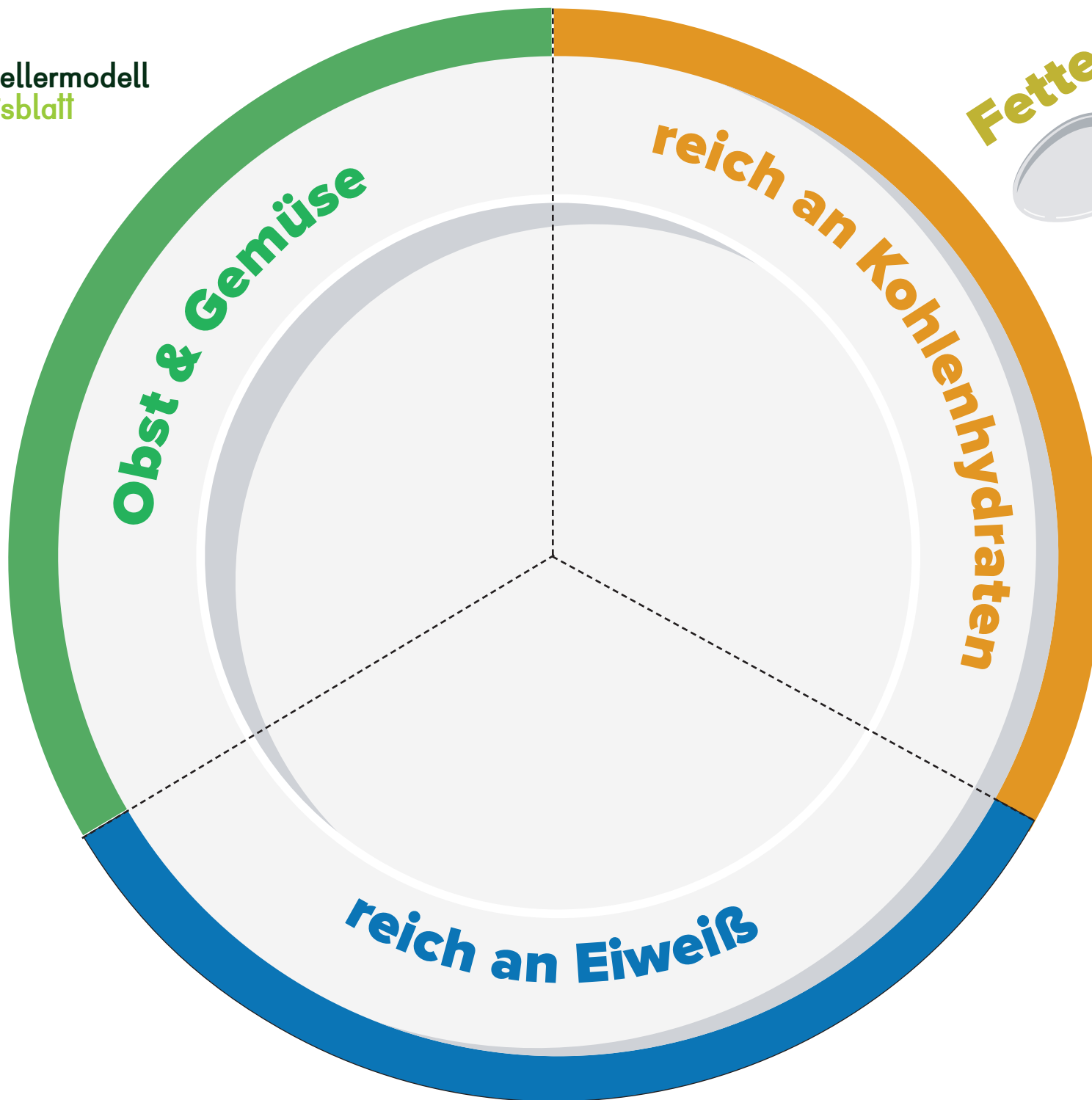
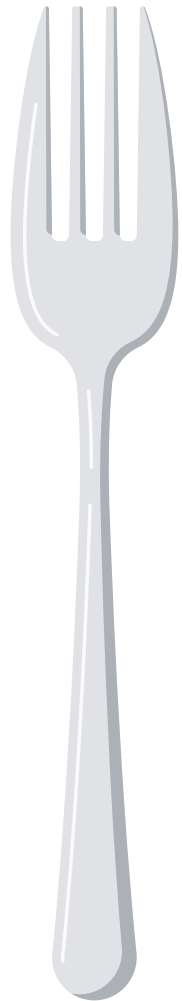
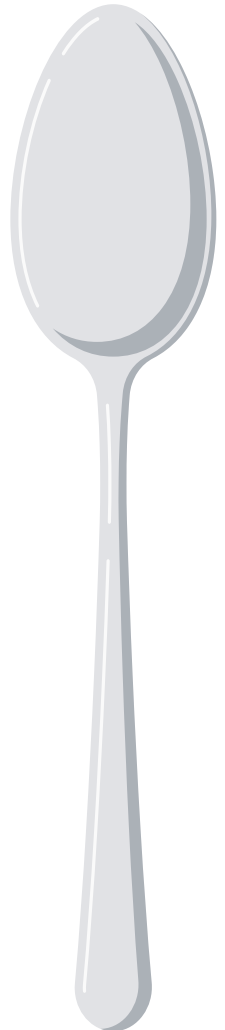




Das Tellermodell Arbeitsblatt



Fette





Das Tellermodell

Arbeitsblatt



Schneide die Lebensmittel einzeln aus und klebe sie an die richtigen Stellen am Teller.





Das Tellermodell

Arbeitsblatt

Obst und Gemüse

Fette

Eiweiß

Kohlenhydraten

Lebensmittel, die reich an _____ sind, versorgen deinen Körper mit Energie, die du zum Springen, Laufen oder Denken brauchst.

Lebensmittel, die reich an _____ sind, brauchst du zum Wachsen und sie stärken deine Muskeln.

_____ stecken voller Vitamine und Mineralstoffe. Deine Zellen brauchen sie, um den Körper gesund zu halten. Obst und Gemüse versorgt deinen Körper außerdem mit Ballaststoffen.

Auch _____ braucht dein Körper. Sie liefern Energie, helfen dabei, lebenswichtige Vitamine aufzunehmen und bauen Hormone auf. Wir nehmen sie oft als Baustein von Lebensmitteln oder in Zubereitungen zu uns.

Es gibt verschiedene Arten von Fetten, wobei sogenannte pflanzliche Fette den Großteil der Ernährung ausmachen sollten (wichtig: Palmfett und Kokosöl zählen da nicht dazu).