

Ernährungsgruppen

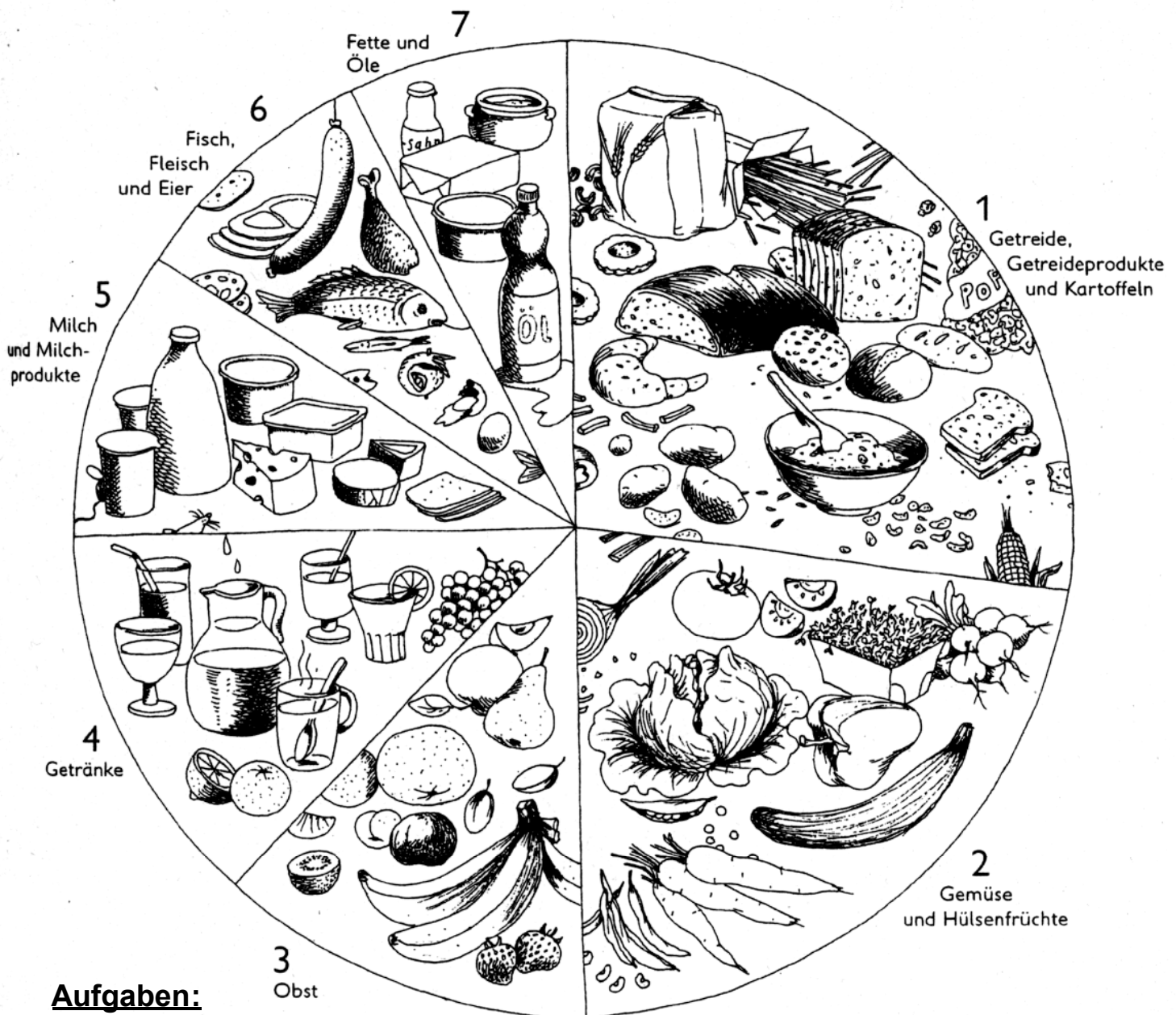
In diesem Kreis siehst du **Ernährungsgruppen**, auch **Nährstoffgruppen** genannt.

Du bleibst fit und gesund, wenn du Nahrungsmittel aus allen Gruppen auswählst:

- aus den Gruppen 1, 2, 3, 4 und 5 täglich
- aus den Gruppen 6 und 7 wenig und nicht an jedem Tag.

Vegetarier essen keine tierischen Nahrungsmittel.

Sie nehmen zum Beispiel das nötige Eiweiß durch pflanzliche Nahrung zu sich.



Aufgaben:

1. Suche Nahrungsmittel, die du an einem Tag isst und trinkst!
2. Male sie bunt an!