

# Gesunde Ernährung

Wir nehmen viele verschiedene Lebensmittel zu uns. Die **Ernährungspyramide** hilft uns dabei, uns richtig zu ernähren. Schau dir die Pyramide an und trage die Lebensmittel richtig ein:

Kuchen, Tee, Butter, Apfel, Brot, Salami, Milch, Chips, Saft, Schokolade, Jogurt, Käse, Gurke, Nudeln, Bohnen, Reis, Wasser, Orange, Eis, Paprika, Banane



## Gesunde Ernährung

Überlege, warum sich unsere Ernährung wie eine Pyramide aufbauen soll!

Schreibe einen Tag lang auf, was du isst! Vergleiche mit der Ernährungspyramide.