Arbeitsblatt

Ernährung

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte folgende Fragen. feel-ok.ch hilft dir dabei |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Verschaff dir den Überblick | 1. Zeichne für jede Stufe der Lebensmittelpyramide mindestens ein Lebensmittel an die richtige Stelle. Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/essen-ep](http://www.feel-ok.ch/essen-ep)

1. Warum können Fette nicht aus dem Menüplan gestrichen werden? Wie viel Gramm Fett solltest du jeden Tag essen? Was sind „Junk“-Fette? Falls du nicht weiter weisst: [www.feel-ok.ch/essen-fette](http://www.feel-ok.ch/essen-fette)
2. Mit wie viel Gramm Zucker kann der Körper umgehen, ohne dass Schäden entstehen, und wie viel Gramm Zucker enthalten 5 dl eines Süssgetränks? Klicke auf: [Zucker](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ernaehrung/themen/grundlagen/naehrstoffe/zucker.cfm)
 |
|  |