

AL Modul Ernährung

Clever essen und trinken: Die aid-Ernährungspyramide

Im Arbeitslehre Unterricht hast du bestimmt schon von der aid-Ernährungspyramide gehört. Zur Auffrischung kannst du sie dir nochmals unter <https://www.bzfe.de/inhalt/die-aid-ernaehrungspyramide-640.html> anschauen. Die Lebensmittelgruppen findest du nochmal unter <https://www.bzfe.de/inhalt/lebensmittelgruppen-der-aid-ernaehrungspyramide-1191.html>. Schau dir unter <https://www.bzfe.de/inhalt/wie-gross-ist-eine-portion-985.html> auch an, wie groß eine Portion ist.

Grundaufgabe 1: Bastle dir aus dem **Bastelsatz für Pyramidenbausteine** eine eigene Ernährungspyramide und beschrifte sie am Rand mit den Lebensmittelgruppen (z.B. ganz oben Extras: Knabbereien, Süßes, fette Snacks).

Grundaufgabe 2: Beantworte zum besseren Verständnis folgende Fragen, indem du die Fragen mit den passenden Antworten verbindest:

- | | |
|---|---|
| 1) An welche Farbkombination erinnert die Pyramide? | a) Bremsen-nach dem Motto: Sparsam genießen! |
| 2) Wie groß ist eine Portion Fett oder Öl? | b) 5 Portionen. |
| 3) Wie viele Portionen deckt ein Pyramidenbaustein ab? | c) Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Wurst und Ei. |
| 4) Was bedeutet die Farbe Gelb in der Pyramide? | d) Ampelfarben. |
| 5) Was sagt die Farbe Rot in der Pyramide aus? | e) Vorfahrt. Hiervon reichlich nehmen. |
| 6) Welche Lebensmittelgruppen bilden das gelbe Mittelfeld? | f) Die Gruppe Extras, Süßes und fette Snacks. |
| 7) Was bedeutet die Farbe Grün in der Pyramide? | g) 1,5 bis 2 Esslöffel. |
| 8) Wie viele Portionen Obst und Gemüse haben in der Pyramide Platz? | h) Getränke, Gemüse, Salat und Obst, Brot, Getreide und Beilagen. |
| 9) Welche Lebensmittelgruppe steht an der roten Pyramidenspitze? | i) 1 Portion. |
| 10) Welche Lebensmittelgruppen gehören | j) Mäßig, aber regelmäßig essen. |

zur grünen Basis?

11) Wie viele Portionen Milch und Milchprodukte gibt es in der Pyramide? k) Die eigene Hand.

12) Was ist das Maß für eine Portion? l) 3 Portionen.

Lösungen: 1d, 2g, 3i, 4j, 5a, 6c, 7e, 8b, 9f, 10h, 11l, 12k

Vertiefungsaufgabe: Nun hast du sicherlich genügend Grundkenntnisse über die Ernährungspyramide erworben und kannst vielleicht schon dein eigenes Essverhalten reflektieren.

- a) Bewerte deinen gestrigen Tag mittels des Arbeitsblattes **Wie war dein Tag?**.
- b) Führe über die komplette schulfreie Zeit ein Pyramidentagebuch, indem du dein Ess-, -Trink- und Bewegungsverhalten bewertest. Schneide hierzu das **Pyramiden-Tagebuch** an den Rändern aus und falte es mit Hilfe der **Faltanleitung**. Zum Schluss hast du über die Wochen mehrere Tagebücher, die du vielleicht mit einem Locher und einer Schnur als komplettes Buch binden kannst.