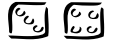


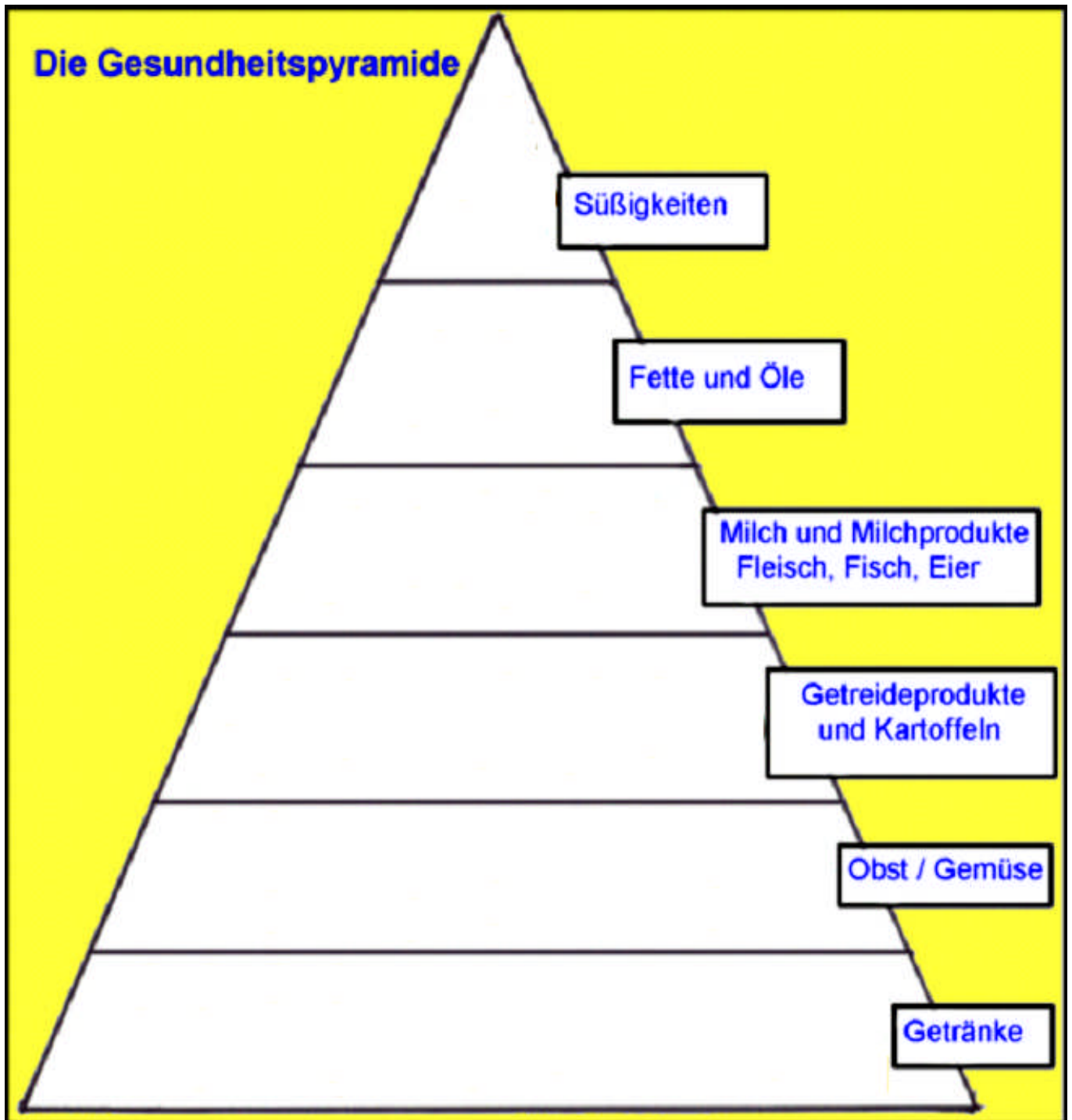
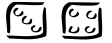
Die Gesundheitspyramide gibt dir einen schnellen Überblick, über den Anteil, den bestimmte Lebensmittelgruppen an deiner täglichen Nahrung haben sollten.



Die Gesundheitspyramide - Info

1. Die Grundlage der Pyramide bilden die **Getränke**. Ernährungswissenschaftler empfehlen für Kinder im Grundschulalter pro Tag mindestens einen Liter Flüssigkeit. Das sollten möglichst Getränke sein, die nicht gesüßt sind. Denn wie du sicher weißt, ist zu viel Zucker ungesund, und gesüßte Getränke löschen auch nicht den Durst.
Daher eignen sich für deinen Flüssigkeitsbedarf besonders: Mineralwasser, ungesüßter Tee oder eine Saftschorle. Für eine ausgewogene Ernährung ist die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit sehr wichtig.
2. **Obst und Gemüse** solltest du eigentlich täglich bei jeder Mahlzeit verzehren. Besonders rohes Obst und Gemüse sind sehr gesund, denn beim Kochen oder Dünsten gehen viele Nährstoffe verloren.
3. Auch **Getreideprodukte und Kartoffeln** sollten zu deiner täglichen Nahrung zählen.
4. **Milch und Produkte aus Milch** und ab und an **Fisch, Fleisch oder Eier** gehören ebenfalls zu einem ausgewogenen und abwechslungsreichen Speiseplan.
5. **Fette und Öle** nimmt jeder Mensch eigentlich in ausreichendem Maße zu sich, da sie in vielen Speisen versteckt sind. Man nennt sie auch versteckte Fette.
6. **Süßigkeiten** bestehen aus Fetten und Zucker. Solange du sie in Maßen zu dir nimmst, ist das kein Problem. Aber aus ernährungswissenschaftlicher Sicht hat der Körper eigentlich keinen Bedarf an diesen Stoffen.

Wenn du zusätzlich neben einer gesunden Ernährung dafür sorgst, dass du dich ausreichend an der frischen Luft bewegst und Sport treibst, erhältst du deinen Körper gesund und leistungsfähig.



Aufgabe:

Schreibe die folgenden Nahrungsmittel an die richtige Stelle in der Ernährungspyramide!

Apfel – Brot – Bratwurst – Gurke – Hering – Käse – Kaffee – Kirsche – Kiwi – Kohl – Joghurt – Lutscher – Margarine – Mineralwasser – Müsli – Nudeln – Öl – Paprika – Quark – Rührei – Saft – Salat – Schmalz – Tee – Weingummi