



# Arbeitsblatt

## Art und Mengen benötigter Lebensmittel

Name \_\_\_\_\_ Klasse \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Julian ist länger verreist, Julia muss einkaufen, Kühl- und Vorratsschrank sind leer. Sie überlegt, welche Lebensmittel und welche Mengen davon sie für den nächsten Tag benötigt und was sie dafür auf ihren Einkaufszettel schreiben muss.

Helfen Sie Julia! Gehen Sie davon aus, dass Julia alle Mahlzeiten zuhause einnehmen wird. Notieren Sie in der nachfolgenden Tabelle, welche Lebensmittel für Essen und Trinken Sie ihr in welcher Menge empfehlen. Gehen Sie dabei von ihren eigenen Erfahrungen und Ihrem Wissen aus.

	Welche Lebensmittel?	Welche Menge für 1 Person für 1 Tag?
<b>Frühstück</b>		
<b>Zwischenmahlzeit</b>		
<b>Mittagessen</b>		
<b>Nachmittag</b>		
<b>Abendessen</b>		
<b>Snacks zwischendurch</b>		