

Sachunterricht

Name: Emma Sander

Klasse: 4a

Die Ernährungspyramide

- AB „Ernährungspyramide“
- AB Lückentext

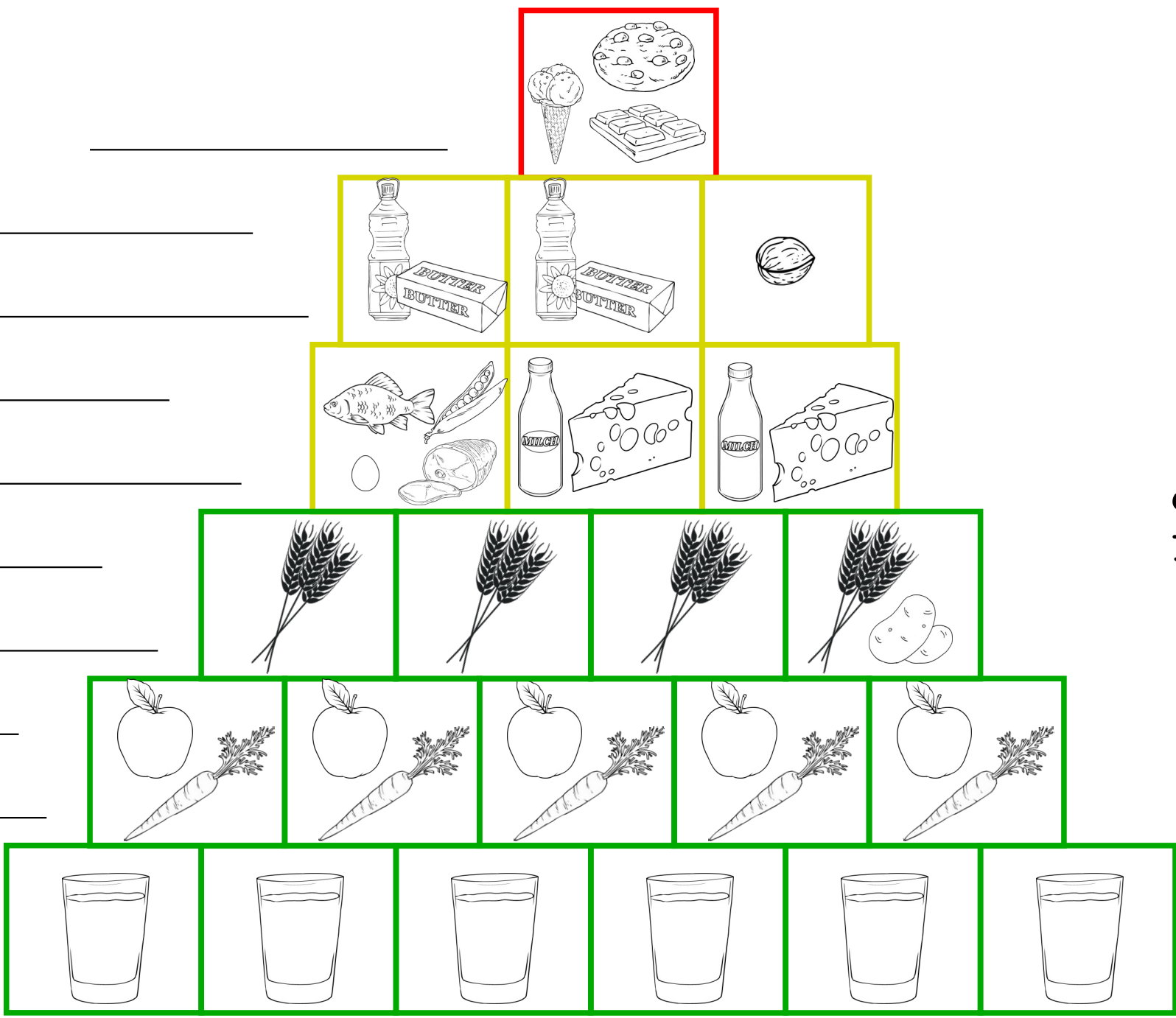
Sucht und Medienkonsum

- LB S.107 lesen

Trinkwasser und Abwasser

- Woher kommt unser Trinkwasser? LB S.110/111
- Wozu brauchen wir Trinkwasser? LB S.112/113
- Wohin mit dem gebrauchten Wasser? LB S.114/115
- AH S.40/41

Die Ernährungspyramide



Wasser, Obst, Gemüse, Getreide, Beilagen, Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Milch, Milchprodukte, Öle, Fette, Nüsse, Süßigkeiten

Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide gibt uns eine Orientierung, von welchen
_____ wir wie viele Portionen essen sollten.

Eine Portion ist ungefähr eine _____ voll. Die Farben erinnern an

eine _____: grün: täglich mehrere Portionen zu sich nehmen.

gelb: nur in Maßen zu sich nehmen.

rot: sparsam genießen und mit Bedacht.

Sie besteht aus ____ Ebenen.

Ganz unten stehen die _____. Pro Tag sollte ein Kind 1

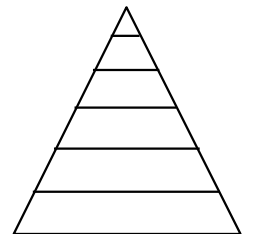
Liter Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnten _____ trinken (6

Portionen). Danach kommen _____ und Obst (____Portionen).

Auf der nächsten Ebene finden wir Getreideprodukte und _____.

Davon sollte man höchstens 4 _____ am Tag zu sich nehmen.

Im gelben Bereich befinden sich die _____



(2 Portionen) und Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte sowie _____ (1 Portion).

Auf der nächsten Ebene befinden sich die _____, Öle (____ Portionen) und Nüsse (1 Portion).

Im roten Bereich sind die _____ (1 Portion). Davon sollte man nur in Maßen essen!

Lebensmitteln	Ampel	Getränke	Hand	Soft	Fette	2	Extras	5
Portionen	Gemüse	Kartoffeln	6	Milchprodukte	Eier			