

Unsere Ernährung

Weißt du, zu welcher Gruppe folgende Nahrungsmittel gehören?
Ordne richtig zu!

Butter – Gemüse – Öl – Fisch – Obst – Käse – Brot – Kartoffeln

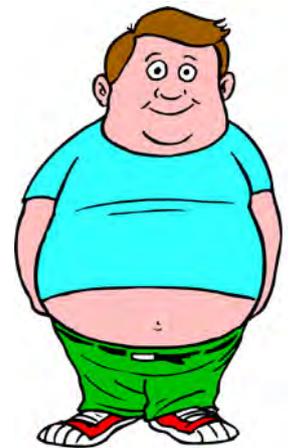
Vitamine	Eiweiß	Fette	Kohlenhydrate
Gemüse	Fisch	Butter	Brot
Obst	Käse	Öl	Kartoffeln

Welches Vitamin ist in größeren Mengen in folgenden Lebensmitteln enthalten?
Ordne richtig zu!

Karotten – Äpfel – Getreide

Vitamin A	Vitamin B	Vitamin C
Karotten	Getreide	Äpfel

Philipp isst viel zu viel und ernährt sich nicht richtig.
Er muss unbedingt abnehmen!
Was darf er essen? Kreuze richtig an:



<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>	