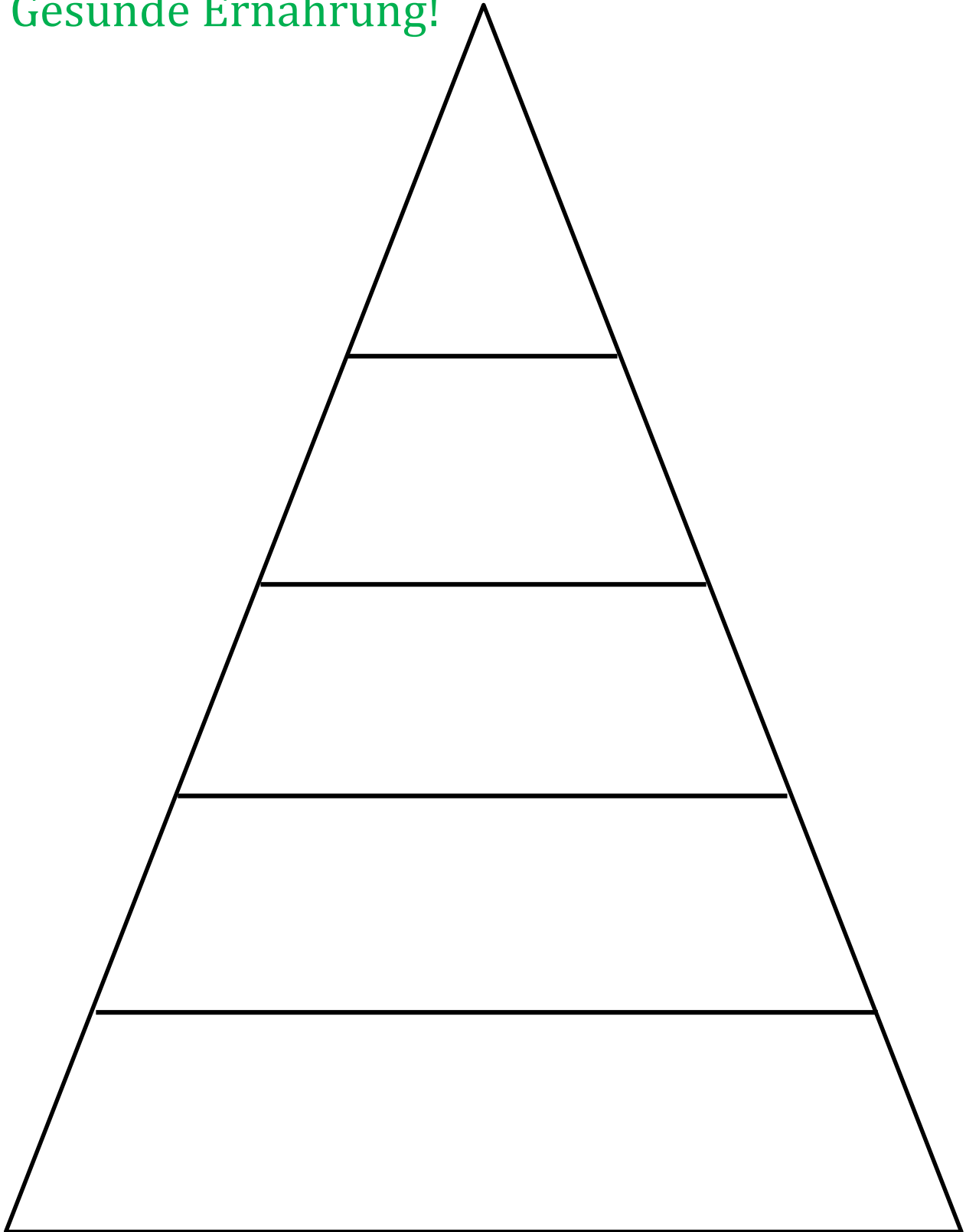


Gesunde Ernährung!



Gesunde Ernährung!

Schneide die Textstreifen aus und klebe sie in der Pyramide an die richtige Stelle:

Fette und Süßigkeiten nur sparsam essen.
pro Woche 1 – 2 Portionen Fisch, Fleisch, Wurst und Eier
täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukte
täglich 4 Portionen Getreide, Nudeln, Reis, Brot
Täglich 3 Portionen Gemüse oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.
mindestens 5 x ein Glas trinken
täglich 1-2 Esslöffel Öl