



Selbstkontrolle Ernährungsdreieck

Im Ernährungsdreieck sind die Portionsempfehlungen der verschiedenen Lebensmittelgruppen angegeben. Mit diesem Arbeitsblatt „Ernährungsdreieck“ haben Sie die Möglichkeit die gegessenen Lebensmittel in dem entsprechenden Bereich abzustreichen.

Die Portionen haben (ca.) folgende Größe:

- Getränke: 300 ml
- Gemüse: 1 Handvoll, Obst: 1 Handvoll
- Getreide: 3 EL, Kartoffeln: 3 Stück, Brot: 1,5 Scheiben
- Milch: 250 ml, Joghurt: 200 g, Käse: 1 Scheibe
- Fleisch: 120 g (roh), Fisch: 120 g (roh), Ei: 1 Stück
- Nüsse, Margarine, Öle: 1 EL
- Butter: 10 g
- Schokolade: 20 g
- Gummizeug: 30 g
- Keks: 25 g, Kuchen: 100 g
- Zucker: 30 g
- Chips: 50 g



VII
„Luxusgruppe“
Süßigkeiten, Fettigkeiten,
alkoholische Getränke

V
Milch, Milchprodukte, Käse

VI
Fisch, Fleisch, Eier

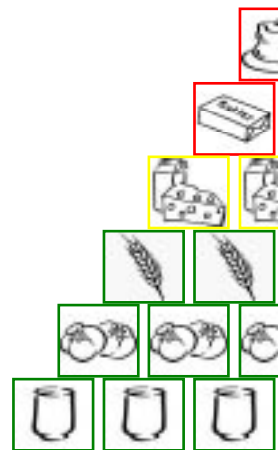
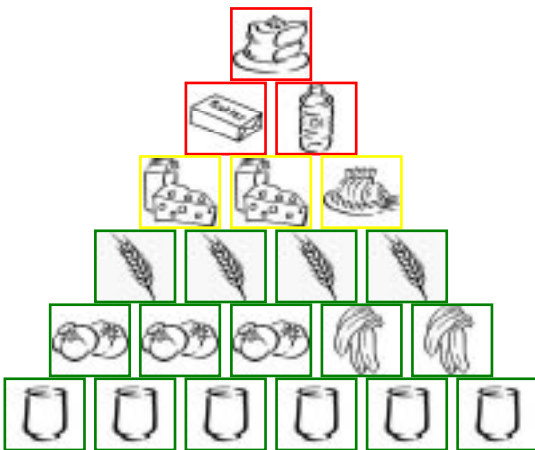
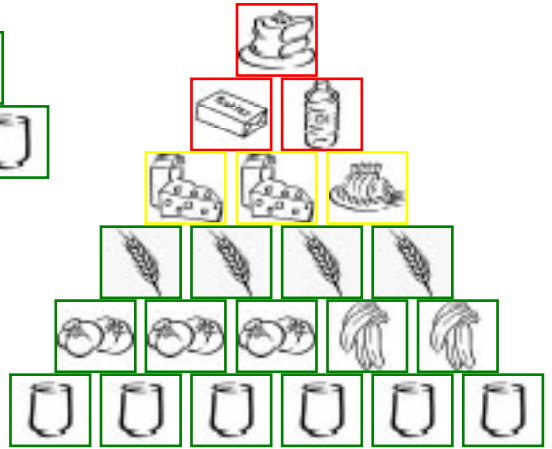
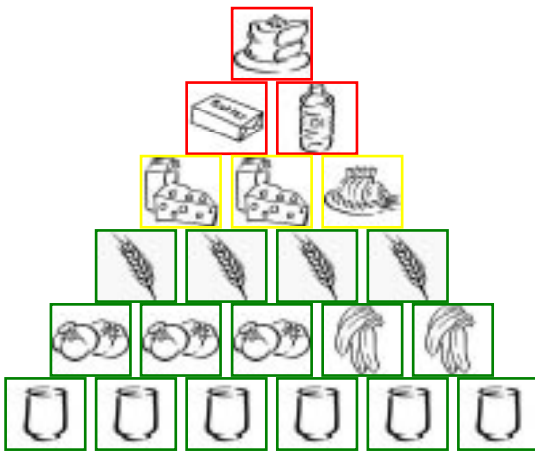
IV
Getreideprodukte,
Getreide, Kartoffeln

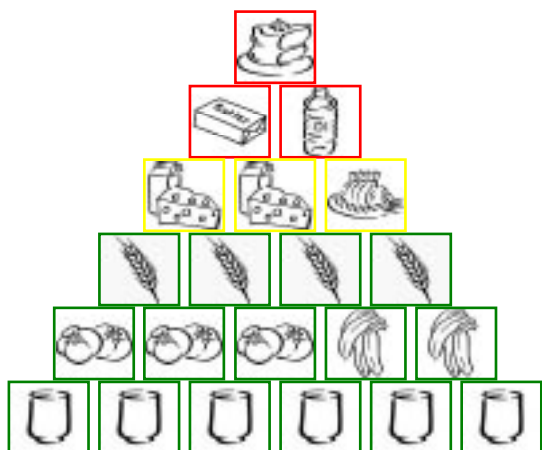
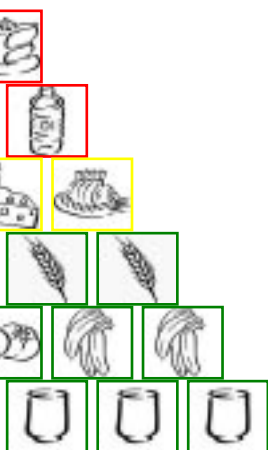
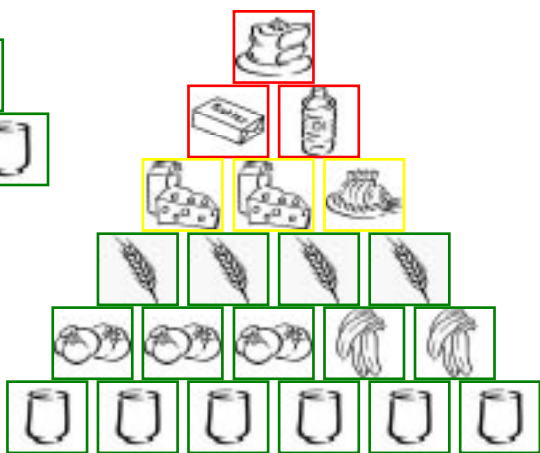
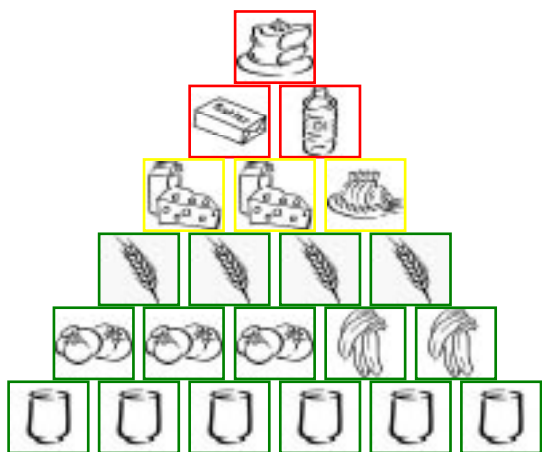
III
Obst

II
Gemüse

I
Getränke

Ernährungsdreieck





was er isst!