**Lillis Mahlzeiten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mahlzeit** | **Nahrungsmittel** | **Lebensmittelgruppe** |
| **Frühstück** | Kräutertee,  Müsli mit  Joghurt und  frischem Obst | Getränk  Getreide  Milchprodukt  Obst/Gemüse |
| **2. Frühstück** | Mineralwasser,  Vollkornbrot mit  Butter und  Käse | Getränk  Getreide  Fett  Milchprodukt |
| **Mittagessen** | Mineralwasser,  Gemüse-  Nudelauflauf mit  Ei | Getränk  Obst/Gemüse  Getreide  Ei |
| **Zwischenmahlzeit** | Saft,  Knäckebrot mit  Butter,  Gurkenscheiben | Getränk  Getreide  Fett  Gemüse/Obst |
| **Abendessen** | Früchtetee,  Vollkornbrötchen mit  Kräuterquark und  Apfel | Getränk  Getreide  Milchprodukt  Obst/Gemüse |
| **„Extras“** | Gummibärchen | Schleckerei |
| **Zwischendurch** | Kräutertee | Getränk |

Aufgabe: Du hast eben kennengelernt welche Gruppen zur Lebensmittel-Pyramide gehören und wie viel man von ihnen pro Tag essen soll. Schau dir an, was Lilli heute gegessen hat und kreuze die Lebensmittelgruppen (Portionen) in der Pyramide ab.

**Pyramide:**

