



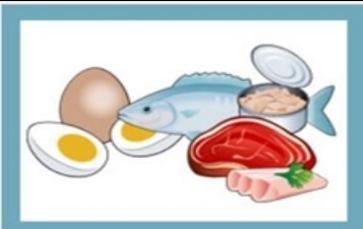
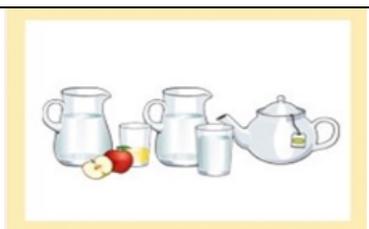
ÜBUNGS-NL 8. SEPTEMBER 2015 LEBENSMITTEL UND ERNÄHRUNG

Kopiervorlage – Ernährungspyramide

Arbeitsanweisung

1. Das eigentliche Arbeitsblatt ist auf Seite 3. Davon erhalten die Schülerinnen und Schüler jeweils eine Kopie.
2. Die einzelnen Symbole und Überbegriffe der Ernährungspyramide sind auszuschneiden (Kopiervorlage, Seite 1 und 2).
3. Das Arbeitsblatt hat 3 Spalten.
 - a. Die linke Spalte ist im Hinblick auf Häufigkeit (täglich/wöchentlich/selten) und Menge zu ergänzen.
 - b. In die rechte Spalte sind die Symbole an die richtige Stelle zu kleben.
 - c. In die mittlere Spalte sind letztlich die Überbegriffe richtig zuzuordnen.

Quelle Grafiken: www.gesundheit.gv.at

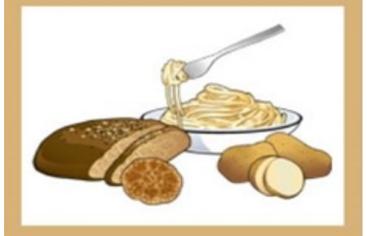
Überbegriffe zum Zuordnen

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst
Milch und Milchprodukte
Fette und Öle
Fettes, Süßes und Salziges
Getreide und Erdäpfel
Alkoholfreie Getränke
Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Die 7 Stufen zur Gesundheit

(wie oft?)		
(wie oft?) Esslöffel		
(wie oft?) 1 -2 Portionen 3 Portionen plus		
(wie oft?) 3 Portionen		
(wie oft?) 4 Portionen		
(wie oft?) 3 Portionen plus 2 Portionen		
(wie oft?) mindestens X 0,5		

Lösungsblatt

<p>SELTEN</p>	<p>Fettes, Süßes und Salziges</p>	
<p>TÄGLICH 1 - 2 Esslöffel ÖLE, NÜSSE, etc.</p>	<p>Fette und Öle</p>	
<p>WÖCHENTLICH 1 -2 Portionen FISCH, 3 Portionen FLEISCH plus 3 EIER (maximal)</p>	<p>Fisch, Fleisch, Wurst und Eier</p>	
<p>TÄGLICH 3 Portionen MILCHPRODUKTE</p>	<p>Milch und Milchprodukte</p>	
<p>TÄGLICH 4 Portionen GETREIDE, BROT, NUDELN, REIS oder ERDÄPFEL</p>	<p>Getreide und Erdäpfel</p>	
<p>TÄGLICH 3 Portionen GEMÜSE plus 2 Portionen OBST</p>	<p>Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst</p>	
<p>TÄGLICH mindestens 3 X 0,5 (insgesamt also 1,5 Liter)</p>	<p>Alkoholfreie Getränke</p>	