



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Ernährung und Körperbild: Ernährungspyramide



- 1 **Welches Hilfsmittel hilft dir bei der gesunden Ernährung? Nenne es.**
- 2 Von welchen Nahrungsmitteln solltest du dir nur selten etwas gönnen? Nenne sie.
- 3 Wofür brauchen Menschen die unterschiedlichen Nahrungsmittelgruppen? Gib an.
- 4 Wie könnte ein gesundes Frühstück aussehen? Entscheide.
- 5 Wovon solltest du am meisten essen? Vergleiche.
- 6 Wo sind die Fehler in dieser Ernährungspyramide? Prüfe.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

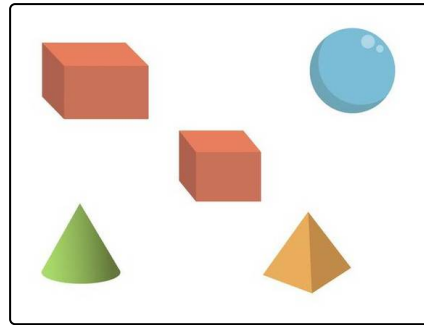


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Welches Hilfsmittel hilft dir bei der gesunden Ernährung? Nenne es.

Wähle den richtigen Begriff aus.



Ernährungsquader **A**

Ernährungskugel **B**

Ernährungskegel **C**

Ernährungspyramide **D**

Ernährungswürfel **E**

Ernährungsdreieck **F**

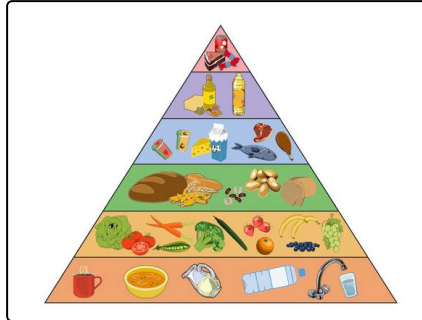


## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

**Welches Hilfsmittel hilft dir bei der gesunden Ernährung? Nenne es.**

**1. Tipp**



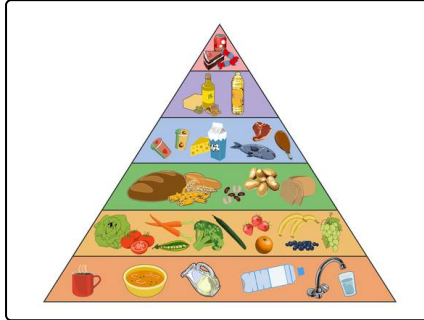


## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

**Welches Hilfsmittel hilft dir bei der gesunden Ernährung? Nenne es.**

**Lösungsschlüssel:** D



Mit einer **Pyramide** lässt sich gut darstellen, wie viel du von den Lebensmittelgruppen essen solltest. Die Pyramide ist unten breit. Hier stehen Lebensmittel, von denen man sehr viel essen sollte. Wasser oder gesundes Obst und Gemüse gehören dazu.

Weiter oben wird die Pyramide schmaler. Die Lebensmittel, die hier stehen, solltest du nicht so viel essen, zum Beispiel Fleisch und Fisch.

Ganz oben ist die Pyramide sehr schmal. Hier stehen die Süßigkeiten. Hiervon solltest du nur wenig oder nichts jeden Tag zu dir nehmen.