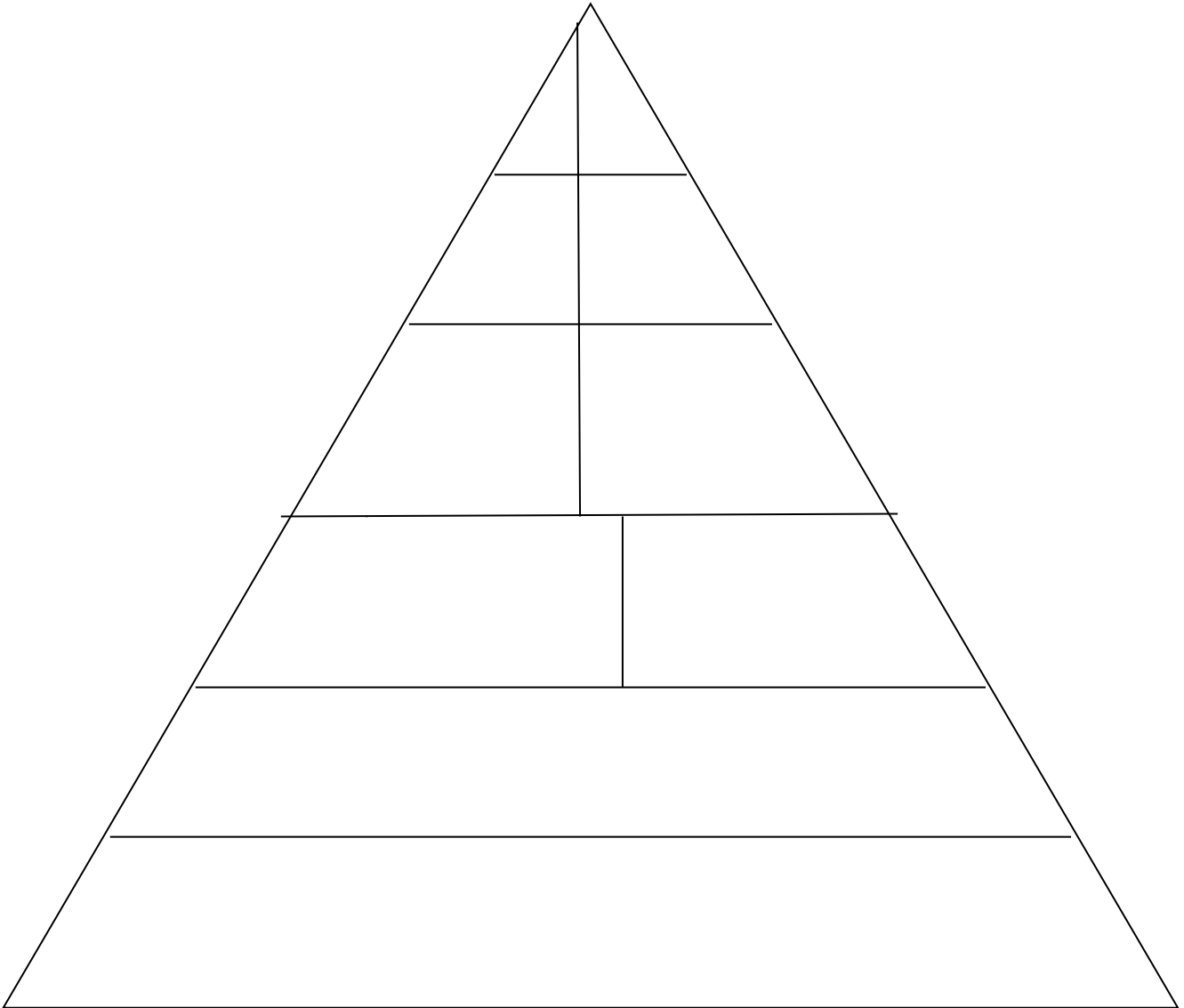


LK Gesunde Ernährung nach den Regeln der DGE

1. Wie sollen die Nahrungsmittel nach den Empfehlungen der DGE verteilt werden?
1.1 Vervollständige die Ernährungspyramide mit 10 Lebensmittelgruppen. **10P**
1.2 Ergänze zu jeder Lebensmittelgruppe 1 - 2 enthaltene Nährstoffe.
Trage diese andersfarbig in die Pyramide ein. **16 x 0,5 P = 8P**



2. Ergänze folgende Aussagen der DGE zur gesunden Ernährung:
2.1 täglich _____, _____, sowie _____x Gemüse und _____
2.2 _____x pro Woche _____, _____ und _____
2.3 tägliche Flüssigkeitsaufnahme _____ Liter, bevorzugt _____, _____, _____
oder _____
2.4 wenig _____ und _____ Lebensmittel
2.5 vielseitige Kost ist _____ **16 x 0,5 P = 8P**

verwende:

Gemüsesäfte, Zucker, Milcherzeugnisse, Fisch, 2, Obst, abwechslungsreich, 2-3, Wasser, fettreiche, Saftschorlen, Vollkornenerzeugnisse, Tee, 5, Fleisch, Eier

Gesamt: 24P