



Ernährungspyramide selbst gemacht

Stellen Sie selber eine Ernährungspyramide aus den mitgebrachten Lebensmitteln (Wasser, Tee, Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Milchprodukte, Fisch, Fleisch Eier, Fett, Öl, Snacks, Süßigkeiten) her. Sie können auch mit Verpackungen arbeiten oder die Zielgruppe malt entsprechende Symbole und schneidet sie aus.

Achten Sie auf folgende Darstellung:

- Wasser und ungesüßte Tees: reichlich
- Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Reis, Nudeln, Kartoffeln: genussvoll
- Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier: maßvoll
- Fett und Öl: selten
- Snacks, Süßigkeiten: sehr selten.

Nährwert meines Frühstück

Die Zielgruppe berechnet den Energiegehalt ihres persönlichen Frühstücks anhand einer DGE Nährwerttabelle.

Vertiefend kann angeregt werden, dass sie versuchen, die Gruppen der Inhaltsstoffe zu ermitteln und zu quantifizieren.

Ergänzend können diese Daten abgeglichen und diskutiert werden mit den von der DGE empfohlenen Prozentzahlen für die Nährwertgruppen Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett.

Ernährungsmythen Quiz

In Form, Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung: IN FORM entlarvt Ernährungsmythen, Stimmt's oder stimmt's nicht?

[Quiz Ernährungsmythen: IN FORM](#)