

Pyramide: Arbeitsblatt

Name:

Klasse:

Datum:



1. Du kannst mittlerweile viele kalte Speisen zubereiten.
Stelle daraus einen Essensplan für einen Tag her.

Was möchtest du essen?

Frühstück | _____

Schulfrühstück | _____

Mittagessen | _____

nachmittags | _____

Abendessen | _____

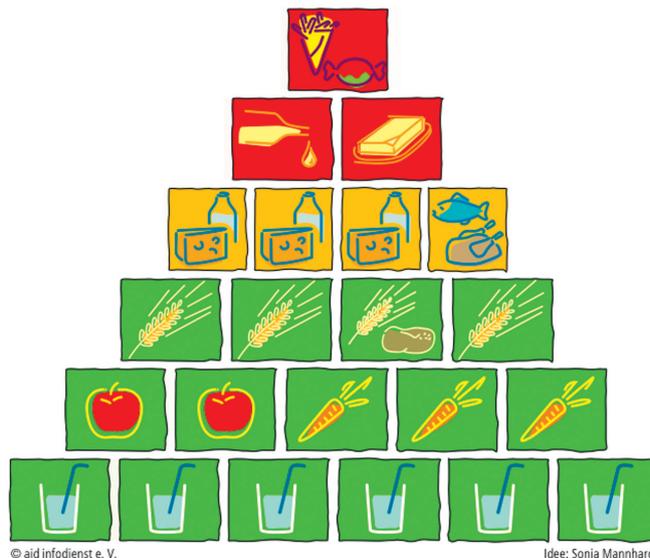
2. Überprüfe deinen Speiseplan.
Wie viele Gläser Getränke hast du eingeplant? _____

Welche Durstlöcher hast du gewählt?

Ist die 5 am Tag-Regel erfüllt? Welches Gemüse und Obst willst du essen?

Wo stecken deine drei Milchportionen?

Streiche die Portionen in der Pyramide ab



3. Zu welchem Ergebnis kommst du?
Wie kannst du deinen Speiseplan verbessern?
