

Lillis Mahlzeiten

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.

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	Früchtetea, Vollkornbrötchen mit Kräuterquark und Apfel	Getränk Getreide Milchprodukt Obst/Gemüse
„Extras“	Gummibärchen	Schleckerei
Zwischendurch	Kräutertee	Getränk

Pyramide:

