

Name:	
Klasse:	Datum:

Gesunde Ernährung

- 1 Ordne den Stockwerken der Ernährungspyramide für eine ausgewogene Ernährung die folgenden Lebensmittel zu: *Wasser, Schmalz, Salat, Brot, Milch, Gurke, Quark, Bratwurst, Schokolade, Olivenöl, Zucker, Haselnüsse, Mandarine, Sahne, Nudeln, Joghurt, Fisch, Putenbrust, Eier, Reis, Bulgur, Müsli, Cola, Apfelschorle, Tomate, Salami, Birne, Kirsche, Butter, Erbsen, Käse, Kartoffeln, ungesüßter Früchtetee*

Sehr wenig essen: _____ _____
Wenig essen: _____ _____
Weniger essen: _____ _____
Einiges essen: _____ _____
Reichlich essen: _____ _____
Reichlich trinken: _____ _____

- 2 Begründe, warum Fast Food keine ausgewogene und gesunde Ernährung ist.
Fast Food besteht zu einem großen Teil aus _____ und Kohlenhydraten und enthält oft wenige _____. Wir bezeichnen Nahrung als gesund und ausgewogen, wenn sie unseren _____ deckt, alle _____ und Ergänzungsstoffe in den benötigten Mengen enthält und frei von _____ ist.

Hilfe

- 2 Setze die folgenden Begriffe ein: *Vitamine, Energiebedarf, schädliche Stoffe, Fetten, Nährstoffe*
-