**Lillis Mahlzeiten**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mahlzeit** | **Nahrungsmittel** | **Lebensmittelgruppe** |
| **Frühstück** | Kräutertee,Müsli mit Joghurt und frischem Obst | GetränkGetreideMilchproduktObst/Gemüse |
| **2. Frühstück** | Mineralwasser,Vollkornbrot mitButter und Käse | GetränkGetreideFettMilchprodukt |
| **Mittagessen** | Mineralwasser,Gemüse-Nudelauflauf mitEi  | GetränkObst/GemüseGetreideEi |
| **Zwischenmahlzeit** | Saft,Knäckebrot mitButter,Gurkenscheiben | GetränkGetreideFettGemüse/Obst |
| **Abendessen** | Früchtetee,Vollkornbrötchen mitKräuterquark undApfel | GetränkGetreideMilchproduktObst/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:**

