

Sachunterricht

Name: Emma Sander

Klasse: 4a

Die Ernährungspyramide

- AB „Ernährungspyramide“
- AB Lückentext

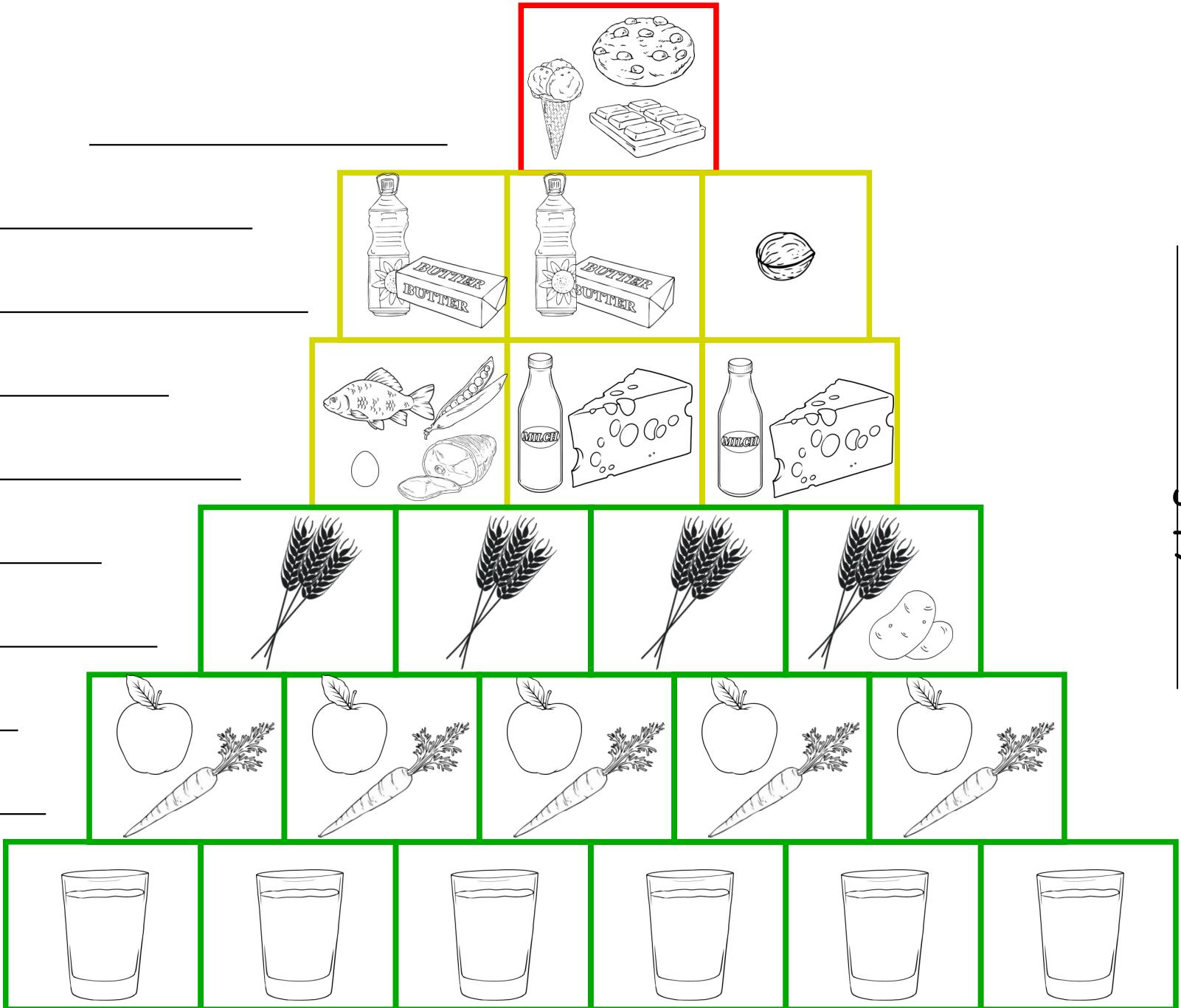
Sucht und Medienkonsum

- 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.

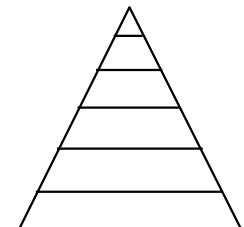
Eine Portion ist ungefähr eine _____ voll. Die Farben erinnern an eine _____:
grün: täglich mehrere Portionen zu sich nehmen.
gelb: nur in Maßen zu sich nehmen.
rot: sparsam genießen und mit Bedacht.

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 Portionen	Ampel Gemüse	Getränke Kartoffeln	Hand 6	Saft Milchprodukte	Fette 2	Extras Eier	5
----------------------------	-----------------	------------------------	-----------	-----------------------	------------	----------------	---