

Arbeitsblatt Lebensmittel



Name _____

Klasse _____

Datum _____

Julia und Julian wissen, dass der menschliche Körper Lebensmittel braucht. Sie überlegen, aus welchen Lebensmittelgruppen sie etwas benötigen. Welche Lebensmittelgruppen können Sie Julia und Julian empfehlen?

Nennen Sie die Lebensmittelgruppen:

Welche Inhaltsstoffe haben Lebensmittel:

Nennen Sie fünf Regeln, die für eine gute Ernährung wichtig sind:

Wie oft sollte man am Tag Obst und Gemüse essen?

____ x Obst, ____ x Gemüse

Wie viel Liter sollte man täglich trinken? Was soll man vor allem trinken?

____ Liter pro Tag, vor allem _____

Wie kann man eine Portion eines Lebensmittels für sich bestimmen?
