

Abwechslungsreich essen

❶ Betrachte im HSU-Buch Mobile $\frac{1}{2}$ die Seiten 56 genau. Lies dazu S. 57 durch.

1. Welche Lebensmittel kannst du erkennen?
2. Warum sind die Bausteine mit den Lebensmitteln in Form einer Pyramide abgebildet?
3. Was bezeichnen die Begriffe in den farbigen Feldern?

❷ Fülle jetzt die Ernährungspyramide aus.

1. Beschrifte die einzelnen Stufen der Ernährungspyramide richtig!
2. Fülle jede Stufe der Pyramide mit passenden Bildern! Du kannst die Bilder aus Werbeprospekten ausschneiden oder von hier verwenden.
3. Male die Stufen in der richtigen Farbe (rot, gelb, grün) aus!

❸ Lies im HSU-Buch Mobile $\frac{1}{2}$ die Seite 58 genau durch. Wähle eine Aufgabe (Zucker oder Fett) aus und erledige sie.

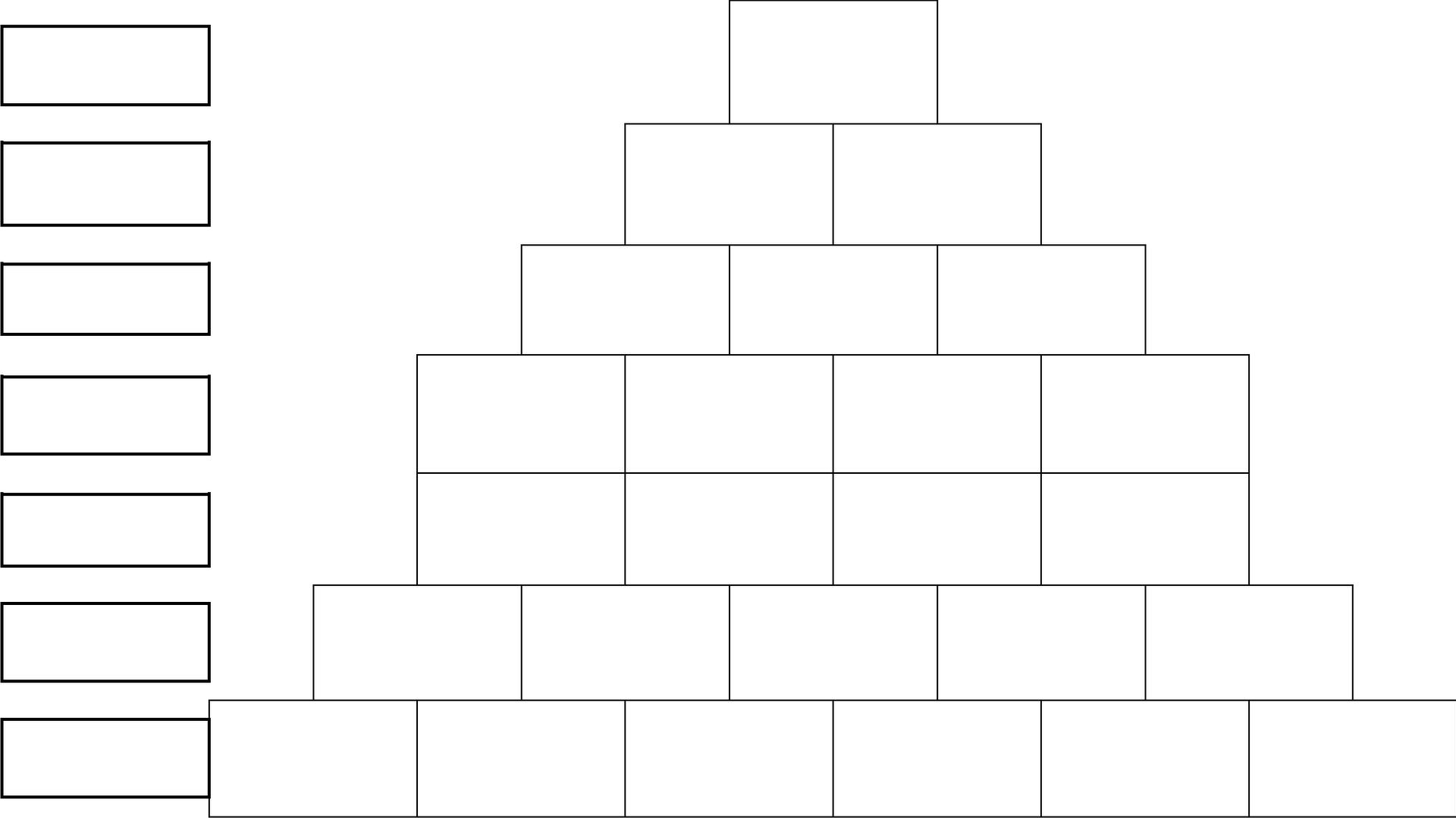
❹ Lies und betrachte im HSU-Buch Mobile $\frac{1}{2}$ die Seite 59.

❺ Was isst du alles an einem Tag? Erstelle eine Tabelle dazu in deinem Heft. Betrachte dazu die Anleitung auf der HSU-Buch Mobile $\frac{1}{2}$ Seite 60/1.

★❻ Frischkäse-Dip

Auf der Seite 61 im HSU-Buch Mobile $\frac{1}{2}$ findest du das Rezept für einen Frischkäse-Dip. Vielleicht hast du Lust, ihn mit deiner Familie auszuprobieren. Gerne kannst du ein Foto davon machen!

Die Ernährungspyramide





Paprika



Tomatensuppe



Salat



Erbsen



Rohkostteller



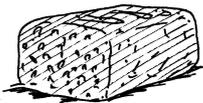
Apfel



Orange



Obstsalat



Vollkornbrot



Nudeln



Reis



Salzkartoffeln



Vollkornmüsli



Weißbrot



Knäckebrot



Pellkartoffeln



Milch



Naturjoghurt



Quark



Fruchtjoghurt



Frischkäse



Weichkäse



Ei



Salami



Steak



Spiegelei



Fischstäbchen



Hähnchenschenkel



Olivenöl



Butter



Margarine



Sonnenblumenöl



Sahnetorte



Schokolade



Chips



Gummibärchen



Leberwurst



Butterschmalz



Eis



Gurke



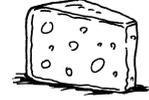
Erdbeere



Ofenkartoffel



Vollkornbrötchen



Hartkäse



Banane



Limonade



Schokocreme



Pommes Frites