



Gesunde Ernährung

Du weißt natürlich, dass man sich ausgewogen ernähren muss, um gesund und fit zu bleiben. Aber tust du es auch?

Deine Ernährung im Blick

Recherchiere ein Bild der Ernährungspyramide. Überlege dann, was du in den letzten Tagen so gegessen hast und gleiche das mit der Pyramide ab. Was würdest du sagen: Wie gesund ernährst du dich? Kreuze auf der Skala an!

sehr ungesund ○ – ○ – ○ – ○ – ○ – ○ sehr gesund

Was könntest du tun, um dich gesünder zu ernähren? Notiere mindestens drei Ideen.

Welche Vorteile hat eine gesündere Ernährung?

Recherchiere drei Rezepte für gesunde Mahlzeiten. Jede Mahlzeit soll nicht mehr als 5 Euro pro Person kosten. Notiere hier, wie man sie zubereitet.

Tipp: Koche die Rezepte zusammen mit Freundinnen oder Freunden nach.

Rezept:	Rezept:	Rezept:
So bereitet man es zu:	So bereitet man es zu:	So bereitet man es zu:
Das kosten die Zutaten pro Person:	Das kosten die Zutaten pro Person:	Das kosten die Zutaten pro Person: