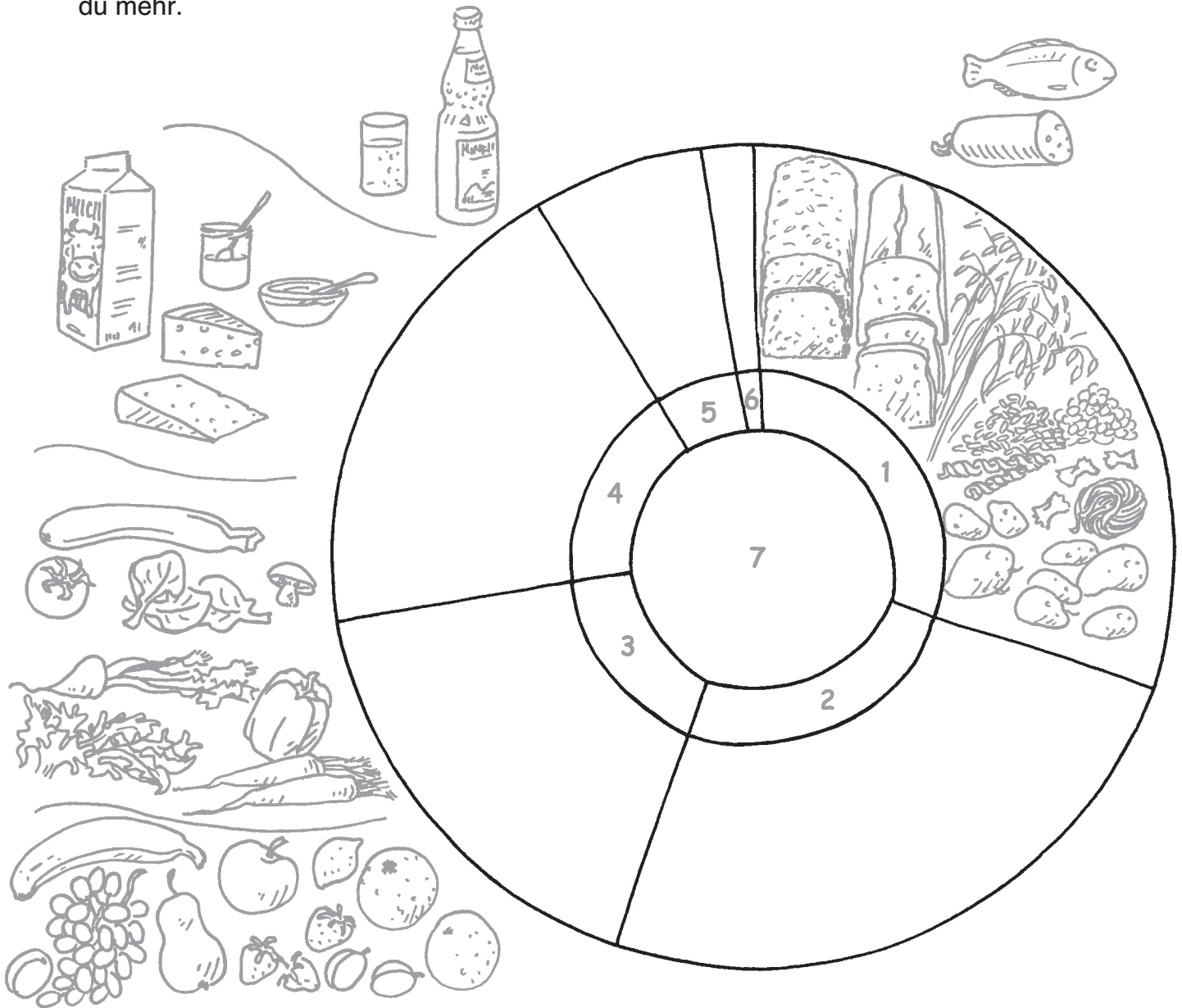


Der Ernährungskreis

- ▶ Ergänze den Lebensmittelkreis und male die abgebildeten Nahrungsmittel an die richtige Stelle. Der Link unten hilft dir dabei.
- ▶ Wenn du auf der Internetseite im Kreis in die einzelnen Abschnitte klickst, erfährst du mehr.



Gesunde Ernährung heißt sich ausgewogen ernähren. Von allen Lebensmitteln im Kreis solltest du täglich wählen.

- ▶ Erkundige dich, welche Lebensmittel die Basis (Grundlage) deiner Ernährung bilden.

- ▶ Wovon solltest du am wenigsten zu dir nehmen? _____

- ▶ Schau nach, wie viel Flüssigkeit du zusätzlich zu dir nehmen solltest: _____

- ▶ In welcher Gruppe haben sich Kuchen und Süßigkeiten versteckt? Nr.: _____

www.mildenberger-verlag.de/lernen-im-netz/heft24/ab2

