

Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel- „Go Green“

Du hast die Lebensmittel-Pyramide kennengelernt und das Arbeitsblatt zu Lillis Mahlzeiten bearbeitet.

Nun sind deine Mahlzeiten an der Reihe: Bearbeite das Arbeitsblatt „Meine Mahlzeiten“. Überlege dir für dich einen Plan, was du wann am Tag essen kannst um die Pyramide optimal zu füllen und den physiologischen Bedürfnissen deines Körpers gerecht zu werden. So



gehst du nachhaltig mit deinem Körper um und bleibst lange gesund.

Erinnerung: Eine Portion ist so groß wie deine eigene Hand!

Als zweite Aufgabe nimm dir deinen Einkaufsberater zur Hand und schlag die Seite zur „Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel“ auf und erledige die dort gestellten Aufgaben.