



ESSEN & TRINKEN



Die Ernährungspyramide

Auf die richtige Auswahl kommt es an. In der Ernährungspyramide sind Nahrungsmittel und Getränke auf sechs Ebenen verteilt. Je größer die Ebene, umso mehr wichtige Inhaltsstoffe enthalten die abgebildeten Nahrungsmittel und Getränke und umso mehr sollst du davon essen bzw. trinken.

In diese Pyramide kannst du selbst die entsprechenden Lebensmittel eintragen oder Bilder malen und einkleben.

