozent aus Kohlenhydraten, zu 25 Prozent aus Fetten und zu 15 Prozent aus Eiweiß bestehen.