

Fach: <b>Ernährungslehre</b>	Thema: <b>Die aid-Lebensmittelpyramide 10 Regeln der DGE</b>	<b>LOS!</b>	
Datum:	Name:	Klasse:	Blatt-Nr.:

**Arbeitsauftrag:**

1. Schaut euch die Seite der Bundeszentrale für Ernährung an:  
<https://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html>
2. Ergänzt mit Hilfe der o.g. Seite die nachfolgenden Aufgaben.

5

**1. Betrachte die Ernährungspyramide und setze die folgende Begriffe sinnvoll in den Text ein!**

**Lebensmittelmenge, acht, sportlicher Aktivität, ab, Basis, pflanzlichen, Kohlenhydrate, Alter, Calcium, Portionsbausteinen, nicht, tierischer, sechs, Eiweiß, lebensnotwendige, Maßen, unterschiedlich, Ballaststoffe, Nährstoffe, kalorienarm, Nudeln, variiert**

10

In der Ernährungspyramide wird das große Lebensmittelangebot in \_\_\_\_ Gruppen eingeteilt. Die Pyramide bietet den Lebensmittelgruppen in \_\_\_\_\_ Ebenen Platz.

15

Wählt man täglich aus allen acht Gruppen aus und wechselt innerhalb der Gruppe ab, erhält man alle lebensnotwendigen \_\_\_\_\_. Die einzelnen Ebenen sind jedoch \_\_\_\_\_ groß. Die Größe der Ebenen entspricht mengenmäßig dem Anteil an der gesamten \_\_\_\_\_

20

eines Tages. Von unten nach oben betrachtet nimmt die Lebensmittelpyramide also \_\_\_\_\_. Ohne Wasser kann ein der Mensch nur wenige Tage überleben. Daher bilden die Getränke die \_\_\_\_\_ und sind mengenmäßig am meisten vertreten. In der zweiten und dritten Ebene stehen die \_\_\_\_\_ Lebensmittel: „Gemüse, Salat, Obst“, „Brot, Getreide und Beilagen“. Obst und Gemüse sind \_\_\_\_\_ aber reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Getreideflocken, Kartoffel, Reis und \_\_\_\_\_

25

liefern \_\_\_\_\_, vor allem Stärke. Vollkornprodukte und Kartoffeln liefern zudem wertvolle B- Vitamine, viele Mineralstoffe und \_\_\_\_\_. Die tägliche Ration an Lebensmitteln \_\_\_\_\_

30

Herkunft (Ebene 4) fällt deutlich kleiner aus. Wie wichtig Milch ist, zeigt sich schon darin, dass Milch mit drei \_\_\_\_\_ vertreten ist. Milch und Milchprodukte liefern wertvolles Eiweiß, \_\_\_\_\_ für die Knochen und andere Nährstoffe. Um die Energie zu sparen, sollte man die fettärmeren Varianten wählen. Fleisch, Wurst und Fisch liefern hochwertiges \_\_\_\_\_, B-Vitamine und Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Selen, Zink, Jod). Fette und Öle sind mit zwei Bausteinen vertreten . Bei der Auswahl der Produkte ist es wichtig, dass sie viele \_\_\_\_\_ (mehrfach ungesättigte) Fettsäuren liefern. Die kleinen Extras an der Spitze der Pyramide sind \_\_\_\_\_ verboten, sollten aber in \_\_\_\_\_ genossen werden. Je nach Alter,

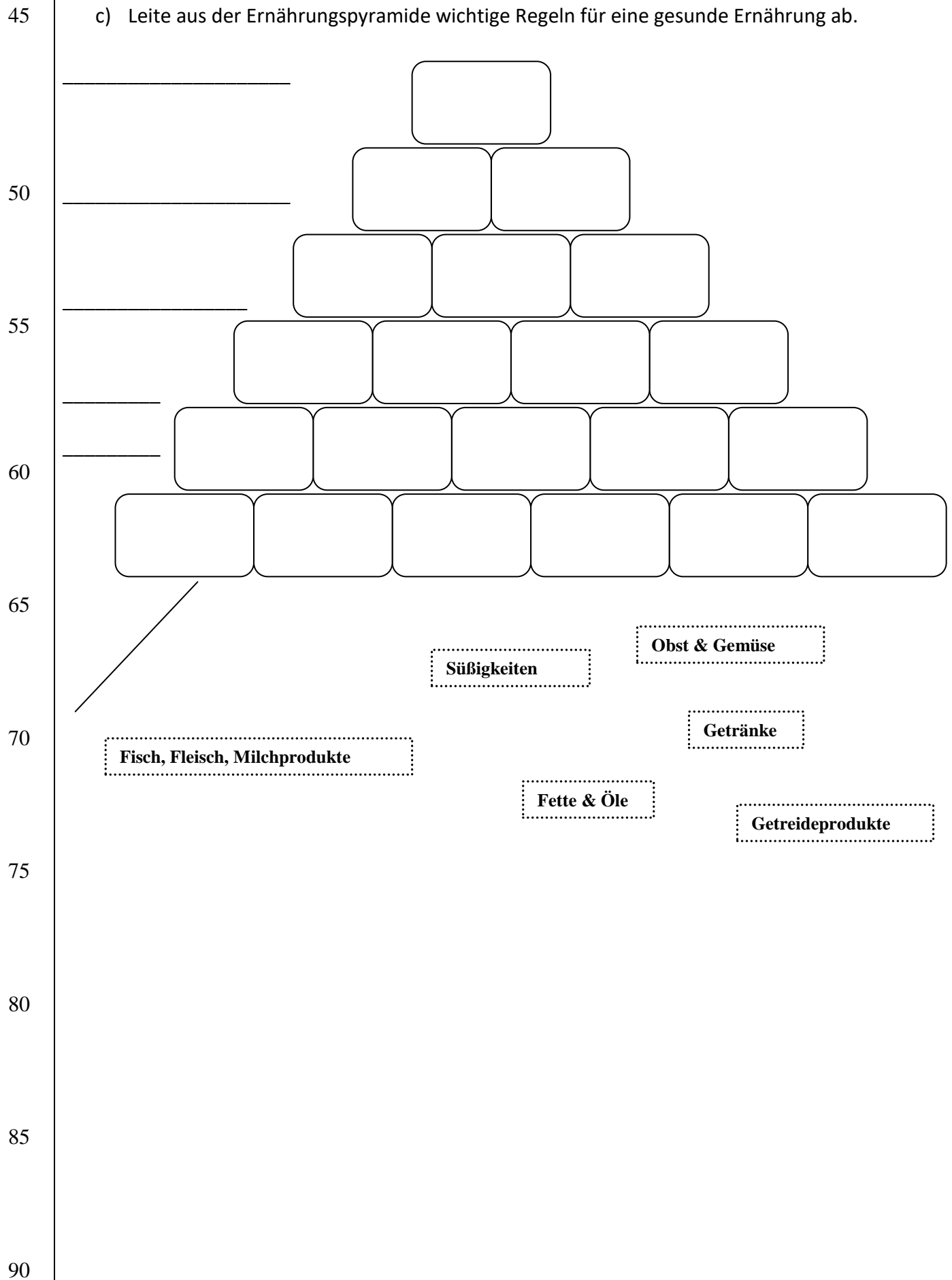
35

\_\_\_\_\_ und physiologischen Besonderheiten kann zielgruppengerecht \_\_\_\_\_ werden.

40

## 2. Die aid-Pyramide

- Ordne die Lebensmittelgruppen den verschiedenen Stufen zu.
- Schreibe in die Kästchen der Ernährungspyramide entsprechende Lebensmittelbeispiele.
- Leite aus der Ernährungspyramide wichtige Regeln für eine gesunde Ernährung ab.



## Die 10 Regeln der DGE

### 3. Finde die passende Erklärung zu den Regeln. Verbinde!

95

***Vielseitig aber nicht zu viel***

***Weniger Fett und fettreiche Lebensmittel***

***Würzig statt salzig***

***Weniger Süßes***

***Mehr Vollkornprodukte***

***Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst***

***Weniger tierisches Eiweiß***

***Trinken mit Verstand***

***Nimm dir Zeit und genieße dein Essen.***

***Achte auf dein Gewicht und bleibe in Bewegung.***

Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack der Speisen.

Sie liefern wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe.

Diese Lebensmittel gehören in den Mittelpunkt der Ernährung. Sie versorgen uns mit reichlich Vitaminen und Mineralstoffen.

Eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel z. B. Hülsenfrüchte enthalten kein Cholesterin.

Regelmäßige Bewegung schützt vor Übergewicht.

Zu viel Fett macht fett.

Dein Körper braucht viel Wasser aber keinen Alkohol.

Abwechslungsreiches Essen

Das bringt dich in Schwung und mindert die Leistungstiefs.

Süßigkeiten verursachen Karies und Übergewicht.