



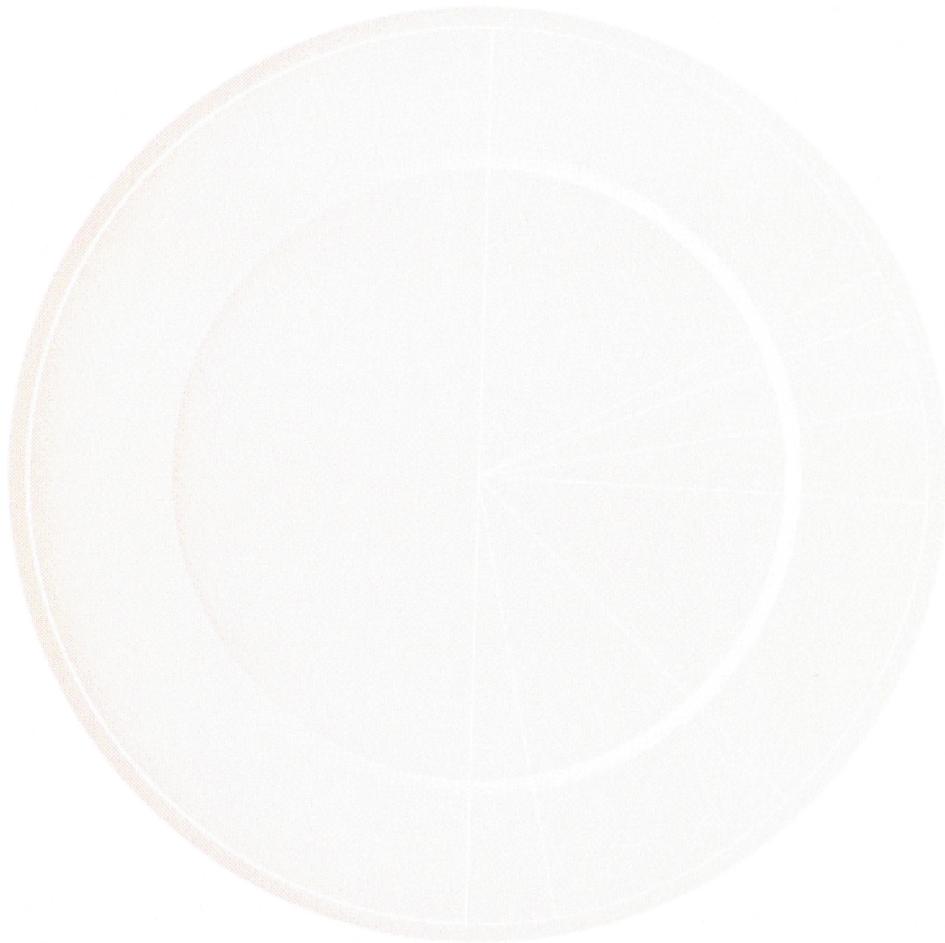
## Speiseplan der Zukunft

SEITE 1/2

Wir essen, was uns schmeckt. Stellst du dir manchmal trotzdem die Frage: Wie viel sollte ich wovon essen, damit mein Körper genügend Energie und alle wichtigen Nährstoffe bekommt? Grundsätzlich gilt: Je abwechslungsreicher du isst, umso besser.

→ Finde heraus, von welchen Lebensmitteln du viel essen solltest und von welchen eher wenig. Löse dazu die Aufgaben:

- 1 Gestalte deinen Speiseplan in Form eines Tellers. Schneide die Puzzleteile auf der zweiten Seite aus und klebe sie auf den Teller.



- 2 Was solltest du am meisten essen?  
**Tipp:** Du erkennst es am größten Puzzleteil.



## Speiseplan der Zukunft

SEITE 2/2

- 3 Schau dir den Inhalt der Brotdose an und schreibe die jeweiligen Lebensmittelgruppen von deinem Teller auf Seite 1 hinter die Nahrungsmittel.



Brot: \_\_\_\_\_

Margarine: \_\_\_\_\_

Käse: \_\_\_\_\_

Apfel: \_\_\_\_\_

Gurke: \_\_\_\_\_

Nüsse: \_\_\_\_\_

- 4 Passt das Frühstück zu deinem Speiseplan auf Seite 1? Schreibe die Antwort in dein Arbeitsheft.

→ Schneide die Teile aus und klebe sie auf den Teller auf Seite 1:

