

Arbeitsplan im Fach Hauswirtschaft

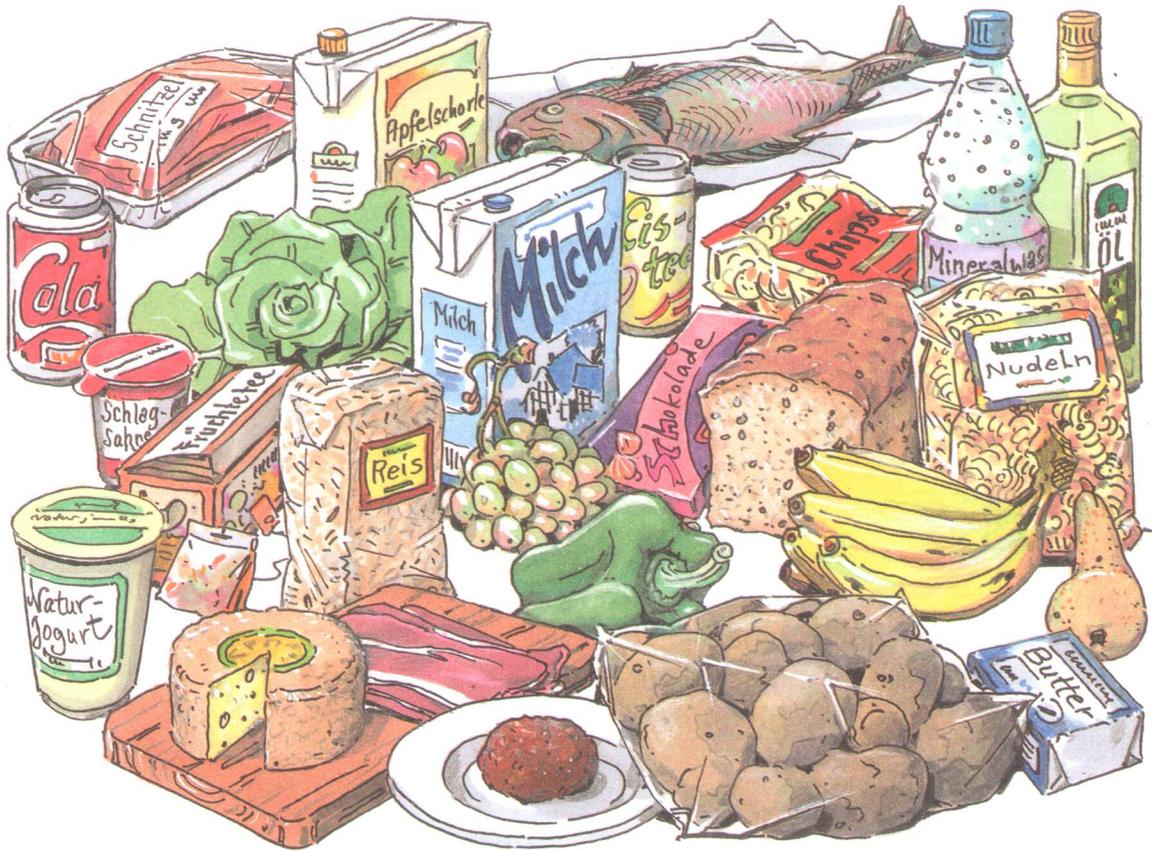
Woche vom 20.4. - 25.4.2020

Die Ernährungspyramide

Name: _____

Arbeitsblatt Seite	Arbeitsaufträge	erledigt 
66	Lies den oberen Abschnitt zur Ernährungspyramide und schau dir die Abbildung dazu an. Beantworte folgende Fragen schriftlich:	
	a) Welche Lebensmittel befinden sich in den unteren Etagen, welche in den Oberen?	
	b) Warum sollte man von den Lebensmitteln, die sich in der Spitze der Pyramide befinden nur geringe Mengen zu sich nehmen?	
	c) Beschreibe die einzelnen Etagen der Ernährungspyramide. Beginne von unten.	
	d) Lies den Text unter der Ernährungspyramide und schreibe ihn ab. Markiere die sechs genannten Inhaltsstoffe.	
34	Bearbeite das Arbeitsblatt. Falls du keinen Drucker hast, schreibe die Lösungen auf ein Blatt und hefte es ab.	

Wenn du Fragen hast, kannst du mir jederzeit gerne eine Email schreiben: Katharina.Momberg@Jakob-Muth-Schule.de



7



1 Notiere die Namen der Lebensmittel jeweils bei der passenden Lebensmittelgruppe.

1. Getränke: _____

2. Brot, Getreide, Beilagen: _____

3. Gemüse, Salat, Obst: _____

4. Milch, Milchprodukte, Fleischprodukte, Fisch: _____

5. Fette und Öle: _____

6. Extras (Süßes, fette Snacks): _____

Bringt Rezepte von zu Hause mit und vergleicht sie miteinander.

Die Ernährungspyramide zeigt, wie wichtig einzelne Lebensmittel für unseren Körper sind. Die besonders lebensnotwendigen Lebensmittel sind in den unteren Etagen abgebildet. Diese sollte man regelmäßig essen und trinken. Oben in der

Spitze der Pyramide sind diejenigen Lebensmittel abgebildet, von denen man nur geringe Mengen zu sich nehmen sollte. Besonders zuckerhaltige und fettige Lebensmittel können zu Übergewicht führen, wenn man zu viel davon isst.

1 Portion Extras (Süßes, fette Snacks und Alkohol)

2 Portionen Fette und Öle

3 Portionen Milch und Milchprodukte + 1 Portion Fleisch, Wurst, Fisch und Ei

4 Portionen Brot, Getreide und Beilagen

5 Portionen Gemüse, Salat und Obst

6 Portionen Getränke



66.1 Ernährungspyramide

Die verschiedenen Lebensmittel bestehen aus verschiedenen Inhaltsstoffen: **Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe.** Jedes Lebensmittel hat unterschiedliche Inhaltsstoffe, die man mit dem bloßen Auge nicht sehen kann. Sie alle sind wichtig für unseren Körper.



1 Erkläre, welche Bedeutung die Lebensmittelpyramide hat.

