

# Gesund und stark



Um gesund und stark zu bleiben, müssen wir uns richtig ernähren. Tiere und Pflanzen liefern uns die Nahrungsmittel. Die Ernährungspyramide hilft uns dabei, uns gesund zu ernähren. Schau dir die Pyramide an.



Nur ab und zu!

Wöchentlich etwa 2 mal!

Jeden Tag!

Jeden Tag!

2 Liter pro Tag!

Weißt du, in welchen „Pyramidenteil“ die folgenden Lebensmittel gehören? Schreibe die richtigen Ziffern in die Kästchen:

<input type="text"/>	Wasser	<input type="text"/>	Butter	<input type="text"/>	Fisch	<input type="text"/>	Brot
<input type="text"/>	Milch	<input type="text"/>	Jogurt	<input type="text"/>	Wurst	<input type="text"/>	Nudeln
<input type="text"/>	Fleisch	<input type="text"/>	Salat	<input type="text"/>	Ei	<input type="text"/>	Apfel
<input type="text"/>	Schokolade	<input type="text"/>	Öl	<input type="text"/>	Eis	<input type="text"/>	Orange
<input type="text"/>	Karotte	<input type="text"/>	Reis	<input type="text"/>	Kuchen	<input type="text"/>	Tee
<input type="text"/>	Banane	<input type="text"/>	Käse	<input type="text"/>	Tomate	<input type="text"/>	Saft